

HỖ TRỢ PHÁT TRIỂN TOÀN DIỆN TRẺ EM NHỮNG NĂM ĐẦU ĐỜI

(Tài liệu tham khảo dành cho cha mẹ, người chăm sóc trẻ)





Australian Government

Department of Foreign Affairs and Trade

**Tài liệu này được thực hiện trong khuôn khổ
Chương trình Better Work với sự hỗ trợ của
Bộ Ngoại giao và Thương mại Úc (DFAT)**

MỤC LỤC

Lời mở đầu 6

Tầm quan trọng của chăm sóc phát triển toàn diện
trẻ em những năm đầu đời 8

Chăm sóc sức khỏe thể chất cho trẻ 12

Chăm sóc trẻ em khi ốm 24

Dinh dưỡng cho trẻ 32

Xây dựng môi trường an toàn, phòng ngừa
xâm hại trẻ em 42



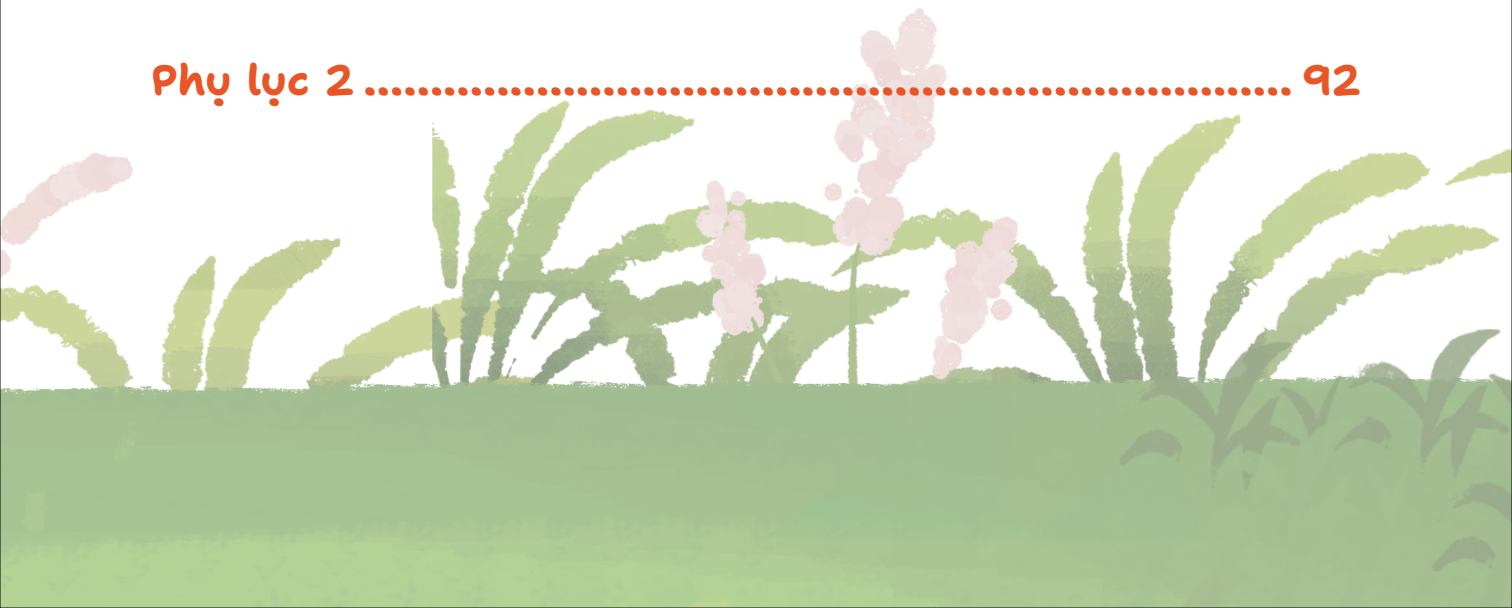
Xây dựng môi trường an toàn, phòng ngừa
tai nạn thương tích trẻ em52

Kỹ năng làm cha mẹ trong phát triển
toàn diện trẻ em 64

Hỗ trợ trẻ phát triển trí tuệ 76

Phụ lục 1 86

Phụ lục 2 92



LỜI MỞ ĐẦU

Chăm sóc phát triển toàn diện trẻ em trong những năm đầu đời đóng vai trò quan trọng để bảo đảm cho trẻ em được phát triển toàn diện về thể chất, trí tuệ, tinh thần, được bình đẳng tiếp cận với các dịch vụ hỗ trợ chăm sóc phát triển toàn diện phù hợp với nhu cầu phát triển và độ tuổi. Điều này không chỉ thể hiện việc bảo đảm thực hiện các quyền của trẻ em mà còn góp phần phát triển nguồn nhân lực quốc gia.

Làm cha mẹ, ai cũng mong muốn con mình được phát triển toàn diện - từ những ngày đầu hình thành trong bụng mẹ đến khi chào đời và lớn lên khỏe mạnh, hạnh phúc. Hành trình làm cha mẹ là hành trình đầy yêu thương, trách nhiệm và sự đồng hành cùng con. Tuy nhiên, bên cạnh niềm vui và niềm tự hào khi nhìn con khôn lớn từng ngày, không ít cha mẹ cũng trải qua cảm giác bối rối, lo lắng khi đối mặt với những khó khăn, thách thức trong việc chăm sóc, nuôi dưỡng và giáo dục trẻ. Cẩm nang “Hỗ trợ phát triển toàn diện cho trẻ em những năm đầu đời” do Chương trình Better Work Việt Nam phối hợp với các chuyên gia xây dựng nhằm trang bị cho người lao động trong các doanh nghiệp kiến thức, kỹ năng cần thiết trong việc chăm sóc phát triển toàn diện trẻ em, từ những năm đầu đời cho đến năm 8 tuổi. Theo Quỹ Nhi đồng Liên hợp quốc (UNICEF), những năm đầu đời là “giai đoạn vàng” trong cuộc đời của trẻ em, tạo nền tảng cho quá trình học tập và phát triển sau này. Thông qua tài liệu này, cha mẹ sẽ nhận thức rõ hơn tầm quan trọng của chăm sóc phát triển toàn diện trẻ em những năm đầu đời, đồng thời được bổ sung thêm kiến thức về chăm sóc sức khỏe, dinh dưỡng, thể chất cho trẻ, xây dựng môi trường sống an toàn và thực hành kỹ năng làm cha mẹ tích cực nhằm hỗ trợ trẻ phát triển toàn diện cả về trí tuệ và cảm xúc.



Tài liệu tham khảo này được xây dựng bởi các chuyên gia về phát triển toàn diện trẻ em dựa trên kinh nghiệm thực tiễn từ chương trình “Làm cha mẹ vì sự phát triển toàn diện của trẻ em” do Cục Trẻ em, Bộ Lao động – Thương binh và Xã hội, nay là Cục Bà mẹ và trẻ em, Bộ Y tế, phối hợp cùng UNICEF triển khai, đồng thời tham khảo các tài liệu liên quan và ý kiến đóng góp từ các chuyên gia giàu kinh nghiệm trong lĩnh vực này. Tài liệu gồm có 8 chủ đề:

1. Tầm quan trọng của chăm sóc phát triển toàn diện trẻ em những năm đầu đời.
2. Chăm sóc sức khỏe thể chất cho trẻ.
3. Chăm sóc trẻ em khi ốm.
4. Dinh dưỡng cho trẻ.
5. Xây dựng môi trường an toàn, phòng chống xâm hại, bạo lực.
6. Xây dựng môi trường an toàn, phòng chống tai nạn thương tích trẻ em.
7. Kỹ năng làm cha mẹ tích cực.
8. Hỗ trợ trẻ phát triển trí tuệ.

Chương trình Better Work Việt Nam rất mong tiếp tục nhận được sự đóng góp ý kiến của các chuyên gia, cha mẹ, người chăm sóc trẻ để được tiếp tục hoàn thiện tài liệu tham khảo này, góp phần cung cấp cho các bậc cha mẹ các kiến thức, kỹ năng để chăm sóc, nuôi dưỡng trẻ phát triển toàn diện.

Tầm quan trọng của chăm sóc phát triển toàn diện trẻ em những năm đầu đời



Trẻ được phát triển
toàn diện có khả năng
học tốt hơn, khỏe mạnh hơn
và có các mối quan hệ xã hội
tích cực hơn.



Phát triển toàn diện trẻ em là gì?

Là sự phát triển đồng thời về **thể chất, trí tuệ, tinh thần, đạo đức và các mối quan hệ xã hội** của trẻ.

Việc chăm sóc cần được bắt đầu **từ khi mang thai đến 8 tuổi**, đặc biệt là **giai đoạn vàng 1000 ngày đầu đời**.

Tại sao cha mẹ cần hỗ trợ con phát triển toàn diện?

Giai đoạn đầu đời là **nền tảng cho tương lai** của trẻ.

- ▶ Là nền tảng cho sự phát triển con người bền vững và xã hội tiến bộ.

Chăm sóc phát triển toàn diện trẻ em mang lại lợi ích gì?

► Phát triển não bộ của trẻ:

- Não bộ sẽ phát triển nhanh, đạt 80% khối lượng khi trẻ 3 tuổi.
- 3 năm đầu đời là thời điểm hình thành các kết nối neuron thần kinh mạnh mẽ nhất. Mỗi trẻ sơ sinh có khoảng 100 tỷ tế bào não bộ.
- Thiếu điều kiện phù hợp sẽ giảm tiềm năng phát triển của não bộ.



► Phát triển nhận thức và xã hội của trẻ:

- Trẻ biết khám phá bản thân, học hỏi và hiểu về xã hội.
- Sức khỏe và dinh dưỡng tốt giúp trẻ **phát triển lâu dài đến tuổi trưởng thành.**



► Phát triển về thể chất của trẻ:

- Trẻ dễ đạt chiều cao, cân nặng tối ưu trong giai đoạn này.
- Dinh dưỡng tốt trong 1000 ngày đầu tiên giúp tăng khả năng chống bệnh tật nguy hiểm gấp 10 lần.





Trẻ cần được chăm sóc đầy đủ về:

- ▶ Sức khỏe, dinh dưỡng, cơ hội học tập sớm, chăm sóc đáp ứng các nhu cầu và an toàn để phát triển toàn diện.



*Khung chăm sóc nuôi dưỡng
(Cách chăm sóc nuôi dưỡng cần thiết giúp trẻ phát huy tiềm năng)*

Chăm sóc sức khỏe thể chất cho trẻ



“ Khi em bé lớn lên
bên trong cơ thể người mẹ,
người mẹ khỏe mạnh thì
em bé cũng khỏe mạnh
và vui vẻ. ”



Thế nào là trẻ khỏe mạnh?

► Trẻ được coi là khỏe mạnh khi có các dấu hiệu sau:

- Không mắc bệnh, không thường xuyên ốm vặt.
- Tăng cân và phát triển chiều cao đúng chuẩn theo độ tuổi.
- Da dẻ hồng hào, tóc mượt, răng chắc khỏe.
- Vui vẻ, chơi ngoan, không quấy khóc, ngủ tốt.
- Có phản ứng nhanh nhẹn với môi trường xung quanh.
- Cơ thể ngày càng cứng cáp, phản ứng nhanh nhạy.



Cha mẹ cần chăm sóc sức khỏe cho trẻ thế nào?

Chăm sóc sức khỏe cho trẻ ngay từ khi còn trong bụng mẹ

► Dinh dưỡng trong thai kỳ

- Ăn đủ chất, cân đối và đa dạng thực phẩm (đạm, béo, rau, trái cây...).
- Tăng đáp ứng năng lượng cho bà mẹ khi có thai.
- Tăng cường chất đạm và chất béo giúp xây dựng và phát triển cơ thể thai nhi.
- Tăng cường thực phẩm giàu đạm: thịt, cá, trứng, các loại đậu, đỗ.
- Tăng cường vitamin và chất khoáng giúp thai nhi phát triển và đáp ứng nhu cầu cho người mẹ.
- Tăng cường rau xanh và trái cây để bổ sung vitamin, khoáng chất, chất xơ.
- Uống đủ nước (1,5–2 lít mỗi ngày).
- Tăng cân hợp lý từ 8 kg đến 12 kg trong suốt thai kỳ.
 - 3 tháng đầu: tăng khoảng 1 kg;
 - 3 tháng giữa: tăng 4–5 kg;
 - 3 tháng cuối: tăng 5–6 kg.





