



TỔNG HỘI Y HỌC VIỆT NAM



Cẩm nang
Chăm con khỏe

**Tăng Sức Đề Kháng
Hệ Tiêu Hóa Khỏe Mạnh**



Made in
USA



TỔNG HỘI Y HỌC VIỆT NAM

MỤC LỤC

I. Tổng quan về bệnh viêm đường hô hấp trẻ em

1. Cấu tạo đường hô hấp ở trẻ 3
2. Viêm đường hô hấp trên 4
3. Viêm đường hô hấp dưới 6

II. Cách sử dụng kháng sinh hợp lý 9

1. Thực trạng sử dụng kháng sinh ở Việt Nam
2. Hậu quả của việc lạm dụng kháng sinh
3. Dùng kháng sinh đúng cách như thế nào?
4. Cách chăm sóc trẻ để hạn chế nguy cơ phải sử dụng kháng sinh

III. "Mẹ" thiên nhiên giúp con yêu tăng sức đề kháng 13

IV. BoniKiddy đồng hành cùng các bà mẹ Việt Nam trong chiến dịch nuôi con không kháng sinh 16

V. Yoga - giải pháp giúp tăng sức đề kháng tự nhiên cho con 20

VI. Một số kỹ năng chăm sóc trẻ ốm tại nhà 26

VII. Giải đáp cùng chuyên gia 30

VIII. Kỹ năng bảo vệ bản thân cha mẹ cần dạy trẻ 38

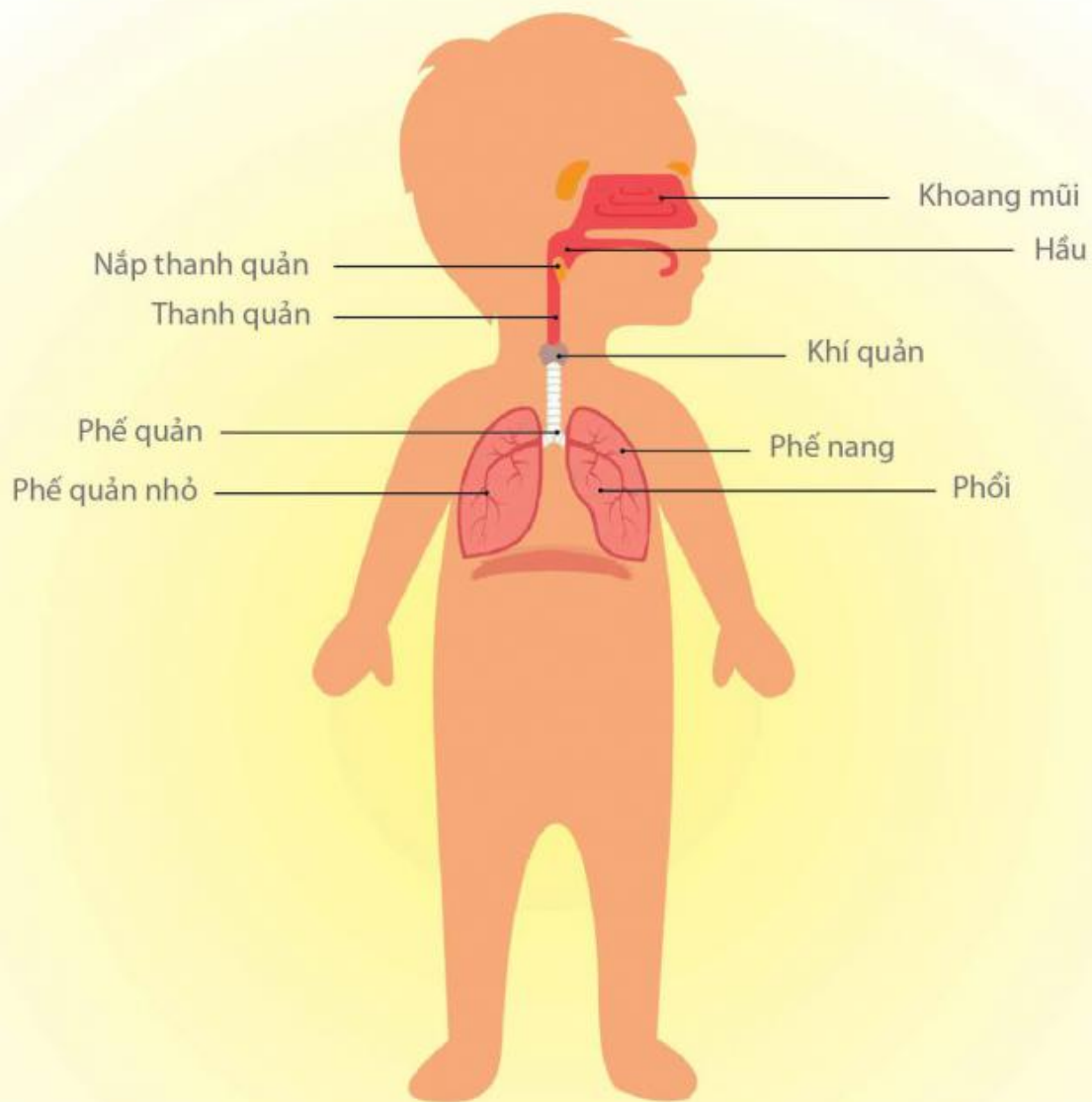


TỔNG HỘI Y HỌC VIỆT NAM

Chịu trách nhiệm nội dung:

PGS.TS Nguyễn Thị Ngọc Dinh, Nguyên Giám Đốc Bệnh Viện Tai Mũi Họng Trung Ương
GS.TS Phạm Hưng Cung, Nguyên Vụ trưởng vụ y học cổ truyền Việt Nam
Thạc sĩ, bác sĩ Nguyễn Tài Dũng, Khoa Tai Mũi Họng, Bệnh viện quân y 108

CẤU TẠO ĐƯỜNG HÔ HẤP Ở TRẺ



BỆNH ĐƯỜNG HÔ HẤP TRÊN	BỆNH ĐƯỜNG HÔ HẤP DƯỚI
