VIỆC HỌC BẮT ĐẦU TỪ KHI TRẺ CHÀO ĐỜI

Dự án đã nếu được hỗ trợ bởi Sáng kiến Nguồn tài trợ phát triển giáo dục mầm non, từ sơ sinh đến năm tuổi (PDG B-5), Số cấp 90TP0040-01-00, từ Văn phòng Chăm sóc Trẻ em, Cơ quan quản lý Trẻ em và Gia đình, Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ.

Các tác giả là người chịu trách nhiệm về nội dung và do đó, nội dung không thể hiện quan điểm chính thức của Văn phòng Chăm sóc Trẻ em, Cơ quan Quản lý Trẻ em và Gia đình hoặc Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ.

VIỆC HỌC BẮT ĐẦU TỪ KHI TRẺ CHÀO ĐỜI

Đạo luật Nebraska 79-1902 tuyên bố rằng Bộ Giáo dục Nebraska và Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Nebraska sẽ phối hợp để biên soạn một tập sách tham khảo có tiêu đề *Việc học bắt đầu từ khi trẻ chào đời*. Tập sách này sẽ được tặng cho cha mẹ của mỗi đứa trẻ được sinh ra ở Nebraska để cung cấp thông tin về sự phát triển của trẻ, việc chăm sóc trẻ, cách trẻ học tập, sức khỏe của trẻ, các dịch vụ dành cho trẻ em và cha mẹ cũng như bất kỳ thông tin liên quan nào khác.

Các trải nghiệm, sự tương tác và môi trường của trẻ em trong những năm đầu đời hình thành nên nền tảng thần kinh, làm cơ sở cho mọi sự phát triển trong tương lai. Nền tảng đó càng mạnh mẽ, trẻ càng có nhiều khả năng sống một cuộc sống khỏe mạnh, hữu ích và thành công. Cuốn sách *Việc học bắt đầu từ khi sinh ra* chứa thông tin quan trọng giúp các gia đình đảm bảo cho con cái có một nền tảng vững chắc trong những năm tháng đầu đời để giúp trẻ phát triển mạnh trong suốt cuộc đời. Việc học bắt đầu từ khi sinh ra và tập sách này là một nguồn thông tin để trợ giúp các gia đình trong quá trình định hướng cho sự phát triển của con cái.

Chúng tôi hy vọng tập sách này sẽ hữu ích đối với bạn.

Trân trọng,

Matt Blomstedt
Giám đốc điều hành, Ủy viên Giáo dục Nebraska

Dannette R. Smith
Dịch vụ Y tế và Nhân sinh Nebraska

LỜI CẢM ƠN

Nhóm làm việc trong chương trình Việc học bắt đầu từ khi trẻ chào đời

Tài liệu Hướng dẫn dành cho phụ huynh về Việc học bắt đầu từ khi trẻ chào đời là kết quả từ nỗ lực chung của các chuyên gia về Giáo dục và Chăm sóc trẻ nhỏ tận tâm cũng như các bậc cha mẹ đang chăm sóc trẻ, những người đã dành nhiều giờ để xây dựng và xem xét nội dung. Thông qua các mối quan hệ và kết nối, nhóm đã giúp đảm bảo rằng hướng dẫn này được phổ biến rộng rãi đến những người có thể được hưởng lợi từ cuốn sách này.

Đồng trưởng nhóm:

Amy Bornemeier, Phó Chủ tịch Chương trình Giáo dục Mầm non,
Tổ chức Trẻ em và Gia đình Nebraska

Adam Feser, Chuyên viên chính sách, *First Five Nebraska*

Thành viên nhóm:

Wende Baker, Hỗ trợ quản lý dự án,
Tổ chức Trẻ em và Gia đình Nebraska

Lindsy Braddock, Giám đốc chương trình cấp phép dịch vụ trẻ em,
Sở Y tế và Dịch vụ Nhân sinh NE

Lauri Cimino, Giám đốc, Step Up to Quality (Nâng cao chất lượng),
Sở Giáo dục Nebraska

Lynn Devries, Nhà giáo dục mở rộng, *Nebraska Extension*

Julie Docter, Điều phối viên chương trình, Mạng lưới phát triển sớm,
Sở Y tế và Dịch vụ Nhân sinh NE

Meagan Dubas, Đại diện phụ huynh,
Tổ chức Trẻ em và Gia đình Nebraska

Kristen Fagan, Chuyên gia về Gắn kết Phụ huynh, Gia đình & Cộng đồng,
Chương trình Head Start của Quận Dodge

Jaclynn Foged, Nhà giáo dục mở rộng, *Nebraska Extension*

Jessica Hagerbaumer, Đại diện phụ huynh,
Tổ chức Trẻ em và Gia đình Nebraska

Holly Hatton-Bowers, Phó giáo sư/Giáo dục mầm non,
Đại học Nebraska–Lincoln, Khoa nghiên cứu về trẻ em, thanh thiếu niên và gia đình

Rick Helweg, Điều phối viên tiếp cận cộng đồng của trẻ em,
Children's Hospital and Medical Center (Bệnh viện và Trung tâm y tế trẻ em)

Michaela Hirschman, Chuyên gia tài trợ, Quỹ chăm sóc và phát triển trẻ em, *Sở Y tế và Dịch vụ Nhân sinh NE*

Melody Hobson, Quản trị viên, Văn phòng Giáo dục Mầm non,
Sở Giáo dục Nebraska

Cole Johnson, Chuyên gia hỗ trợ dữ liệu và chương trình,
Sở Giáo dục Nebraska

Dena Johnson, Nguồn lực và Giới thiệu về Dịch vụ Chăm sóc Trẻ em,
Sở Giáo dục Nebraska

Stephanie Knust, Chủ tịch Hiệp hội Head Start Nebraska,
Giám đốc Chương trình Head Start của Quận Dodge,
Chương trình Head Start của Quận Dodge

Amy Lapointe, Giám đốc Giáo dục, *Winnebago Tribe of Nebraska*
(Bộ lạc Winnebago ở Nebraska)

Bác sĩ Karla Lester, Bác sĩ nhi khoa, *Children's Hospital and Medical Center (Bệnh viện và Trung tâm y tế trẻ em), Trung tâm trẻ em và cộng đồng*

Charlotte Lewis, Giám đốc Dự án, Hệ thống Nguồn lực và Giới thiệu Nebraska, *Trung tâm trẻ em, gia đình và pháp luật*

Joan Luebbers, Giám đốc Hợp tác Chương trình Head Start của Tiểu bang,
Sở Giáo dục Nebraska

Angel Mayberry, Điều phối viên học tập sớm, *Đơn vị dịch vụ giáo dục số 2 & số 7 - Vùng Thung lũng Platte*

Mike Medwick, Giám đốc truyền thông, *First Five Nebraska*

Kerry Miller, Đại sứ chương trình Hành động sớm của CDC, *Viện Munroe Meyer-UNMC*

Jackie Moline, Giám đốc Chương trình Sức khỏe Bà mẹ và Trẻ sơ sinh,
Sở Y tế và Dịch vụ Nhân sinh NE

Sara Morgan, Quản trị viên Dịch vụ Y tế Trọn đời,
Sở Y tế và Dịch vụ Nhân sinh NE

Amy Napoli, Phó Giáo sư/Chuyên gia Mở rộng về Giáo dục Mầm non,
Đại học Nebraska - Khoa nghiên cứu Trẻ em, Thanh thiếu niên và Gia đình

Lisa Poppe, Nhà giáo dục Mở rộng, *Nebraska Extension*

Amy Richards, Điều phối viên Học tập Sớm, *Các trường Công lập Đảo Grand*

Deb Reiman, Trợ lý Phó chủ tịch, Các Chương trình Mầm non,
Tổ chức Trẻ em và Gia đình Nebraska

Ashley Schmit, Đại diện phụ huynh,
Tổ chức Trẻ em và Gia đình Nebraska

Suzanne Schneider, Giám đốc Trường mầm non và Thành viên NAEYC,
Trường mầm non Westminster

Connie Shockley, Điều phối viên hỗ trợ phụ huynh - Trẻ sơ sinh, Trẻ mới biết đi và Trẻ mầm non, *Trung tâm Thông tin và Đào tạo Phụ huynh*

Carrie Sullivan, Giám đốc điều hành, *Providers Network, Inc.*

Bác sĩ Debra Tomek, Phó Giám đốc Y khoa,
Trung tâm Trẻ em và Cộng đồng

Nicole Vint, Quản trị viên Quỹ Chăm sóc và Phát triển Trẻ em,
Sở Y tế và Dịch vụ Nhân sinh NE

Mindy Wal, Giám sát CC RD, *Sở Y tế và Dịch vụ Nhân sinh NE*

LaDonna Werth, Nhà giáo dục Mở rộng – Quận Holt,
Nebraska Extension vùng Đông Bắc

MỤC LỤC

QUÁ TRÌNH MANG THAI VÀ SINH CON 4

Thăm khám sức khỏe trong quá trình mang thai 4
Dinh dưỡng 5
Hoạt động thể chất 5
Nghỉ ngơi 5
Chăm sóc răng của bạn 5
Những điều cần tránh 6
Chăm sóc trẻ 6
Kế hoạch sinh con 7

ĐƯA BÉ VỀ NHÀ 8

An toàn khi ngồi xe hơi 8
Chăm sóc sau sinh (Chăm sóc hậu sản) 8
Giữ an toàn cho bé 9
Cho con bú 9

NĂM ĐẦU ĐỜI CỦA BÉ 10

Bảo vệ em bé của bạn 10
Chấn thương đầu do bạo hành 10
Dỗ dành em bé 11
Khi trẻ khóc quấy bất thường 11
An toàn khi ngủ 13
Hỗ trợ sự phát triển của bé: Từ sơ sinh đến 6 tháng tuổi 13
Hỗ trợ sự phát triển của bé: Từ 6 đến 12 tháng tuổi 14
Các cột mốc 15
Sách và chiến lược đọc sách: Từ sơ sinh đến 6 tháng tuổi 17
Sách và chiến lược đọc sách: Từ 6 đến 12 tháng tuổi 17

GIAI ĐOẠN TỪ 1–2 TUỔI 18

Thói quen, Hướng dẫn và Kỷ luật 18
Hỗ trợ sự phát triển của bé 19
Các cột mốc 20
Sách và chiến lược đọc sách 21

GIAI ĐOẠN TỪ 2–3 TUỔI 22

Thói quen 22
Hướng dẫn và kỷ luật 22
Suy nghĩ lại về phản ứng của bạn 23
Học cách sử dụng nhà vệ sinh 24
Dấu hiệu sẵn sàng 24
Hỗ trợ sự phát triển của trẻ mới biết đi 25
Các cột mốc 26
Sách và chiến lược đọc sách 27

GIAI ĐOẠN TỪ 3–5 TUỔI 28

Hướng dẫn và kỷ luật 28
Thói quen 28
Hỗ trợ sự phát triển của trẻ 29
Chuẩn bị cho bé bước vào mẫu giáo 31
Các cột mốc 32
Sách và chiến lược đọc sách 33

GIỮ AN TOÀN CHO TRẺ 34

An toàn khi ngồi trên xe hơi 34
Thói quen ngủ và An toàn giấc ngủ 35
An toàn tại nhà 36
An toàn trên đường phố và trong khu dân cư 36
Những vật dụng thông thường có thể đầu độc trẻ 37
An toàn khi tiếp xúc với hồ bơi và nước 37

HỖ TRỢ SỨC KHOẺ THỂ CHẤT CỦA CON BẠN 38

Thăm khám sức khỏe định kỳ 38
Chủng ngừa 38
Sức khỏe răng miệng 39
Thị lực 39

THỰC PHẨM VÀ DINH DƯỠNG 40

Cho ăn: Từ sơ sinh đến 6 tháng tuổi 40
Cho ăn: Từ 6 tháng đến 1 tuổi 42
An toàn khi ngồi ghế ăn dặm 42
Thực phẩm và dinh dưỡng: Giai đoạn từ 1 đến 2 tuổi 43
Thực phẩm và dinh dưỡng: Giai đoạn từ 2 đến 5 tuổi 44
Ăn lệch một món 45

SỨC KHỎE CẢM XÚC CỦA BẠN 46

LỰA CHỌN DỊCH VỤ CHĂM SÓC TRẺ EM CHẤT LƯỢNG 48

Bắt đầu sớm 48
Tìm hiểu thêm về cách lựa chọn dịch vụ chăm sóc trẻ em chất lượng 48
Câu hỏi cần đặt ra khi tìm kiếm dịch vụ chăm sóc trẻ em chất lượng 49
Dịch vụ chăm sóc trẻ em được cấp phép 50
Hỏi xin Cẩm nang cho gia đình 50
Các nguồn lực bổ sung 51

CÁC NGUỒN LỰC 52

Mẹo tìm nguồn lực trực tuyến 52

QUÁ TRÌNH MANG THAI VÀ SINH CON

Trong quá trình mang thai, bạn có thể sẽ có nhiều cung bậc cảm xúc. Bạn có thể cảm thấy phấn khích, lo lắng và mệt mỏi. Điều quan trọng là bạn cần tự chăm sóc bản thân. Hãy yêu cầu trợ giúp từ bạn đời hoặc hệ thống hỗ trợ khi cần. Bạn nên sắp xếp hẹn gặp bác sĩ ngay khi biết mình có thai. Bạn cũng cần tìm một bác sĩ cho em bé của mình (chẳng hạn như một bác sĩ nhi khoa). Đừng đợi đến khi em bé chào đời.

Thăm khám sức khỏe trong quá trình mang thai

Trong quá trình mang thai, bạn cần thăm khám bác sĩ thường xuyên. Nếu bạn có bạn đời, hãy cố gắng sắp xếp các cuộc hẹn sao cho cả hai có thể cùng đi với nhau. Như vậy, bạn đời của bạn cũng sẽ nắm được tình hình về em bé.

- Cho bác sĩ biết về các loại thuốc men, vitamin, thảo dược và các chất bạn đang dùng.
- Tại mỗi lần khám, bác sĩ sẽ kiểm tra nhịp tim của bé và sức khỏe của bạn. Bác sĩ cũng có thể kiểm tra sự phát triển của em bé.
- Bác sĩ có thể xét nghiệm máu của bạn để kiểm tra xem có vấn đề đáng lo ngại nào không, chẳng hạn như bệnh tiểu đường. Có nhiều phương pháp để điều trị những vấn đề đáng lo ngại này.
- Các chuyến thăm khám có thể giúp bạn theo dõi cân nặng của mình. Bác sĩ của bạn có thể chia sẻ các ý tưởng để giúp bạn duy trì trọng lượng khỏe mạnh trong quá trình mang thai. Trao đổi với bác sĩ của bạn về mức độ tăng cân phù hợp. Tăng cân quá nhiều làm tăng nguy cơ sinh mổ (mổ bắt con), bệnh tiểu đường và huyết áp cao. Tăng cân không đủ làm tăng nguy cơ về sức khỏe cho bạn và em bé. Nếu trước khi mang thai bạn có cân nặng khỏe mạnh, các bác sĩ thường khuyên bạn nên tăng thêm từ 25 đến 35 pound.

Văn phòng Sức khỏe Phụ nữ **(womenshealth.gov/pregnancy)** cùng với Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh **(dhhs.ne.gov/Pages/Pregnancy.aspx)** là hai cơ quan cung cấp các nguồn lực về chăm sóc trong suốt thai kỳ (chăm sóc tiền sản).

Dinh dưỡng

Ăn uống tốt khi mang thai sẽ giúp bạn khỏe mạnh và hỗ trợ sự phát triển của em bé. Một số mẹo ăn uống hữu ích bao gồm:

- Chọn sữa hoặc sữa chua ít béo hoặc không béo.
- Ăn thực phẩm giàu protein. Chọn thịt nạc, đậu, trứng hoặc đậu phụ.
- Ăn nhiều trái cây tươi mỗi ngày.
- Ăn rau mỗi ngày.
- Chọn bánh mì ngũ cốc nguyên hạt và mì ống.
- Tránh các loại thịt nguội, trứng sống hoặc nấu chưa chín, phô mai mềm và rau mầm sống. Hạn chế lượng cá bạn ăn.
- Nếu bạn bị ợ nóng, hãy ăn thành nhiều bữa nhỏ và tránh nằm xuống ngay sau khi ăn.
- Uống các loại vitamin tiền sản hàng ngày. Những vitamin này cung cấp chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể bạn để giúp bé phát triển, chẳng hạn như bổ sung axit folic. Axit folic rất quan trọng cho sự phát triển cột sống và não của bé. Bác sĩ của bạn có thể kê toa các loại vitamin tiền sản.

Hoạt động thể chất

Tập các bài tập nhẹ nhàng có thể sẽ hữu ích. Tập thể dục có thể giúp bạn giảm đau lưng. Trao đổi với bác sĩ về các hoạt động giúp hỗ trợ sức khỏe của bạn. Bác sĩ có thể khuyên bạn nên đi bộ và bơi lội. Tránh các hoạt động như nhảy nhót.

Nghỉ ngơi

Ngủ đủ giấc là rất quan trọng. Kẹp một cái gối giữa hai đầu gối có thể giúp bạn dễ chịu hơn. Trong tam cá nguyệt thứ nhất và thứ ba, bạn có thể cảm thấy cực kỳ mệt mỏi. Nếu có thể, hãy nghỉ ngơi bất cứ khi nào bạn cảm thấy cần thiết trong ngày.

Chăm sóc răng của bạn

- Hãy gặp nha sĩ sớm trong quá trình mang thai. Khi bạn gặp nha sĩ, hãy nói với họ rằng bạn đang mang thai.
- Ngăn ngừa bệnh nướu răng là điều rất quan trọng để có một em bé khỏe mạnh và để giữ gìn sức khỏe của bản thân.
- Đánh răng hai lần mỗi ngày bằng kem đánh răng.
- Dùng chỉ nha khoa mỗi ngày một lần.

Truy cập trang web của Hiệp hội Nha khoa Hoa Kỳ để biết thông tin về tầm quan trọng của sức khỏe răng miệng trong quá trình mang thai: **mouthhealthy.org**

LỜI KHUYÊN CHĂM SÓC CHO BẠN VÀ EM BÉ TRONG QUÁ TRÌNH MANG THAI

Tam cá nguyệt đầu tiên TUẦN 1 ĐẾN TUẦN 13

Rất nhiều sự phát triển diễn ra trong những tuần này. Phổi, tim, chân và tay của bé đang dần phát triển.

- Hãy lắng nghe cơ thể của bạn và nghỉ ngơi khi bạn có thể.
- Nếu bạn bị ốm nghén, hãy thử ăn cái gì đó trước khi ngồi dậy, ăn thành nhiều bữa nhỏ, uống nước chanh hoặc uống trà thảo mộc.
- Gọi ngay cho bác sĩ nếu bạn bị chảy máu hoặc có đốm máu rỉ ra từ âm đạo hoặc bị chuột rút mạnh.

Tam cá nguyệt thứ hai TUẦN 14 ĐẾN TUẦN 26

Bạn có thể bắt đầu cảm thấy em bé của bạn cử động. Bạn có thể thấy khỏe hơn. Năng vận động sẽ rất tốt cho em bé của bạn. Các giác quan của bé đang phát triển. Em bé của bạn đã có hoạt động ngủ và thức giấc.

- Ăn đồ ăn có lợi cho sức khỏe.
- Tập thể dục. Nói chuyện với bác sĩ về những loại bài tập phù hợp với bạn.
- Ngủ ngon. Cố gắng ngủ 8 đến 10 giờ mỗi đêm.
- Mang giày thoải mái với đế chắc chắn.

Tam cá nguyệt thứ ba TUẦN 27 ĐẾN KHI SINH

- Nằm nghiêng về bên trái để tăng lượng máu lưu thông đến em bé. Tránh nằm ngửa khi ngủ.
- Gọi cho bác sĩ nếu bạn bị đau đầu nặng, đột nhiên tăng cân hoặc bị sưng phù nặng.
- Mang ống bó chân hỗ trợ nếu bạn bị giãn tĩnh mạch.