► Khám thai và tiêm chủng

- Khám thai ít nhất **4 lần** trong suốt thai kỳ. 1 lần trong 3 tháng đầu, 1 lần trong 3 tháng giữa, 2 lần trong 3 tháng cuối hoặc theo lịch hẹn của nhân viên y tế. Nếu khám được nhiều hơn thì càng tốt, 3 tháng cuối mỗi tháng 1 lần.
- Tiêm **2 mũi uốn ván**. Nên tiêm mũi đầu vào tháng thứ 4, mũi 2 vào tháng thứ 5, hoặc mũi 1 vào tháng thứ 5, mũi 2 tháng thứ 6.
- Bổ sung **sắt và acid folic** đúng cách theo chỉ định của bác sĩ.





► **Sinh hoạt hợp lý**

- Nghỉ ngơi đầy đủ, ngủ 8 tiếng mỗi ngày.
- Nghỉ ngơi và thư giãn. Lạc quan và luôn nở nụ cười.
- Không làm việc nặng, đặc biệt là 3 tháng đầu và cuối thai kỳ.
- Vệ sinh sạch sẽ hằng ngày, mặc quần áo rộng rãi, thoải mái.
- Vệ sinh đầu vú hằng ngày bằng nước sạch.
- **Không sử dụng rượu, bia, thuốc lá, cà phê, trà đặc.**
- Không tự ý dùng thuốc – chỉ dùng thuốc theo hướng dẫn y tế.
- Giảm ăn mặn, nhất là với những phụ nữ bị phù, tránh tai biến khi sinh.
- Giảm ăn các loại gia vị: Ớt, hạt tiêu, tỏi.
- Phòng ngừa ngộ độc thực phẩm.



Chăm sóc trẻ sau khi ra đời

► Dinh dưỡng và cho bú

- Cho trẻ da kề da với mẹ giúp giữ ấm, trẻ ngậm bắt vú dễ dàng và tạo sự gắn bó.
- Sữa mẹ là thức ăn phù hợp nhất của trẻ sau sinh.
- Cho trẻ **bú mẹ ngay sau sinh** để nhận được nguồn sữa non, lượng sữa này sẽ giảm dần sau sinh.
- Cho trẻ **bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu** để nhận đủ kháng thể và dinh dưỡng.
- Cho trẻ ăn dặm đúng thời điểm khi trẻ 6 tháng tuổi.
- Cho trẻ **ăn dặm đúng cách**:
 - Đa dạng thực phẩm, đủ chất dinh dưỡng và hợp lý.
 - Ăn đúng bữa, đúng giờ.
 - Có bữa chính – bữa phụ hợp lý.
 - Môi trường ăn uống vui vẻ, không ép trẻ ăn.

► Giấc ngủ

- Giúp trẻ **ngủ đủ giấc**. Trẻ cần ngủ và nghỉ ngơi để khỏe mạnh.
- Trẻ ngủ nhiều hơn người lớn. Trẻ cần ngủ 10 - 14 tiếng/ ngày **tùy theo lứa tuổi**:



Sơ sinh:
20–22 tiếng/ngày
**cả ban ngày lẫn
ban đêm**



0–3 tháng:
14–17 tiếng/
ngày



4–12 tháng:
12–16 tiếng/
ngày



1–2 tuổi:
11–14 tiếng/
ngày



3–4 tuổi:
10–13 tiếng/
ngày



► Tiêm chủng đầy đủ

- Giúp trẻ phòng nhiều bệnh nguy hiểm như: Bệnh bạch hầu, ho gà, uốn ván, sởi, quai bị, bại liệt, rubella, viêm màng não mủ, viêm họng, viêm phế quản phổi, thủy đậu.
- Trẻ từ 6–36 tháng tuổi cần được **bổ sung vitamin A mỗi 6 tháng**.



Đảm bảo cho trẻ tiêm chủng theo lịch của cơ sở y tế địa phương

Lứa tuổi	Loại vắc-xin	Lịch tiêm
Sơ sinh	Vắc-xin BCG phòng bệnh lao	Tiêm 1 lần cho trẻ trong vòng 1 tháng sau khi sinh
	Viêm gan B	Mũi 0. Tốt nhất là 24 giờ đầu sau sinh
2 tháng	Bạch hầu - Ho gà - Uốn ván	Mũi 1
	Vắc-xin bại liệt uống lần 1	Uống lần 1
	Viêm màng não mủ, viêm đường hô hấp	Mũi 1
	Viêm gan B	Mũi 1

Đảm bảo cho trẻ tiêm chủng theo

Lứa tuổi	Loại vắc-xin	Lịch tiêm
3 tháng	Bạch hầu - Ho gà - Uốn ván	Mũi 2
	Vắc-xin bại liệt uống lần 2	Uống lần 2
	Viêm màng não mủ, viêm đường hô hấp	Mũi 2
	Viêm gan B	Mũi 2
4 tháng	Vắc-xin Bạch hầu - Ho gà - Uốn ván	Mũi 3
	Vắc-xin bại liệt uống lần 3	Uống lần 3



lịch của cơ sở y tế địa phương

Lứa tuổi	Loại vắc-xin	Lịch tiêm
4 tháng	Viêm màng não mủ, viêm đường hô hấp, viêm gan B	Mũi 3
9 tháng	Sởi	Tiêm mũi 1
18 tháng	Vắc-xin Bạch hầu - Ho gà - Uốn ván - Rota	Mũi 4
	Vắc-xin Sởi - Rubella (MR)	
Từ 12 tháng	Viêm não Nhật Bản	Mũi 1, mũi 2 nhắc lại 1- 2 tuần, mũi 3 sau 1 năm

Vệ sinh cá nhân và phòng bệnh cho trẻ

► Thực hành vệ sinh

- Dạy trẻ rửa tay trước và sau khi ăn, sau khi đi vệ sinh, sau khi chơi với vật nuôi.
- Cha mẹ cũng phải rửa tay trước khi chuẩn bị đồ ăn, sau khi thay tã, lau mũi, vệ sinh cho trẻ.

► Chăm sóc răng miệng

- Trẻ chưa mọc răng: lau lợi bằng khăn sạch mỗi ngày.
- Trẻ mọc răng: đánh răng bằng bàn chải mềm.
- Dạy trẻ **đánh răng 2 lần/ngày** – sáng và tối.

► Môi trường sống trong lành

- Không để trẻ tiếp xúc với **khói thuốc lá**.
- Không cho phép ai hút thuốc gần trẻ.
- Giữ nhà cửa thông thoáng, sạch sẽ.

Hoạt động thể chất và hạn chế màn hình

► Tăng cường vận động

- Cha mẹ hãy dành thời gian mỗi ngày cho hoạt động vui chơi vận động của trẻ.
- Cho trẻ vận động, vui chơi mỗi ngày.
- Không để trẻ bị gò bó quá lâu trong xe đẩy, ghế ngồi.
- Giúp trẻ phát triển cơ thể và cảm xúc qua vận động.
- Hạn chế thời gian ít vận động. Trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ không bị gò bó quá 1 giờ mỗi lần.



► **Hạn chế thời gian sử dụng màn hình**

- Trẻ 1 tuổi, không nên cho trẻ ngồi trước màn hình, ít vận động.
- Trẻ dưới 2 tuổi: **không nên xem TV.**
- Trẻ 2-5 tuổi: xem tối đa **1 giờ/ngày**, càng ít càng tốt.

Chăm sóc trẻ em khi ốm





“ Dùng thuốc hạ sốt khi nhiệt độ $\geq 38.5^{\circ}\text{C}$, theo đúng liều lượng và hướng dẫn của nhân viên y tế. ”

Chăm sóc ban đầu khi trẻ bị ốm

- ▶ Cho trẻ bú mẹ nhiều hơn nếu còn bú.
- ▶ Cho trẻ nghỉ ngơi, đo nhiệt độ cơ thể.
- ▶ **Nếu sốt: không đắp chăn**, dùng khăn ẩm (nhiệt độ thấp hơn trẻ khoảng 2°C) chườm vào nách hoặc bẹn.
- ▶ Bù nước bằng nước lọc, nước ép, hoặc Oresol nếu trẻ có dấu hiệu mất nước (môi khô, tiểu ít, khát nhiều).

Chăm sóc trẻ khi bị sốt

- ▶ Trẻ sốt khi thân nhiệt $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$
 - ▶ Nguyên nhân do: Nhiễm vi rút, vi khuẩn, mọc răng, tiêm chủng, cảm lạnh, thay đổi thời tiết, mặc quá nhiều áo/quần chặn.
 - ▶ Cách chăm sóc:
 - Cần phải hạ nhiệt độ ngay cho bé.
 - Mặc đồ mỏng, thoáng.
 - Cho trẻ nằm nơi mát mẻ, không quá kín.
 - **Chườm khăn ẩm liên tục ở trán, nách, bẹn.** Nhiệt độ của nước thấp hơn nhiệt độ của bé khoảng 2 độ C. Nhiệt độ nước khoảng 36 độ C đến 37 độ C. Dấp khăn ướt lại nếu khô/nóng.
 - Không dùng đá lạnh, không tắm nước lạnh.
 - **Dùng thuốc hạ sốt khi nhiệt độ $\geq 38.5^{\circ}\text{C}$,** theo đúng liều lượng và hướng dẫn của nhân viên y tế.
 - **Theo dõi nhiệt độ 4 giờ/lần.**
 - **Tăng cường uống nước, bú mẹ nhiều lần.**
 - Nếu trẻ còn bú mẹ cho bé bú nhiều lần hơn bình thường.
- ▶ **Những dấu hiệu trẻ cần đưa đến cơ sở y tế:**

 - Trẻ < 6 tháng tuổi bị sốt.
 - Trẻ ≥ 6 tháng tuổi sốt > 48h.
 - Trẻ sốt cao liên tục không giảm dù đã chườm, uống thuốc hạ sốt.
 - Kèm các triệu chứng: ho, mệt, nôn, tiêu chảy, co giật, sốt li bì, khó thở...



Chăm sóc trẻ bị tiêu chảy

- ▶ Trẻ bị tiêu chảy khi đi phân lỏng từ **3 lần trở lên trong 24h.**
- ▶ Nặng hơn nếu có **nôn, sốt, phân có máu.**
- ▶ **Cha mẹ cần làm gì khi trẻ bị tiêu chảy?**

Bù nước và điện giải là quan trọng nhất bằng cách:

- Cho bú nhiều hơn và lâu hơn sau mỗi lần bú.
- Nếu trẻ bú mẹ hoàn toàn, cho thêm Oresol sau bú mẹ.
- Nếu trẻ không bú mẹ hoàn toàn, cho trẻ uống một hoặc nhiều loại dung dịch như: Oresol, thức ăn lỏng như nước súp, nước cơm, nước cháo hoặc nước sạch.
- Uống Oresol pha đúng cách theo hướng dẫn trên gói. Dùng hết trong 24h, nếu còn phải đổ bỏ.

- Trẻ < 2 tuổi: 50 - 100ml sau mỗi lần đi ngoài.
- Trẻ 2 - 10 tuổi: 100 - 200ml sau mỗi lần đi ngoài.
- Trẻ lớn: uống theo nhu cầu.
- Cho trẻ uống thường xuyên từ từ, từng ngụm nhỏ bằng thìa.
- Trẻ dưới 2 tuổi uống ít một bằng thìa, trẻ lớn hơn có thể uống từng ngụm nhỏ.
- Nếu trẻ nôn, ngừng 10 phút rồi cho uống lại chậm hơn. Uống từng thìa cách nhau 2 - 3 phút.
- Tiếp tục cho trẻ uống cho tới khi ngừng tiêu chảy.
- Cho ăn thức ăn mềm, dễ tiêu, chia nhỏ bữa.

► **Đưa trẻ đến khám ngay khi trẻ có một trong những dấu hiệu sau:**

- Đi ngoài rất nhiều lần phân lỏng (đi liên tục).
- Nôn nhiều, trẻ có dấu hiệu rất khát.
- Ăn uống kém hoặc bỏ bú.
- Tình trạng trẻ không tốt lên sau 2 ngày điều trị.
- Sốt cao hơn.
- Có máu trong phân.
- Gọi trợ giúp y tế hoặc đưa trẻ đến cơ sở y tế nếu trẻ dưới 6 tháng tuổi.





Chăm sóc trẻ bị nhiễm khuẩn hô hấp

► Biểu hiện của trẻ:

- Trẻ ho, chảy nước mũi, sốt.
- Có thể khò khè, thở rít khi bị bệnh nặng.
- Trẻ có thể bị nôn, trớ ra mọi thứ.
- Tinh thần lơ mơ, ngủ gà.

► Cha mẹ chăm sóc tại nhà nếu nhẹ:

- Nếu trẻ chỉ ho ít, chảy nước mũi trong, không thở khò khè, vẫn ăn, chơi ngoan, không nôn trớ.
- Hút dịch mũi, vệ sinh mũi họng bằng dung dịch nước muối sinh lý.
- Cho trẻ nghỉ ngơi, bổ sung đủ nước, sữa mẹ.