Cảm lạnh	Viêm khí phế quản
Viêm xoang	Viêm tiểu phế quản
Viêm mũi họng	Viêm phổi
Viêm amidan	Hen suyễn

VIÊM ĐƯỜNG HÔ HẤP TRÊN

(1). CẢM LẠNH

Cảm lạnh là một bệnh về đường hô hấp nhẹ hơn cúm.

Cảm lạnh và cảm cúm có những triệu chứng ban đầu tương đối giống nhau như: Cùng bị sổ mũi, hắt hơi, chảy nước mũi dẫn đến nghẹt mũi, nhức mỏi toàn thân (nhất là các cơ, lưng), mệt mỏi. Tuy nhiên, cảm cúm thường khiến bệnh nhân sốt cao, không chữa trị kịp thời có thể dẫn đến tử vong do biến chứng viêm phổi hoặc suy kiệt.



BIỂU HIỆN	CẢM LẠNH	CÚM
Sốt	Đôi khi, thường nhẹ	Thông thường, sốt cao hơn 37,8-38,9°C, đặc biệt ở trẻ nhỏ, kéo dài trong 3-4 ngày
Đau đầu	Thỉnh thoảng	Hay gặp
Đau nhức người	Nhẹ	Hay gặp, thường nặng hơn
Mệt mỏi, yếu	Đôi khi	Thông thường, có thể kéo dài 2-3 tuần
Kiệt sức	Không	Thông thường, ngay từ khi bắt đầu bệnh
Nghẹt mũi	Phổ biến	Đôi khi
Hắt hơi	Thông thường	Đôi khi
Đau họng	Phổ biến	Đôi khi
Ho, khó chịu ở ngực	Nhẹ đến trung bình	Phổ biến, có thể trở nặng hơn
Biến chứng	Nghẹt mũi, viêm tai giữa	Viêm xoang, viêm phế quản, viêm phổi thậm chí nguy hiểm tính mạng
Phòng ngừa	Rửa tay thường xuyên, tránh tiếp xúc với người bị cảm lạnh	Rửa tay thường xuyên, tránh tiếp xúc với người bị cảm cúm, tiêm ngừa cúm định lý hàng năm