Những điều cần tránh

Có thể sẽ khó thay đổi được các thói quen như hút thuốc. Tất cả mọi thứ bạn đưa vào cơ thể đều ảnh hưởng đến em bé. Ngay cả số lượng nhỏ vẫn có thể gây hại. Một số chất có hại bao gồm:

- Thuốc lá, kể cả thuốc lá nhai
- Hút thuốc (thuốc lá điện tử, vape pen và cần sa)
- Đồ uống có cồn
- Một số loại thuốc men, cả theo toa và thuốc mua tự do không cần toa
- Ma túy đường phố

Nếu bạn cần giúp đỡ để cai các chất này hoặc các chất khác, hãy gọi **(800) 662-4357** hoặc truy cập **samhsa.gov/find-treatment.** Bạn cũng có thể gọi **(800) 780-2294** để nói chuyện với một tư vấn viên về cai ma túy hoặc rượu. Truy cập **cdc.gov/quit** hoặc **women.smokefree.gov** để được hỗ trợ về cai thuốc lá.

Chăm sóc trẻ

Việc lựa chọn dịch vụ chăm sóc trẻ em chất lượng là một trong những lựa chọn quan trọng nhất bạn sẽ thực hiện cho con mình. Nếu bạn có kế hoạch trở lại làm việc sau khi sinh con,

bạn nên bắt đầu tìm kiếm các lựa chọn chăm sóc trẻ từ sớm. Bạn có thể cần phải ghi tên vào danh sách chờ từ trước khi em bé chào đời. Ghé thăm các chương trình chăm sóc trẻ em trong khu vực của bạn. Xem mục *Lựa chọn dịch vụ chăm sóc trẻ em chất lượng* trên trang 48 để biết thông tin về những tiêu chí cần tìm kiếm ở một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc trẻ em.

Kế hoạch sinh con

Chuẩn bị sẵn sàng cho sự ra đời của em bé có thể là một khoảng thời gian thú vị. Bạn cũng có thể cảm thấy có quá nhiều việc cần làm. Việc lập một kế hoạch sinh con có thể hữu ích. Trước khi lập kế hoạch sinh con, hãy tìm hiểu về việc sinh nở, tham gia lớp học về sinh đẻ và nuôi con bằng sữa mẹ tại địa phương và đến thăm nơi bạn dự định sẽ sinh em bé.

Khi lập kế hoạch sinh con, có thể sẽ hữu ích nếu giới hạn các lựa chọn của bạn cho việc sinh con trong phạm vi một trang giấy. Tập trung vào những điều bạn muốn thay vì những điều bạn không muốn. Trước khi bạn sinh, hãy trao đổi về kế hoạch của bạn với bác sĩ, y tá chuyển dạ và sinh nở, cũng như người hỗ trợ của bạn. Các sự kiện có thể thay đổi và kế hoạch sinh con của bạn cũng vậy. Hãy cố gắng linh hoạt và nhớ rằng sự an toàn của bạn và em bé là quan trọng nhất.

Tìm hiểu thêm về việc lập kế hoạch sinh con tại Hiệp hội Mang thai Hoa Kỳ (Americanpregnancy.org) hoặc KidsHealth (kidshealth.org và tìm kiếm "birth plan" (kế hoạch sinh con)).

TÌM HIỂU THÊM VỀ NHỮNG ĐIỀU SAU ĐÂY TRƯỚC KHI LẬP KẾ HOẠCH SINH CON:

- Mang thai và sinh con
- Tại sao cần sinh mổ (mổ bắt con)
- Ôm em bé da kề da (trên ngực trần) ngay sau khi sinh
- Cho con bú sữa mẹ trong vòng một giờ đầu sau khi sinh
- Nuôi con bằng sữa mẹ và lập một nhóm hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ bao gồm bác sĩ tư vấn về cho con bú, gia đình và bạn bè
- Giữ em bé ở cùng với bạn trong phòng bệnh viện

ĐƯA BÉ VỀ NHÀ

An toàn khi ngồi xe hơi

Luật pháp Nebraska quy định rằng em bé phải được ngồi trên ghế an toàn trẻ em khi bạn xuất viện. Có thể có một sự kiện lắp đặt ghế an toàn trẻ em tại khu vực của bạn. Ngoài ra còn có các tùy chọn để đảm bảo ghế an toàn trẻ em trên xe hơi được lắp đặt chính xác. Xem mục *Giữ an toàn cho trẻ* trên trang 34 để biết thông tin về việc lắp đặt ghế an toàn trẻ em trên xe hơi.

Chăm sóc sau sinh (Chăm sóc hậu sản)

- Nhiều cha mẹ có thể cảm thấy buồn hoặc lo lắng sau khi sinh em bé. Tâm trạng như vậy là bình thường trong một vài tuần. Nếu bạn trải qua các cảm giác lo lắng hoặc trầm cảm nặng nề, điều quan trọng là cần tìm kiếm sự giúp đỡ. Liên lạc với bác sĩ nếu bạn cần hỗ trợ.
- Xem mục *Sức khỏe cảm xúc của bạn* trên trang 46 để biết thêm về các nguồn lực và thông tin về trầm cảm sau sinh. Nếu bạn đang gặp khủng hoảng, hãy gọi tới Đường dây trợ giúp ngăn chặn tự tử (Suicide Prevention Lifeline): (800) 273-TALK (8255).
- Áp dụng chế độ ăn uống lành mạnh và uống thêm nhiều nước, đặc biệt nếu bạn đang cho con bú.
- Trao đổi với bác sĩ về việc bạn nên dùng vitamin tổng hợp hay thuốc bổ sung khác.
- Nói chuyện với bác sĩ trước khi dùng bất kỳ loại thuốc mới nào, đặc biệt là khi bạn đang cho con bú. Điều này bao gồm cả các loại thuốc bạn đã dùng trước khi mang thai. Một số loại thuốc theo toa không an toàn để dùng trong khi cho con bú hoặc trong khi đang dùng các loại thuốc khác.
- Nói chuyện với bác sĩ về thời điểm an toàn để bắt đầu tập thể dục sau khi sinh con. Nếu bạn sinh thường và có rất ít biến chứng sau thai kỳ, thường thì sẽ an toàn để bắt đầu tập thể dục vài ngày sau khi sinh em bé. Bắt đầu từ từ và dừng lại nếu bạn cảm thấy đau. Đi bộ chậm là một cách tốt để cơ thể bạn làm quen trở lại với hoạt động thể chất. Nói chuyện với bác sĩ về các lựa chọn tốt khác.

Giữ an toàn cho bé

Trước khi đưa bé về nhà, hãy hỏi các thành viên gia đình và những người khác mà sẽ ở cạnh bé xem họ đã chủng ngừa đầy đủ hay chưa. Nếu chưa, yêu cầu họ đi chủng ngừa đầy đủ. Các loại vắc- xin cần hỏi về bao gồm:

- **MMR** (sởi, quai bị, rubella)
- **DTaP** (bạch hầu, uốn ván và ho gà) để bảo vệ bé khỏi ho gà
- **Cúm** để bảo vệ em bé khỏi bệnh cúm

Nuôi con bằng sữa mẹ

Xem mục *Thực phẩm và dinh dưỡng* trên trang 40 để biết thêm thông tin.

- Cố gắng cho con bú sữa mẹ trong vòng một giờ đầu sau khi sinh.
- Bạn có thể cần một số hỗ trợ từ chuyên gia để giúp em bé ngậm được vú.
- Tháng đầu tiên có thể đầy thử thách và khiến bạn choáng ngợp. Thông thường, bé bú thường xuyên để giúp sữa về nhiều và không cần tuân theo lịch trình cho con bú.
- Em bé có thể đòi bú liên tục. Điều này có nghĩa là em bé của bạn muốn được bú rất thường xuyên trong khoảng vài giờ. Điều này thường xảy ra vào buổi tối và thời điểm từ 2 đến 9 tuần sau khi sinh.
- Sữa mẹ cung cấp những dưỡng chất giúp cơ thể bé chống lại nhiễm trùng, ngăn ngừa bệnh tật và hỗ trợ sự phát triển khỏe mạnh.
- Đưa bé đi khám sức khỏe thường xuyên để đảm bảo bé ăn đủ và phát triển với tốc độ khỏe mạnh. Bạn có thể cần phải bổ sung bằng sữa công thức hoặc chọn chỉ cho bé ăn sữa công thức.

Nếu bạn có những đứa con khác

- Mặc dù rất khó khăn nhưng có thể sẽ hữu ích khi bố trí được thời gian ở một mình với mỗi đứa con để trẻ cảm thấy gắn kết với bạn.
- Điều quan trọng là duy trì thói quen càng nhiều càng tốt. Điều này giúp tạo ra cảm giác an toàn và khả năng dự đoán cho gia đình. Các thói quen đặc biệt hữu ích cần duy trì là giờ đi ngủ và giờ ăn.
- Đôi khi bạn có thể muốn bắt đầu dạy cho đứa con lớn hơn cách đi vệ sinh sau bạn khi sinh em bé. Tốt nhất là bắt đầu dạy cho bé lớn cách vệ sinh trước khi bạn sinh em bé nhỏ hoặc đợi một vài tháng sau khi sinh.

Các bà mẹ tuổi teen

Hãy hỏi nhà trường về các chương trình để hỗ trợ bạn. Mạng lưới Nguồn lực dành cho Bà bầu cũng cung cấp hỗ trợ cho các bà mẹ tuổi teen. Truy cập**thainet.org,** gọi số **(800) 712-4357**hoặc nhắn tin tới số 313131 để tiếp cận mạng lưới.

NĂM ĐẦU ĐỜI CỦA BÉ

Bảo vệ em bé của bạn

- Tiếp xúc với khói thuốc lá làm tăng nguy cơ hen suyễn, bệnh tật và Hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh (SIDS) cho em bé của bạn. Không hút thuốc khi ở gần em bé và yêu cầu những người khác cũng không hút thuốc khi ở gần em bé. Ngay cả việc tiếp xúc không thường xuyên với khói thuốc cũng gây nguy hiểm cho cơ thể đang phát triển của em bé.
- Hít khói thuốc lá thụ động cũng có thể ảnh hưởng đến em bé của bạn. Điều này có thể xảy ra khi ai đó hút thuốc rồi sau đó bế con bạn, ngay cả sau khi họ đã bỏ thuốc lá đi. Bảo vệ em bé của bạn bằng cách yêu cầu người hút thuốc thay quần áo và rửa tay trước khi bế em bé. Tránh đặt em bé trong xe hơi hoặc nhà nơi mọi người hút thuốc.
- Hệ miễn dịch của bé chưa được phát triển đầy đủ. Yêu cầu mọi người rửa tay bằng xà phòng trước khi bế bé. Rửa tay hoặc sử dụng chất khử trùng tay sau khi ở nơi công cộng.

Chấn thương đầu do bạo hành

- Chấn thương đầu do bạo hành, thường được gọi là "hội chứng em bé bị lắc", có thể xảy ra khi em bé bị rung lắc, bị làm rơi, bị quăng ném hoặc đánh vào đầu. Chơi đùa và té ngã bình thường không gây ra chấn thương đầu do bạo hành.
- Tuyệt đối không được rung lắc em bé. Việc rung lắc em bé có thể dẫn đến tổn thương não vĩnh viễn, chậm phát triển hoặc tử vong.
- Trẻ sơ sinh khóc là chuyện bình thường. Việc bạn cảm thấy nản lòng hoặc bất lực cũng là điều bình thường nếu không thể dỗ cho bé ngừng khóc. Nếu bạn cảm thấy nản lòng, hãy yêu cầu giúp đỡ hoặc gọi đường dây trợ giúp cha mẹ. Nếu bạn đang cảm thấy khó chịu, hãy đặt bé nằm ngửa ở một nơi an toàn và đi ra chỗ khác. Kiểm tra em bé sau mỗi 10 phút.

Mạng lưới Fussy Baby Network cung cấp các chuyên gia về trẻ sơ sinh, sẵn sàng hỗ trợ từ lúc 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều, Thứ 2–Thứ 6 để giải đáp các câu hỏi về việc trẻ khóc, giấc ngủ của trẻ hoặc cho trẻ ăn: **(888) 431-2229** hoặc **erikson.edu/fussy-baby-network**

GIẢM NGUY CƠ MẮC SIDS

Hội chứng đột tử bất ngờ ở trẻ sơ sinh (SUIDS) và Hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh (SIDS) mô tả việc trẻ sơ sinh tử vong đột ngột và bất ngờ. Chưa xác định được nguyên nhân của hội chứng này, nhưng có những bước bạn có thể thực hiện để giúp đảm bảo an toàn cho bé.

- Đặt em bé nằm ngửa mỗi khi ngủ – giờ đi ngủ buổi tối và giờ ngủ trưa.
- Không hút thuốc hoặc cho phép người khác hút thuốc khi ở gần em bé.
- Đặt em bé ngủ trong một cái cũi. Không ngủ cùng với em bé ở trên giường, ghế tựa, sofa hoặc ghế đầu.
- Cho bé ngủ trong phòng của bạn.
- Giữ cho môi trường ngủ mát mẻ.
- Sử dụng túi ngủ.
- Không đặt chăn mền hoặc các vật dụng khác trong cũi.
- Nếu có thể, hãy cho bé bú mẹ.
- Chủng ngừa cho bé.

Để biết thêm thông tin về việc giảm nguy cơ mắc SIDS, hãy truy cập **cdc.gov/sids/Parents-Caregivers.htm**

Dỗ dành em bé

- Nghiên cứu cho thấy trẻ khóc nhiều hơn khi được khoảng 2 đến 3 tuần tuổi, trẻ khóc thường xuyên nhất vào giai đoạn 6 đến 8 tuần tuổi và bắt đầu bớt khóc khi được khoảng 3 đến 4 tháng tuổi.
- Khi bé khóc, bé đang muốn cho bạn biết rằng bé cần thứ gì đó.
- Bạn không thể làm hư bé.
- Mỗi khi bé khóc, hãy phản hồi bằng cách bế bé lên hoặc dỗ dành theo cách khác để thúc đẩy sự phát triển lành mạnh của bé.
- Khi bạn dỗ dành bé theo cách nhất quán, bé sẽ biết rằng có thể tin tưởng và phụ thuộc vào bạn. Đây là cách em bé tìm hiểu về các mối quan hệ. Bạn càng phản hồi nhanh với tiếng khóc của bé, bé sẽ càng ít khóc khi lớn lên.

Khi trẻ khóc quấy bất thường

Quấy khóc bất thường là khi trẻ sơ sinh khóc thường xuyên, dữ dội và kéo dài mà không có lý do rõ ràng. Không rõ nguyên nhân gây quấy khóc. Nếu bạn tin rằng bé đang khóc quá nhiều, hãy hẹn khám bác sĩ để đảm bảo không có nguyên nhân tiềm ẩn nào.

- Trẻ quấy khóc bất thường có thể gây rất nhiều khó khăn cho người chăm sóc. Hiện tượng này liên quan đến số lượng trường hợp trầm cảm sau sinh cao hơn và cảm giác bất lực, kiệt sức và mặc cảm.
- Có những cách có thể giúp bạn cố gắng dỗ dành bé, nhưng bạn có thể chỉ cần đợi bé tự ngừng quấy khóc.
- Điều quan trọng là cần sắp xếp thời gian tạm thời tách khỏi bé, đặc biệt là vào những thời điểm trong ngày khi bé thường hay khóc (thường vào buổi tối).
- Yêu cầu giúp đỡ khi bạn cảm thấy quá tải hoặc thất vọng.

Bạn nên có một kế hoạch để đối phó trong những lần bé khóc thường xuyên hơn. Các cách sau có thể hữu ích:

- Hát, cười, đọc sách, đi bộ, uống một tách trà.
- Hít thở thật sâu. Hãy hít thở sâu.
- Nhờ một thành viên gia đình, bạn bè hoặc hàng xóm vào thay phiên một chút.

GHI NHỚ QUY TẮC ABC VỀ AN TOÀN GIẤC NGỦ

A Luôn để bé ngủ **một mình (alone)**. Em bé của bạn an toàn nhất khi ngủ trong phòng của bạn, nhưng không phải trên giường của bạn.

B Luôn đặt bé nằm ngửa trên **lưng (back)**, trên một bề mặt chắc chắn, bằng phẳng.

C Luôn cho bé ngủ trong **cũi (crib)** (hoặc cũi pack and play), không phải trên giường dành cho trẻ lớn hơn hoặc người lớn. Không để chăn mền, đồ chơi, thú nhồi bông, đệm cũi hoặc gối ở trong cũi. Ga trải cũi phải vừa khít và không được có bất kỳ khoảng trống nào giữa nệm và các thanh của cũi.

Để biết thêm thông tin về SIDS và an toàn giấc ngủ, hãy truy cập **dhhs.ne.gov/Pages/SIDS.aspx**

An toàn giấc ngủ

Thực hành thói quen ngủ an toàn giúp bảo vệ bé khỏi Hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh (SIDS). Trẻ sơ sinh chưa thể tự mình kiểm soát nếp ngủ và thức. Em bé của bạn chưa có khả năng kiểm soát bản thân. Đây là lý do tại sao không nên để cho em bé mới sinh của bạn "khóc mệt đi rồi tự ngủ". Bạn có thể giúp bé xây dựng chu kỳ giấc ngủ đều đặn bằng cách phản hồi kịp thời và nồng nhiệt với bé. Thông thường, trẻ từ 3 đến 6 tháng tuổi bắt đầu xây dựng chu kỳ ngủ đều đặn hơn. Xem mục *Thói quen ngủ và An toàn giấc ngủ* trên trang 35 để biết thêm thông tin.

Hỗ trợ sự phát triển của bé: Từ sơ sinh đến 6 tháng tuổi

Em bé của bạn học tốt nhất nếu bạn tỏ ra quan tâm, ân cần khi tương tác với bé. Khi em bé khóc, nói bi bô và thì thầm, trẻ đang học cách giao tiếp. Khi bạn phản hồi bằng cách nói chuyện, giao tiếp bằng mắt hoặc ôm, bạn đang giúp định hình bộ não của bé.

- Đáp lại bé khi bé khóc.
- Nói chuyện với bé thường xuyên. Bạn có thể giải thích cho bé nghe bạn hoặc người khác đang làm gì.
- Trẻ sơ sinh thích nhìn vào khuôn mặt. Một vài lần một ngày, hãy chú ý hoàn toàn vào em bé của bạn. Tắt tivi, đặt điện thoại xuống và loại bỏ những mối phân tâm khác. Dành thời gian mặt đối mặt với em bé của bạn. Nói chuyện, hát hoặc làm các cử chỉ điệu bộ khác nhau trên khuôn mặt.
- Trong 4 tháng đầu, trẻ tập trung tốt nhất vào các đồ vật cách mặt trẻ từ 8 đến 10 inch.
- Bắt đầu giới thiệu những đồ chơi đơn giản giúp kích thích thị giác (gương chống vỡ), thính giác (lục lạc hoặc đồ chơi phát ra tiếng nhạc nhẹ nhàng) và xúc (đồ chơi có họa tiết) của bé.
- Thử bế bé ở những tư thế khác nhau khi bạn đi quanh nhà. Nói về những gì bạn nhìn thấy.
- Hát những bài hát và đọc cho bé nghe những cuốn sách có hành động đi kèm, chẳng hạn như "This Little Piggy" hoặc "Pat-A-Cake."

THỜI GIAN NẰM SẤP

Tập cho bé về thời gian nằm sấp. Hãy đặt em bé nằm sấp trong một vài phút mỗi lần, một vài lần mỗi ngày. Điều này giúp bé phát triển cơ bắp ở cổ, lưng và vai. Hoạt động này cũng giúp hộp sọ của bé hình thành đúng cách. Bạn có thể thích cho em bé nằm sấp lên bụng của bạn. Không để em bé một mình trong thời gian nằm sấp và tuyệt đối không được đặt em bé ngủ trong tư thế nằm sấp. Tăng dần thời gian cho em bé của bạn nằm sấp. Khi được 3 tháng tuổi, em bé của bạn có thể dành khoảng một giờ mỗi ngày (chia ra thành nhiều lần) để nằm sấp. Cùng chơi trên sàn hoặc cùng nhau đọc sách trong thời gian nằm sấp.