► Những dấu hiệu trẻ cần đưa đến cơ sở y tế:

- Sốt cao không hạ được nhiệt độ bằng các biện pháp thông thường như chườm mát, uống thuốc hạ sốt.
- Ho tăng lên.
- Trẻ mệt, bỏ ăn, nôn ra mọi thứ, bỏ bú hoặc bú ngắt quãng.
- Trẻ quấy khóc nhiều.
- Trẻ thở nhanh, có dấu hiệu co kéo ngực, hoặc trẻ thở khò khè.
- Có dấu hiệu viêm phổi, viêm phế quản: li bì, tím tái, thở rít.

Phòng ngừa nôn trớ ở trẻ

► Nguyên nhân:

- Nuốt hơi khi bú, ăn quá no, ho đờm, nhiễm khuẩn tiêu hóa hoặc hô hấp.
- Nằm sai tư thế sau khi ăn.

► Cha mẹ cần làm gì để phòng ngừa nôn, trớ ở trẻ:

• Trẻ sơ sinh:

- Bú đúng tư thế, nghiêng đầu trẻ, không để nuốt hơi.
- Cho bé ăn đủ no.
- Sau khi ăn, nếu bé hay trớ nên bế bé đầu cao trong khoảng 15–30 phút.

- Không mát xa hoặc tắm cho trẻ sau khi ăn no.

• Trẻ lớn hơn:

- Cần phải điều trị sớm nếu trẻ bị bệnh.
- Chia nhỏ bữa ăn cho trẻ, cho trẻ ăn thức ăn mềm, dễ tiêu.
- Vệ sinh mũi họng cho trẻ, hút bớt dịch mũi trước khi cho trẻ ăn.
- Không cho trẻ ăn khi trẻ đang sốt rất cao, cần cho trẻ hạ sốt trước, khi trẻ đỡ sốt hãy cho trẻ ăn.
- Điều chỉnh lại lượng thức ăn một bữa cho trẻ.

► Khi trẻ bị nôn:

- Tránh để trẻ bị trào dịch nôn vào đường thở gây sặc cho trẻ.
- Đặt nghiêng đầu về 1 bên, không để trào ngược vào phổi.
- Không bế dựng đứng, cao đầu khi đang nôn.

- Làm sạch miệng, hút nhẹ nếu thức ăn lên mũi.
- Lấy hết thức ăn còn trong miệng của trẻ.
- Sau khi ổn định, cho trẻ ăn loãng trở lại, từng ít một.



Dinh dưỡng cho trẻ





**Trẻ phát triển
rất nhanh, đặc biệt trong
1.000 ngày đầu đời (từ khi
thụ thai đến 2 tuổi)**

Dinh dưỡng đóng vai trò quan trọng đối với sự phát triển của trẻ em

- ▶ Tất cả vật liệu tạo nên cơ thể trẻ đều từ thức ăn và sữa mẹ.
- ▶ Dinh dưỡng hợp lý giúp trẻ:
 - Phát triển toàn diện về thể chất, tinh thần và nhận thức.
 - Trẻ có cân nặng, chiều cao đạt chuẩn.
 - Trẻ khỏe mạnh, ít bị bệnh hơn, hồi phục nhanh hơn sau bị bệnh.
 - Trẻ sẽ phát triển trí tuệ tốt hơn, thông minh hơn.

Trẻ cần được chăm sóc chế độ dinh dưỡng hợp lý

► Nhóm chất bột đường:

- Nguồn cung cấp: Gạo, khoai, sắn, ngũ cốc, rau củ, trái cây, sữa bột...
- Vai trò:
 - Cung cấp năng lượng chính.
 - Giúp hệ tiêu hóa hoạt động tốt.
 - Hỗ trợ phát triển não bộ và thần kinh.

► Nhóm chất đạm:

- Nguồn cung cấp: Thịt, cá, trứng, sữa, vừng, đậu, lạc...
- Vai trò:
 - Nguyên liệu xây dựng cơ thể.
 - Tăng trưởng và phát triển toàn diện.
 - Tăng sức đề kháng, chống bệnh tật.

► Nhóm vitamin và khoáng chất:

- Nguồn cung cấp: Các loại rau xanh, củ, quả...
- Vai trò:
 - Cung cấp vi chất thiết yếu.
 - Bảo vệ cơ thể, tăng sức đề kháng.
 - Giúp trẻ phát triển khỏe mạnh.

► Nhóm chất béo:

- Nguồn cung cấp: Dầu thực vật, mỡ động vật.
- Vai trò:
 - Tạo năng lượng.
 - Hỗ trợ hấp thu các vitamin tan trong dầu (A, D, E, K).



Trẻ cần được chăm sóc nuôi dưỡng phù hợp theo độ tuổi

Trẻ từ 0–6 tháng tuổi:

- ▶ Bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu, theo nhu cầu cả ngày lẫn đêm.
- ▶ Sữa mẹ là thức ăn tốt nhất, đầy đủ nhất cho trẻ.
- ▶ Sữa mẹ cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng và nước mà trẻ cần trong 6 tháng đầu đời.
- ▶ Sữa non (trong 3 ngày đầu sau sinh) rất giàu kháng thể, giúp trẻ phòng chống bệnh tật.
- ▶ Bú mẹ giúp:
 - Trẻ tăng trưởng khỏe mạnh.
 - Giảm nguy cơ suy dinh dưỡng, tử vong.
 - Gắn bó tình cảm mẹ – con.

▶ 7 nguyên tắc nuôi con bằng sữa mẹ:

1. Cho trẻ bú càng sớm càng tốt ngay sau khi sinh trong 1 giờ đầu.
2. Bú hoàn toàn trong 6 tháng đầu. Không cần ăn thêm bất kỳ thức ăn đồ uống nào khác.
3. Thời gian mỗi bữa bú từ 15-20 phút.
4. Bú hết một bên vú rồi mới chuyển sang bên kia để đảm bảo trẻ được bú cả sữa đầu và cuối.
5. Cho trẻ bú theo nhu cầu bất kể ngày đêm.
6. Khi mẹ bị bệnh, trẻ ốm, trẻ không tự bú được thì nên vắt sữa và cho trẻ ăn bằng thìa.
7. Cho trẻ bú mẹ kéo dài đến 24 tháng tuổi hoặc lâu hơn.

Chăm sóc cho trẻ từ 6-24 tháng

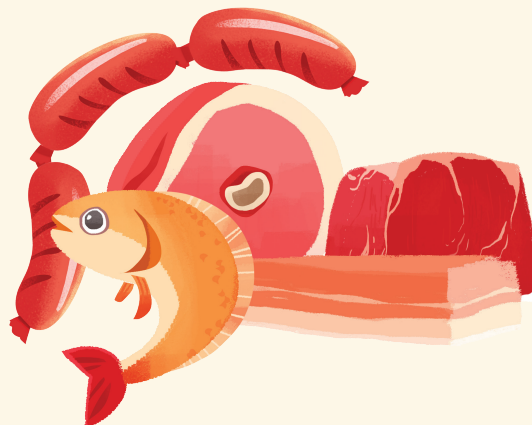
- ▶ Từ 6 tháng tuổi, tốc độ tăng trưởng của bé tăng lên nhiều, sữa mẹ không đủ nhu cầu này, trẻ cần ăn bổ sung ngoài sữa mẹ để đáp ứng nhu cầu tăng trưởng.



▶ Nguyên tắc ăn bổ sung:

- Bắt đầu ăn bổ sung khi trẻ tròn 6 tháng tuổi.
- Từ lỏng đến đặc, thời gian cho ăn bột loãng chỉ từ 2 đến 3 ngày. Mỗi loại thực phẩm mới ăn thử từ 3-5 ngày.
- Tăng số lượng và số bữa theo tuổi.
- Chế biến thức ăn hỗn hợp giàu dinh dưỡng, đủ chất, cân đối và phù hợp với lứa tuổi, tình trạng của trẻ.
- Sử dụng thực phẩm sẵn có ở địa phương.
- Bổ sung dầu/mỡ vào bát cháo/bột để tăng năng lượng.
- Bổ sung thêm các loại thực phẩm khác tạo màu sắc thơm ngon, hấp dẫn, đủ chất.

- Bát bột của trẻ cần có đủ cả các nhóm thức ăn: ngoài gạo ra còn có trứng, hoặc thịt, cá, tôm, cua, thêm rau và dầu hoặc mỡ.
- Cho trẻ ăn nhiều hơn khi ốm hoặc vừa khỏi ốm.
- Cho trẻ ăn uống nhiều chất lỏng hơn, đặc biệt khi bị tiêu chảy và sốt cao.
- Khi chế biến đảm bảo thức ăn mềm, dễ nhai, dễ nuốt.
- Không cho trẻ ăn bánh, kẹo, nước ngọt trước bữa chính.
- Tiếp tục bú mẹ đến 24 tháng tuổi.
- Đảm bảo vệ sinh khi ăn uống, khi chế biến và cho trẻ ăn.
- Rửa sạch tay trước khi chế biến thức ăn và khi cho trẻ ăn.



► Khi cho ăn:

- Kiên nhẫn, khuyến khích trẻ ăn.
- Để đảm bảo cung cấp đủ năng lượng cho trẻ, tăng bữa phụ bằng sữa chua, trái cây, bánh mì, bánh quy...

Bảng: Khuyến nghị cách cho trẻ 6 tháng đến 2 tuổi ăn bổ sung

Số lượng thức ăn			
Tuổi	Loại thức ăn	Số bữa/ngày	Số lượng mỗi bữa ăn
6 - 8 tháng	Bột đặc dần, thức ăn nghiền	2 bữa + bú mẹ thường xuyên	2-3 thìa (lúc bắt đầu tập ăn bột) tăng dần lên 2/3 bát 250 ml
9 - 11 tháng	Bột đặc, thức ăn nghiền, thái nhỏ	3 bữa + 1 bữa phụ + bú mẹ	3/4 bát 250 ml
12 - 24 tháng	Thức ăn gia đình, có thể thái nhỏ hoặc nghiền	3 bữa + 2 bữa phụ + bú mẹ	1 bát 250 ml

Ghi chú: Lượng thức ăn trên tính cho trẻ bú mẹ, nếu trẻ không được bú mẹ thì cho trẻ uống thêm 1-2 cốc sữa/ngày và ăn thêm 1-2 bữa/ngày.



Chăm sóc trẻ từ 3-8 tuổi

- ▶ Là thời kỳ trẻ phát triển nhanh cả về thể chất, trí tuệ và vận động, do đó nhu cầu dinh dưỡng rất cao. Cần xây dựng chế độ ăn hợp lý, đa dạng và khoa học để đảm bảo sự phát triển toàn diện.
- ▶ Từ 3 tuổi trở đi, hệ tiêu hóa của trẻ gần như hoàn thiện. Trẻ có thể ăn được các loại thực phẩm như người lớn.
- ▶ Với trẻ 2-3 tuổi, thức ăn vẫn cần được nấu mềm, cắt nhỏ để dễ nhai, nuốt và tiêu hóa.
- ▶ Thời gian và khoảng cách giữa các bữa ăn:
 - Thời gian ăn: Mỗi bữa không nên kéo dài quá 30 phút. Nếu kéo dài hơn, trẻ dễ biếng ăn, mất hứng thú với bữa ăn sau.
 - Khoảng cách hợp lý: Giữa các bữa chính nên cách nhau 4-5 giờ.
 - Hạn chế ăn vặt: Không nên cho trẻ ăn vặt giữa các bữa ăn.



► **Nguyên tắc ăn uống:**

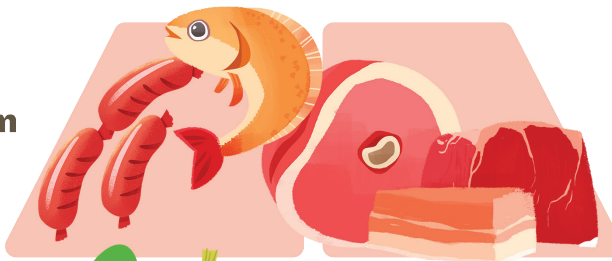
- Ăn đa dạng: Trẻ cần được ăn phối hợp nhiều loại thực phẩm. Mỗi bữa ăn nên đảm bảo có ít nhất 5 trong 8 nhóm thực phẩm, trong đó nhóm chất béo là bắt buộc và tỷ lệ hợp lý.
- Tỷ lệ hợp lý: Thức ăn cần được chế biến theo tỷ lệ phù hợp giữa các nhóm bột đường, đạm, béo, vitamin và khoáng chất.
- Kết hợp cân đối đạm động vật và thực vật, chất béo động vật và thực vật.
- Không ăn mặn, nên dùng muối i-ốt khi chế biến thức ăn.
- Không ăn kiêng trừ khi có chỉ định y tế.
- Bữa ăn hợp lý: Nên ăn 3 bữa chính cùng gia đình, kết hợp thêm 1-2 bữa phụ giàu năng lượng và dưỡng chất (sữa, trái cây, sữa chua, bánh dinh dưỡng...).
- Nhu cầu ăn uống của trẻ tăng dần theo tuổi. Khuyến khích trẻ ăn theo nhu cầu, tránh ép ăn.
- Theo dõi tăng trưởng đều đặn mỗi tháng bằng biểu đồ tăng trưởng.
- Đảm bảo sử dụng nước sạch trong ăn uống và sinh hoạt cho trẻ.
- Trẻ có nguy cơ suy dinh dưỡng cần được khám, tư vấn và bổ sung vi chất (vitamin A, sắt, kẽm, đa vi chất...) theo hướng dẫn của nhân viên y tế. Duy trì uống sữa hằng ngày giúp cung cấp canxi.
- Với trẻ thừa cân – béo phì, cần kiểm soát lượng thực phẩm, hạn chế đồ ngọt, chiên rán, nước ngọt có ga, tăng cường rau củ, trái cây và vận động thể chất.