DƯỚI ĐÂY LÀ NHỮNG ĐIỀU CƠ BẢN TRONG VIỆC CHĂM SÓC TRẺ BỊ CẢM LẠNH



- Khi bé bị sổ mũi hay nghẹt mũi, nên dùng dụng cụ hút mũi dạng ống cao su để loại bỏ dịch mũi cho con. Hút mũi sạch khiến bé thở, ăn và ngủ ngon hơn.
- Vệ sinh mũi họng bằng nước muối sinh lý.
- Khi bé bị nghẹt mũi, tư thế ngủ tốt cho bé là phần đầu được nâng cao lên một chút.
- Các mẹ nên cho bé bú sữa nhiều hơn, uống nước nhiều hơn khi bé bị cảm lạnh.
- Trong khi chữa cảm lạnh cho bé, mẹ cũng phải chú ý đến việc tự bảo vệ sức khỏe của chính mình bằng cách rửa tay thường xuyên để tránh nhiễm vi trùng từ bé hay ngược lại.

(2). VIÊM MŨI HỌNG

(*) Nguyên nhân: Nguyên nhân gây viêm họng cấp chủ yếu là virus, kháng sinh hoàn toàn không có tác dụng. Bệnh thường tự khỏi sau 3-7 ngày, một số ít có thể kéo dài 2 tuần.

(*) Triệu chứng/Biểu hiện:

VIÊM HỌNG DO VIRUS	VIÊM HỌNG DO VI KHUẨN
Viêm kết mạc	Sốt trên 38,5 độ C
Chảy mũi	Sưng đau hạch cổ
Ho	Đau đầu
Tiêu chảy	Nốt xuất huyết ở vòm
Ban dạng virus	Đau bụng
	Khởi bệnh đột ngột
	Đờm ở họng, amidan

***Lưu ý:**

- Trường hợp viêm họng do virus kháng sinh hoàn toàn không có tác dụng.
- Viêm họng - amidan do liên cầu khuẩn: Cần đưa trẻ tới bệnh viện khám kịp thời và điều trị chỉ định theo bác sỹ để phòng biến chứng thấp khớp cấp ảnh hưởng tới tim.

TÌM HIỂU VỀ BỆNH

VIÊM ĐƯỜNG HÔ HẤP DƯỚI

(1). VIÊM PHẾ QUẢN

- Là tình trạng viêm cấp tính tại niêm mạc phế quản của trẻ.

(*) Nguyên nhân: Chủ yếu là do virus (50-90%), ngoài ra có thể do vi khuẩn với tỷ lệ thấp.

(*) Triệu chứng:

- Ban đầu: Hắt hơi, sổ mũi, ho khan
- Ho khan chuyển thành ho có đờm nhầy trắng, vàng hoặc xanh
- Thở nhanh kèm theo tiếng khò khè
- Sốt
- Biếng ăn, nôn khi ho
- Miệng và lưỡi tím tái

***Lưu ý:** Các triệu chứng thường xuyên giảm sau 1-2 tuần, trong trường hợp có bội nhiễm có thể kéo dài khoảng hơn 3 tuần, kèm theo sốt cao. Khi bệnh tiến triển nặng, trẻ có thể khó thở, khò khè, co rút lồng ngực, lúc này cần nhanh chóng đưa trẻ đến cơ sở y tế để được điều trị kịp thời.

(2). VIÊM PHỔI

- Là tình trạng viêm nhu mô phổi ở trẻ, bệnh lây truyền qua tiếp xúc và thường gặp ở trẻ dưới 5 tuổi.