Hỗ trợ sự phát triển của bé: Từ 6 đến 12 tháng tuổi

- Khuyến khích bé khám phá những đồ vật mới và thử các hoạt động mới.
- Tiếp tục trò chuyện, đọc sách và hát cho bé nghe thường xuyên.
- Ở độ tuổi này, bé vẫn chưa thể nhớ những hành vi an toàn hoặc phù hợp. Tốt nhất là ngăn không để bé rơi vào tình huống không an toàn hơn là mong bé hiểu các quy tắc. Ví dụ như sử dụng nắp đậy trên các ổ cắm điện và ngăn em bé lại gần các ổ điện.
- Đưa con ra ngoài chơi. Bạn có thể tìm các sự kiện miễn phí trong cộng đồng để cho con tiếp xúc với các hoạt động và con người mới. Ngay cả những chuyến đi đến cửa hàng tạp hóa hoặc tiệm giặt cũng là cơ hội học tập tốt. Nói chuyện với trẻ khi bạn thêm các sản phẩm vào giỏ hàng hoặc phân loại đồ giặt ủi. Mỗi tương tác là một cơ hội để học hỏi!
- Mở rộng phạm vi về âm thanh và lời nói của trẻ. Ví dụ như nếu bé nói "nư-nư", thì bạn đáp lại "Đúng rồi, con đang uống nước".

Zero to Three cung cấp các nguồn lực để hỗ trợ việc học tập và phát triển của trẻ sơ sinh và trẻ mới biết đi: **zerotothree.org/early-learning**

Nếu bạn có lo ngại về sự phát triển của con mình

Bạn có thể tìm kiếm hỗ trợ thông qua chương trình Can thiệp sớm của Nebraska được gọi là Mạng lưới phát triển sớm. Con bạn có thể đủ điều kiện nhận dịch vụ nếu trẻ dưới ba tuổi và không phát triển bình thường hoặc có tình trạng sức khỏe có thể ảnh hưởng đến sự phát triển của trẻ. Con bạn phải được một nhóm đa ngành (MDT) trong khu học chánh tiến hành đánh giá để hội đủ điều kiện. Để giới thiệu trẻ đến Mạng lưới phát triển sớm, hãy gọi cho Nebraska ChildFind theo số **(888) 806-6287** hoặc truy cập **childfind.nebraska.gov.**

CÁC MỐC

Mỗi em bé phát triển với một tốc độ khác nhau. Các cột mốc phát triển giúp bạn biết liệu em bé của bạn có dấu hiệu chậm phát triển hay không. Điều tốt nhất bạn có thể làm cho bé là hành động sớm nếu bạn nghĩ rằng bé đang bị chậm phát triển.

KHOẢNG 2 THÁNG TUỔI

Các bé thường bắt đầu:	Trao đổi với bác sĩ nếu em bé của bạn vẫn chưa:
• Phản ứng với âm thanh • Cười với mọi người • Nhanh chóng tự mình dịu lại • Tạo ra những âm thanh líu lo hoặc thì thầm • Rướn mình lên khi nằm sấp	• Cười với mọi người • Theo dõi các đồ vật chuyển động • Phản ứng với tiếng ồn lớn • Ngẩng đầu lên khi nằm sấp

KHOẢNG 4 THÁNG TUỔI

Các bé thường bắt đầu:	Trao đổi với bác sĩ nếu em bé của bạn vẫn chưa:
• Chơi với mọi người • Nói bập bẹ và bắt chước các âm thanh bé nghe thấy • Sử dụng các tiếng kêu khóc khác nhau để thể hiện các nhu cầu khác nhau (đói, mệt, đau) • Với tới đồ vật bằng một tay • Nhận ra những người quen thuộc từ khoảng cách nhất định • Ngẩng đầu lên mà không cần đỡ	• Quan sát mọi thứ di chuyển • Cho đồ vào miệng • Giữ đầu ổn định • Tạo ra âm thanh • Cười với mọi người

KHOẢNG 6 THÁNG TUỔI

Em bé thường:	Trao đổi với bác sĩ nếu em bé của bạn vẫn chưa:
• Đáp lại cảm xúc của người khác • Biết phân biệt người lạ • Thích nhìn mình trong gương • Phản hồi với âm thanh bằng cách tạo ra âm thanh • Phản ứng khi được gọi tên • Cố gắng lấy được những thứ ngoài tầm với • Có thể lật sang cả hai hướng • Bắt đầu tự ngồi • Tìm cách thực hiện các cử động cơ bản (ví dụ: với tới đồ vật bé muốn)	• Với tới đồ vật hoặc người • Thể hiện tình cảm với người chăm sóc • Lật sang cả hai hướng • Cười thành tiếng • Có tư thế khỏe mạnh (xem cơ bắp của trẻ có vẻ săn chắc hay mềm nhão)

KHOẢNG 9 THÁNG TUỔI

Em bé thường:	Trao đổi với bác sĩ nếu em bé của bạn vẫn chưa:
• Giơ ngón tay ra để chỉ • Lo lắng khi gặp người lạ và có thể bám lấy người lớn mà bé ưa thích • Cho đồ vào miệng • Có thể bám vào cái gì đó làm điểm tựa để đứng lên • Ngồi mà không cần tựa • Kéo người lên tư thế đứng • Bò trườn	• Nói bập bẹ • Phản ứng khi được gọi tên • Chơi các trò chơi qua lại • Nhìn vào nơi bạn chỉ • Nhận ra người quen • Ngồi với sự trợ giúp • Giữ trọng lượng cơ thể trên chân của bé với sự hỗ trợ của bạn

KHOẢNG 12 THÁNG TUỔI

Em bé thường:	Trao đổi với bác sĩ nếu em bé của bạn vẫn chưa:
• Có những người và những thứ yêu thích • Khóc khi người lớn ưa thích của bé rời đi • Sử dụng những cử chỉ đơn giản như lắc đầu hoặc vẫy tay • Nói "mama" (mẹ) và "dada" (ba) • Có thể tìm thấy đồ vật bạn giấu • Đặt đồ vật vào và lấy ra khỏi hộp chứa • Có thể làm theo hướng dẫn đơn giản • Bám vào đồ đạc để đi • Tập trung chú ý trong 2 đến 4 giây một lần	• Bò trườn • Đứng khi có điểm tựa • Chỉ • Tìm kiếm những đồ vật mà bạn giấu • Nói các từ bất kỳ • Học theo các cử chỉ (ví dụ: lắc đầu và vẫy tay) • Nhớ lại các kỹ năng (ví dụ: nếu trẻ đã từng vẫy tay nhưng không làm nữa)

ỨNG DỤNG THEO DÕI CỘT MỐC CỦA CDC

CDC (Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh) có một ứng dụng miễn phí để giúp bạn theo dõi sự phát triển của con mình từ 2 tháng đến 5 tuổi. Ứng dụng này có hình ảnh và video để giúp bạn biết cần tìm kiếm điều gì, cũng như các mẹo và hoạt động để hỗ trợ sự phát triển của con bạn. Truy cập cdc.gov/milestonetracker để tải ứng dụng.

Sách và chiến lược đọc sách: Từ sơ sinh đến 6 tháng tuổi

Không bao giờ là quá sớm để bắt đầu đọc sách cho bé nghe. Cùng đọc sách là thời gian êm đềm bạn tạo sự gắn kết với bé. Ở độ tuổi này, yếu tố cần nhấn mạnh không phải là câu chuyện, mà là sự kết nối của bạn với bé và thời gian bạn cùng ở bên bé.

Chỉ vào và gọi tên hình ảnh. Ở độ tuổi này, bé thường thích nhìn những bức tranh có hình dạng đen trắng, khuôn mặt và con người thật cũng như các đồ vật thật. Hãy thử giới thiệu những cuốn sách sau đây với em bé của bạn:

- *Black on White (Màu đen trên nền trắng)* của tác giả Tana Hoban
- *Look, Look! (Nhìn kìa, Nhìn kìa!)* của tác giả Peter Linenthal
- *Baby Faces (Gương mặt trẻ thơ)*của tác giả Margaret Miller
- *Black Bird Yellow Sun (Chim đen mặt trời vàng)* của tác giả Steve Light
- *First 100 Words (100 từ đầu tiên)* của tác giả Roger Priddy

Sách và chiến lược đọc sách: Từ 6 đến 12 tháng tuổi

Đọc những câu chuyện ngắn, đơn giản, sử dụng sách có hình minh họa đầy màu sắc. Em bé của bạn có thể muốn khám phá sách bằng cách gặm sách. Hãy để và khuyến khích bé mở, đóng sách và lật trang. Sách bìa là một lựa chọn tốt cho lứa tuổi này. Hãy thử giới thiệu những cuốn sách sau đây với em bé của bạn:

- *First 100 Animals (100 con vật đầu tiên)* của tác giả Roger Priddy
- *Baby's Firsts (Những lần đầu tiên của bé)* của tác giả Nancy Raines Day
- *Count with Little Fish (Đếm cùng những chú cá nhỏ)* của tác giả Lucy Cousins

TRẺ 1–2 TUỔI

Thói quen, Hướng dẫn và Kỷ luật

Các thói quen mang lại cho bé cảm giác an tâm. Khi lịch trình hàng ngày có thể dự đoán và quen thuộc, em bé của bạn sẽ cảm thấy thoải mái hơn trong môi trường của mình. Cho đến khoảng 18 tháng tuổi, bạn có thể thấy rằng em bé của bạn bám chặt lấy bạn khi trẻ bị đặt vào tình huống mới hoặc ở gần những người mới. Bạn cũng có thể nhận thấy em bé bắt đầu chơi trong vài phút mà không có bạn. Bé có thể sẽ nhìn lại tìm bạn để đảm bảo bạn vẫn ở gần bé. Cảm giác an toàn khi biết bạn đang ở gần nếu bé cần bạn cho phép bé trở nên tò mò về môi trường xung quanh. Khuyến khích con bạn khám phá và thử những điều mới mẻ khi bạn ở gần. Điều này sẽ giúp trẻ phát triển sự tự tin và năng lực khi trẻ học được rằng trẻ có thể tự làm mọi việc.

Khuyến khích tính độc lập của con bạn bằng cách:

- Để trẻ tự ăn
- Cho phép trẻ cố gắng tự mặc quần áo trước khi giúp trẻ mặc. Bạn cũng có thể muốn cho phép trẻ tự chọn đồ để mặc bằng cách đưa ra hai tùy chọn, chẳng hạn như "Hôm nay con muốn mặc áo hình khủng long hay áo hình con khỉ?"
- Khuyến khích trẻ tự rửa tay và tự đánh răng trước khi bạn giúp đỡ
- Đề nghị trẻ giúp đỡ các công việc nhà và những việc trẻ có thể làm được, chẳng hạn như mang đồ ăn đặt lên bàn hoặc giúp cất đồ giặt

Là mẹ, bạn sẽ làm những gì có thể để giúp giữ an toàn cho bé. Hãy cố gắng nói cho bé biết phải làm gì, thay vì không được làm gì. Các bé ở độ tuổi này thích được tự do di chuyển và sờ nắn những đồ vật mới. Làm những gì bạn có thể để hỗ trợ bé theo cách tích cực để trẻ có thể khám phá môi trường của mình một cách an toàn.

- **Hãy nhớ độ tuổi của bé.** Việc em bé của bạn muốn khám phá mọi thứ là phù hợp về mặt phát triển. Việc học ở tuổi này thể hiện dưới hình thức tò mò và thường bao gồm các hành động như:
  - vứt đồ
  - liếm
  - xé
  - vặn
  - leo trèo
- **Nêu rõ các kỳ vọng.** Nói với bé những gì bé có thể làm. Nhấn mạnh hành vi bạn muốn thấy. Ví dụ như nếu em bé của bạn đang bò trườn trên bàn, hãy nói "Chân trên sàn nhà" hoặc nếu trẻ đang ném chiếc xe tải đồ chơi, hãy nói "Xe tải chạy trên đường" và chỉ cho bé cách cho xe tải chạy trên sàn nhà.
- **Mối quan hệ là điểm mấu chốt.** Trong mọi tương tác giữa bạn và con, con bạn đều đang học hỏi từ bạn. Chơi với bé, làm theo sự dẫn dắt của bé, cười với bé và hỗ trợ khi bé học được điều gì đó mới. Tập trung vào những điều tích cực mà bạn thấy con mình làm và nói với bé. Em bé của bạn muốn làm bạn hài lòng, vì vậy hãy nói cho bé biết khi bạn thấy bé làm đúng. Ví dụ: "Mẹ rất thích việc con nhặt đồ chơi lên!" Thêm vào một cái ôm hay một nụ hôn hoặc nói về hành vi tích cực của bé trước mặt một người lớn khác cùng chăm sóc bé.

Hỗ trợ sự phát triển của bé

- Tiếp tục trò chuyện với bé thường xuyên và cùng nhau đọc sách mỗi ngày.

- Gọi tên các đồ vật khi bạn và bé chơi cùng nhau, làm những việc thường ngày như ăn hoặc tắm, hoặc ra ngoài chơi.
- Khuyến khích bé chỉ vào những thứ mà bạn gọi tên, chẳng hạn như "Mũi con ở đâu nào?" hoặc "Gấu bông ở đâu nhỉ?" Khen ngợi bé và thể hiện sự phấn khích khi bé phản hồi.
- Khuyến khích sự tò mò của bé. Hỗ trợ bé khám phá môi trường của mình và các vật thể mới một cách an toàn.

Nếu bạn có lo ngại về sự phát triển của con mình

Bạn có thể tìm kiếm hỗ trợ thông qua chương trình Can thiệp sớm của Nebraska được gọi là Mạng lưới phát triển sớm. Con bạn có thể đủ điều kiện nhận dịch vụ nếu trẻ dưới ba tuổi và không phát triển bình thường hoặc có tình trạng sức khỏe có thể ảnh hưởng đến sự phát triển của trẻ. Con bạn phải được một nhóm đa ngành (MDT) trong khu học chánh tiến hành đánh giá để hội đủ điều kiện. Để giới thiệu trẻ đến Mạng lưới phát triển sớm, hãy gọi cho Nebraska ChildFind theo số **(888) 806-6287** hoặc truy cập **childfind.nebraska.gov.**

CÁC MỐC

KHOẢNG 18 THÁNG TUỔI

Trẻ thường:	Trao đổi với bác sĩ nếu con bạn vẫn chưa:
• Đi bộ một mình • Đẩy và kéo đồ chơi • Nói được từ 10 đến 20 từ • Chỉ vào bộ phận cơ thể • Chỉ vào đồ vật • Ném bóng • Thể hiện cảm xúc • Cầm bút chì màu • Ăn bằng muỗng • Thể hiện các hành vi thách thức • Hiểu các lệnh đơn giản (ví dụ: "không được chạm vào") • Tìm đến cha mẹ để được vỗ về, an ủi khi trẻ buồn	• Đi bộ • Hiểu ít nhất 5 từ • Học các từ mới bất kỳ • Giao tiếp bằng mắt • Bắt chước người khác • Nhận thấy hoặc quan tâm khi bạn rời đi hoặc trở về • Chỉ cho bạn thấy sự vật, sự việc

KHOẢNG 24 THÁNG TUỔI

Trẻ thường:	Trao đổi với bác sĩ nếu con bạn vẫn chưa:
• Leo bộ lên cầu thang • Chạy • Nói từ 50 từ trở lên • Bắt đầu có dấu hiệu sẵn sàng cho việc dạy ngồi bô (không tè dầm sau một giấc ngủ ngắn, nói với bạn rằng trẻ đã tè/ị) • Nhảy bằng hai chân • Uống nước từ cốc không nắp • Tập trung chú ý trong 10 đến 15 giây	• Chạy • Thể hiện các biểu cảm • Tham gia trò chơi giả vờ (cho em bé búp bê bú bình) • Dùng hai từ với nhau (ví dụ: "uống sữa") • Bắt chước lời nói và hành động của bạn • Biết phải làm gì với những đồ vật thông thường, như bàn chải, điện thoại, nĩa, muỗng • Làm theo những hướng dẫn dễ dàng

ỨNG DỤNG THEO DÕI CỘT MỐC CỦA CDC

CDC (Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh) có một ứng dụng miễn phí để giúp bạn theo dõi sự phát triển của con mình từ 2 tháng đến 5 tuổi. Ứng dụng này có hình ảnh và video để giúp bạn biết cần tìm kiếm điều gì, cũng như các mẹo và hoạt động để hỗ trợ sự phát triển của con bạn. Truy cập cdc.gov/milestonetracker để tải ứng dụng.

Sách và chiến lược đọc sách

Ở độ tuổi này, đọc những cuốn sách có vần điệu và cụm từ lặp đi lặp lại có thể khiến bé thích thú. Em bé của bạn có thể bắt đầu thể hiện sự quan tâm đến một cuốn sách yêu thích hoặc chọn đi đọc lại những cuốn sách tương tự. Điều này thật thú vị – em bé của bạn đang trở thành một độc giả! Hãy thử hỏi bé tìm những bức tranh trong cuốn sách, chẳng hạn như "Chú thỏ con ở đâu nhỉ?" và "Con có thể chỉ vào quả bóng màu đỏ không?" Sẽ tốt cho các em bé khi được nghe đi nghe lại những câu chuyện tương tự và được tiếp xúc với những cuốn sách và câu chuyện mới.

Hãy thử giới thiệu những cuốn sách sau đây với con bạn khi trẻ được 1 tuổi:

- *Press Here (Nhấn vào đây)* của tác giả Herve Tullet
- *Textures (Họa tiết)* của tác giả Joanne Barkhan
- *Moo, Baa, La La La!* của tác giả Sandra Boynton
- *Where's Spot (Spot đâu rồi?)* của tác giả Eric Hill

Đường dây trợ giúp gia đình Nebraska là một nguồn lực miễn phí dành cho phụ huynh có con ở mọi lứa tuổi, giúp giải đáp mọi loại thắc mắc liên quan đến hành vi của con cái họ: **(888) 866-8660**

Các thư viện công cộng là một nguồn lực tuyệt vời cho các gia đình. Nhiều thư viện công cộng cung cấp các hoạt động bồi dưỡng miễn phí cho trẻ em và gia đình. Thủ thư cũng có thể giúp bạn tìm thông tin chính xác, cập nhật. Để tìm thư viện tại địa phương bạn, hãy truy cập nlc.state.ne.us

TRẺ 2–3 TUỔI

Thói quen

Các thói quen giúp trẻ ở độ tuổi mới biết đi cảm thấy an toàn và an tâm trong môi trường của mình. Trẻ mới biết đi tìm hiểu về các sự kiện, thủ tục hàng ngày và những gì được mong đợi ở trẻ. Trẻ em có những thói quen hiệu quả sẽ gắn kết hơn với môi trường của mình và mọi người xung quanh. Trẻ mới biết đi sẽ học được cách dự đoán những thay đổi trong thói quen và sẽ dần trở nên độc lập hơn khi trẻ học được những yêu cầu của mỗi thói quen. Bạn có thể sử dụng những thói quen hàng ngày này như là cơ hội để trò chuyện với con và giúp trẻ phát triển kỹ năng giao tiếp.

CDC cung cấp các mẹo cho phụ huynh như cách tạo thói quen, sử dụng hình phạt cách ly, phản hồi với các hành vi tốt và giao tiếp với con bạn.
Truy cập **cdc.gov/parents/essentials**

Hướng dẫn và kỷ luật

Cơn giận dữ

Khóc và nổi giận là bình thường đối với trẻ mới biết đi. Nổi giận là cách để con bạn thể hiện sự thất vọng hoặc hụt hẫng. Để giúp con bình tĩnh lại, bản thân bạn phải giữ bình tĩnh. Phản ứng của bạn với cơn giận dữ phụ thuộc vào lý do khiến trẻ giận dữ. Bạn có thể cần phải dỗ dành con, cho con ăn nhẹ hoặc chợp mắt, phớt lờ hành vi giận dữ của trẻ hoặc chuyển sự chú ý của trẻ sang việc khác. Đừng trừng phạt trẻ vì đã nổi giận. Truy cập kidshealth.org và tìm kiếm "tantrums" (cơn giận dữ) để biết thêm thông tin về cách ngăn chặn và phản ứng với các cơn giận dữ.

Các cơn giận giữ cũng có thể là đầu mối gây căng thẳng. Căng thẳng ảnh hưởng đến tất cả mọi người, ngay cả những đứa trẻ nhỏ nhất. Những thứ có thể gây căng thẳng bao gồm thiên tai như lũ lụt, mất người thân hoặc việc chuyển đến một ngôi nhà mới. Những thứ hàng ngày như phòng ồn ào hoặc bữa ăn muộn cũng có thể gây căng thẳng.