Nhóm chất béo



Nhóm chất đạm



**Nhóm vitamin
và muối khoáng**



**Nhóm chất
bột đường**



Xây dựng môi trường an toàn
bảo vệ trẻ em khỏi xâm hại

“ Cha mẹ cần gần gũi,
trò chuyện, quan sát
để phòng ngừa, phát hiện
ra những dấu hiệu
trẻ bị xâm hại ”



Xâm hại trẻ em là gì?

Là mọi hành vi gây tổn thương về thể chất, tinh thần, tâm lý, danh dự, nhân phẩm của trẻ em dưới các hình thức như:

- ▶ Bạo lực thể chất và tinh thần.
- ▶ Xâm hại tình dục.
- ▶ Mua bán, bóc lột.
- ▶ Bỏ rơi, bỏ mặc trẻ em.
- ▶ Xâm hại trên môi trường mạng.
- ▶ Các hành vi khác làm tổn hại đến sự phát triển của trẻ.

Các hành vi xâm hại trẻ em

01. Xâm hại thể chất là:

- ▶ Là hành vi sử dụng vũ lực hoặc công cụ nhằm gây tổn thương cơ thể trẻ.
- ▶ Ví dụ:
 - Đánh đập, đấm, đá, tát, bóp cổ, cắn, cào cấu, giật tóc.
 - Dùng công cụ như gậy, roi, dây thắt lưng, dao, búa, que sắt để hành hạ trẻ.

02. Xâm hại tinh thần là:

- ▶ Là hành vi làm trẻ bị tổn thương về cảm xúc, tâm lý, gây sợ hãi, mặc cảm, tổn thương lòng tự trọng.
- ▶ Ví dụ:
 - Mắng chửi, lăng mạ, xúc phạm ("mày là đồ ngu", "đồ ăn hại", "không ra gì"...).
 - Cô lập trẻ, không cho trẻ chơi, học tập, giao lưu với bạn bè.
 - Ép trẻ chứng kiến cảnh bạo lực, đe dọa thường xuyên bằng hành động, lời nói, âm thanh, hình ảnh gây sợ hãi.
 - Không cho trẻ giải thích, thường xuyên xua đuổi, làm ngơ.

03. Bạo lực trẻ em:

- ▶ Là hành vi hành hạ, ngược đãi, đánh đập; xâm hại thân thể, sức khỏe; lăng mạ, xúc phạm danh dự, nhân phẩm; cô lập, xua đuổi và các hành vi cố ý khác gây tổn hại về thể chất, tinh thần của trẻ em.
- ▶ Là hành vi có chủ ý gây tổn hại về thể chất hoặc tinh thần cho trẻ.
- ▶ Dấu hiệu nhận biết:
 - Trẻ có vết bầm, trầy xước bất thường.
 - Trẻ trở nên sợ sệt, lặng lẽ, trầm cảm.
 - Khó ngủ, hay gặp ác mộng.
 - Tự làm tổn thương bản thân, xa lánh bạn bè.
 - Bỏ học, bỏ nhà đi lang thang.
- ▶ Hậu quả:
 - Tổn thương thể chất, tâm lý kéo dài.
 - Rối loạn cảm xúc, lo âu, trầm cảm.
 - Suy giảm kết quả học tập.
 - Hành vi hung hăng bạo lực bạn bè, dễ nổi nóng hoặc khép kín.
 - Học tập sa sút.

04. Xâm hại tình dục trẻ em:

- ▶ Là việc dùng vũ lực, đe dọa, ép buộc, lôi kéo, dụ dỗ trẻ em tham gia vào các hành vi liên quan đến tình dục, bao gồm:
 - Hiếp dâm, cưỡng dâm, giao cấu, dâm ô với trẻ em.
 - Sử dụng trẻ em vào mục đích mại dâm, khiêu dâm dưới mọi hình thức.
- ▶ Xâm hại tình dục qua mạng là hành vi:
 - Gửi hình ảnh, video, đường link khiêu dâm cho trẻ.
 - Dụ trẻ trình diễn trực tuyến hành vi khiêu dâm.
 - Quay, phát tán hình ảnh riêng tư, nhạy cảm của trẻ trên mạng xã hội.
- ▶ Thủ phạm:
 - Có thể là người lạ hoặc người quen, thân thiết, kể cả người trong gia đình.
 - Đa phần là người quen, có mối quan hệ quen biết, thân thiết, tin cậy với trẻ, gia đình.
- ▶ Xảy ra với bất kỳ trẻ em, không phân biệt giới tính, độ tuổi.
- ▶ Xảy ra ở bất kỳ thời điểm, địa điểm nào.
- ▶ **Hậu quả:** Gây ra tổn thương sâu sắc, lâu dài về thể chất, tâm lý, ảnh hưởng đến sự phát triển toàn diện của trẻ.



► **Dấu hiệu nhận biết:**

- Sưng đau, bầm tím, chảy máu ở bộ phận sinh dục.
- Trẻ trầm cảm, im lặng, ngồi một mình ngại tiếp xúc.
- Gặp ác mộng, sợ hãi khi phải ngủ một mình hoặc sợ đi ngủ.
- Gặp khó khăn khi đi lại hoặc khi ngồi.
- Bị bệnh lây qua đường tình dục.
- Kết quả học tập giảm sút.

05. Bỏ rơi, bỏ mặc trẻ em:

▶ Là khi cha mẹ/người chăm sóc không thực hiện đầy đủ trách nhiệm nuôi dưỡng, bảo vệ trẻ.

▶ **Hành vi:**

- Không cho trẻ ăn đầy đủ, mặc ấm.
- Không quan tâm đến tình cảm, học hành, sức khỏe của trẻ.
- Không đưa trẻ đi khám khi ốm.
- Phớt lờ nhu cầu cảm xúc của trẻ.

06. Bóc lột trẻ em là hành vi:

- ▶ Bắt trẻ em lao động trái quy định của pháp luật về lao động.
- ▶ Bắt trẻ trình diễn hoặc sản xuất sản phẩm khiêu dâm.
- ▶ Tổ chức, hỗ trợ hoạt động du lịch nhằm mục đích xâm hại tình dục trẻ em.
- ▶ Cho, nhận hoặc cung cấp trẻ em để hoạt động mại dâm và các hành vi khác sử dụng trẻ em để trục lợi.

07. Mua bán trẻ em là:

- ▶ Hành vi tuyển mộ, vận chuyển, chứa chấp, chuyển giao hoặc tiếp nhận người dưới 18 tuổi nhằm mục đích:
 - Nhận tiền, tài sản, lợi ích vật chất khác trừ trường hợp pháp luật có quy định khác.
 - Bóc lột tình dục, cưỡng bức lao động, lấy bộ phận cơ thể người.
- Hoặc nhằm mục đích vô nhân đạo khác cũng được coi là mua bán người ngay cả khi không dùng vũ lực, đe dọa dùng vũ lực, lừa gạt hoặc thủ đoạn khác.
- ▶ Dấu hiệu nhận biết:
 - Trẻ em đi cùng với người lớn mà có hành vi khác thường như khóc, la hét, sợ hãi, cố gắng thoát khỏi người đó.
 - Trẻ em đi cùng người lạ dễ có nguy cơ bị mua bán.

08. Xâm hại trên môi trường mạng:

- ▶ Đăng tải trái phép thông tin, hình ảnh cá nhân của trẻ.
- ▶ Gửi nội dung độc hại, khiêu dâm, dụ dỗ trẻ.
- ▶ Lừa đảo, đe dọa, bắt nạt trẻ qua mạng.

Cha mẹ cần làm gì để phòng ngừa xâm hại trẻ em?

- ▶ Cha mẹ cần biết kiểm soát bản thân mình để tránh việc trở thành người xâm hại trẻ.
- ▶ Tìm hiểu và hướng dẫn cho trẻ kỹ năng phòng chống xâm hại.
- ▶ Gọi điện tới Tổng đài quốc gia Bảo vệ trẻ em qua số điện thoại 111 để được hỗ trợ.

Cần làm gì khi có trẻ bị xâm hại?

- ▶ Báo ngay với những cơ quan có thẩm quyền hoặc những người có thể giúp đỡ trẻ.
- ▶ Cơ quan có trách nhiệm giải quyết:
 - Ủy ban nhân cấp tỉnh/thành phố.
 - Cơ quan Công an các cấp.
 - Ủy ban nhân dân nơi cư trú.
- Gọi điện tới Tổng đài quốc gia Bảo vệ trẻ em qua số điện thoại 111 để được hỗ trợ, tư vấn.

Cha mẹ cần làm gì để phòng ngừa xâm hại tình dục trẻ em?

- ▶ Dạy trẻ những bộ phận trên cơ thể, đặc biệt là bộ phận riêng tư (miệng, ngực, bộ phận sinh dục, đùi, mông, hậu môn. Những phần cơ thể được che bởi đồ lót, đồ tắm hay đồ bơi) không cho phép người khác đụng chạm vào trừ khi để khám, chữa bệnh và vệ sinh thân thể cho trẻ.
- ▶ Hướng dẫn trẻ em giới hạn khi giao tiếp, tiếp xúc với người thân, người xung quanh.
- ▶ Dạy trẻ thay quần áo nơi kín đáo, không để người khác nhìn thấy các bộ phận riêng tư trên cơ thể.
- ▶ **Dạy trẻ quy tắc 3 bước an toàn:**
(1) Nói Không, (2) Bỏ đi, (3) Kể lại.
 - Nói “Không” với bất cứ ai khi những người này đưa trẻ đi đâu đó hoặc làm gì khiến trẻ thấy khó chịu.
 - Bỏ đi/bỏ chạy: sau khi nói không.
 - Kể lại/nói với bố mẹ hoặc người lớn.



► **Dạy cho trẻ những nguyên tắc an toàn:**

- Không đi theo người lạ.
- Không kết bạn qua mạng.
- Không nhận quà từ người lạ.
- Tránh lên xe/đi nhờ xe của người lạ.
- Giữ bí mật thông tin cá nhân, tên thật và hình ảnh của mình.
- Không ở một mình nơi vắng vẻ.
- Không để ai nhìn hay chạm vào vùng nhạy cảm.
- Không mở cửa cho người lạ.

Cha mẹ cần làm gì khi biết trẻ đã bị xâm hại tình dục?

- Cách ly trẻ khỏi người gây hại.
- Đưa trẻ đi khám, giám định y tế càng sớm càng tốt.
- Giữ lại những vật chứng liên quan vụ xâm hại.
- Lắng nghe trẻ với thái độ bình tĩnh: Tin tưởng và trấn an trẻ.
- Không trách móc trẻ: Khẳng định đó không phải lỗi của trẻ.
- Báo cáo ngay với cơ quan chức năng:
 - Ủy ban nhân dân cấp tỉnh/thành phố.
 - Cơ quan Công an các cấp.
 - Ủy ban nhân dân nơi cư trú.
 - Gọi điện tới Tổng đài quốc gia Bảo vệ trẻ em qua số điện thoại 111 để được hỗ trợ, tư vấn.

Xây dựng môi trường an toàn phòng, chống tai nạn thương tích trẻ em



Trẻ có thể gặp tai nạn
ở nhiều nơi: trong nhà,
khi ăn, chơi, ngủ, di chuyển...



Các loại tai nạn thương tích thường gặp ở trẻ là gì?

Những tai nạn thường gặp gồm có:

- ▶ Đuối nước
- ▶ Tai nạn giao thông
- ▶ Bỏn
- ▶ Điện giật
- ▶ Ngã
- ▶ Động vật cắn
- ▶ Ngộ độc (thức ăn, hóa chất, thuốc)
- ▶ Vật sắc nhọn gây thương tích

Vì sao tai nạn thương tích hay xảy ra với trẻ em?