(*) Nguyên nhân: Thường do virus và vi khuẩn. Bệnh thường gặp ở những trẻ sống trong môi trường ô nhiễm, chật hẹp, gia đình có người hút thuốc, trẻ suy dinh dưỡng, đẻ non, không được bú sữa mẹ đầy đủ và trẻ có suy giảm miễn dịch.

(*) Triệu chứng:

- Ho có đờm vàng, xanh
- Thở nhanh
- Viêm phổi nặng: Có thêm triệu chứng: Thở nông, cánh mũi phập phồng, co rút lồng ngực, tím tái.
- Bệnh rất nặng nếu thêm 1 trong 5 dấu hiệu nguy hiểm sau:
 - + Không uống được
 - + Co giật
 - + Ngủ li bì, khó đánh thức
 - + Thở rít khi nằm yên
 - + Suy dinh dưỡng nặng

***Lưu ý:** Cần đưa trẻ tới bệnh viện khi có những triệu chứng trên, điều trị theo chỉ định của bác sĩ, không tự ý điều trị tại nhà.



(3). VIÊM TIỂU PHẾ QUẢN

- Là tình trạng viêm cấp tính của các phế quản nhỏ và trung bình. Bệnh thường gặp ở trẻ dưới 2 tuổi, đặc biệt từ 3-6 tháng và xuất hiện nhiều vào mùa đông.

(*) Nguyên nhân: Chủ yếu do virus, điển hình là virus hợp bào hô hấp (RSV).

(*) Triệu chứng:

+ Giai đoạn ủ bệnh (2-5 ngày): Kém ăn, khó ăn, sốt nhẹ, ho, sổ mũi, ngạt mũi, có thể có ngưng thở.

+ Giai đoạn bệnh tiến triển nặng: Ói mửa, thở nhanh và nông, da xanh, tím tái, đặc biệt xung quang môi và móng tay. Nghe âm thanh thở khò khè, có triệu chứng ran rít, co rút lồng ngực.

Tại sao trẻ bị viêm đường hô hấp, điều trị kháng sinh không khỏi?

Tiến sĩ Nguyễn Tiến Dũng, Trưởng khoa Nhi bệnh viện Bạch Mai cho biết: "Có tới 70-80% trẻ bị viêm đường hô hấp là do virus gây nên và với virus thì kháng sinh không có hiệu quả, thậm chí còn làm cho tình trạng bệnh trầm trọng hơn".

Nguồn: <http://bachmai.gov.vn>

THỰC TRẠNG SỬ DỤNG KHÁNG SINH Ở VIỆT NAM

Việt Nam là một trong những nước có tỷ lệ kháng thuốc kháng sinh cao nhất thế giới (theo WHO)



Kháng sinh bán không có đơn



Người dân đòi mua kháng sinh không đơn

HẬU QUẢ CỦA VIỆC

LẠM DỤNG KHÁNG SINH



(1). Tạo ra vi khuẩn kháng thuốc

- Thuốc kháng sinh tiêu diệt các vi khuẩn không chứa gen kháng thuốc, chỉ để lại những vi khuẩn chứa gen kháng thuốc, cho phép chúng nhân lên nhanh chóng rồi chuyển gen kháng thuốc sang các nhóm vi khuẩn khác.
- Mỗi năm trên toàn thế giới có ít nhất 2 triệu người bị nhiễm vi khuẩn kháng kháng sinh, trong đó 23.000 người chết (Theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng tránh Dịch bệnh Mỹ)
- Đến năm 2050, con số tử vong vì những căn bệnh vốn có thể chữa được sẽ tăng lên 10 triệu.
- Tại Việt Nam đã ghi nhận trường hợp bé trai 1 tuổi ở Cần Thơ tử vong do nhiễm vi khuẩn E.Coli kháng thuốc và nhiều trường hợp tử vong khác do nhiễm siêu vi khuẩn kháng mọi loại kháng sinh.