Trẻ mới biết đi thường sẽ thể hiện sự căng thẳng bằng cách:

- mút ngón tay cái
- bám chặt lấy cha mẹ
- tè dầm
- nổi giận
- khóc không kiểm soát
- khó ngủ, gặp ác mộng, la hét trong giấc ngủ

Để giúp con bạn trong khi trẻ bị căng thẳng:

- Cố gắng giữ bình tĩnh và thư giãn.
- Nếu có thể, hãy duy trì thói quen ngủ và ăn bình thường của con bạn.
- Nếu trẻ thích âu yếm, hãy đảm bảo rằng bạn dành thời gian để âu yếm trẻ càng nhiều càng tốt.
- Cố gắng tìm không gian và thời gian để trẻ tự bình tĩnh trở lại.
- Hãy trấn an con bạn rằng bạn đang làm mọi thứ có thể để giữ an toàn cho con và ngôi nhà của bạn.

Suy nghĩ lại về phản ứng của bạn

Trẻ mới biết đi cần sự kiên nhẫn, hài hước và các quy tắc công bằng. Là mẹ của một đứa trẻ mới biết đi, bạn sẽ cần những điều sau:

- Kiên nhẫn đối phó với sự thay đổi tâm trạng của con. Con bạn có thể thay đổi rất nhanh từ đang rất nghe lời sang rất khó bảo.
- Nhận thức để thấy rằng con bạn an toàn.
- Tình yêu thương kiên định để áp dụng các quy tắc một cách nhất quán nhằm giúp con bạn học cách chịu trách nhiệm.
- Hài hước để tự cười chính mình và với con của bạn.
- Muốn thấy đứa con mới biết đi của bạn là một người sáng tạo, đặc biệt.
- Nhiệt tình để tận hưởng và tán dương các kỹ năng và khả năng mới của trẻ.

Ở Nebraska, tất cả mọi người lớn đều có trách nhiệm báo cáo các trường hợp có nghi ngờ về hành vi lạm dụng trẻ em. Điều này bao gồm cha mẹ, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc trẻ em, giáo viên và ông bà. Nếu bạn nghi ngờ rằng ai đó đang lạm dụng con bạn hoặc bất kỳ đứa trẻ nào, hãy báo cáo. Đường dây nóng về lạm dụng và bỏ bê trẻ em: **(800) 652-1999**

Học cách sử dụng nhà vệ sinh

Hầu hết trẻ học cách sử dụng nhà vệ sinh đều đặn trong khoảng từ 2 đến 3 tuổi. Xảy ra tai nạn trong khi học là chuyện bình thường. Đừng phản ứng thái quá với tai nạn. Căng thẳng có thể khiến con bạn mất hứng thú với việc học cách sử dụng nhà vệ sinh.

Dấu hiệu sẵn sàng

Hầu hết trẻ em đều trở nên thích học cách tự mình sử dụng nhà vệ sinh. Giúp trẻ bắt đầu bằng cách để một cái bô trên sàn cho con bạn tự sử dụng. Hãy khen ngợi con thật nhiều vì đã cố gắng và mỗi khi làm được.

Chỉ nên bắt đầu cho trẻ tập dùng nhà vệ sinh khi trẻ thể hiện ý muốn sử dụng nhà vệ sinh. Việc tập cho trẻ đi vệ sinh không nên khiến bạn hoặc con bạn cảm thấy khó chịu. Nếu có, hãy đợi thêm một vài tuần và thử lại.

Con bạn cần phải:

- Sẵn sàng về thể chất
- Có thể hiểu bạn muốn gì
- Có động lực để làm điều đó
- Không tè dầm khi ngủ trưa hoặc không đi tè trong vòng 2 giờ mỗi lần

Trò chuyện về việc sử dụng nhà vệ sinh có thể giúp trẻ nhanh làm được hơn.

- Dạy con bạn các từ dùng cho nhà vệ sinh và nhu cầu sử dụng nhà vệ sinh.
- Sách truyện về việc đi vệ sinh có thể hữu ích.
- Con bạn cần cảm thấy an toàn khi ngồi trong nhà vệ sinh.
- Đặt bô ở một vị trí dễ tiếp cận và khuyến khích con bạn dùng bô.
- Bạn có thể cần thưởng cho con khi trẻ thử dùng bô đầu tiên. Tốt nhất là một phần thưởng nhỏ. Vỗ tay và cổ vũ có thể giúp khích lệ trẻ cố gắng.
- Cho trẻ mặc quần áo thoải mái để trẻ có thể cởi ra nhanh chóng.
- Để ý các dấu hiệu cho thấy con bạn cần đi và giúp trẻ đi tới chỗ để bô.
- Khen ngợi nỗ lực.
- Không trừng phạt khi xảy ra tai nạn.

Viện hàn lâm Nhi khoa Hoa Kỳ (American Academy of Pediatrics) chia sẻ các mẹo khi tập cho bé đi vệ sinh như chọn bô, lập kế hoạch và thông tin về đái dầm. Hãy truy cập: **healthychildren.org** và tìm kiếm "potty training" (tập cho trẻ ngồi bô).

Hỗ trợ sự phát triển của trẻ mới biết đi

- Tạo không khí vui vẻ khi học bằng cách chơi trò chơi và nói chuyện với con.
- Nói về màu sắc, hình dạng, chữ cái và số.
- Nói về những thứ giống nhau và những thứ khác nhau.
- Dạy trẻ học ngôn ngữ và đọc sách bằng cách đọc cho trẻ nghe các câu chuyện ngắn mỗi ngày. Bạn cũng có thể tự nghĩ ra những câu chuyện của riêng mình để chia sẻ với con.
- Cùng con chơi trò giả vờ.
- Khen ngợi con về những hành vi tích cực.
- Làm mẫu và trò chuyện về những hành vi phù hợp.

Nếu bạn có lo ngại về sự phát triển của con mình

Bạn có thể tìm kiếm hỗ trợ thông qua chương trình Can thiệp sớm của Nebraska được gọi là Mạng lưới phát triển sớm. Con bạn có thể đủ điều kiện nhận dịch vụ nếu trẻ dưới ba tuổi và không phát triển bình thường hoặc có tình trạng sức khỏe có thể ảnh hưởng đến sự phát triển của trẻ. Con bạn phải được một nhóm đa ngành (MDT) trong khu học chánh tiến hành đánh giá để hội đủ điều kiện. Để giới thiệu trẻ đến Mạng lưới phát triển sớm, hãy gọi cho Nebraska ChildFind theo số **(888) 806-6287** hoặc truy cập **childfind.nebraska.gov.**

CÁC MỐC

KHOẢNG 3 TUỔI

Trẻ thường:

- Nói các câu gồm từ 2 đến 4 từ
- Sử dụng những đồ dùng thông thường đúng mục đích như nĩa hoặc muỗng
- Bắt chước hành động và lời nói của người khác
- Làm theo các hướng dẫn đơn giản
- Có thể đá một quả bóng
- Tiếp tục phát triển các kỹ năng của trẻ
- Xây tháp gồm 4 khối trở lên
- Chỉ vào đồ vật hoặc hình ảnh được gọi tên
- Thể hiện sự xấu hổ, tự hào hoặc bối rối
- Có thể đợi đồ chơi hoặc đồ ăn trong khoảng 1 phút
- Tập trung chú ý trong 30 đến 60 giây
- Có thể xác định những cảm xúc cơ bản như vui, buồn, tức giận
- Thể hiện mong muốn tự làm mọi thứ

Trao đổi với bác sĩ nếu con bạn vẫn chưa:

- Nói thành câu
- Tham gia vào trò chơi đóng vai hay giả vờ
- Đi bộ đều
- Muốn chơi với người khác
- Giao tiếp bằng mắt
- Nhớ lại những kỹ năng trẻ từng thực hiện

ỨNG DỤNG THEO DÕI CỘT MỐC CỦA CDC

CDC (Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh) có một ứng dụng miễn phí để giúp bạn theo dõi sự phát triển của con mình từ 2 tháng đến 5 tuổi. Ứng dụng này có hình ảnh và video để giúp bạn biết cần tìm kiếm điều gì, cũng như các mẹo và hoạt động để hỗ trợ sự phát triển của con bạn. Truy cập cdc.gov/milestonetracker để tải ứng dụng.

Sách và chiến lược đọc sách

Trẻ mới biết đi thường không thích ngồi yên lâu. Chọn những câu chuyện ngắn gọn và đơn giản. Trẻ em ở độ tuổi này sẽ bắt đầu theo dõi cốt truyện trong một câu chuyện đơn giản. Thu hút trẻ tương tác với sách bằng cách:

- Để sách trên kệ thấp nơi trẻ có thể với tới
- Khích lệ trẻ giúp lật các trang của cuốn sách
- Để trẻ điền từ còn thiếu trong câu chuyện mà trẻ biết
- Cho phép trẻ làm gián đoạn câu chuyện để đặt câu hỏi hoặc chia sẻ suy nghĩ
- Khuyến khích trẻ chỉ vào và gọi tên hình ảnh
- Cùng trẻ nhìn vào hình ảnh và nói về các hình ảnh đó

Trẻ mới biết đi thích nghe đi nghe lại những điều tương tự. Tìm những cuốn sách có cùng một từ hoặc tập hợp từ lặp đi lặp lại nhiều lần trong câu chuyện. Hãy thử giới thiệu những cuốn sách sau đây với con bạn khi trẻ được 2 tuổi:

- *Please, Baby, Please (Nào, con ơi, nào)* của tác giả Spike Lee và Tonya Lewis Lee
- *Whistle for Willie (Huýt sáo cho Willie)* của tác giả Ezra Jack Keats
- *What's Up, Duck? A Book of Opposites (Có chuyện gì thế, Vịt? Một cuốn sách về sự đối lập)* của tác giả Tad Hills
- *The Very Hungry Caterpillar (Chú sâu bướm rất đói bụng)* của tác giả Eric Carle
- *Brown Bear, Brown Bear, What Do You See? (Gấu nâu, gấu nâu ơi, bạn thấy gì nào?)* của tác giả Bill Martin Jr.
- *Big Little (Lớn nhỏ)* của tác giả Leslie Patricelli

Các thư viện công cộng là một nguồn lực tuyệt vời cho các gia đình. Nhiều thư viện công cộng cung cấp các hoạt động bồi dưỡng miễn phí cho trẻ em và gia đình. Thủ thư cũng có thể giúp bạn tìm thông tin chính xác, cập nhật. Để tìm thư viện tại địa phương bạn, hãy truy cập **nlc.state.ne.us**

TỪ 3–5 TUỔI

Hướng dẫn và kỷ luật

Việc dạy dỗ và chỉ bảo trẻ nhỏ đòi hỏi sự kiên nhẫn. Là mẹ, có những bước bạn có thể thực hiện để giúp con bạn học cách đưa ra những lựa chọn đúng đắn.

- Có các quy tắc rõ ràng, nhất quán.
- Đưa ra các lựa chọn. Cho phép con tự do đưa ra một số quyết định phù hợp với lứa tuổi trong cuộc sống của chúng. Ví dụ như bạn có thể cho phép con tự chọn đồ để mặc.
- Nhận biết và ghi nhận những hành vi tốt. Nói về những gì bạn thích nhiều hơn là những gì bạn không thích.
- Thể hiện sự quan tâm đến con, các hoạt động của con và thời gian bạn và con bên nhau.
- Là một tấm gương tốt. Cách tốt nhất để dạy con có hành vi phù hợp là làm mẫu các hành vi bạn muốn thấy.

Đường dây trợ giúp gia đình Nebraska là một nguồn lực miễn phí dành cho phụ huynh có con ở mọi lứa tuổi, giúp giải đáp mọi loại thắc mắc liên quan đến hành vi của con cái họ: **(888) 866-8660**

Thói quen

Một thói quen đều đặn cho trẻ - bao gồm ngủ trưa, ngủ ngon vào ban đêm và ăn uống thường xuyên và lành mạnh - có thể giúp ích trong hành vi của trẻ. Các thói quen cũng giúp thiết lập các kỳ vọng từ trẻ và cha mẹ, đồng thời tạo ra một ngôi nhà bình yên hơn. Một thói quen có thể mang lại cho con bạn sự tự tin và độc lập bởi vì trẻ biết nên mong đợi những gì và phải làm những gì. Trong những lúc thay đổi hoặc căng thẳng, một thói quen hàng ngày mang lại cảm giác bình thường để con bạn vẫn có thể thấy bình tĩnh.

CDC cung cấp các mẹo cho phụ huynh như cách tạo thói quen, sử dụng hình phạt cách ly, phản hồi với các hành vi tốt và giao tiếp với con bạn. Truy cập **cdc.gov/parents/essentials**

Hỗ trợ sự phát triển của trẻ

Con bạn học những điều mới:

- Bằng cách làm và thử làm
- Thông qua sự di chuyển
- Bằng cách được chú ý và khích lệ
- Thông qua các giác quan của trẻ
- Bằng cách làm mọi thứ
- Thông qua ngôn ngữ và các câu chuyện

Dưới đây là một số điều cần lưu ý trong khi bạn hỗ trợ sự phát triển của con mình.

- Bộ não của trẻ sẽ mất nhiều năm để trưởng thành và phát triển. Con bạn đang học về tự kiểm soát. Trẻ sẽ phụ thuộc vào bạn để làm mẫu các hành vi và giúp trẻ học cách thực hiện.
- Bạn có thể liên tục nghe thấy các câu như "Để con" hoặc "Con làm được". Con bạn đang khám phá và tìm ra khả năng độc lập của mình. Công việc của bạn là đảm bảo trẻ an toàn khi thử những điều mới. Hãy cố gắng kiên nhẫn và để con bạn làm mọi thứ theo tốc độ riêng của mình. Đề nghị giúp đỡ và hỗ trợ, nhưng hãy để con bạn quyết định khi nào chúng muốn bạn giúp đỡ.
- Con bạn đang xây dựng các kỹ năng mới và trở nên tự tin hơn. Đưa ra lời khuyên và gợi ý chung chung để giải quyết vấn đề thay vì một giải pháp. Ví dụ như khi đang cùng con chơi trò xếp hình, bạn có thể nói "Mẹ đang băn khoăn nếu con thử ghép mảnh đó ở một góc thì sao nhỉ" thay vì "Mảnh này ở đây này."
- Cung cấp cho con vật liệu chơi và đồ chơi cả trong nhà và ngoài trời. Bao gồm các trò chơi và hoạt động mà con bạn có thể chơi với người khác hoặc một mình.

- Có thể thực hiện các nhiệm vụ hàng ngày theo một cách thú vị để dành thời gian chất lượng với con bạn và giúp trẻ học hỏi. Chỉ ra các chữ cái và số bạn và con nhìn thấy khi đang đi bộ hoặc lái xe cùng nhau. Nói về các bước tắm rửa hoặc đánh răng.
- Khuyến khích con bạn đặt câu hỏi. Nếu bạn không biết câu trả lời cho một câu hỏi, hãy cùng con tìm câu trả lời.
- Nói về việc học theo cách tích cực. Ví dụ, hãy nói những điều như "Mẹ rất thích đọc sách cùng con" và "Học số vui nhỉ!" Điều này giúp con bạn hào hứng học hỏi những điều mới.
- Trẻ học tốt nhất với các công việc nhà năng động mà trẻ hiểu. Hãy chia một nhiệm vụ lớn thành những phần việc nhỏ hơn mà con bạn có thể xử lý. Ví dụ, thay vì nói "Hãy dọn dẹp phòng của con đi", bạn có thể nói "Con hãy cất sách lên kệ và sau đó mẹ con mình có thể cùng nhau cất quần áo của con."
- Nói với con bạn những điều trẻ đang làm đúng, thay vì những điều làm sai.
- Mở rộng vốn ngôn ngữ của con bạn. Ví dụ, nếu con bạn chỉ và nói "Xe buýt", bạn có thể nói, "Đúng rồi, có một chiếc xe buýt trường học lớn, màu vàng. Có rất nhiều trẻ em trên xe buýt. Con nghĩ họ đang đi đâu?"

Nếu bạn có lo ngại về sự phát triển của con mình

Bạn có thể tìm kiếm hỗ trợ thông qua khu học chánh tại địa phương. Con bạn có thể đủ điều kiện nhận các dịch vụ giáo dục đặc biệt nếu trẻ đủ 3 tuổi trở lên và không phát triển bình thường hoặc có tình trạng sức khỏe có thể ảnh hưởng đến sự phát triển của trẻ. Con bạn phải được một nhóm đa ngành (MDT) trong khu học chánh tiến hành đánh giá để hội đủ điều kiện. Để giới thiệu trẻ nhận các dịch vụ giáo dục đặc biệt, hãy gọi cho Nebraska ChildFind theo số **(888) 806-6287** hoặc truy cập **childfind.nebraska.gov.**

Chuẩn bị cho bé bước vào mẫu giáo

Khi con bạn vào mẫu giáo, trẻ sẽ học các kỹ năng mới bằng cách phát triển các kỹ năng đã biết. Bạn có thể cùng con phát triển những kỹ năng này bằng cách thực hành kỹ năng cùng với con. Giáo viên của trẻ sẽ muốn thấy con bạn để có thể:

- Thực hiện theo các hướng dẫn đơn giản
- Tự đi vệ sinh
- Sử dụng bút chì và bút chì màu
- Giải thích được trẻ cần gì
- Tập trung vào một nhiệm vụ trong ít nhất vài phút
- Làm việc độc lập

Bạn có thể giúp trẻ phát triển những kỹ năng này bằng cách:

- Tham gia vào các hoạt động đòi hỏi trẻ phải tuân theo chỉ dẫn
- Cùng con vẽ tranh
- Khuyến khích con tự mình nêu lên yêu cầu, ngay cả khi bạn biết trẻ muốn gì
- Chơi các trò chơi như Follow the Leader (Đi theo người dẫn đầu) và Red Light, Green Light (Đèn đỏ, Đèn xanh)
- Thỉnh thoảng hãy khuyến khích con bạn chơi độc lập
- Tạo cơ hội cho con bạn chơi với những trẻ khác

SẴN SÀNG ĐỂ THÀNH CÔNG

Sở Giáo dục Nebraska (NDE) cung cấp các thông tin quan trọng về việc bắt đầu đi học ở Nebraska. Tập sách này cung cấp thông tin về việc chuẩn bị cho con bạn vào mẫu giáo và các nguồn lực để hỗ trợ bạn và con. Hãy truy cập education.ne.gov/occ/ready-for-success để tải về bản sao.

CÁC MỐC

KHOẢNG 4 TUỔI

Trẻ thường:	Trao đổi với bác sĩ nếu con bạn vẫn chưa:
• Tham gia trò chơi giả vờ • Thích chơi với bạn bè hơn chơi một mình • Có thể hát những bài hát đã thuộc • Biết một số màu sắc • Có thể đưa ra dự đoán, chẳng hạn như những gì sẽ xảy ra tiếp theo trong một câu chuyện • Có thể sử dụng kéo có giám sát • Có thể tự an ủi mình khi buồn	• Tương tác với những người khác ngoài người trong gia đình • Kể lại câu chuyện hoặc nhớ các bài hát hoặc thơ vần • Nói rõ ràng • Nhảy tại chỗ • Thể hiện thích sử dụng nhà vệ sinh

KHOẢNG 5 TUỔI

Trẻ có thể thường xuyên:	Trao đổi với bác sĩ nếu con bạn vẫn chưa:
• Nói rõ ràng • Sử dụng câu đầy đủ • Đếm được 10 vật thể trở lên • Viết in một số chữ cái • Đứng bằng một chân • Tự đi vệ sinh • Ghi nhớ nhiều quy tắc hoặc hướng dẫn • Tập trung chú ý trong khoảng 2 phút • Hiểu cảm xúc của người khác • Tự ngăn mình làm điều gì đó không phù hợp	• Tham gia vào một hoạt động trong ít nhất 5 phút • Nói được họ và tên của mình • Thể hiện nhiều trạng thái cảm xúc • Thích làm nhiều hoạt động • Tự rửa tay hoặc mặc quần áo mà không cần người khác giúp đỡ

ỨNG DỤNG THEO DÕI CỘT MỐC CỦA CDC

CDC (Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh) có một ứng dụng miễn phí để giúp bạn theo dõi sự phát triển của con mình từ 2 tháng đến 5 tuổi. Ứng dụng này có hình ảnh và video để giúp bạn biết cần tìm kiếm điều gì, cũng như các mẹo và hoạt động để hỗ trợ sự phát triển của con bạn. Truy cập cdc.gov/milestonetracker để tải ứng dụng.