- ▶ Trẻ hiếu động, tò mò, thích khám phá thế giới xung quanh, đặc biệt là nước và độ cao.
- ▶ Trẻ chưa phân biệt được nguy hiểm, phản xạ và thể lực còn yếu.
- ▶ Người lớn thiếu kiến thức, lơ là giám sát trẻ, chủ quan với những nguy cơ nhỏ trong nhà.
- ▶ Môi trường sống tiềm ẩn nguy cơ: ao hồ không rào chắn, cầu thang không lan can, ổ điện hở, vật dụng nguy hiểm để trong tầm với của trẻ.
- ▶ Thiên tai, mưa lũ bất ngờ hoặc thường xuyên cũng làm tăng nguy cơ gây thương tích.

Cha mẹ cần làm gì để phòng ngừa tai nạn thương tích cho trẻ em?

Cha mẹ cần loại bỏ các nguy cơ gây tai nạn thương tích trẻ em tại gia đình như sau:

▶ Xung quanh nhà:

- Có cổng, hàng rào chắc chắn, độ cao phù hợp.
- Sân, lối đi không trơn trượt.
- Ao, hồ nước, giếng... phải có rào chắn/nắp đậy an toàn. ✨
- Chất độc, vật nguy hiểm được cất giữ an toàn. ✨
- Vật nuôi được trông giữ kiểm soát.

▶ Các phòng trong nhà:

- Cửa sổ có chấn song an toàn. ✨
- Cửa có móc giữ, chặn khe chống kẹp tay.



- Phòng tắm chống trơn trượt. Nhà tắm, vệ sinh luôn đóng cửa sau dùng.
- Bếp riêng biệt, có khóa, để trẻ <6 tuổi không tiếp xúc được với bếp lửa, bình ga. ✨

► **An toàn điện (tắt cả bắt buộc):**

- Dây điện bọc kín hoặc đi ngầm.
- Ổ cắm, công tắc ngoài tầm với của trẻ <6 tuổi, có nắp an toàn.
- Không đặt ổ cắm trong nhà tắm.

► **Cầu thang, lan can:**

- Cầu thang có tay vịn chắc chắn, bậc phù hợp. ✨
- Khoảng cách giữa các thanh dọc lan can, cầu thang để trẻ không chui lọt.
- Lan can không để trẻ chui lọt/trèo qua. ✨
- Có cửa chắn ở đầu cuối cầu thang nếu nhà có trẻ nhỏ.

► **Đồ dùng trong nhà:**

- Phích nước, dao kéo, thuốc để ngoài tầm trẻ. ✨
- Tủ treo chắc chắn, đèn, diêm, bật lửa để xa trẻ.

► **Khác:**

- Không cho trẻ chơi đồ nhỏ dễ nuốt. ✨
- Có thiết kế phù hợp nếu có trẻ khuyết tật.

► **Cha mẹ hãy sử dụng **Bảng kiểm đánh giá tiêu chí Ngôi nhà an toàn** tại phụ lục cuối cuốn sách này để tự đánh giá ngôi nhà của mình đã đạt tiêu chí an toàn hay chưa.**

► **Ngôi nhà được công nhận an toàn khi:**

- Không có trẻ bị tai nạn thương tích trong năm.
- Đạt ít nhất 23/33 tiêu chí, bao gồm đầy đủ 17 tiêu chí bắt buộc.

Cha mẹ hãy đảm bảo an toàn trong các hoạt động của trẻ tại nhà

► An toàn cho trẻ khi tắm

- Luôn giữ trẻ trong tầm mắt và tầm tay khi trẻ ở gần hoặc trong nước.
- Không để trẻ một mình trong phòng tắm dù chỉ vài giây - nếu cần rời đi, phải mang trẻ theo.

► An toàn khi trẻ chơi

- Đồ chơi phải phù hợp lứa tuổi, không có chi tiết nhỏ dễ hóc, không sắc nhọn.
- Không cho trẻ chơi đồ của trẻ lớn hơn (thường có mảnh nhỏ, dễ gây nguy hiểm).
- Kiểm tra thường xuyên tình trạng đồ chơi: hỏng, gãy, thiếu bộ phận.
- Luôn giám sát trẻ khi chơi, dù chơi trong nhà hay ngoài trời.

► An toàn khi trẻ ăn

- Không để thức ăn nóng, lỏng trong tầm với của trẻ.
- Quan sát trẻ trong lúc ăn để đề phòng hóc, nghẹn.
- Cắt kỹ các thực phẩm nguy cơ gây hóc, như: hạt cứng, kẹo cứng, nho nguyên trái...
- Cắt nhỏ thức ăn vừa miệng trẻ.
- Không để trẻ vừa ăn vừa cười đùa, chạy nhảy.

► An toàn khi trẻ ngủ

- Loại bỏ gối, mền, đồ chơi thừa trong cũi/giường để tránh trường hợp làm trẻ ngạt thở.
- Đảm bảo giường ngủ chắc chắn, có lan can hoặc rào chắn để trẻ không bị ngã khi trở mình.



An toàn cho trẻ khi tham gia giao thông

► Khi trẻ đi xe đạp:

- Đi đúng phần đường, tuân thủ luật giao thông.
- Xe phải đảm bảo an toàn kỹ thuật: phanh, đèn...
- Không phóng nhanh, không đùa nghịch, không đu bám, đặc biệt ở đường cua hoặc khuất tầm nhìn.

► Khi trẻ đi mô tô, xe máy cùng cha mẹ:

- Đội mũ bảo hiểm đạt chuẩn.
- Trẻ dưới 6 tuổi cần sử dụng dây đai an toàn, ghế chuyên dụng hoặc có người lớn ngồi kèm phía sau.
- Không để trẻ nghịch tay ga hoặc di chuyển trên xe khi xe dừng.

► Cha mẹ cần dạy trẻ:

- Đi bộ trên vỉa hè, sang đường đúng nơi quy định.
- Quan sát kỹ khi đi từ ngõ ra đường, không chạy ùa.
- Trẻ dưới 7 tuổi khi đi qua đường phải có người lớn dẫn dắt.

► Khi đi ô tô:

- Khóa cửa an toàn, không để trẻ thò đầu, tay ra ngoài.
- Trẻ dưới 10 tuổi, cao dưới 1,35m không ngồi ghế trước (trừ khi ô tô chỉ có 1 hàng ghế).
- Dùng thiết bị an toàn phù hợp (ghế ngồi, dây an toàn).
- Không để trẻ chơi đùa, mở cửa xe, hoặc ở lại xe một mình.
- Hành trình cần dừng nghỉ hợp lý và luôn quan sát trẻ.



Phòng tránh ngã cho trẻ em

► Cha mẹ cần:

- Dùng cũi an toàn, cửa chắn cầu thang nếu ngôi nhà có trẻ dưới 6 tuổi, lan can chắc chắn, chấn song cửa sổ đúng tiêu chuẩn trẻ không chui qua được.
- Lát gạch chống trơn ở nhà tắm, không để sàn đọng nước.
- Không để trẻ đứng trên ghế, bô hoặc chơi trên giường, võng một mình.
- Luôn có người lớn trông trẻ, không giao trẻ nhỏ cho trẻ lớn chăm.
- Không xốc ngược, tung trẻ, tránh các hành vi gây mất thăng bằng.
- Luôn có người lớn giám sát và trông trẻ.

► Dạy trẻ kỹ năng phòng tránh ngã:

- Đi cầu thang đúng cách, tay vịn lan can.
- Đi dép trong nhà tắm, không đi chân ướt.
- Không xô đẩy, trèo leo nơi nguy hiểm.
- Tránh các trò chơi mạo hiểm như nhảy cao, nhảy ngựa, đuổi bắt ở cầu thang.



Phòng tránh bỏng cho trẻ em

► Cha mẹ cần:

- Kiểm tra nhiệt độ thức ăn trước khi cho trẻ ăn, uống, và kiểm tra nước tắm trước khi dùng cho trẻ.
- Bố trí bếp, nồi, phích nước ngoài tầm với của trẻ.
- Không để trẻ tiếp xúc với vật nóng, bếp đang đun, nước sôi.
- Không cho trẻ tự dùng vòi nước nóng-lạnh.
- Dạy trẻ tránh xa lửa, vật dễ cháy nổ (ga, diêm, bật lửa...).



► Xử trí khi trẻ bị bỏng:

- Nhanh chóng loại bỏ nguồn gây bỏng.
- Ngâm vết bỏng bằng nước sạch (15–45 phút) càng sớm càng tốt, không dùng nước đá.
- Có thể ngâm rửa tới khi hết đau rát, vừa ngâm rửa vừa vận chuyển tới cơ sở y tế.
- Chỉ ngâm vết bỏng cho trẻ khi trẻ không bị rối loạn ý thức, không bị ngừng thở, ngừng tim, suy hô hấp hoặc chấn thương kèm theo.
- Không làm vỡ nốt phỏng.
- Giữ ẩm phần không bỏng.
- Chuyển đến cơ sở y tế nếu bỏng nặng, bỏng rộng.



Phòng tránh điện giật cho trẻ em

- ▶ Lắp đặt các thiết bị điện đúng quy tắc an toàn.
- ▶ Ổ điện, thiết bị điện có nắp đậy, rơ le ngắt tự động.
- ▶ Kiểm tra định kỳ thiết bị điện: nồi cơm, quạt, ổ cắm...
- ▶ Không để trẻ nghịch điện, tự cắm điện.
- ▶ Ổ cắm được lắp đặt ngoài tầm với của trẻ, có hộp bảo vệ.
- ▶ Quản lý trẻ tránh xa nguồn điện.
- ▶ Không vi phạm hành lang an toàn điện, không trú mưa dưới cây khi trời sấm sét.
- ▶ Khi có nguy cơ nước tràn vào nhà, ngắt điện, khóa ga kịp thời.

Phòng chống ngộ độc

- ▶ **Tác nhân gây ngộ độc:**
 - Thức ăn ôi thiu, nấm độc.
 - Thuốc (dùng sai liều hoặc uống nhầm).
 - Hóa chất: chất tẩy rửa, thuốc diệt cỏ, chuột...
- ▶ **Cha mẹ cần:**
 - Hướng dẫn trẻ ăn uống sạch sẽ, không ăn thức ăn lạ, không ngậm đồ chơi.
 - Rửa sạch thực phẩm.
 - Để thuốc trong tủ có khóa.
 - Chất độc hại cất nơi riêng biệt.
 - Không sử dụng các vật chứa hóa chất để đựng đồ ăn, thức uống.
 - Không sử dụng các vật đựng đồ ăn thức uống để chứa các chất độc hại.

Phòng tránh ngạt tắc đường thở cho trẻ em

▶ Trẻ dưới 5 tuổi:

- Luôn có người lớn giám sát.
- Không cho chơi đồ vật nhỏ, không dọa nạt khi đang cho ăn.
- Cho ăn thức ăn mềm, loại bỏ hạt.
- Khi trẻ bị nôn đặt trẻ ở tư thế đầu thấp, nghiêng về một bên để không sặc.
- Khi trẻ ngủ cần chú ý các vật dụng xung quanh như: túi nilon, chăn, gối, đệm... để tránh nguy hiểm cho trẻ.

▶ Trẻ lớn:

- Không vừa ăn vừa cười đùa, chạy nhảy.

Phòng tránh súc vật cắn, côn trùng đốt

- ▶ Dạy trẻ không chọc phá tổ ong, chơi gần bụi rậm, không trêu động vật đang ăn, ngủ, và chăm con.
- ▶ Nếu gặp chó lạ, không la hét, không bỏ chạy, không nhìn vào mắt chó, giữ bình tĩnh, lùi chậm xa chó và gọi người lớn.
- ▶ Nếu bị chó tấn công, không bỏ chạy, không nhìn vào mắt chó, có thể ném vật ra xa để đánh lạc hướng và di chuyển chậm ra khỏi khu vực nguy hiểm và gọi người hỗ trợ.
- ▶ Tiêm phòng đầy đủ cho chó, mèo nuôi trong nhà.



Phòng chống đuối nước cho trẻ em

► Cha mẹ cần:

- Nhận diện các nguy cơ gây đuối nước như: ao hồ, giếng, suối, bồn tắm, chum nước... nếu không có rào chắn, nắp đậy.
- Lắp cửa chắn, hàng rào, cổng ngăn cách khu vực trẻ chơi với những nơi có nguy cơ gây đuối nước.
- Làm nắp đậy an toàn cho các vật chứa nước. Các dụng cụ chứa nước (xô, chậu) không sử dụng phải đổ hết nước.
- Khu vực nhà tắm đặc biệt là nhà tắm có thiết kế bồn tắm và khu vệ sinh luôn được đóng cửa an toàn sau khi sử dụng.
- Luôn giám sát trẻ, nhất là trẻ dưới 5 tuổi.
- Dạy trẻ không chơi gần nước, không tự đi bơi, tránh các khu vực có biển báo nguy hiểm.