(2). Tiêu diệt cả vi khuẩn có lợi

Khi lạm dụng kháng sinh phổ rộng hoặc kháng sinh liều cao, dài ngày, không chỉ vi khuẩn có hại mà cả vi khuẩn có lợi cho cơ thể đều bị tiêu diệt. Đối với trẻ em, hệ vi sinh đường ruột chưa đủ mạnh như người lớn nên dễ bị phá vỡ cân bằng gây ra tình trạng loạn khuẩn đường ruột. Hệ quả là trẻ bị tiêu chảy hoặc táo bón, buồn nôn, phát ban...

(3). Hạn chế sự phát triển của hệ miễn dịch ở trẻ em, trẻ dễ mắc bệnh, tái bệnh, giảm hiệu quả điều trị của thuốc bao gồm cả kháng sinh (“lờn thuốc”)

Có một sự thực “phũ phàng” mà các bác sĩ và các mẹ nuôi con nhỏ đều dễ thấy đó là trẻ càng sử dụng kháng sinh thường xuyên thì càng dễ mắc các bệnh nhiễm khuẩn như: Cảm cúm, viêm đường hô hấp, viêm tai - mũi - họng v.v...

Tại sao lại như vậy? Điều này hoàn toàn là do một nguyên nhân duy nhất: hệ miễn dịch của trẻ vốn còn non yếu lại càng không có cơ hội để “trưởng thành” khi trẻ bị lạm dụng sử dụng kháng sinh. Rất nhiều trường hợp bệnh thông thường không cần sử dụng kháng sinh như cảm lạnh, viêm đường hô hấp trên, viêm mắt - mũi - tai ở mức độ nhẹ, dị ứng thời tiết, ho... Chỉ cần chăm sóc trẻ tích cực cùng với các biện pháp nâng cao sức đề kháng, trẻ có thể vượt qua bệnh đồng thời hệ miễn dịch của trẻ cũng được “tập dượt chiến đấu” trở nên mạnh hơn và chống chọi tốt hơn để không mắc phải các lần nhiễm khuẩn sau đó.

(4). Nguy cơ tác dụng phụ

Nhiều loại kháng sinh phổ biến như Azithromycin có thể gây tổn thương gan. Kháng sinh nhóm quinolone làm hủy hoại mô sụn nên không dùng cho trẻ em dưới 18 tuổi, phụ nữ có thai và cho con bú. Một số kháng sinh được dùng khá phổ biến trước đây như chloramphenicol có thể gây suy tủy, streptomycine, kanamycine có thể gây điếc, suy thận. Ngoài ra, tùy cơ địa, trẻ có thể bị tiêu chảy, dị ứng hay nghiêm trọng nhất là shock phản vệ.

DÙNG KHÁNG SINH ĐÚNG CÁCH NHƯ THẾ NÀO?



- ✗ Không tự ý mua kháng sinh chữa bệnh
- ✗ Không dùng chung đơn thuốc kháng sinh với người khác
- ✗ Không dùng kháng sinh còn lại cho lần sử dụng sau



- ✓ Uống thuốc đúng liều, đúng giờ
- ✓ Tuân thủ đúng thời gian điều trị
- ✓ Kháng sinh không dùng điều trị bệnh do virus gây ra như cảm, cúm.

CHĂM SÓC TRẺ NHƯ THẾ NÀO ĐỂ HẠN CHẾ NGUY CƠ PHẢI SỬ DỤNG KHÁNG SINH?



CHO TRẺ VẬN ĐỘNG, NGHỈ NGƠI HỢP LÝ

Hãy đảm bảo cho con chế độ vận động, ngủ nghỉ hợp lý. Cho trẻ vận động thường xuyên ít nhất 30 phút mỗi ngày tốt nhất là vận động ngoài trời nơi không khí trong lành.