Sách và chiến lược đọc sách

Đọc cho con nghe mỗi ngày. Khi đọc một cuốn sách, bạn có thể trò chuyện với con về những phần khác nhau của câu chuyện, giải thích ý nghĩa của từ mới và cố gắng kết nối câu chuyện với các tình huống thực tế. Con bạn có thể thích diễn xuất theo câu chuyện trong trò giả vờ. Con bạn cũng có thể thích kể cho bạn nghe câu chuyện dựa trên nội dung trong các bức tranh hoặc những gì chúng nhớ từ lần đọc cuốn sách trước đó.

- Đặt câu hỏi về câu chuyện đòi hỏi con bạn phải suy nghĩ và giải thích, chẳng hạn như "Con nghĩ cậu bé cảm thấy thế nào? Vì sao con lại nghĩ như vậy?" và "Con nghĩ điều gì sẽ xảy ra tiếp theo?"
- Tạo mối liên hệ giữa cuốn sách và cuộc sống của trẻ bằng cách đặt các câu hỏi như "Cậu bé trong câu chuyện này chơi ngoài trời tuyết. Con thích làm gì dưới trời tuyết?" hoặc "Gia đình này đang đi đến sở thú. Con đã bao giờ đến sở thú chưa? Con đã thấy những gì?"

Hãy thử giới thiệu những cuốn sách sau đây với con của bạn:

- *Last Stop on Market Street (Điểm dừng cuối cùng trên phố Market)* của tác giả Matt de la Peña
- *Go, Dog. Go! (Đi đi, Chó. Đi!)* của tác giả P.D. Eastman
- *Kindergarten Here I Come! (Trường mẫu giáo ơi tớ đến đây!)* của tác giả D.J. Steinberg
- *Loạt truyện The Berenstain Bears (Gia đình Berenstain)* của tác giả Stan và Jan Berenstain
- *What Do People Do All Day? (Mọi người làm gì cả ngày?)* của tác giả Richard Scarry
- *The Day the Crayons Quit (Ngày sáp màu theo nhau bỏ việc)* của tác giả Drew Daywalt
- *How Rocket Learned to Read (Rocket học đọc như thế nào)* của tác giả Tad Hills
- *The Kissing Hand (Nụ hôn trên bàn tay)* của tác giả Audrey Penn

Các thư viện công cộng là một nguồn lực tuyệt vời cho các gia đình. Nhiều thư viện công cộng cung cấp các hoạt động bồi dưỡng miễn phí cho trẻ em và gia đình. Thủ thư cũng có thể giúp bạn tìm thông tin chính xác, cập nhật. Để tìm thư viện tại địa phương bạn, hãy truy cập **nlc.state.ne.us**

GIỮ AN TOÀN CHO TRẺ

An toàn khi ngồi trên xe hơi

- Trẻ em phải ngồi trên ghế an toàn trẻ em hoặc ghế nâng cho đến khi đủ 8 tuổi.
- Cần cho em bé của bạn ngồi quay mặt về phía sau cho đến khi trẻ được 2 tuổi hoặc đáp ứng các yêu cầu về chiều cao hoặc cân nặng theo quy định của nhà sản xuất ghế an toàn trẻ em trên xe hơi.
- Có nhiều trạm kiểm tra trên khắp Nebraska để giúp bạn lắp đặt ghế an toàn trên xe hơi cho con mình.
- Không đặt con vào ghế an toàn trẻ em trong khi đang mặc áo khoác mùa đông hoặc mang giày trượt tuyết. Thay vào đó, hãy choàng chăn hoặc áo khoác cho con sau khi đã thắt dây an toàn cho bé.
- Luôn mua ghế an toàn trẻ em hoặc ghế nâng mới. Ghế đã qua sử dụng có thể bị hỏng hoặc hết hạn. Nếu bạn không thể mua nổi một chiếc ghế an toàn trẻ em, hãy truy cập safekidsnebraska.org để biết thông tin về các cơ quan tại địa phương có thể giúp bạn có được một chiếc.
- Con bạn phải luôn được cài dây an toàn trên ghế an toàn trẻ em nếu xe đang di chuyển. Tuyệt đối không đưa em bé ra khỏi ghế an toàn khi xe đang di chuyển, ngay cả khi bé đang khóc.
- Tuyệt đối không để trẻ một mình trong xe, ngay cả khi thời tiết đẹp và ngay cả khi trẻ đang ngủ.

Mạng lưới Safe Kids Nebraska có thể giúp bạn tìm ghế an toàn trẻ em miễn phí hoặc giảm giá. Họ cũng cung cấp các nguồn lực tham khảo để giúp bạn đảm bảo ghế an toàn xe hơi của bé được lắp đặt chính xác. Gọi số **(402) 471-8749** hoặc truy cập **safekidsnebraska.org/carseats**

Để biết thông tin hữu ích về an toàn khi ngồi xe hơi và các luật về ghế an toàn trẻ em của Nebraska:

LỰC LƯỢNG TUẦN TRA TIỂU BANG NEBRASKA

Gọi số (402) 471-4545 hoặc truy cập statepatrol.nebraska.gov và nhấp vào How Do I? (Làm cách nào?) sau đó nhấp How Do I Follow Nebraska's Child Restraint Laws? (Làm cách nào để tuân thủ luật về kiềm giữ trẻ em của Nebraska?)

SỞ GIAO THÔNG VẬN TẢI

Gọi số (402) 471-4567 hoặc truy cập dot.nebraska.gov và nhấp vào Safety (An toàn) > Driving Safely (Lái xe an toàn) > Child Passenger Safety (An toàn cho hành khách là trẻ em).

Thói quen ngủ và An toàn giấc ngủ

Ngủ đủ giấc rất quan trọng đối với trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ. Sau đây là những cách giúp con bạn có giấc ngủ an toàn và lành mạnh:

- Em bé của bạn an toàn nhất khi ngủ trong phòng của bạn, nhưng không phải trên giường của bạn. Đặt nôi hoặc cũi của bé gần giường của bạn để bạn có thể dễ dàng hồi đáp bé hơn vào ban đêm và có thể bảo vệ bé khỏi Hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh (SIDS).
- Đảm bảo khu vực ngủ của trẻ không có các vật treo, như dây cửa sổ.
- Sử dụng túi ngủ cho đến khi bé được 1 tuổi. Khi bé chưa đủ 1 tuổi, sẽ không an toàn nếu đắp chăn cho bé.
- Bạn có thể quấn ủ bé khi ngủ cho đến hai tháng tuổi. Sau hai tháng tuổi, em bé có thể bắt đầu lăn lộn và việc quấn ủ trở nên không an toàn.
- Tìm một thói quen phù hợp với gia đình bạn và cố gắng duy trì lịch trình nhiều nhất có thể. Cố gắng cho con ở độ tuổi mới biết đi của bạn đi ngủ và ngủ trưa đúng giờ mỗi ngày. Bằng cách duy trì thói quen, con bạn sẽ dễ ngủ ngon hơn suốt đêm.
- Tránh xem tivi/điện thoại/máy tính ít nhất 2 giờ trước khi đi ngủ. Cất điện thoại, máy tính bảng và tắt máy tính, TV.
- Tránh gây xung đột sát giờ đi ngủ.
- Có thói quen đi ngủ đúng giờ.
- Giúp con bạn học cách ngủ thoải mái trên cùng một chiếc giường mỗi đêm.
- Luôn giữ vững nguyên tắc và âu yếm trẻ. Khi con bạn gọi bạn vào giữa đêm, điều đó có nghĩa là bé cần bạn an ủi, vỗ về. Hãy ẵm hoặc dắt bé trở lại giường và giúp bé cảm thấy an toàn trong khi bé ngủ trở lại.

Để biết thêm thông tin về an toàn giấc ngủ, bé cần ngủ bao nhiêu là đủ giấc và thói quen ngủ, hãy truy cập **kidshealth.org** và tìm kiếm "sleep" (giấc ngủ) hoặc **sleepfoundation.org**.

An toàn nhà ở

Hãy chắc chắn rằng ngôi nhà của bạn an toàn cho con.

- Đảm bảo máy báo khói và máy phát hiện khí CO được lắp đặt và hoạt động đúng cách. Cần lắp đặt các máy này trong mọi phòng ngủ, bên ngoài mỗi khu vực ngủ và trên mỗi tầng trong nhà bạn. Truy cập getasmokealarm.org để xem bạn có đủ điều kiện nhận máy báo khói miễn phí hay không.
- Quan sát từ vị trí của em bé và kiểm tra xem nhà bạn có thứ gì có thể gây hại cho bé hay không. Kiểm tra lại khi bé bắt đầu bò và biết đi.
- Nếu trong nhà bạn có cầu thang, hãy chặn cầu thang bằng cổng an toàn cho em bé.
- Luôn sử dụng tính năng khóa an toàn cho trẻ em trên các tủ chứa hóa chất hoặc các món đồ nguy hiểm khác.

Truy cập **safehome.org/resources/childproofing-guide** để biết thông tin chi tiết về cách giữ an toàn cho trẻ em cho từng khu vực trong nhà của bạn.

- Che kín tất cả các ổ cắm điện.
- Không bao giờ để con lại một mình trừ khi đặt trẻ trong một không gian an toàn giới hạn.
- Đảm bảo cửa đóng chắc chắn và em bé của bạn không thể đi lang thang ra bên ngoài.

An toàn trên đường phố và trong khu dân cư

- Đừng để con bạn một mình bên ngoài.
- Nói chuyện với con về sự an toàn. Nói với con những người lớn nào trẻ có thể tìm đến để đảm bảo an toàn trong trường hợp khẩn cấp hoặc có vấn đề.
- Nói với con cách đảm bảo an toàn khi gặp người lạ.
- Dạy con bạn về an toàn khi ở trên đường phố. Làm mẫu về cách giữ an toàn khi ở trên đường phố bằng cách quan sát cả hai hướng trước khi băng qua đường. Nói về tầm quan trọng của việc không chơi trong bãi đậu xe hoặc trên đường phố và không đuổi theo đồ chơi ra đường.
- Không ghi tên con lên ba lô hoặc bên ngoài quần áo của trẻ.

Những vật dụng thông thường có thể đầu độc trẻ

Các bé thích cho đồ vào miệng như một cách để tìm hiểu về môi trường của mình. Sử dụng khóa an toàn cho trẻ em và giữ các vật dụng nguy hiểm ngoài tầm với của trẻ. Cảnh giác các vật dụng phổ biến gây độc hại:

- **Nhà bếp:** Vật dụng vệ sinh, xà phòng máy rửa chén, chất tẩy rửa lò nướng, chất đánh bóng sàn và đồ nội thất
- **Phòng tắm:** Các loại thuốc theo toa, thuốc viên, vitamin, chất bổ sung, thuốc trị cảm lạnh và ho, mỹ phẩm, nước súc miệng, nước hoa, nước thông cống, chất khử trùng, cồn tẩy rửa
- **Phòng giặt ủi:** Chất tẩy trắng, chất tẩy rửa, chất làm mềm vải, chất tẩy vết bẩn
- **Bên ngoài và các phòng khác:** Dầu hỏa, xăng bật lửa, xăng, sơn, chất pha loãng sơn, nhựa thông, thuốc diệt cỏ, thuốc trừ sâu, thuốc diệt chuột, phân bón, cây trồng trong nhà, cây trong vườn và sân vườn, thuốc lá, đồ uống có cồn, băng phiến, bụi hoặc vụn sơn

An toàn khi tiếp xúc với hồ bơi và nước

Nghịch nước trong bồn tắm và hồ bơi hoặc trên bãi biển có thể mang lại cho con bạn rất nhiều niềm vui. Tuy nhiên, nước có thể mang lại nguy hiểm. Dưới đây là một số mẹo để giúp trẻ có thể nghịch nước an toàn và vui vẻ:

- Tuyệt đối không để trẻ một mình trong hoặc gần nước.
- Em bé có thể bị đuối nước chỉ với chưa đến 2 inch nước. Em bé có thể bị đuối nước trong xô và bồn cầu để mở vì phần đầu nặng của bé có thể bị mắc kẹt khi bé rơi vào đó.
- Luôn quan sát kỹ con bạn khi trẻ ở trong hoặc gần nước. Các món đồ chơi nổi rất thú vị, nhưng chúng không ngăn được đuối nước.
- Sử dụng kem chống nắng không thấm nước có SPF (hệ số chống nắng) tối thiểu là 15. Thoa thêm kem sau mỗi hai giờ hoặc thường xuyên hơn nếu con bạn ở trong nước.
- Sử dụng ô hoặc lều khi bạn ở ngoài trời vào ban ngày.
- Tìm hiểu về CPR (Hồi sức tim phổi) và CPR cho trẻ sơ sinh để bạn sẵn sàng ứng cứu trong trường hợp xảy ra tai nạn.

Nếu con bạn ăn phải thứ gì đó có độc, hãy gọi ngay cho Trung tâm kiểm soát độc theo số **(800) 222-1222** và cho họ biết con bạn đã ăn những gì. Họ sẽ cho bạn biết phải làm gì. Nếu con bạn bị co giật, ngừng thở hoặc bất tỉnh, hãy gọi **911**.

Safe Nebraska **(safen ERIC.org)** và Hội Chữ thập đỏ **(redcross.org)** cung cấp các mẹo về an toàn trẻ em cũng như thông tin về việc đăng ký các lớp CPR (Hồi sức tim phổi).

HỖ TRỢ SỨC KHỎE THỂ CHẤT CỦA CON BẠN

Thăm khám sức khỏe định kỳ

Trẻ lớn rất nhanh. Khám sức khỏe thường xuyên sẽ giúp bác sĩ phát hiện ra các vấn đề và giải quyết sớm. Các chuyến thăm khám sức khỏe định kỳ cho trẻ thường được lên lịch rất thường xuyên cho trẻ sơ sinh và ít thường xuyên hơn khi trẻ lớn dần. Tại những lần thăm khám này, bác sĩ có thể:

- Giải quyết mọi mối lo ngại mà bạn có. Hãy chuẩn bị sẵn một danh sách các câu hỏi.
- Kiểm tra sức khỏe và sự phát triển thể chất của con bạn.
- Kiểm tra xem con bạn có đạt các mốc về phát triển, xã hội và nhận thức không.
- Cho trẻ đi chủng ngừa (tiêm phòng vắc-xin).

Chủng ngừa

Chủng ngừa là một cách đã được kiểm chứng để giữ cho trẻ an toàn khỏi các bệnh có thể phòng ngừa được. Chủng ngừa thường bắt đầu khi trẻ chào đời. Nếu bạn sinh con ở bệnh viện, trẻ thường bắt đầu được chủng ngừa trước khi xuất viện. Hầu hết các loại chủng ngừa được thực hiện theo loạt gồm hai hoặc ba mũi tiêm. Điều quan trọng là cần lên lịch thăm khám sức khỏe định kỳ cho trẻ để con bạn có thể có được tiêm đủ mũi. Giữ sổ khám bệnh của con bạn ở nơi an toàn và dễ tìm. Bạn sẽ cần sổ khám bệnh khi đăng ký gửi con tại các cơ sở dịch vụ chăm sóc trẻ em, nhà trẻ hoặc mẫu giáo.

Truy cập trang web của Viện hàn lâm Nhi khoa Hoa Kỳ (American Academy of Pediatrics) **(aap.org)** hoặc Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh **(cdc.gov/vaccines)** để biết thêm thông tin về tiêm chủng, giữ gìn sức khỏe của em bé và thăm khám sức khỏe định kỳ cho trẻ.

Sức khỏe răng miệng

Em bé thường nhú chiếc răng đầu tiên trong khoảng từ 4 đến 7 tháng. Bạn có thể bắt đầu vệ sinh nướu răng cho bé sớm hơn để giữ cho nướu trẻ khỏe mạnh.

- Để vệ sinh nướu cho bé, hãy dùng khăn hoặc miếng gạc nhỏ, mềm. Nhẹ nhàng lau nướu sau bữa ăn hoặc ít nhất một lần mỗi ngày.
- Khi răng bé xuất hiện, hãy đánh răng và nướu cho bé bằng bàn chải đánh răng cho trẻ sơ sinh và một ít kem đánh răng không chứa fluoride (có kích thước bằng khoảng một hạt gạo). Nên dùng bàn chải đánh răng có đầu nhỏ và lông mềm.
- Bạn nên cầm bàn chải đánh răng và giúp bé đánh răng và nướu cho đến khi con bạn có thể tự cầm bàn chải đánh răng. Giám sát con bạn để đảm bảo bé đánh răng đúng cách (đủ thời gian và nhỏ kem đánh răng).
- Bạn nênn lên lịch cho bé đi khám nha sĩ lần đầu tiên vào khoảng một tuổi.
- Hạn chế cho trẻ ăn thức ăn và đồ uống có đường.

Thị lực

Nếu bạn lo lắng về thị lực của con mình, hãy kiểm tra với bác sĩ hoặc liên hệ với Hội đồng Chăm sóc Mắt theo số (800) 960-EYES hoặc truy cập seetolearn.com. Hội đồng Chăm sóc Mắt cung cấp các đánh giá thị lực miễn phí cho trẻ 3 tuổi.

THỰC PHẨM VÀ DINH DƯỠNG

Cho ăn: Từ sơ sinh đến 6 tháng tuổi

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) khuyến cáo nên cho con bú trong sáu tháng đầu. Sữa mẹ hoặc sữa công thức cung cấp cho bé tất cả các chất dinh dưỡng cần thiết trong 6 tháng đầu đời. Sữa mẹ hoặc sữa công thức cũng giúp giữ nước cho bé. Đối với trẻ dưới 6 tháng tuổi, thường không được cho trẻ uống nước ngay cả trong thời tiết nóng. Cho bé uống nước có thể làm bé no vì dạ dày của bé rất nhỏ, khiến không còn chỗ cho sữa mẹ hoặc sữa công thức. Bác sĩ sẽ cho bạn biết khi nào thì thích hợp để bắt đầu cho bé uống nước.

MilkWorks cung cấp thông tin đáng tin cậy về việc nuôi con bằng sữa mẹ, bao gồm các mẹo để tiếp tục cho con bú sau khi trở lại làm việc, cai sữa và các bệnh trong khi cho con bú. Truy cập **milkworks.org** hoặc gọi **(402) 423-6402.**

Nuôi con bằng sữa mẹ: Nuôi con bằng sữa mẹ giúp bảo vệ em bé khỏi bệnh tật, dị ứng và Hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh (SIDS). Nuôi con bằng sữa mẹ cũng giúp cơ thể bạn phục hồi sau khi sinh. Nhiều bà mẹ thấy rằng cho con bú là một cách giúp họ tạo sự gắn kết với em bé.

Đối với nhiều cha mẹ, cho con bú đòi hỏi sự kiên nhẫn và luyện tập. Nếu bạn cảm thấy đau, hãy cho bé nhả vú và thử lại. Nếu bạn vẫn bị đau, hãy tới gặp chuyên gia y tế. Bạn có thể cần thử một vài tư thế trước khi tìm được một tư thế thoải mái cho bạn và bé.

Tư thế bế ẵm: Giữ em bé bằng cánh tay ở cùng bên vú bạn sẽ cho con bú. Giữ em bé sao cho đầu của bé nằm trên cẳng tay của bạn, bàn tay và cánh tay của bạn đỡ phần còn lại của cơ thể bé.

Tư thế nằm ngửa: Nằm ngửa trên giường hoặc trên một chiếc ghế dài trong tư thế nằm tựa. Hãy chắc chắn rằng bạn cảm thấy thoải mái và có chỗ tựa lưng. Đặt em bé nằm trên bụng của bạn, quay mặt vào vú của bạn. Tư thế này có thể có lợi cho các bé mới sinh và trẻ sơ sinh có bụng nhạy cảm.

Tư thế ẵm kẹp chặt hay "ôm bóng chày": Đặt em bé quay về phía bạn và kẹp chân bé dưới cánh tay của bạn ở bên phía bạn sẽ cho bé bú. Giữ đầu em bé bằng bàn tay của bạn ở cùng bên. Tư thế này có thể đặc biệt có lợi cho những bà mẹ sinh mổ, sinh con nhẹ ký hoặc sinh đôi.