- Dạy trẻ kỹ năng an toàn trong môi trường nước: Biết bơi và sử dụng phao cứu sinh khi đi bơi hay tham gia giao thông đường thủy.
- Kỹ năng cứu đuối gián tiếp:
 - Gọi người lớn giúp.
 - Không nhảy xuống cứu bạn.
 - Dùng sào, dây, vật nổi để hỗ trợ bạn bị đuối nước.

Kỹ năng làm cha mẹ tích cực



“Hiếu con là nền tảng để
ứng xử đúng lúc, đúng
cách và không áp đặt”



Kỹ năng làm cha mẹ là gì?

Kỹ năng làm cha mẹ bao gồm hành vi, cảm xúc, thái độ, kiến thức và cách tương tác tích cực với trẻ nhằm chăm sóc, nuôi dưỡng và giáo dục trẻ toàn diện từ những năm đầu đời.

Các nguyên tắc chung về thực hành làm cha mẹ

- ▶ Yêu thương vô điều kiện, không dựa trên thành tích hay hành vi.
- ▶ Tôn trọng sự khác biệt về tính cách, sở thích, tốc độ phát triển của con.
- ▶ Hiểu và đáp ứng nhu cầu của trẻ một cách nhất quán, phù hợp.
- ▶ Xây dựng gắn bó an toàn, luôn thể hiện sự ấm áp và yêu thương.
- ▶ Thiết lập nề nếp và luật lệ rõ ràng trong gia đình.
- ▶ Giao tiếp tích cực, thường xuyên khích lệ, động viên.
- ▶ Đọc sách, trò chuyện cùng trẻ hằng ngày.
- ▶ Sử dụng kỷ luật tích cực, tuyệt đối không bạo lực.
- ▶ Làm gương cho con trong hành vi, ứng xử.
- ▶ Biết quản lý cảm xúc bản thân để tránh trút giận lên trẻ.

Nhu cầu tâm lý - xã hội của trẻ nhỏ từ 0-8 tuổi

- ▶ Trẻ cần được:
- Yêu thương, chấp nhận vô điều kiện.
- Cảm thấy an toàn, ổn định về tinh thần và thể chất.
- Lắng nghe, tôn trọng ý kiến.
- Chơi, khám phá và học hỏi.
- Định hướng và hướng dẫn hành vi phù hợp.
- Khuyến khích sự tự lập, tự tin trong hành động.
- Nhu cầu được thuộc về và kết nối.

Sự gắn bó giữa cha mẹ - con cái

- ▶ Gắn bó giữa cha mẹ – con cái:
- Gắn bó là mối liên hệ tình cảm bền chặt giữa trẻ sơ sinh và cha mẹ/người chăm sóc, hình thành từ sớm và phát triển qua sự đáp ứng yêu thương, nhất quán.
- Mối quan hệ gắn bó an toàn ảnh hưởng lớn đến sự phát triển toàn diện, cảm xúc, học tập và nhân cách của trẻ sau này.



Lợi ích của sự gắn bó:

- Trẻ cảm thấy an toàn, dễ thích nghi, dễ học hỏi.
- Giúp trẻ phát triển cảm xúc, khả năng tự điều chỉnh.
- Bảo vệ trẻ khỏi những căng thẳng tâm lý có hại.

Cha mẹ nên làm gì?

- Hiểu và đáp ứng phù hợp với nhu cầu, cảm xúc của trẻ.
- Quan tâm, kiên nhẫn và thể hiện tình yêu thương qua hành động.
- Dành thời gian chơi, nói chuyện, đọc sách, hát, âu yếm trẻ.
- Bồng bế, tiếp xúc da kề da, xoa bóp nhẹ nhàng để tăng kết nối.

Cha mẹ cần phải hiểu con

- ▶ Hiểu con là nền tảng để ứng xử đúng lúc, đúng cách và không áp đặt.
- ▶ Mỗi trẻ có tốc độ phát triển, tính cách và nhu cầu riêng, không nên so sánh hoặc kỳ vọng quá mức.
- ▶ Mong đợi không phù hợp với độ tuổi sẽ gây áp lực cho cả cha mẹ và trẻ, dễ tạo căng thẳng, mâu thuẫn.
- ▶ Cha mẹ cần hiểu các giai đoạn phát triển của trẻ.



Trẻ từ 0-1 tuổi

Đặc điểm phát triển:

- Trẻ chưa hiểu hoặc chưa làm theo được yêu cầu của người lớn.
- Cảm nhận được cảm xúc của người chăm sóc như vui vẻ, bình tĩnh hay buồn bực.

Cách cha mẹ thể hiện:

- Đáp ứng đầy đủ nhu cầu cơ bản của trẻ (ăn, ngủ, vệ sinh, ôm ấp).
- Quan tâm, yêu thương và kiên nhẫn với con.



Trẻ từ 1-2 tuổi

Đặc điểm phát triển:

- Bắt đầu hiểu chỉ dẫn đơn giản, nhưng chưa đủ lớn để làm theo điều bạn nói.
- Biểu hiện nhiều cảm xúc, muốn thể hiện bản thân, thích độc lập.
- Thường xuyên nói “Không” để khẳng định mình.

Cách cha mẹ thể hiện:

- Khuyến khích trẻ độc lập phù hợp với khả năng.
- Kiên nhẫn khi trẻ phản kháng, nói không.
- Nhẹ nhàng, lặp lại các hướng dẫn đơn giản nhiều lần.



Trẻ từ 2-3 tuổi

Đặc điểm phát triển:

- Khả năng nói và hiểu tốt hơn những gì người khác nói.
- Chưa biết chia sẻ, chơi công bằng hoặc hợp tác.
- Biểu hiện nhiều cảm xúc, yêu thích sự quen thuộc.
- Khó khăn khi đối mặt với sự thay đổi.

Cách cha mẹ thể hiện:

- Trò chuyện thường xuyên với trẻ.
- Giao tiếp bằng giọng nhẹ nhàng nhưng rõ ràng.
- Dùng cử chỉ sinh động để thu hút sự chú ý.
- Báo trước cho trẻ về các thay đổi sắp xảy ra.



Trẻ từ 3-6 tuổi

Đặc điểm phát triển:

- Bắt đầu hiểu và tuân thủ quy định đơn giản.
- Hành vi thay đổi rất nhiều.
- Biết quan tâm đến cảm xúc người khác.
- Có mong muốn công bằng, làm điều đúng đắn.

Cách cha mẹ thể hiện:

- Làm gương cho trẻ về hành vi đúng.
- Nói rõ điều gì đúng và điều bạn mong đợi từ trẻ.
- Khuyến khích trẻ làm điều tốt, giải thích vì sao nên làm như vậy.

Trẻ từ 6-8 tuổi

Đặc điểm phát triển:

- Hình thành sự tự tin, phát triển nhân cách và hệ giá trị.
- Trẻ muốn chia sẻ khả năng của mình, thể hiện ý kiến mạnh mẽ.

Cách cha mẹ thể hiện:

- Công nhận điểm mạnh, phẩm chất tích cực của con.
- Khuyến khích trẻ suy nghĩ về hậu quả hành vi, nhìn nhận sự việc theo góc độ người khác.
- Dành thời gian vui chơi cùng con.
- Cho phép trẻ tham gia vào quyết định phù hợp với độ tuổi.

Cha mẹ cần đồng cảm với con

- ▶ Đồng cảm là khả năng hiểu và chia sẻ cảm xúc với con. Khi được thấu hiểu, trẻ sẽ học cách hiểu cảm xúc người khác.
- ▶ Hãy trò chuyện với con về các cảm xúc thường gặp như vui, buồn, lo sợ, tức giận, ghen tị.
- ▶ Gọi tên cảm xúc của trẻ: “Mẹ thấy con đang buồn/bực bội...” để trẻ học cách diễn đạt cảm xúc.
- ▶ Luôn chấp nhận cảm xúc của trẻ, kể cả tiêu cực. Không có cảm xúc nào là “xấu”.
- ▶ Giúp trẻ hiểu rằng người khác cũng có cảm xúc giống mình.

Kỹ năng làm cha mẹ tích cực

► Cha mẹ luôn là tấm gương tốt cho con:

- Trẻ học bằng cách quan sát hành vi của người lớn, đặc biệt là cha mẹ.
- Cha mẹ cần thể hiện những hành vi tích cực mà mình mong muốn con làm theo.
- Hãy làm gương cho trẻ từ lời nói đến hành động.

► Khen ngợi và khuyến khích đúng cách:

- Trẻ cần được ghi nhận và động viên khi có hành vi tốt.

► Cha mẹ nên:

- ✓ Dùng lời nói nhẹ nhàng, nụ cười, cái ôm để khích lệ trẻ.
- ✓ Khen ngợi cụ thể: “Con rất ngoan khi biết nhường đồ chơi cho em.”
- ✓ Ghi nhận cả nỗ lực nhỏ nhất, không chỉ kết quả.
- ✓ Tránh chỉ trích, thay vào đó hãy tập trung vào hành vi tích cực.
- ✓ Nói rõ điều cha mẹ mong muốn và khuyến khích trẻ thực hiện.





► **Dẫn dắt và định hướng hành vi:**

Trẻ nhỏ chưa kiểm soát tốt bản thân ngay cả khi trẻ biết các quy định nên cha mẹ cần:

- Giải thích đơn giản các quy định và nhắc lại thường xuyên.
- Cho trẻ lựa chọn và ra quyết định trong giới hạn phù hợp để khuyến khích sự tự lập.
- Hướng trẻ nhận biết được hệ quả của hành động và học từ những sai lầm.
- Nếu trẻ làm sai, nhẹ nhàng chuyển hướng trẻ sang hoạt động phù hợp.



► **Đặt ra quy định hợp lý:**

- Thiết lập quy định rõ ràng, nhất quán, có giải thích lý do.
- Điều chỉnh quy định theo độ tuổi và sự phát triển của trẻ.
- Khi trẻ đủ lớn, nên cho trẻ cùng tham gia xây dựng quy định.
- Kiên nhẫn và bình tĩnh nhắc nhở thường xuyên, không dùng hình phạt thô bạo.

► **Giữ bình tĩnh và kết nối với con:**

- Khi trẻ cáu giận, cha mẹ cần giữ bình tĩnh để làm gương.
- Khuyến khích trẻ nói về cảm xúc của mình.
- Khi trẻ gặp vấn đề, bạn hãy giúp cho trẻ bình tĩnh.
- Chấp nhận cảm xúc tiêu cực của con không có nghĩa là chấp nhận việc cư xử một cách tiêu cực.
- Giao tiếp nhẹ nhàng, giúp trẻ hiểu và kiểm soát cảm xúc.

► **Kiểm soát cảm xúc của cha mẹ:**

- Mất bình tĩnh sẽ không giúp ích cho việc dạy dỗ trẻ.
- Nếu bạn quá tức giận, hãy dừng lại một chút, dành vài phút cho mình cho đến khi bạn cảm thấy bình tĩnh.
- Nếu quá giận, cha mẹ nên tạm rời đi để lấy lại bình tĩnh nhưng hãy đảm bảo trẻ an toàn.
- Tập trung phê bình hành vi sai trái, không phán xét trẻ.
- Đảm bảo trẻ hiểu rằng cha mẹ không thích việc trẻ làm, nhưng cha mẹ vẫn yêu và quan tâm đến trẻ.
- **Nếu cha mẹ mất bình tĩnh, sau lúc đó cần tìm cơ hội nói lời xin lỗi trẻ.**
- **Không bao giờ đánh, làm tổn thương hoặc mắng chửi trẻ.**

- Khi cha mẹ cảm thấy cơn tức giận trong người đang tăng lên và sợ rằng mình có thể làm đau trẻ, cha mẹ nên làm những điều sau:

- **Rời đi.** Bạn có thể để trẻ ở lại an toàn trong khi bạn rời đi để tránh làm cơn tức giận tăng lên và bạn có thể làm đau trẻ.
- **Bình tĩnh lại.** Hãy tìm cách để bình tĩnh lại mà không làm trẻ bị đau.
- **Gọi sự trợ giúp.** Khi cảm thấy quá sức, hãy gọi bạn bè, thành viên gia đình hoặc người nào mà cha mẹ tin cậy và có thể trợ giúp.