THỜI GIAN NGỦ THEO ĐỘ TUỔI CỦA BÉ

ĐỘ TUỔI	GIỜ NGỦ / NGÀY
Trẻ sơ sinh	20 giờ
Trẻ mới biết đi	12-13 giờ
Trẻ mẫu giáo	tối thiểu 10 giờ

VỆ SINH SẠCH SẼ CHO MẸ VÀ BÉ



Một thực tế đáng báo động là có tới 74% số bà mẹ có con dưới 5 tuổi không rửa tay sạch bằng xà phòng trước khi cho trẻ ăn hoặc cho trẻ bú.

Bên cạnh việc giữ gìn nơi ở sạch sẽ, hãy đảm bảo luôn rửa tay mẹ - tay bé thường xuyên, để giảm

thiểu khả năng trẻ bị mắc một số bệnh như viêm đường hô hấp cấp, bệnh cúm, bệnh tay chân miệng, bệnh tiêu chảy cấp do vi rút Rota...



DUY TRÌ CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG PHONG PHÚ, ĐỦ CHẤT



Giúp trẻ ăn ngon miệng, tăng cân đều đặn theo biểu đồ tăng trưởng bằng cách bổ sung món ăn đa dạng, chế biến phong phú. Mẹ có thể cho bé ăn một số thực phẩm giúp tăng đề kháng như các loại rau xanh đậm, sữa chua, khoai lang, cam quýt, ngũ cốc,...

TĂNG CƯỜNG MIỄN DỊCH GIÚP GIẢM NGUY CƠ MẮC BỆNH



Hệ miễn dịch khỏe mạnh giúp con người phòng chống bệnh tật. Hệ miễn dịch không chỉ có tác dụng phòng bệnh mà ngay cả việc chữa bệnh, hệ miễn dịch cũng góp phần giúp cơ thể nhanh hồi phục sức khỏe. Ở trẻ nhỏ, hệ miễn dịch chưa phát triển hoàn thiện là nguyên nhân khiến bé dễ nhiễm bệnh.

Tăng cường miễn dịch "trực tiếp" là cách sử dụng các chất tác động trực tiếp lên hệ thống miễn dịch của cơ thể bao gồm các tế bào miễn dịch và kháng thể. Cách này sẽ giúp sức đề kháng của bé tốt hơn, tăng khả năng phòng bệnh và phục hồi sức khỏe cho bé đang ốm.



“MẸ” THIÊN NHIÊN VĨ ĐẠI GIÚP CON YÊU TĂNG SỨC ĐỀ KHÁNG

*** SỮA NON**

là sữa tiết ra trong 48 tiếng đầu sau sinh, chứa chất sinh trưởng và kháng thể tự nhiên như IgG, IgA, IgF... giúp tăng cường hệ miễn dịch, bảo vệ hệ tiêu hóa, phá hủy tác nhân gây bệnh...

***HOA CÚC TÂY:**

Tăng cường miễn dịch, phòng chống bệnh cảm lạnh, cảm cúm, ngăn ngừa các bệnh đường hô hấp...