Tư thế nằm nghiêng: Nằm nghiêng sang một bên, quay mặt về phía em bé, bụng của mẹ và con chạm nhau. Đây là một vị trí thích hợp khi cho bú đêm. Để đảm bảo an toàn cho bé, hãy chắc chắn rằng không để chăn ga xộc xệch gần bé và chỉ áp dụng tư thế này trên các bề mặt phẳng, chắc chắn.

Sữa công thức: Vì nhiều lý do, có thể không phải gia đình nào cũng lựa chọn nuôi con bằng sữa mẹ, hoặc có thể chỉ là do bạn không muốn. Có nhiều lựa chọn sữa công thức để giúp em bé khỏe mạnh. Bạn có thể cần phải thử một vài lựa chọn trước khi tìm thấy loại sữa phù hợp với em bé của mình.

- Khi pha sữa công thức, chỉ pha đủ lượng cho bé uống ngay. Đổ bỏ lượng sữa em bé của bạn không dùng hết.
- Thực hiện theo các hướng dẫn trên bao bì sữa công thức về cách pha và hâm sữa. Không pha loãng hơn so với công thức nếu không em bé của bạn có thể không nhận được đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết.
- Không đun nóng sữa công thức trong lò vi sóng. Sữa công thức có thể nóng không đều và có thể làm bỏng miệng bé.

Nếu bạn không đủ khả năng chi trả tiền mua thực phẩm hoặc sữa công thức, hãy tìm hiểu xem bạn có đủ điều kiện nhận hỗ trợ từ chương trình WIC hoặc TANF hay không.

Chương trình Phụ nữ, Trẻ sơ sinh và Trẻ em (WIC): truy cập **signupwic.com** hoặc gọi số **(800) 942-1171**

Hỗ trợ tạm thời cho các gia đình nghèo khó (TANF): truy cập **dhhs.nc.gov** hoặc gọi số **(800) 383-4278**

Cho ăn: Từ 6 tháng đến 1 tuổi

Khi bé được khoảng 6 tháng tuổi, bạn có thể cần bắt đầu từ từ cho bé ăn những loại thức ăn mới. Cho bé ăn mỗi loại thức ăn mới khoảng 5 ngày rồi mới đổi loại khác. Điều này sẽ giúp bạn biết liệu em bé có bị dị ứng với một loại thực phẩm nhất định nào không. Không thêm muối hoặc đường vào thức ăn của bé. Bắt đầu với các loại bột nghiền và thực phẩm xay nhuyễn, mềm. Khi bạn giới thiệu các loại thực phẩm cứng hơn, hãy cắt tất cả thực phẩm thành miếng nhỏ để tránh bị nghẹn.

Hãy để ý những dấu hiệu sau để biết khi nào bé sẵn sàng bắt đầu thử thức ăn đặc:

- Bé có thể tự mình giữ đầu thẳng và ổn định
- Bé có thể ngồi có điểm tựa
- Bé thể hiện muốn được ăn bằng cách mở miệng hoặc nghiêng về phía thức ăn
- Bé gặm tay và đồ chơi

Trong khi cho bé ăn thức ăn mới, hãy tiếp tục cho bé bú sữa mẹ hoặc sữa công thức cho đến khi bé lên 1 tuổi. Các bác sĩ không khuyến dùng sữa bò cho đến khi bé được 1 tuổi. Bạn cũng không nên cho bé dùng mật ong cho đến khi bé được 1 tuổi.

Để biết thông tin về các loại dị ứng thực phẩm phổ biến cũng như các dấu hiệu và triệu chứng liên quan, hãy truy cập **foodallergy.org** hoặc **medlineplus.gov/foodallergy.html**

An toàn khi ngồi ghế ăn dặm

Khi em bé của bạn bắt đầu nghiêng về phía trước ra khỏi ghế trẻ sơ sinh của bé thì đó là lúc nên chuyển bé sang một chiếc ghế ăn dặm. Không để bé một mình trên ghế ăn dặm. Dưới đây là một số điều cần lưu ý để đảm bảo ghế ăn dặm là an toàn cho bé:

- Ghế phải chắc chắn, có đế rộng để không bị lật.
- Cần có dây an toàn và dây giằng giữa hai chân bé.
- Khay ăn phải khóa chặt ở cả hai bên và không có cạnh sắc.
- Nên chọn loại khóa dây an toàn và khóa khay sao cho bé không dễ dàng sử dụng.
- Nên chọn loại ghế dễ làm sạch.

Truy cập healthychildren.org và tìm kiếm “highchair” (ghế ăn dặm) để biết các thông tin quan trọng khác về an toàn khi ngồi ghế ăn dặm.

Thực phẩm và dinh dưỡng: Giai đoạn từ 1 đến 2 tuổi

- Đến 12 tháng tuổi, hầu hết trẻ sơ sinh đều thích tự ăn.
- Điều quan trọng là phải rửa tay sạch sẽ trước và sau mỗi bữa ăn. Dạy trẻ chà và kỳ cọ tay bằng xà phòng và nước trong 20 giây.
- Đảm bảo khi ăn và uống, em bé phải ngồi để tránh bị nghẹn. Tiếp tục sử dụng ghế ăn dặm có khóa đai an toàn cho em bé.
- Trong giai đoạn này, em bé nên ăn nhiều loại thực phẩm và thường ăn bất cứ thực phẩm nào mà cả gia đình ăn được.
- Cắt hoặc xé thức ăn thành những miếng nhỏ (hình vuông 1/4 inch) và đặt thức ăn trước mặt trẻ. Bạn có thể muốn đặt một vài loại thức ăn trên khay hoặc bàn để bé có thể bắt đầu chọn ăn gì và khi nào.
- Em bé sẽ quan sát bạn để biết nên làm gì. Hãy khích lệ, không đòi hỏi khi bé ăn. Khi bạn ăn cùng bé, hãy nói về những loại thực phẩm khác nhau. Mô tả màu sắc, kết cấu và hương vị của chúng.
- Hầu hết trẻ đều nên ăn nhiều loại rau (nấu chín, xắt nhỏ hoặc nghiền nhuyễn), trái cây (mềm, xắt nhỏ hoặc nghiền nhuyễn) và ngũ cốc (như bánh quy mềm hoặc mẩu bánh mì).
- Chọn trái cây và rau quả tươi khi có sẵn. Nếu sử dụng đồ hộp hoặc đông lạnh, hãy kiểm tra nhãn để tìm loại không thêm xi-rô, đường hoặc muối.
- Hãy chắc chắn rằng em bé đã mọc vài cái răng trước khi bạn bắt đầu cho bé ăn những phần thịt nhỏ. Nếu em bé chưa có nhiều răng, hãy xay nhuyễn thịt hoặc cho bé ăn một nguồn protein khác như trứng hoặc đậu phụ.
- Trẻ bú sữa mẹ có thể tiếp tục bú trước hoặc sau bữa ăn. Trong bữa ăn, khuyến khích bé uống sữa mẹ hoặc sữa chứa vitamin D từ cốc.
- Ở độ tuổi này, bạn không nên cho bé ăn thức ăn cứng, thức ăn miếng lớn hoặc thức ăn tròn như: xúc xích, nho nguyên trái, bỏng ngô, bánh quy xoắn hoặc cà rốt sống. Những thực phẩm này có nguy cơ cao gây nghẹn. Hãy thận trọng nếu bạn cho bé ăn những thực phẩm này. Cho trẻ ngồi xuống trong khi ăn và cắt hoặc bẻ thức ăn thành những miếng nhỏ.

MyPlate có thể giúp bạn lên kế hoạch cho những bữa ăn lành mạnh cho cả gia đình trong phạm vi ngân sách và lựa chọn chế độ ăn uống của bạn. Hướng dẫn này cũng cung cấp các công thức nấu ăn, khuyến nghị về khẩu phần ăn của trẻ và cách cho ăn đối với trẻ kén ăn.
Truy cập **choosemyplate.gov**

Thực phẩm và dinh dưỡng: Giai đoạn từ 2 đến 5 tuổi

Bữa ăn gia đình rất quan trọng đối với tất cả mọi người. Các gia đình ăn cùng nhau mỗi ngày, hoặc hầu như mỗi ngày, có xu hướng ăn nhiều rau củ và trái cây hơn, và ít đồ ăn vặt hơn. Bạn có thể giúp con học cách thích các loại thực phẩm khác nhau bằng cách cho trẻ ăn nhiều loại thực phẩm khác nhau trong bữa ăn gia đình. Trẻ có thể không thử tất cả các món ngay lập tức hoặc không thích tất cả các món, nhưng việc nhìn thấy đồ ăn trên bàn và nhìn bạn ăn chúng sẽ giúp trẻ cảm thấy thoải mái khi nếm thức ăn mới.

- Cả gia đình nên cùng nhau ăn thường xuyên nhất có thể.
- Đừng ép con bạn phải ăn hết tất cả thức ăn trên đĩa của mình. Những đứa trẻ khỏe mạnh thường ăn khi đói và dừng lại khi trẻ bắt đầu cảm thấy no.
- Trẻ nhỏ thích thể hiện tính độc lập. Sẽ có lợi nếu bạn quyết định nên đưa ra những loại thực phẩm nào và lên kế hoạch cho trẻ ăn thường xuyên và để con bạn chọn trong số những thực phẩm bạn đưa ra và quyết định ăn bao nhiêu. Để bé được quyền chọn thực phẩm có thể giúp bé cảm thấy độc lập và tránh việc bé phải vật lộn mỗi bữa ăn.
- Khoảng 2 đến 3 tuổi, hãy để con bạn bắt đầu tự ăn. Trẻ ở độ tuổi này có thể cầm và múc bằng các dụng cụ ăn uống dành cho trẻ em.
- Khi con bạn không ăn món gì đó mà bạn đã chuẩn bị cho cả gia đình, đừng chuẩn bị một bữa ăn khác riêng cho trẻ. Thay vì nhượng bộ trước yêu cầu của con, chẳng hạn như ăn mì ống và phô mai cho mỗi bữa ăn, hãy khích lệ trẻ ăn bữa ăn gia đình.
- Con bạn có lẽ ăn uống đầy đủ nếu trông trẻ tràn đầy năng lượng, lớn dần và có vẻ khỏe mạnh. Nếu con bạn đang giảm cân hoặc có nhu cầu thực phẩm đặc biệt, hãy nhờ bác sĩ giúp đỡ.

Mặc dù hầu hết trẻ em lớn dần đều khỏi dị ứng thực phẩm, những một số thì không. Để biết thông tin về các loại dị ứng thực phẩm phổ biến cũng như các dấu hiệu và triệu chứng liên quan, hãy truy cập **foodallergy.org** hoặc **medlineplus.gov/foodallergy**

Ăn lệch một món

Trẻ mới biết đi thường xuyên "ăn lệch một món" và lúc nào cũng chỉ muốn ăn một số loại thực phẩm nhất định, sau đó lại thay đổi và ăn các loại thực phẩm khác. Đây là một cách để trẻ khám phá tính độc lập của mình. Tiếp tục cung cấp nhiều loại thực phẩm. Truy cập medlineplus.gov và tìm kiếm "food jags" (ăn lệch một món) để tìm hiểu thêm về ăn lệch một món, các khuyến nghị và hỗ trợ sức khỏe của trẻ.

SỨC KHỎE CẢM XÚC CỦA BẠN

Chăm sóc một đứa trẻ là công việc rất nặng nhọc. Việc cảm thấy kiệt sức và đôi khi cảm thấy quá tải là điều bình thường. Điều quan trọng là bạn phải biết tự chăm sóc bản thân và dành thời gian một mình để nghỉ ngơi, đặc biệt là trong năm đầu tiên. Để chăm sóc con được tốt nhất, bạn phải biết tự chăm sóc bản thân.

Câu ngạn ngữ châu Phi "It takes a village to raise a child" (Việc nuôi dạy một đứa trẻ cần tới cả một cộng đồng) đúng ở rất nhiều khía cạnh. Không ai mới lần đầu làm mẹ mà đã là chuyên gia. Những người mẹ mạnh mẽ nhất đều tìm kiếm lời khuyên đáng tin cậy từ các chuyên gia và sự hỗ trợ từ gia đình và bạn bè. Bạn có thể tìm kiếm các nguồn lực trong cộng đồng địa phương như bác sĩ nhi khoa của trẻ, các nhóm hỗ trợ phụ huynh và các tổ chức dựa trên đức tin.

TRẦM CẢM SAU SINH

Nhiều bà mẹ bị trầm cảm sau sinh trong năm đầu tiên sau khi sinh con. Một số triệu chứng bao gồm:

- Cảm thấy buồn hoặc chán nản
- Cảm thấy dễ nổi cáu hoặc tức giận với những người xung quanh
- Khó gắn kết với bé
- Cảm thấy lo lắng hoặc hoảng loạn
- Khó ăn uống hoặc khó ngủ
- Có những suy nghĩ buồn bực mà bạn không thể gạt ra khỏi tâm trí mình
- Cảm giác như thể bạn đang "mất kiểm soát" hoặc "phát điên"
- Cảm giác như bạn không bao giờ nên trở thành mẹ
- Lo lắng rằng bạn có thể làm tổn thương em bé hoặc chính mình

Nếu bạn gặp những triệu chứng này, hãy tìm kiếm sự giúp đỡ. Dưới đây là các nguồn lực có thể trợ giúp bạn:

- Postpartum Support International (PSI - Cơ quan Hỗ trợ Sau sinh Quốc tế):
  (800) 944-4773, nhánh 1 dành cho tiếng Tây Ban Nha hoặc nhánh 2 dành cho tiếng Anh hoặc nhắn tin tới số (503) 894-9453
  - Ở Nebraska, bạn có thể liên hệ với điều phối viên PSI bằng cách gọi điện hoặc nhắn tin tới số (402) 577-0773 hoặc gửi email tới địa chỉ omahabutterfly@gmail.com.
- Healthy Mothers, Healthy Babies: gọi số 2-1-1
- Mental Health America: **mhanational.org**
- Nếu bạn đang gặp khủng hoảng, hãy gọi tới Đường dây trợ giúp ngăn chặn tự tử (Suicide Prevention Lifeline): **(800) 273-TALK (8255).**

CHỌN DỊCH VỤ CHĂM SÓC TRẺ EM CHẤT LƯỢNG

Việc tìm chương trình chăm sóc trẻ phù hợp với gia đình bạn là một trong những quyết định quan trọng nhất mà bạn sẽ phải đưa ra khi làm mẹ. Có thể hữu ích khi xác định những gì quan trọng và phù hợp với bạn và gia đình bạn. Hãy nhớ rằng những trải nghiệm ban đầu của con bạn sẽ hình thành nền tảng cho việc học tập suốt đời và ảnh hưởng đến cách trẻ suy nghĩ, cảm nhận, hành động và chơi với người khác.

Bắt đầu sớm

Nếu bạn đang mang thai và có kế hoạch trở lại làm việc sau khi sinh con, bạn nên bắt đầu tìm kiếm các lựa chọn chăm sóc trẻ từ sớm. Ở một số khu vực thì không có nhiều lựa chọn, và do đó bạn có thể cần phải ghi tên vào danh sách chờ từ trước khi em bé chào đời.

Nếu bạn cần hỗ trợ tài chính để nhận dịch vụ chăm sóc trẻ em

Sở Y tế và Dịch vụ Nhân sinh có thể hỗ trợ chi phí chăm sóc trẻ cho gia đình bạn thông qua Chương trình Trợ cấp Chăm sóc Trẻ em. Để tìm hiểu thêm, hãy gọi **(402) 471-9152** hoặc đăng ký tại **dhhs.ne.gov/Pages/ACCESSNebraska**

Tìm hiểu thêm về cách lựa chọn dịch vụ chăm sóc trẻ em chất lượng

Step Up to Quality (Nâng cao chất lượng) là một nguồn lực tuyệt vời để tìm hiểu thêm về việc lựa chọn dịch vụ chăm sóc trẻ em chất lượng ở Nebraska. Step Up to Quality có thể giúp bạn tìm các nhà cung cấp và giáo viên cam kết cung cấp dịch vụ chăm sóc trẻ em chất lượng. Step Up to Quality cung cấp cho các nhà cung cấp và chương trình các nguồn lực, công cụ và cơ hội học tập chuyên nghiệp để họ có thể giúp trẻ phát triển và học tập. Truy cập stepuptoquality.ne.gov hoặc gọi (844) 807-5712 để tìm hiểu thêm.

Câu hỏi cần đặt ra khi tìm kiếm dịch vụ chăm sóc trẻ em chất lượng

- ☐ Có bao nhiêu người lớn trên tổng số trẻ em được chăm sóc? Đối với dịch vụ chăm sóc tại trung tâm, hãy tìm kiếm những tiêu chí sau đây:
  - ✔ Trẻ sơ sinh: 1 người lớn trên 4 trẻ
  - ✔ Trẻ mới biết đi: 1 người lớn trên 6 trẻ
  - ✔ Trẻ mẫu giáo (3 tuổi): 1 người lớn trên 10 trẻ
  - ✔ Trẻ mẫu giáo (4-5 tuổi): 1 người lớn trên 12 trẻ
- ☐ Có bao nhiêu người lớn trên tổng số trẻ em được chăm sóc? Đối với dịch vụ chăm sóc trẻ tại gia đình, hãy tìm kiếm những tiêu chí sau đây:
  - ✔ Em bé: 1 người lớn trên 4 em bé
  - ✔ Trẻ mọi lứa tuổi: 1 người lớn trên 8 trẻ
  - ✔ Nhóm tuổi hỗn hợp: 1 người lớn trên 8 trẻ, không quá hai trẻ sơ sinh cùng một lúc
- ☐ Người chăm sóc và các nhân viên khác tương tác với trẻ như thế nào?
  - ✔ Người chăm sóc có nói chuyện với trẻ em và em bé không?
  - ✔ Họ có trả lời các câu hỏi của trẻ không?
  - ✔ Người chăm sóc có đọc và hát cho trẻ nghe không?
- ☐ Có nhiều hoạt động thú vị không? Có sắp xếp lịch để trẻ chơi tự do không? Chính sách về thời gian ngồi trước màn hình quy định những gì?
- ☐ Họ có cung cấp đồ uống và thực phẩm lành mạnh trong suốt cả ngày không?
  - ✔ Thực phẩm có được chuẩn bị và bảo quản an toàn không?
- ☐ Hàng ngày, trẻ có nhiều cơ hội tham gia hoạt động thể chất cả bên trong và bên ngoài không?
- ☐ Trông lũ trẻ như thế nào?
  - ✔ Trẻ có tham gia vào các hoạt động không?
  - ✔ Người chăm sóc và nhân viên có cùng tham gia với trẻ không?
- ☐ Kích thước bàn, bồn rửa, ghế, thiết bị chơi và các vật dụng khác có phù hợp với trẻ không?
  - ✔ Môi trường chăm sóc trẻ có an toàn và sạch sẽ không?