► **Cha mẹ tự chăm sóc bản thân:**

- Cha mẹ cần chăm sóc sức khỏe thể chất và tinh thần để nuôi dạy con tốt:
 - Nghỉ ngơi khi có thể, ăn uống đủ chất.
 - Dành thời gian thư giãn, làm điều mình thích.
 - Tâm sự với người thân, bạn bè để giảm căng thẳng.
 - Nhớ rằng chăm sóc bản thân là cách tốt nhất để chăm sóc con cái hiệu quả.



Hỗ trợ phát triển trí tuệ trẻ em

An illustration of a mother with long black hair tied in a ponytail, wearing a purple tank top with the word 'New' on it, reading a book to her young child. The child, with short black hair, is lying down with their eyes closed, appearing to be asleep. They are in a bedroom with a blue wall and a yellow lamp on a wooden nightstand. A speech bubble contains text about the importance of parent-child relationships for child development.

“ Mỗi quan hệ gần gũi
giữa cha mẹ và con cái giúp
não bộ trẻ phát triển
tối ưu ”



Cha mẹ cần biết sự phát triển của não bộ và trí tuệ của trẻ như thế nào?

- ▶ Giai đoạn từ 0–6 tuổi là thời kỳ não bộ phát triển mạnh mẽ, đặc biệt từ 0–3 tuổi được xem là giai đoạn vàng, tạo nền tảng cho trí tuệ, nhận thức và khả năng học tập suốt đời.
- ▶ Trong 3 năm đầu, trẻ có khả năng tiếp nhận lượng lớn thông tin nhanh và ghi nhớ lâu dài.
- ▶ Sau 3 tuổi, trẻ thể hiện các năng lực ngôn ngữ, tư duy, sáng tạo như: nói, hát, đọc, vẽ.
- ▶ Trẻ được kích thích đúng cách trong giai đoạn 0–6 tuổi sẽ phát triển tối đa tiềm năng não bộ nhờ sự phối hợp giữa hai bán cầu não.
- ▶ Điều kiện cần thiết để não trẻ phát triển tốt:
 - Trẻ cảm thấy an toàn, được yêu thương và thấu hiểu.
 - Có người thường xuyên trò chuyện, hát, đọc sách cùng trẻ.
 - Được quan sát, khám phá, trải nghiệm điều mới mẻ với người lớn.
 - Có nhiều thời gian vui chơi tự do.

Trí tuệ phát triển theo từng giai đoạn

- ▶ Trí tuệ hình thành từ trong bụng mẹ và phát triển mạnh mẽ trong những năm đầu đời.
- ▶ Từ tuần thứ 3 của thai kỳ, các tế bào thần kinh đã bắt đầu phân chia hình thành hệ thần kinh.
- ▶ Khi sinh ra, trẻ đã có khoảng 100 tỷ tế bào thần kinh, đây là nền tảng cho khả năng học hỏi và thông minh của trẻ sau này.
- ▶ Trẻ càng được kích thích tích cực qua vui chơi, tương tác và khám phá sớm thì khả năng tư duy, ghi nhớ và sáng tạo càng phát triển tốt hơn.

Cha mẹ cần làm gì để phát triển trí tuệ của trẻ?

- ▶ Trí tuệ của trẻ phát triển mạnh từ 0-8 tuổi, thể hiện qua vận động, nhận thức và cảm xúc. Cha mẹ cần tận dụng những giai đoạn quan trọng để hỗ trợ trẻ hiệu quả.
- ▶ Khi trẻ còn trong bụng mẹ – Thai giáo đúng cách.
- ▶ Thai giáo là quá trình kích thích các giác quan của thai nhi qua các hoạt động phù hợp với từng giai đoạn, giúp trẻ phản xạ nhanh, nhạy bén và phát triển trí tuệ tốt hơn.





Thai giáo bằng thính giác

Mẹ nghe nhạc nhẹ nhàng, nói chuyện với thai nhi hằng ngày.
Giúp bé làm quen với âm thanh, phát triển khả năng ngôn ngữ sớm.

Thai giáo bằng vị giác

Ăn đa dạng thực phẩm bổ dưỡng, giúp bé làm quen với vị khác nhau qua nước ối.

Thai giáo bằng khứu giác

Mẹ nên tiếp xúc mùi hương tự nhiên (oải hương, cam, quế nhẹ...) trong không gian thư giãn.
Vừa ngửi mùi vừa trò chuyện với bé giúp bé ghi nhớ và tạo cảm giác an toàn.

Thai giáo bằng thị giác

Mẹ nên tiếp xúc ánh sáng dịu, thư giãn tinh thần.
Giúp bé phản ứng với ánh sáng, phát triển thị giác.

Thai giáo bằng xúc giác

Thường xuyên xoa bụng nhẹ nhàng, mát-xa, trò chuyện.
Giúp bé cảm nhận tình yêu và sự kết nối từ cha mẹ.

Quá trình thai giáo



Sau khi trẻ chào đời - Học thông qua tương tác và vui chơi

Tạo cơ hội học tập hằng ngày

- Trò chuyện với trẻ từ khi mới sinh: nói về những gì bạn và bé đang làm, mô tả sự vật xung quanh.
- Lắng nghe khi trẻ bắt đầu bập bẹ.
- Đọc sách, kể chuyện, hát và chia sẻ những hoạt động hằng ngày.

Học thông qua vui chơi

- Trẻ học tốt nhất khi chơi. Vui chơi giúp phát triển tư duy, kỹ năng xã hội và sự sáng tạo.
- Cho trẻ chơi với nhiều loại đồ vật, trải nghiệm phong phú (đất nặn, màu vẽ, khối gỗ...).
- Khuyến khích trẻ tự khám phá thay vì làm giùm trẻ.

Tăng trải nghiệm thực tế

- Cho trẻ tiếp xúc với thiên nhiên: nghe tiếng gió, chim hót, sóng biển...
- Cho trẻ chơi ngoài trời, vận động cơ thể, học qua các giác quan.
- Kể chuyện, miêu tả, gọi tên cảm xúc – giúp trẻ tăng khả năng ngôn ngữ và nhận thức.



Cha mẹ nên trò chuyện, đọc sách, kể chuyện, hát cho trẻ

- Khuyến khích trẻ bày tỏ cảm xúc, nói về những thứ đang xảy ra với mình.
- Kể cho trẻ nghe về những việc mà bạn đã làm trong ngày.
- Chia sẻ các câu chuyện, bài hát và giai điệu cho trẻ.
- Cùng trẻ xem tranh, khám phá sách, nói cho trẻ nghe về những hình ảnh trong trang sách, chơi với nhiều đồ vật khác nhau.

Giới hạn thời gian sử dụng màn hình

- Trẻ dưới 2 tuổi nên tránh tiếp xúc thiết bị điện tử.
- Trẻ học tốt hơn khi tương tác thật với người và đồ vật hơn là nhìn màn hình.

Gắn bó tình cảm – Nền tảng cho phát triển trí tuệ

- Ôm ấp, vỗ về, thể hiện yêu thương giúp trẻ cảm thấy an toàn, từ đó tăng khả năng học hỏi.
 - Mỗi quan hệ gần gũi giữa cha mẹ và con cái giúp não bộ trẻ phát triển tối ưu.
-

Cha mẹ hỗ trợ phát triển trí tuệ cho trẻ qua vui chơi

- ▶ Vui chơi là cách hiệu quả giúp trẻ phát triển giác quan, thể chất, cảm xúc và kỹ năng xã hội.
- ▶ Trẻ không cần đồ chơi đắt tiền mà cần được chơi phù hợp với lứa tuổi. Cha mẹ là người bạn đồng hành quan trọng trong từng giai đoạn chơi của trẻ:
- **Giai đoạn 0-6 tháng**
 - Đồ chơi: Tranh ảnh màu sắc, đồ chơi có âm thanh (xúc xắc, nhạc), đồ vật để cầm, nắm, lắc, sờ chạm.
 - Cha mẹ chơi cùng: Nói chuyện, ôm ấp, hát ru, kể chuyện, chơi ú òa, làm mặt cười, bắt chước hành động đơn giản để bé quan sát và học theo.
- **Giai đoạn 6-12 tháng**
 - Đồ chơi: Chai nhựa lắc được, xoong nồi gây tiếng, thìa gỗ để gõ, bóng để lăn, đồ chơi mềm, đồ vật có thể bóp kêu.
 - Cha mẹ chơi cùng: Chơi trốn tìm, hát, đọc sách, bắt chước âm thanh trẻ phát ra, kể chuyện qua sách tranh.
- **Giai đoạn 1-2 tuổi**
 - Đồ chơi: Xe kéo, bóng, xếp hình, nhạc cụ nhỏ, đồ chơi đóng vai (xoong nồi, hóa trang).
 - Cha mẹ chơi cùng: Đọc thơ, hát, kể chuyện, đóng vai, bắt chước tiếng động vật, trò chuyện và lắng nghe trẻ.
- **Giai đoạn 3-8 tuổi**
 - Đồ chơi: Xe đạp, dụng cụ thủ công, nhạc cụ, lắp ghép, câu đố, đồ chơi kích thích trí tưởng tượng.
 - Cha mẹ chơi cùng: Đọc sách, chơi vận động, ghép chữ, khuyến khích kể chuyện, giao tiếp, nói về những trải nghiệm trong ngày.
 - Khuyến khích trẻ giao lưu với bạn bè.



8 NHÓM THỰC PHẨM CHA MẸ CẦN GHI NHỚ CHO TRẺ

1. Nhóm Lương Thực

Gồm: Gạo, ngô, khoai, sắn

- Cung cấp năng lượng chính cho cơ thể.
- Giàu vitamin nhóm B, đặc biệt là Vitamin B1.
- Lưu ý: Gạo xay xát quá kỹ sẽ làm mất vitamin B1.

2. Nhóm Hạt Các Loại

Gồm: Đậu, đỗ, vừng, lạc

- Cung cấp chất đạm thực vật.
- Hỗ trợ xây dựng tế bào và phát triển cơ thể.

3. Nhóm Sữa và Sản Phẩm Từ Sữa

Gồm: Sữa, sữa chua, phô mai...

- Cung cấp đạm động vật và canxi.
- Giúp xương chắc khỏe, hỗ trợ chiều cao.

4. Nhóm Thịt, Cá và Hải Sản

Gồm: Thịt heo, bò, gà, cá, tôm, cua...

- Cung cấp acid amin thiết yếu mà cơ thể không tự tạo ra được.
- Dễ hấp thu, giúp phát triển cơ bắp và trí não.

5. Nhóm Trứng và Sản Phẩm Từ Trứng

Gồm: Trứng gà, trứng vịt,...

- Cung cấp đạm động vật chất lượng cao.
- Giàu dưỡng chất cần thiết cho trẻ nhỏ.



6. Nhóm Rau, Củ, Quả Màu Đậm

Gồm: Cà rốt, bí đỏ, gấc, cà chua, rau ngót, rau muống, rau dền,...

- Giàu Vitamin A, C, sắt, canxi, β -caroten.
- Chống táo bón, tăng sức đề kháng.
- Lưu ý: Ăn rau tươi, nấu xong ăn ngay để giữ Vitamin C.

7. Nhóm Rau Củ Quả Khác

Gồm: Su hào, củ cải, bầu, bí...

- Cung cấp thêm vitamin, chất khoáng chất xơ.
- Giúp hệ tiêu hóa khỏe mạnh.

8. Nhóm Dầu, Mỡ Các Loại

Gồm: Dầu ăn, mỡ động vật, bơ,...

- Cung cấp năng lượng và acid béo thiết yếu.
- Nên phối hợp cả dầu và mỡ để cân bằng dinh dưỡng.