Dịch vụ chăm sóc trẻ em được cấp phép

Truy cập trang web của Sở Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Nebraska để xem danh sách các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc trẻ em được cấp phép. Tại Nebraska, bất cứ ai cung cấp dịch vụ chăm sóc trẻ em cho từ bốn trẻ trở lên từ các gia đình khác nhau đều phải được cấp phép.
dhhs.ne.gov/licensure/Pages/Child-Care-Licensing.aspx

Hỏi xin Cẩm nang cho gia đình

Cẩm nang cho gia đình là nguồn lực rất quan trọng để giúp bạn hiểu những gì một chương trình cung cấp cho con và gia đình bạn. Khi đọc cẩm nang cho gia đình, hãy tự hỏi bản thân xem các chính sách và hướng dẫn sau có hữu ích với bạn và gia đình không:

- Tuyên bố về sứ mệnh chăm sóc trẻ
- Chính sách ốm đau và y tế
- Chính sách ghé thăm trung tâm và sự tham gia của gia đình
- Chính sách kỷ luật tích cực
- Chính sách thời tiết khắc nghiệt
- Ngày lễ và các dịp đóng cửa khác
- Các thủ tục hàng ngày, như: giờ hoạt động, giờ ăn, dạy trẻ đi vệ sinh, họp phụ huynh
- Các chính sách liên quan đến vấn đề về hành vi và đuổi học

Đôi khi trẻ em được yêu cầu rời khỏi chương trình chăm sóc trẻ. Để biết thông tin về cách ngăn chặn điều này xảy ra với con bạn hoặc cần làm gì nếu điều đó xảy ra, hãy truy cập **childmind.org** và tìm kiếm "suspension" (đình chỉ) hoặc truy cập **childcare.gov/consumer-education/preventing-exclusion-and-explusion-from-child-care-programs**

Nguồn lực bổ sung

- Để biết các nguồn lực giúp lựa chọn dịch vụ chăm sóc trẻ em chất lượng, hãy truy cập child.unl.edu/quality-child-care. Trang web này bao gồm một danh mục kiểm tra mà bạn có thể tải xuống và in ra để mang theo bên mình khi bạn ghé thăm các chương trình chăm sóc trẻ em. Danh mục kiểm tra này gồm năm lĩnh vực chăm sóc trẻ em chất lượng: mối quan hệ, sức khỏe & an toàn, chương trình giảng dạy & phương pháp tiếp cận học tập, môi trường học tập, và chính sách & quản lý.
- Hướng dẫn học tập sớm (ELG) của Nebraska rất hữu ích khi tìm kiếm dịch vụ chăm sóc trẻ hoặc trường mầm non chất lượng. Bạn có thể tải xuống Hướng dẫn học tập sớm tại education.ne.gov.
- Zero to Three cung cấp các nguồn lực để giúp bạn lựa chọn dịch vụ chăm sóc trẻ em chất lượng: zerotothree.org
- Kiểm tra xem nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc trẻ của bạn có đáp ứng các tiêu chuẩn của chương trình Hiệp hội quốc gia về giáo dục mầm non (NAEYC) hay không: naeyc.org

CÁC THÓI QUEN CẦN TÌM KIẾM

Trẻ sơ sinh

- Người chăm sóc theo sát nhu cầu cá nhân của trẻ sơ sinh
- Mỗi trẻ sơ sinh có một lịch trình riêng theo lựa chọn của trẻ và gia đình
- Môi trường ấm áp, nhạy bén
- Trẻ em được đưa ra ngoài trời hai lần trở lên trong cả ngày chăm sóc và ít nhất một lần trong nửa ngày chăm sóc

Trẻ mới biết đi

- Có một thói quen nhất quán
- Người chăm sóc linh hoạt và đáp ứng các sở thích và nhu cầu của từng trẻ trong suốt cả ngày
- Khi có thể, những người chăm sóc sẵn sàng điều chỉnh lịch trình của họ và linh hoạt để đáp ứng nhu cầu cá nhân của trẻ
- Trẻ em được đưa ra ngoài trời 60 phút trở lên trong cả ngày chăm sóc và 30 phút trở lên trong nửa ngày chăm sóc

Trẻ mẫu giáo

- Kết hợp giữa lựa chọn tự do của trẻ em và các hoạt động theo chỉ dẫn của người chăm sóc
- Trẻ tích cực tham gia vào các hoạt động và trò chuyện với bạn bè và người chăm sóc
- Các thói quen nhất quán và linh hoạt
- Trẻ em được đưa ra ngoài trời 90 phút trở lên trong cả ngày chăm sóc và 45 phút trở lên trong nửa ngày chăm sóc

TÀI NGUYÊN

Mẹo tìm tài nguyên trực tuyến

Một cách để truy cập thông tin nhanh chóng và dễ dàng là thông qua Internet. Bạn có thể muốn sử dụng Google để tìm thông tin về thai kỳ hoặc con của bạn. Điều quan trọng là phải xem xét nguồn của thông tin. Dưới đây là một số lời khuyên hữu ích để giúp tìm thông tin chính xác trực tuyến. Khi nghi ngờ, luôn kiểm tra với một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe.

- Tự hỏi xem ai đã viết hoặc công bố thông tin. Trình độ chuyên môn của họ là gì? Động cơ của họ là gì?
- Tìm xem trang web hoặc bài viết được tạo ra khi nào. Thông tin cũ không nhất thiết là sai, nhưng tốt nhất là sử dụng các nguồn thông tin gần đây. Đôi khi các khuyến nghị cũng thay đổi.
- Nếu trang web có tham chiếu tới các nghiên cứu hoặc các trang web khác, hãy kiểm tra nguồn chính thức. Bạn cần chắc chắn rằng thông tin là chính xác.

NGUỒN LỰC	MÔ TẢ	ĐIỆN THOẠI	TRANG WEB
Mang thai và cho con bú			
Hiệp hội Mang thai Hoa Kỳ	Thông tin về mang thai ngoài ý muốn và sức khỏe trong quá trình mang thai	**(800) 672-2296**	americanpregnancy.org
Thời gian nghỉ ngơi cho các bà mẹ cho con bú	Thông tin về pháp luật liên quan đến nuôi con bằng sữa mẹ tại nơi làm việc		dol.gov/agencies/whd/nursing-mothers
Nuôi con bằng sữa mẹ – NDHHS	Lợi ích của việc nuôi con bằng sữa mẹ và các nguồn lực hữu ích	**(402) 471-0165**	dhhs.ne.gov/Pages/Breastfeeding
Nuôi con bằng sữa mẹ – Văn phòng Sức khỏe Phụ nữ	Những lời khuyên thiết thực và nguồn lực hỗ trợ vượt qua thách thức; hút và tích trữ sữa mẹ; và cách cho con bú ở nhà, nơi làm việc và nơi công cộng	**(800) 994-9662**	womenshealth.gov/breastfeeding
Bệnh tiểu đường khi mang thai – Hướng dẫn	Hướng dẫn của bệnh nhân về thai kỳ khỏe mạnh khi kiểm soát bệnh tiểu đường lúc thai kỳ (PDF)	**(800) 370-2943** Viện sức khỏe trẻ em quốc gia	das.nebraska.gov/emprel/FamilyMedical.html
Nghỉ phép vì lý do gia đình và nghỉ bệnh	Nêu ra các quy định của tiểu bang; cung cấp các biểu mẫu và Câu hỏi thường gặp		das.nebraska.gov/emprel/FamilyMedical.html
La Leche League of Nebraska	Hỗ trợ và phổ biến kiến thức giữa các bà mẹ với nhau về nuôi con bằng sữa mẹ		lllofne.org

NGUỒN LỰC	MÔ TẢ	ĐIỆN THOẠI	TRANG WEB
Hỗ trợ cho con bú tại nơi làm việc	Hướng dẫn về nguồn lực để giúp các chủ lao động tại Nebraska tìm hiểu về luật pháp, lợi ích và công cụ để hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ		nesafetycouncil.org/images/stories/WorkWell/Resources/Nebraskas%20Guide%20to%20Lactation%20Support.pdf
Chương trình Thăm khám tại nhà cho bà mẹ, trẻ sơ sinh và trẻ mẫu giáo của Nebraska (Nebraska Maternal Infant Early Childhood Home Visiting)	Hỗ trợ cho bà mẹ mang thai hoặc các gia đình đang nuôi dạy con cái từ sơ sinh đến 5 tuổi. Người già có thể phải vật lộn với các yếu tố gây nhiều căng thẳng trong cuộc sống như nghèo đói; tiếp xúc với bạo lực hoặc lạm dụng chất gây nghiện; gia đình có cha mẹ tuổi teen hoặc gia đình quân nhân có một hoặc cả hai cha mẹ đều đang phục vụ trong quân đội.	**(402) 471-1938**	dhhs.ne.gov/pages/maternal-infant-early-childhood-home-visiting.aspx
MilkWorks – Nuôi con bằng sữa mẹ	Thông tin cơ bản về nuôi con bằng sữa mẹ	Xem trên trang web để biết số liên hệ	milkworks.org
Chương trình Cha mẹ tuổi thanh thiếu niên (TYPP) – Nebraska Early Childhood Collaborative	TYPP được thiết kế để hỗ trợ và trao quyền cho các cha mẹ trẻ. Họ cung cấp các dịch vụ để kết nối cha mẹ với giáo dục và hỗ trợ để có thể tiếp tục học tập.	**(531) 301-3021**	nebraskaearly.org/community-services/teen-young-parent-program
Text4Baby	Text4baby là một ứng dụng miễn phí gửi tin nhắn văn bản được căn thời gian đến ngày dự sinh hoặc ngày sinh của em bé, trong suốt thời gian mang thai và cho đến ngày sinh nhật đầu tiên của em bé. Ứng dụng bổ sung cung cấp thông tin về sự phát triển của em bé, thai kỳ và chăm sóc em bé mới sinh.		text4baby.org
Hồ sơ tối quan trọng	Cung cấp thông tin để lấy giấy khai sinh hoặc giấy chứng tử	**(402) 471-3121**	dhhs.ne.gov/Pages/vital-records.aspx

Chăm sóc sức khỏe và y tế

Tương lai tươi sáng	Hỗ trợ cho các gia đình về cách làm việc với các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe và đưa ra quyết định có lợi cho sức khỏe		brightfutures.aap.org/families/Pages/default.aspx
Hội đồng chăm sóc mắt	Cung cấp đánh giá thị lực miễn phí cho trẻ 3 tuổi	**(800) 960-3937**	seetolearn.com
Every Woman Matters (Mọi phụ nữ đều quan trọng)	Sàng lọc ung thư vú và ung thư cổ tử cung cho phụ nữ có thu nhập thấp	**(800) 532-2227**	dhhs.ne.gov/Pages/Every-Woman-Matters.aspx
Family Voices	Hỗ trợ các gia đình tham gia chăm sóc sức khỏe và tìm kiếm các nguồn lực cho trẻ em có nhu cầu chăm sóc sức khỏe đặc biệt		familyvoices.org
Chăm sóc sức khỏe	Tìm một bác sĩ nhi khoa; đặt câu hỏi với bác sĩ nhi khoa; lịch chủng ngừa; công cụ kiểm tra triệu chứng; chăm sóc tiền sản và trẻ sơ sinh	**(630) 626-6000**	healthychildren.org

NGUỒN LỰC	MÔ TẢ	ĐIỆN THOẠI	TRANG WEB
Healthy Children (Trẻ em khỏe mạnh) – Viện hàn lâm Nhi khoa Hoa Kỳ	Tìm một bác sĩ nhi khoa; đặt câu hỏi với bác sĩ nhi khoa; lịch chủng ngừa; công cụ kiểm tra triệu chứng; chăm sóc tiền sản và trẻ sơ sinh	**(630) 626-6000**	dhhs-access-neb-menu.ne.gov/start/?tl=en
Chương trình chủng ngừa - DHHS	Chương trình vắc-xin cho trẻ em (VFC); Chủng ngừa cho các trường học và nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc trẻ em; hồ sơ và phiếu chủng ngừa	**(800) 798-1696**	dhhs.ne.gov/Pages/Immunization.aspx
Chủng ngừa	Lịch chủng ngừa cho trẻ mẫu giáo theo khuyến nghị	**(402) 471-6423**	dhhs.ne.gov/Immunization/Immunizations-and-your-New-Baby.pdf#search=Immunizations

Chăm sóc trẻ

Hỗ trợ chăm sóc trẻ em	Đăng ký nhận Hỗ trợ chăm sóc trẻ em thông qua ACCESSNebraska	**(800) 383-4278**	dhhs-access-neb-menu.ne.gov/start/?tl=en
Child Care Aware of America – Các nguồn lực tại Nebraska	Cấp phép cho nhà cung cấp, đường dây khiếu nại và đường dẫn liên kết tới kiểm tra lý lịch cho các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc trẻ em tại Nebraska	**(800) 424-2246**	childcareaware.org/state/nebraska
Child Care Aware of America – Các gia đình quân nhân	Tìm các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc trẻ em được DOD phê duyệt và hỗ trợ thanh toán chi phí chăm sóc trẻ em cho các gia đình quân nhân.	**(800) 424-2246**	childcareaware.org/fee-assistancerespite/military-families
Thông tin về Trợ cấp chăm sóc trẻ em	Thông tin chương trình Trợ cấp chăm sóc trẻ em	**(402) 471-9152**	dhhs.ne.gov/Pages/Child-Care-Subsidy-Information-for-Parents.aspx
Thông tin về chăm sóc trẻ em của DHHS dành cho cha mẹ tại Nebraska	Tìm kiếm các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc trẻ em, hướng dẫn lựa chọn nhà cung cấp dịch vụ Chăm sóc trẻ em, các nguồn lực và quy định cho cha mẹ	**(800) 600-1289**	dhhs.ne.gov/Pages/Search-for-Child-Care-Providers.aspx
Nguồn lực và giới thiệu về dịch vụ chăm sóc trẻ em	Danh sách nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc trẻ em đã qua sàng lọc, thông tin trợ cấp và các công cụ đánh giá nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc trẻ triển vọng khác	**(800) 892-4453**	education.ne.gov/occ/child-care-resource-and-referral
Công cụ tìm kiếm dịch vụ chăm sóc trẻ em phù hợp	Hệ thống nguồn lực và giới thiệu Nebraska (NRRS, Nebraska Resource and Referral System) là một cơ sở dữ liệu toàn tiểu bang cung cấp thông tin và các nguồn lực về chăm sóc trẻ; tìm kiếm các trung tâm, nguồn lực và dịch vụ chăm sóc trẻ em trên toàn tiểu bang	**(800) 746-8420**	nrrs.ne.gov/therightplace

Thực phẩm và dinh dưỡng

Chọn MyPlate	Các nguồn lực cho cha mẹ với biểu đồ tăng trưởng tùy chỉnh và thông tin về nhóm thực phẩm; lời khuyên cho những trẻ kén ăn; và an toàn thực phẩm		choosemyplate.gov

NGUỒN LỰC	MÔ TẢ	ĐIỆN THOẠI	TRANG WEB
Food Allergy Research and Education (FARE)	Thông tin về dị ứng thực phẩm, bao gồm các nhóm hỗ trợ		foodallergy.org
An toàn thực phẩm	Thông tin về an toàn thực phẩm cho trẻ em dưới 5 tuổi.		foodsafety.gov/risk/children
Chương trình Hỗ trợ Dinh dưỡng Bổ sung (SNAP)	Chương trình Hỗ trợ Dinh dưỡng Bổ sung (SNAP) giúp người nhận mua thực phẩm, để tăng cường dinh dưỡng cho các hộ gia đình có thu nhập thấp.	**(800) 221-5689** (Natl. USDA) **(402) 472-3121** (Nebraska)	dhhs.ne.gov/Pages/SNAP.aspx
Chương trình Phụ nữ, Trẻ sơ sinh và Trẻ em (WIC)	Cung cấp thực phẩm lành mạnh miễn phí, hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ, thông tin dinh dưỡng và giới thiệu	**(402) 471-3121**	dhhs.ne.gov/Pages/WIC.aspx

Giáo dục và phát triển cho trẻ mẫu giáo

5 bước để tương tác qua lại giúp phát triển não bộ	5 bước để xây dựng một nền tảng vững chắc trong bộ não của trẻ nhằm chuẩn bị cho tất cả sự học tập và phát triển trong tương lai thông qua các tương tác qua lại		developingchild.harvard.edu/resources/5-steps-for-brain-building-serve-and-return
Lứa tuổi & giai đoạn – Healthy Children (Trẻ em khỏe mạnh)	Thông tin từ Viện hàn lâm Nhi khoa Hoa Kỳ về sự phát triển từ trước khi sinh đến 21 tuổi		healthychildren.org/english/ages-stages/Pages/default.aspx
Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh – Phát triển trẻ em	Các nguồn lực giúp đảm bảo an toàn và sự phát triển của trẻ	**(800) 232-4636**	cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/index.html
Trung tâm Phát triển Trẻ em	Thông tin dựa trên bằng chứng về sự phát triển và học tập của trẻ	**(617) 496-0578**	developingchild.harvard.edu
Phát triển trẻ thơ - Nebraska Extension	Cung cấp thông tin và nguồn lực về sự phát triển của trẻ thơ.	**(402) 727-2775**	child.unl.edu/family-resources
Trung tâm đào tạo trẻ thơ	Tài nguyên thư viện và thông tin về nuôi dạy con cái, dịch vụ chăm sóc trẻ em chất lượng và các nguồn lực trẻ thơ khác.	**(800) 892-4453**	education.ne.gov/oec/early-childhood-training-center
Các nền tảng học tập sớm	Người bạn đồng hành của phụ huynh về Hướng dẫn học tập sớm		cdn.education.ne.gov/wp-content/uploads/2018/06/ELG-PDF.pdf
Hướng dẫn học sớm	Các tiêu chuẩn học tập và phát triển cho trẻ từ sơ sinh đến 5 tuổi của Nebraska là một nguồn lực để trợ giúp các gia đình trong việc hỗ trợ học tập và sự phát triển cho trẻ nhỏ		education.ne.gov/oec/early-learning-guidelines

NGUỒN LỰC	MÔ TẢ	ĐIỆN THOẠI	TRANG WEB
Head Start và Early Head Start	Head Start đã cung cấp các dịch vụ toàn diện, chất lượng – trong giáo dục, dinh dưỡng, hỗ trợ gia đình và sự tham gia của phụ huynh – để chuẩn bị cho trẻ em có thu nhập thấp và gia đình các em trước khi trẻ đến trường và giúp các em có một sự "khởi đầu thuận lợi" trong việc phá vỡ vòng xoáy đói nghèo		neheadstart.org education.ne.gov/oec/hssco-head-start-state-collaboration-office
Những thời khắc quan trọng – CDC	Hướng dẫn tham khảo để kiểm tra các cột mốc mà con bạn đã đạt được ở mỗi độ tuổi	(800) 232-4630	cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones/index.html
Hiệp hội Quốc gia về Giáo dục trẻ nhỏ (NAEYC)	Các nguồn lực, lời khuyên và ý tưởng dựa trên nghiên cứu cho các gia đình – từ phát triển trẻ em đến các môn đọc, viết, âm nhạc và toán		naeyc.org/our-work/for-families
National Sleep Foundation	Thông tin về giấc ngủ của trẻ, bao gồm các thói quen và trẻ ngủ bao nhiêu là đủ giấc		sleepfoundation.org/sleep-topics/children-teens-sleep
Public Broadcasting Service – Nguồn lực phù hợp với trẻ nhỏ	Nơi đáng tin cậy nhất để tìm hiểu và khám phá thế giới rộng lớn, tuyệt vời xung quanh trẻ: PBS KID		pbskids.org
Sẵn sàng để thành công – Sở Giáo dục Nebraska	Thông tin các gia đình muốn biết về việc bắt đầu đi học ở Nebraska		education.ne.gov/oec/ready-for-success
Staying on Track	Một trang web và ứng dụng di động để theo dõi các mốc phát triển		edn.ne.gov/cms/resources/staying-on-track-as-your-child-grows-and-learns
Step Up to Quality (Nâng cao chất lượng)	Tìm một chương trình mầm non chất lượng cao	(844) 807-5712	education.ne.gov/stepuptoquality
Vroom	Vroom cung cấp những lời khuyên miễn phí về việc hỗ trợ sự phát triển trí não của trẻ nhỏ. Lời khuyên có sẵn trực tuyến hoặc qua tin nhắn văn bản		vroom.org
Zero to Three	Các nguồn lực để xây dựng mối quan hệ lành mạnh với trẻ sơ sinh và trẻ mới biết đi		zerotothree.org/early-learning

Cuộc sống gia đình và nuôi dạy con cái

Đường dây nóng Boys Town	Hỗ trợ dành cho cha mẹ từ các chuyên gia về hành vi trẻ em	(800) 448-3000	boystown.org/parenting/Pages/default.aspx
Circle of Security-Parenting (Vòng tròn An toàn - Nuôi dạy con cái)	Chương trình được thiết kế nhằm tăng cường sự an toàn gắn bó giữa cha mẹ và con cái.		necosp.org/home

NGUỒN LỰC	MÔ TẢ	ĐIỆN THOẠI	TRANG WEB
Co-Parenting for Successful Kids (Phối hợp nuôi dạy trẻ thành công)	Chương trình giáo dục cho các gia đình đang trong quá trình ly dị, thay đổi quyền nuôi con hoặc ly thân	**(855) 308-8037**	child.unl.edu/coparenting
Những thông tin cần thiết cho việc nuôi dạy trẻ mới biết đi và trẻ mẫu giáo – CDC	Mẹo xử lý những thách thức thông thường của việc nuôi dạy con đối với trẻ 2 đến 4 tuổi; bao gồm thông tin về cách giao tiếp với con, tạo ra quy tắc, sử dụng hình phạt cách ly và nhiều thông tin khác		cdc.gov/parents/essentials
Fussy Baby Network	Tư vấn miễn phí qua điện thoại để giúp các gia đình phải vật lộn với việc trẻ sơ sinh khóc, cho ngủ hoặc cho ăn	**(888) 431-2229**	erikson.edu/fussy-baby-network
Just in Time Parenting	Just in Time Parenting là một bản tin miễn phí về nuôi dạy con được gửi qua email và theo độ tuổi và nhu cầu cụ thể của trẻ.		jitp.info
Nebraska Extension – The Learning Child	Các nguồn lực về chăm sóc và phát triển trẻ em	**(402) 727-2775**	child.unl.edu
Ủy ban Thư viện Nebraska	Các nguồn lực cho phụ huynh về trẻ em và thanh thiếu niên		nlc.nebraska.gov/youth/parents.aspx
PBS Parents (PBS cho phụ huynh)	Các trò chơi và hoạt động mang tính giáo dục. Chứa đầy thông tin về sự phát triển của trẻ và học tập sớm		pbs.org/parents
Các mẹo nuôi dạy con tích cực – CDC	Các mẹo nuôi dạy con tích cực cho cha mẹ có con từ sơ sinh đến 17 tuổi		cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/index.html
Ready Rosie -Nguồn lực cho phụ huynh	Ready Rosie cung cấp các nguồn lực để hỗ trợ sự gắn kết của gia đình	**(940) 243-5300**	readyrosie.com

Khuyết tật và các nhu cầu đặc biệt

AbleData	Thông tin về các công cụ và công nghệ hỗ trợ người khuyết tật	**(800) 227-0216**	abledata.acl.gov
Answers for Families	Cung cấp thông tin và các cơ hội đối thoại, giáo dục và hỗ trợ cho những người dân Nebraska có Nhu cầu đặc biệt và gia đình của họ	**(800) 746-8420**	answers4families.org
Thông tin về tự kỷ	Thông tin về các dấu hiệu; sàng lọc và chẩn đoán; nghiên cứu; ấn phẩm; và các tổ chức hỗ trợ		hhs.gov/programs/topic-sites/autism/index.html

NGUỒN LỰC	MÔ TẢ	ĐIỆN THOẠI	TRANG WEB
Mạng lưới phát triển sớm	Cung cấp thông tin về các dịch vụ và hỗ trợ cho trẻ sơ sinh và trẻ mới biết đi bị khuyết tật và gia đình của trẻ; ứng dụng miễn phí về các cột mốc phát triển có sẵn để tải về	**(888) 806-6287**	edn.ne.gov/cms/families
Phát hiện và Can thiệp Sớm về vấn đề Thính lực- NDHHS	Chương trình Phát hiện và Can thiệp Sớm về vấn đề Thính lực của Nebraska (NE-EHDI, Nebraska Early Hearing Detection and Intervention) cung cấp thông tin và nguồn lực về sàng lọc thính giác cho trẻ sơ sinh, đánh giá chẩn đoán, can thiệp sớm, cơ sở y tế, hỗ trợ gia đình và kiểm tra sàng lọc thính giác định kỳ	**(402) 471-6733**	dhhs.ne.gov/Pages/Hearing-Detection-and-Intervention.aspx
Chương trình Trẻ em Khuyết tật và Tàn tật về Y tế (Medically Handicapped and Disabled Children Program)	Cung cấp hỗ trợ cho thanh thiếu niên có nhu cầu chăm sóc sức khỏe đặc biệt. Có thể giúp chi trả các chi phí y tế không được bảo hiểm, Medicaid hoặc các nguồn lực khác đài thọ		dhhs.ne.gov/Pages/Medically-Handicapped-Children.aspx
My Baby's Hearing - Bệnh viện nghiên cứu quốc gia Boys Town	Một trang web để giải đáp các câu hỏi về sàng lọc thính giác cho trẻ sơ sinh và các bước cần thực hiện sau khi chẩn đoán mất thính lực		babyhearing.org
Trung tâm Quốc gia về Sức khỏe, Hoạt động Thể chất và Khuyết tật	Năm bước nuôi dạy một đứa trẻ khuyết tật	**(800) 900-8086**	nchpad.org/1416/6300/Steps-for-Raising-a-Child-with-a-DisabilityNational
Nebraska ChildFind	Thông tin cho cha mẹ của trẻ khuyết tật về các quyền của trẻ và các nguồn lực sẵn có	**(888) 806-6287**	childfind.ne.gov
Ủy ban dành cho Người khiếm thính và Nghe kém Nebraska	Dịch vụ giới thiệu; các nguồn lực và thiết bị trợ giúp cho người khiếm thính và nghe kém Nebraskans	**(800) 545-6244**	ncdhh.nebraska.gov
Đào tạo và Thông tin cho Phụ huynh (PTI) Nebraska	Một nguồn lực toàn tiểu bang dành cho gia đình các trẻ em khuyết tật và có nhu cầu chăm sóc sức khỏe đặc biệt	**(800) 284-8520**	pti-nebraska.org

An toàn và trường hợp khẩn cấp

Thông tin về An toàn khi ngồi xe hơi – Safe Kids Nebraska	Thông tin về cách cố định chính xác ghế an toàn trẻ em trên xe hơi. Tìm một Kỹ thuật viên về an toàn cho hành khách là trẻ em	**(800) 745-9311**	safekidsnebraska.org/carseats
Đường dây nóng về bạo hành trẻ em	Báo cáo các trường hợp nghi ngờ về hành vi lạm dụng trẻ em cho Sở Y tế và Dịch vụ Nhân sinh hoặc cơ quan thực thi pháp luật tại địa phương	**(800) 652-1999**	nebraska.networkofcare.org/aging/services/agency.aspx?pid=ChildProtectiveServicesCPS_1454_1_0
Child Care Aware	Các nguồn lực và lập kế hoạch chuẩn bị ứng phó với trường hợp khẩn cấp	**(703) 341-4111**	usa.childcareaware.org/advocacy-public-policy/crisis-and-disaster-resources/

NGUỒN LỰC	MÔ TẢ	ĐIỆN THOẠI	TRANG WEB
Chấn thương ở trẻ em là có thể phòng ngừa được – Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh	Vai trò cứu mạng của cha mẹ và người chăm sóc trong việc bảo vệ trẻ em khỏi bị thương	**(800) 232-4636**	cdc.gov/safechild/index.html
Ngôi nhà an toàn cho trẻ em – Hội đồng An toàn Quốc gia	Các khu vực rủi ro cao, mẹo an toàn và thiết bị hỗ trợ		nsc.org/home-safety/safety-topics/child-safety/childproofing
Sở Giao thông vận tải	Thông tin về an toàn cho hành khách là trẻ em và cách lắp đặt ghế an toàn cho trẻ em đúng cách	**(402) 471-4567**	dot.nebraska.gov
Đường dây nóng về chì	Bảo vệ gia đình bạn khỏi nguy cơ phơi nhiễm với chì	**(800) 424-5323**	epa.gov/lead/protect-your-family-exposures-lead
Đường dây nóng quốc gia về nuốt phải pin cúc áo	Biện pháp phòng ngừa và các bước cần thực hiện nếu nuốt phải pin cúc áo	**(800) 498-8666**	nsc.org/home-safety/safety-topics/child-safety/button-batteries
Trung tâm Quốc gia về Hội chứng Em bé bị Lắc	Thông tin và các nguồn lực để ngăn ngừa Hội chứng em bé bị lắc		dontshake.org
Thư viện Y khoa Quốc gia (National Library of Medicine)	Nhiều chủ đề bao gồm an toàn cũi trẻ em, an toàn phòng tắm và các chủ đề theo độ tuổi		medlineplus.gov/childsafety.html
Hội đồng An toàn Quốc gia Nebraska	Các lớp sơ cứu và CPR (Hồi sức tim phổi)	**(402) 896-0454**	safenebraska.org
Kiểm soát Độc	Trung tâm cuộc gọi bí mật đến y tá, dược sĩ và bác sĩ để đánh giá tình hình và đưa ra khuyến nghị điều trị	**(800) 222-1222**	poison.org
Hội Chữ thập Đỏ	Mẹo cho các lớp CPR và an toàn cho trẻ em; lắp đặt máy báo khói miễn phí		redcross.org getasmokealarm.org
SafeHome	Các mẹo giúp nhà của bạn trở nên an toàn cho trẻ		safehome.org/resources/childproofing-guide
Safe Kids Nebraska	Danh mục các mẹo an toàn và các sự kiện địa phương trên toàn tiểu bang giúp tăng cường sự an toàn cho trẻ em	**(402) 471-8749**	safekidsnebraska.org
Giấc ngủ an toàn và Hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh (SIDS)	Các biện pháp phòng ngừa có thể được thực hiện để giảm nguy cơ SIDS và các nguồn lực hữu ích khác		dhhs.ne.gov/Pages/SIDS.aspx
Hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh và Đột tử bất ngờ ở trẻ sơ sinh – CDC	Tìm hiểu về các thực hành giấc ngủ an toàn và các khuyến nghị khác để giảm nguy cơ mắc SUID và SIDS		cdc.gov/sids/Parents-Caregivers.htm

Sức khỏe cảm xúc và phòng chống bạo lực

Phòng chống Chấn thương đầu do bạo hành	Một loạt các tài nguyên được liệt kê để giúp cha mẹ tìm hiểu thêm về an toàn cho trẻ sơ sinh và gia đình nhằm ngăn ngừa Hội chứng em bé bị lắc	**(402) 471-0165**	dhhs.ne.gov/Pages/Abusive-Head-Trauma-Resources.aspx

NGUỒN LỰC	MÔ TẢ	ĐIỆN THOẠI	TRANG WEB
Cơ quan Dịch vụ Bảo vệ Trẻ em (CPS) Nebraska	Báo cáo các trường hợp nghi ngờ về hành vi lạm dụng trẻ em cho Sở Y tế và Dịch vụ Nhân sinh hoặc cơ quan thực thi pháp luật tại địa phương	(800) 652-1999	dhhs.ne.gov/Pages/Child-Abuse.aspx
Đường dây nóng về Bạo hành Trẻ em Quốc gia Childhelp	Giúp xử lý các vấn đề về kỷ luật và căng thẳng của cha mẹ; phòng chống bạo hành trẻ em	(800) 422-4453 (có thể gọi hoặc nhắn tin)	childhelp.org/hotline
Trầm cảm và thai kỳ	Hiểu về hiện tượng trầm cảm liên quan đến thai kỳ và các nguồn lực hữu ích	(402) 471-0165	dhhs.ne.gov/Pages/Post-Partnum-Depression.aspx
Đường dây nóng về Bạo lực gia đình	Mạng lưới dịch vụ an toàn có sẵn 24 giờ một ngày	(800) 799-7233	nebraskacoalition.org/get_help/help.html
Mental Health America	Thông tin về sức khỏe tâm thần, bao gồm các công cụ sàng lọc và tự lực	(800) 969-6642	mhanational.org
Đường dây trợ giúp Gia đình Nebraska	Một nguồn lực miễn phí cho các cha mẹ có con ở mọi lứa tuổi, muốn giải đáp mọi thắc mắc liên quan đến hành vi của con cái.	(888) 866-866o	dhhs.ne.gov/pages/Nebraska-Family-Helpline.aspx
Mạng lưới Hỗ trợ Gia đình Nebraska	Giúp các gia đình có con bị khuyết tật về hành vi, trí não hoặc cảm xúc	(800) 245-6081	nefamilysupportnetwork.org
Postpartum Support International	Thông tin cần thiết về tâm trạng trong khoảng thời gian sinh nở và các rối loạn lo âu, bao gồm các yếu tố nguy cơ, triệu chứng và phương pháp điều trị.	(800) 944-4773	postpartum.net
Đường dây nóng về Tấn công Tình dục	Danh mục nguồn lực và thông tin về các chương trình cung cấp dịch vụ hỗ trợ	(800) 656-4673	nebraskacoalition.org/get_help/help.html
Đường dây trợ giúp ngăn chặn tự tử (Suicide Prevention Lifeline) – Quốc gia	Đường dây này cung cấp hỗ trợ 24/7, miễn phí và bảo mật cho những người đang gặp cảnh túng quẫn	(800) 273-8255	suicidepreventionlifeline.org
Ngăn chặn tự tử - Nebraska	Trang web Nebraska với thông tin về các nguồn lực giúp ngăn chặn tự tử do tiểu bang tài trợ	(800) 273-8255	dhhs.ne.gov/Pages/Suicide-Prevention.aspx

Lạm dụng Chất gây nghiện

Al-Anon	Các nhóm hỗ trợ miễn phí cho gia đình và bạn bè của những người lạm dụng rượu hoặc ma túy	(888) 425-2666	al-anon.org
Nar-Anon	Các nhóm hỗ trợ miễn phí cho gia đình và bạn bè của những người lạm dụng rượu hoặc ma túy		nar-anon.org
Trung tâm Tthông tin về Lạm dụng Rượu và Chất gây nghiện Quốc gia	Danh sách các trung tâm điều trị nghiện ma túy và nghiện rượu	(800) 784-6776 Hoạt động 24/7	nationaltoolkit.csw.fsu.edu/resource/national-alcoholism-and-substance-abuse-information-center-1-800-784-6776

NGUỒN LỰC	MÔ TẢ	ĐIỆN THOẠI	TRANG WEB
Đường dây trợ giúp Bỏ Thuốc lá Nebraska (Nebraska Tobacco Quitline)	Các nguồn lực để hỗ trợ bỏ thuốc lá	**(800) 784-8669**	dhhs.ne.gov/Pages/Get-Help-to-Quit.aspx
Điều trị và Phục hồi	Danh sách các cơ quan dịch vụ địa phương trên toàn tiểu bang cho các Chương trình Điều trị và Phục hồi cho Người lớn và Trẻ em	Đường dây trợ giúp gia đình: **(888) 866-8660** Đường dây trợ giúp vùng nông thôn: **(800) 464-0258**	dhhs.ne.gov/Pages/Addiction-Treatment-and-Recovery.aspx

Hỗ trợ kinh tế và các Nhu cầu cơ bản

2-1-1 Nebraska/Iowa	Cung cấp thông tin về các dịch vụ sức khỏe và nhân sinh cho phụ nữ mang thai, trẻ em và các gia đình	**2-1-1**	211iowa.org
Đường dây nóng Hỗ trợ Trẻ em	Câu hỏi thường gặp và thông tin liên hệ về Hỗ trợ trẻ em ở Nebraska	**(877) 631-9973**	dhhs.ne.gov/Pages/Child-Support-FAQs.aspx
Kiểm soát Bệnh tiểu đường	Lối sống lành mạnh và các mẹo chăm sóc sức khỏe để kiểm soát Bệnh tiểu đường	**(800) 232-4636**	cdc.gov/diabetes/managing/index.html
Tín Thuế Lợi tức do Lao động - Nebraska	Tổ chức Hành động vì Cộng đồng của Nebraska liệt kê các văn phòng trên toàn tiểu bang có thể giúp phụ huynh nộp đơn xin Tín Thuế Lợi tức do Lao động (EITC)		canhelp.org/get-help
Hỗ trợ Kinh tế	AccessNebraska truy cập dịch vụ trung tâm về hỗ trợ công cộng do tiểu bang tài trợ	**(800) 383-4278**	dhhs.ne.gov/pages/accessnebraska.aspx
Làm Tờ khai Thuế Thu nhập Miễn phí	Điều phối viên Dịch vụ Gia đình được đào tạo để giúp chuẩn bị các biểu mẫu thuế và trả lời các câu hỏi về thuế cho các cá nhân có thu nhập thấp		nencap.org/services/free-income-tax-preparation
Hiệp hội Trung tâm Y tế Nebraska	Thông tin cứu mạng về các nguồn lực phòng ngừa, xét nghiệm và điều trị	**(800) 232-4636**	dhhs.ne.gov/Pages/HIV-Prevention.aspx
Chăm sóc và phòng chống HIV/AIDS	Địa điểm và thông tin liên lạc của các trung tâm cung cấp cho người dân Nebraska các dịch vụ phòng ngừa và chăm sóc chính tích hợp, chất lượng, giá cả phải chăng, bao gồm các dịch vụ y tế, nha khoa và sức khỏe hành vi	**(800) 232-4636**	dhhs.ne.gov/Pages/HIV-Prevention.aspx
Chăm sóc và phòng chống HIV/AIDS	Thông tin cứu mạng về các nguồn lực phòng ngừa, xét nghiệm và điều trị	**(800) 232-4636**	dhhs.ne.gov/Pages/HIV-Prevention.aspx

NGUỒN LỰC	MÔ TẢ	ĐIỆN THOẠI	TRANG WEB
Trợ giúp pháp lý – Luật gia đình	Thông tin và hỗ trợ cho các gia đình có thu nhập thấp liên quan đến quyền nuôi con, ly dị và bạo lực gia đình	**(877) 250-2016**	legalaidofnebraska.org/how-we-help/what-we-do/children-and-families
Medicaid – Hướng dẫn về tính đủ điều kiện nhận bảo hiểm y tế	Tất cả mọi người đều có thể nộp đơn xin nhận phúc lợi và xử lý các nhu cầu về Medicaid và Hỗ trợ kinh tế của họ trên trang web ACCESSNebraska từ máy tính mọi nơi, mọi lúc.	**(855) 632-7633**	dhhs.ne.gov/pages/accessnebraska.aspx
National Diaper Bank Network (Mạng lưới ngân hàng bỉm quốc gia)	Ngân hàng bỉm quốc gia giúp cung cấp bỉm cho các gia đình có nhu cầu.		nationaldiaperbanknetwork.org/member-directory
Các Cơ quan Y tế Địa phương Nebraska	Các cơ quan y tế địa phương cung cấp các dịch vụ miễn phí và chi phí thấp tại cộng đồng cho trẻ em và các gia đình.		dhhs.ne.gov/Pages/Local-Health-Departments.aspx
Kế hoạch hóa gia đình	Dịch vụ chăm sóc sức khỏe sinh sản quan trọng, giáo dục giới tính và thông tin	**(800) 230-PLAN**	plannedparenthood.org
Hỗ trợ tạm thời cho các gia đình nghèo khó (TANF)	Hỗ trợ tiền mặt cho các gia đình có thu nhập thấp có con	**(800) 383-4278**	dhhs.ne.gov/Pages/TANF.aspx
United Way	United Way có thể cung cấp thông tin về một loạt các chương trình miễn phí trong cộng đồng		unitedway.org/local/united-states/nebraska
Hiệp hội Y tá Thăm khám (Visiting Nurses Association) – Hỗ trợ nuôi dạy con	VNA cung cấp bốn chương trình thăm tại nhà tự nguyện cho các gia đình có nguy cơ có trẻ sơ sinh hoặc trẻ nhỏ	**(402) 930-4082**	vnatoday.org/services/community-care/parenting-support

Cha mẹ nuôi và con nuôi

Lutheran Family Service of Nebraska, Inc.	Cung cấp các dịch vụ nhận con nuôi, chăm sóc nuôi dưỡng và học tập tại nhà		lfsneb.org
Nebraska Foster and Adoptive Parent Association (NFAPA)	NFAPA cung cấp các nguồn lực và thông tin cho cha mẹ nuôi và cha mẹ nuôi dưỡng tạm thời ở Nebraska.	**(402) 476-2273**	nfapa.org
Nebraska Friends of Foster Care (NFFC)	NFFC nhắm mục tiêu cải thiện cuộc sống của những trẻ là con nuôi tạm thời bằng cách chấp nhận và tài trợ các yêu cầu về các vật phẩm và trải nghiệm mà thường nằm ngoài tầm với của các gia đình chăm sóc trẻ tạm thời với ngân sách hạn chế.		ne-friends.org

GHI CHÚ

GHI CHÚ

301 Centennial Mall South
Lincoln, NE 68508
(402) 471-2295
education.ne.gov

NEBRASKA
DEPT. OF HEALTH AND HUMAN SERVICES

301 Centennial Mall South
Lincoln, Nebraska 68509
(402) 471-3121
dhhs.ne.gov

firstfive NEBRASKA
301 South 13th Street, Suite 600
Lincoln, Nebraska 68508
(402) 261-9671
firstfivenebraska.org

nebraskachildren AND FAMILIES FOUNDATION
215 Centennial Mall South, Suite 200
Lincoln, Nebraska 68508
(402) 476-9401
nebraskachildren.org

N EXTENSION
211 Agricultural Hall
Lincoln, NE 68583
(402) 472-2966
extension.unl.edu