Phụ lục 1: “Bảng kiểm đánh giá tiêu chí Ngôi nhà an toàn”

I. ĐẢM BẢO AN TOÀN XUNG QUANH NGÔI NHÀ:

STT	Tiêu chí	Đạt	Ghi chú
1	Có cửa, cổng, hàng rào chắc chắn, độ cao phù hợp với lứa tuổi của trẻ em;	☐	
2	Đường đi vào nhà và sân quanh nhà phải phù hợp, không trơn trượt và an toàn cho trẻ em;	☐	
3	Nền nhà cao phải có bậc thềm cho trẻ lên xuống phù hợp với lứa tuổi;	☐	
4 	Xung quanh ao, hồ chứa nước, hồ vôi, cống thoát nước trong khu vực nhà ở phải có hàng rào chắc chắn đảm bảo an toàn cho trẻ em;	☐	
5 	Giếng nước, bể nước hoặc các đồ dùng chứa nước khác phải có nắp đậy an toàn;	☐	
6	Xung quanh ngôi nhà phải được phát quang;	☐	
7	Vật nuôi trong nhà phải được nuôi giữ đảm bảo an toàn cho trẻ;	☐	
8 	Những dụng cụ, đồ dùng nguy hiểm hoặc vật chứa chất độc hại nguy hiểm phải để trong kho chứa đồ an toàn;	☐	



II. ĐẢM BẢO AN TOÀN CÁC PHÒNG TRONG NGÔI NHÀ:

STT	Tiêu chí	Đạt	Ghi chú
9 	Cửa sổ phải có chấn song, các thanh dọc chắc chắn và khoảng cách đảm bảo trẻ không chui qua được;	☐	
10	Cửa sổ, cửa đi phải có móc áp sát vào tường để trẻ khi chạy nhảy không va quệt, vướng mắc;	☐	
11	Cánh cửa phòng phải có dụng cụ chặn khe cửa để trẻ em không bị kẹp tay khi đóng, mở cửa;	☐	
12	Sử dụng các loại kính lắp an toàn. Công trình cao tầng hoặc nơi có mật độ người qua lại lớn sử dụng kính chịu lực hoặc kính hai lớp và không có khe hở để phòng trẻ em thò tay qua;	☐	
13	Sử dụng gạch chống trơn, chống trượt để lát nền phòng tắm. Sàn phòng tắm và khu vệ sinh phải đảm bảo không đọng nước;	☐	
14	Khu vực nhà tắm, đặc biệt là nhà tắm có thiết kế bồn tắm nằm và khu vệ sinh luôn được đóng cửa an toàn sau khi sử dụng;	☐	
15 	Khu bếp phải riêng biệt, có cửa ngăn và có khóa để trẻ dưới 06 tuổi không tiếp xúc được với bếp lửa, bình ga;	☐	
16	Rào chắn an toàn xung quanh bếp nếu bếp trên sàn nhà;	☐	

III. ĐẢM BẢO AN TOÀN VỀ ĐIỆN:☀

STT	Tiêu chí	Đạt	Ghi chú
17☀	Dây dẫn điện phải được đi ngầm trong tường hoặc có vỏ bọc chắc chắn nếu đi bên ngoài;	☐	
18☀	Các công tắc điều khiển, cầu chì, ổ cắm được lắp đặt ngoài tầm với của trẻ dưới 06 tuổi và phải có hộp hay lưới bảo vệ hoặc có nắp đậy an toàn;	☐	
19☀	Phải sử dụng các loại đèn có phần vỏ ngoài bằng vật liệu cách điện tại các phòng trong ngôi nhà;	☐	
20☀	Không đặt ổ cắm điện trong phòng vệ sinh, nhà tắm, nếu có phải đặt sau cầu chì/aptomat và ở vị trí an toàn ngoài tầm với của trẻ dưới 06 tuổi;	☐	



IV. ĐẢM BẢO AN TOÀN CẦU THANG VÀ LAN CAN:

STT	Tiêu chí	Đạt	Ghi chú
21 	Cầu thang phải có lan can, tay vịn chắc chắn. Bậc cầu thang có chiều cao, bề mặt rộng phù hợp đảm bảo an toàn cho trẻ em;	☐	
22 	Khoảng cách giữa các thanh dọc của lan can cầu thang đảm bảo trẻ em dưới 06 tuổi không chui lọt và không có các thanh ngang để trẻ em sử dụng trèo qua;	☐	
23	Đối với công trình thiết kế cầu thang hở, độ hở giữ các bậc thang phải đảm bảo an toàn trẻ không chui lọt. Mặt bậc có gờ chống trượt;	☐	
24	Có cửa chắn ở đầu hoặc cuối cầu thang nếu ngôi nhà có trẻ dưới 06 tuổi;	☐	
25	Tay vịn lan can đảm bảo chiều cao từ 900mm trở lên, tay vịn phải là chỗ tựa chắc chắn và cho phép nắm chặt được;	☐	
26	Lan can phải chắc chắn tại các cạnh cửa sàn, ban công, lô gia, mái (bao gồm cả giếng trời và các lỗ mở khác) và các nơi khác có người qua lại;	☐	

V. ĐẢM BẢO AN TOÀN CÁC ĐỒ DÙNG GIA ĐÌNH:

STT	Tiêu chí	Đạt	Ghi chú
27 	Phích nước phải có hộp đựng hoặc dây đai giữ và để ở vị trí an toàn ngoài tầm với của trẻ dưới 06 tuổi;	☐	
28	Đèn, diêm và bật lửa, để nơi ngoài tầm với của trẻ dưới 06 tuổi;	☐	
29	Tủ treo đựng bát đĩa và đồ dùng luôn chắc chắn;	☐	
30 	Các loại thuốc được để trong tủ đựng thuốc và để ở vị trí ngoài tầm với của trẻ em dưới 06 tuổi;	☐	
31 	Dao, kéo và các vật sắc nhọn dùng để cắt để ngoài tầm với của trẻ dưới 06 tuổi;	☐	

VI. MỘT SỐ QUY ĐỊNH AN TOÀN KHÁC:

STT	Tiêu chí	Đạt	Ghi chú
32 	Không cho trẻ nhỏ chơi các đồ chơi nhỏ hoặc các vật nhỏ dễ nuốt;	☐	
33	Có thiết kế đường đi nội bộ, nhà vệ sinh phù hợp đảm bảo an toàn cho trẻ em khuyết tật nếu có trẻ em khuyết tật sống trong ngôi nhà	☐	



TỔNG HỢP ĐÁNH GIÁ

- ▶ Tổng số tiêu chí: 33
- ▶ Số tiêu chí bắt buộc (☀): 17
- ▶ Ngôi nhà được công nhận an toàn khi:
 - Không có trẻ bị tai nạn thương tích trong năm.
 - Đạt ít nhất 23/33 tiêu chí, bao gồm đầy đủ 17 tiêu chí bắt buộc (☀).

Phụ lục 2: Tháp dinh dưỡng cho trẻ em từ 3-5 tuổi (Nguồn: Bộ Y tế)

THÁP DINH DƯỠNG HỢP LÝ

Cho trẻ em 3-5 tuổi (giai đoạn 2016-2020) - Mức tiêu thụ trung bình cho một trẻ trong một ngày



HÀNG NGÀY

ĐƯỜNG : < 3 đơn vị

MUỐI : < 3g

1 đơn vị = Đường 5g = Kẹo lạc 8g = Mứt ong 6g
3g = Muối 3g = Bột canh 5g = Hạt nêm 6g = Nước mắm 15g = Xi dầu 15g

DẦU MỠ: 5 đơn vị

1 đơn vị = Dầu 5g = Mỡ 5g = Bơ 6g

SỮA: 4 đơn vị

1 đơn vị = Sữa nước 100ml = Sữa chua 100g = Phomat 15g = Phomat 15g

**THỊT/THỦY SẢN/TRỨNG
ĐẬU, ĐỖ: 3,5 đơn vị**

1 đơn vị = Thịt lợn 31g = Thịt gà 42g = Trứng gà 47g = Cá 35g = Tôm 30g = Đậu phụ 58g

RAU : 2 đơn vị

QUẢ : 2 đơn vị

1 đơn vị = Rau 80g
1 đơn vị = Quả 80g

NGŨ CỐC:

5-6 đơn vị

1 đơn vị = Com tẻ 55g = Bánh mì 27g = Khoai tây 95g = Khoai lang 84g
2 đơn vị = Com tẻ 110g = Bánh phở 120g = Ngô 120g = Bánh mì 54g

**NƯỚC:
1,3 Lít (6 cốc)**

1 đơn vị = 200ml



DINH DƯỠNG HỢP LÝ LÀ NỀN TẢNG CHO SỨC KHỎE, TẦM VÓC VÀ TRÍ TUỆ



Tháp dinh dưỡng cho trẻ em từ 6-11 tuổi (Nguồn: Bộ Y tế)

THÁP DINH DƯỠNG CHO TRẺ 6 - 11 TUỔI

Trung bình cho 1 trẻ trong 1 ngày

MUỐI (ăn hạn chế)
Dưới 4g

DẦU MỠ
5-6 đơn vị ăn

THỊT, THỦY SẢN, TRỨNG VÀ
HẠT GIÀU ĐẠM
4-6 đơn vị ăn

RAU LÁ,
RAU CỦ QUẢ
2-3 đơn vị ăn

NGŨ CỐC, KHOAI CŨ
VÀ SẢN PHẨM
CHẾ BIẾN
8-13 đơn vị ăn

ĐƯỜNG/ĐỒ NGỌT (ăn ít)
Dưới 15g

SỮA VÀ CHẾ PHẨM SỮA
4-6 đơn vị ăn

TRÁI CÂY/ QUẢ CHÍN
1,5-2,5 đơn vị ăn

HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC 60 PHÚT/ NGÀY

UỐNG ĐỦ NƯỚC HÀNG NGÀY

HÌNH ẢNH MINH HỌA KÍCH CỠ ĐƠN VỊ ĂN CỦA MỘT SỐ THỰC PHẨM

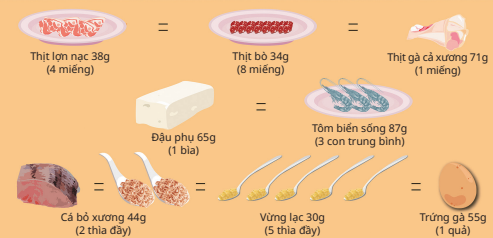
MUỐI, ĐƯỜNG, DẦU MỠ



SỮA VÀ CHẾ PHẨM SỮA (1 đơn vị ăn = 100mg canxi)



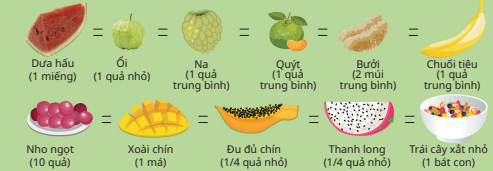
THỊT, THỦY SẢN, TRỨNG VÀ HẠT GIÀU ĐẠM (1 đơn vị ăn = 7g protein)



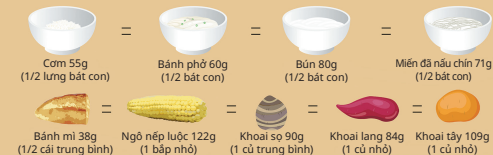
RAU LÁ, RAU CỦ QUẢ (1 đơn vị ăn = 100g)



TRÁI CÂY/ QUẢ CHÍN (1 đơn vị ăn = 100g)



NGŨ CỐC, KHOAI CŨ VÀ SẢN PHẨM CHẾ BIẾN (1 đơn vị ăn = 20g glucid)



CHIẾN LƯỢC QUỐC GIA VỀ DINH DƯỠNG GIAI ĐOẠN 2011-2020 VÀ TẦM NHÌN ĐẾN NĂM 2030
BỘ Y TẾ - VIỆN DINH DƯỠNG QUỐC GIA



Vui lòng quét mã QR để tải bản PDF tài liệu

HỖ TRỢ PHÁT TRIỂN TOÀN DIỆN TRẺ EM NHỮNG NĂM ĐẦU ĐỜI

-----*-----

NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG

Địa chỉ: Tầng 12 - Số 175 đường Giảng Võ - Phường Ô Chợ Dừa - TP. Hà Nội

Điện thoại: 024 38515380; Fax: 024 38515381

Email: info@nxblaodong.com.vn

Website: www.nxblaodong.com.vn

Chi nhánh phía Nam

85 Cách mạng tháng Tám - Phường Bến Thành - TP. Hồ Chí Minh

ĐT: 028 38390970; Fax: 028 39257205

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc - Tổng biên tập

Mai Thị Thanh Hằng

Biên tập: Phan Thị Ánh Tuyết

LIÊN KẾT XUẤT BẢN

Công ty CP Công nghệ Truyền Thông Hoàng Minh

18/79 Ngõ Thổ Quan, Phường Văn Miếu – Quốc Tử Giám, Thành phố Hà Nội

In 3.000 cuốn, khổ 20x20 cm, tại Công ty TNHH In An Bình Minh

Địa chỉ: Số nhà 15, ngõ 58, Vũ Trọng Phụng, tổ 6, Phường Thanh Xuân, TP Hà Nội

Số xác nhận ĐKXB: 3395-2025/CXBIPH/12-204/LĐ

Số quyết định: 1495/QĐ-NXBLĐ, cấp ngày 05/9/2025

Mã ISBN: 978-632-620-901-3

In xong và nộp lưu chiểu năm 2025



Australian Government

Department of Foreign Affairs and Trade



Văn phòng Better Work Việt Nam

Trụ sở chính: Phòng 1502, tầng 15, 106 Nguyễn Văn Trỗi,
phường Phú Nhuận, TP.HCM

Văn phòng Hà Nội: Tòa nhà Handi Resco, tầng 12, tòa B,
521 Kim Mã, phường Giảng Võ, TP. Hà Nội

Điện thoại liên hệ: (+84) 28 73 050 363

ISBN: 978-632-620-901-3



9 786326 209013

SÁCH KHÔNG BÁN