*** SỮA ONG CHÚA**

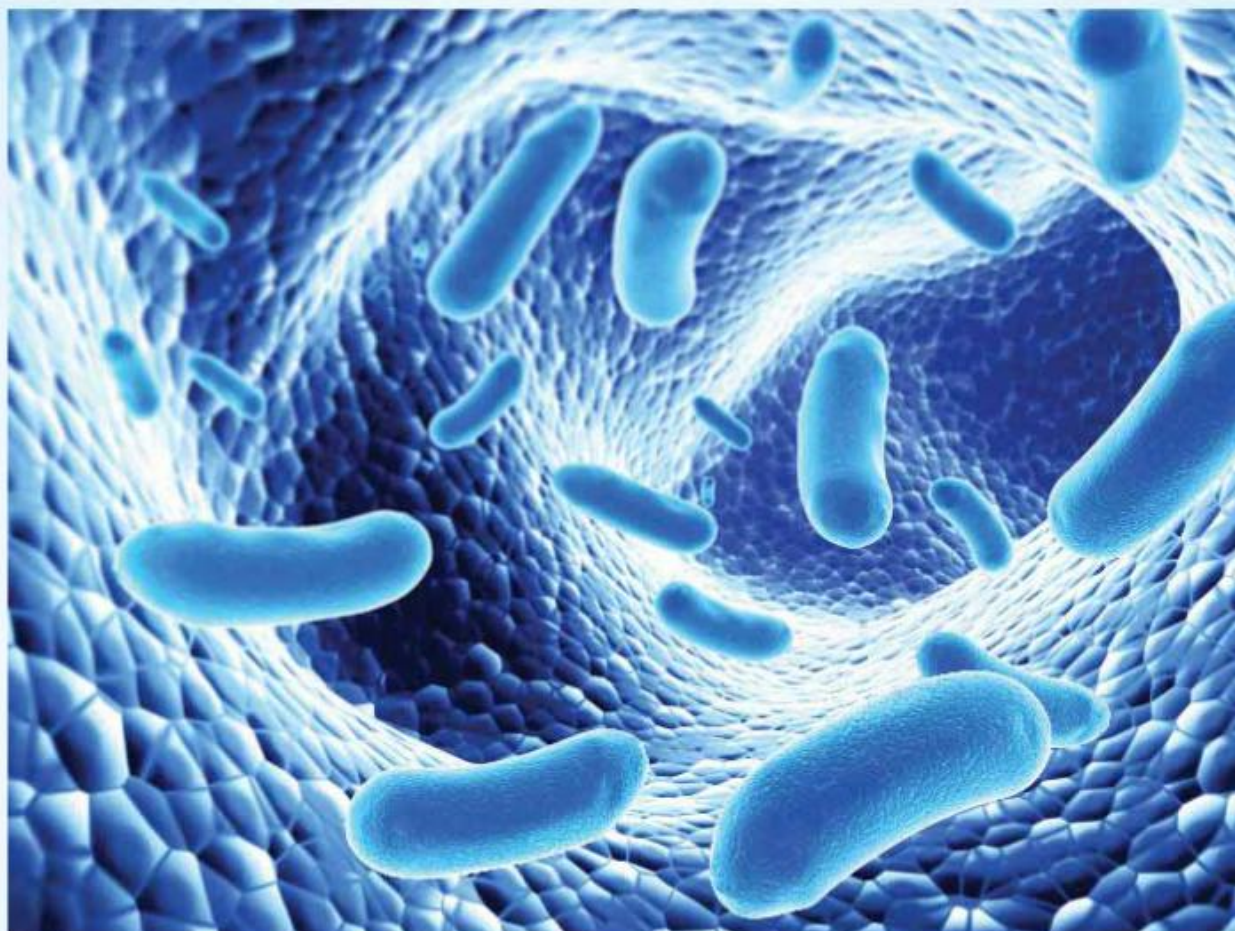
Bổ sung cho bé chất dinh dưỡng như sinh tố nhóm B, acid folic, acid amin, đồng, sắt, canxi, protein.. giúp tăng cường hệ thống miễn nhiễm, có tác dụng tốt với chứng chậm lớn, biếng ăn...

***MEN BIA**

Trong 1 gam men bia có tới 20 tỷ tế bào nấm men saccharomyces cerevisiae, 16 loại axit amin, 17 loại vitamin, 14 loại muối khoáng. Đây được xem như 1 loại thực phẩm có giá trị dinh dưỡng cao và là vec tơ dẫn đường cho sự hấp thu các loại vitamin khác vào cơ thể. Men bia có tác dụng tăng cường hệ miễn dịch, dùng trong các trường hợp trẻ biếng ăn, chậm lớn, chậm tăng trưởng, cơ thể mệt mỏi, kiệt sức sau 1 trận ốm dài.

* LACTOBACILLUS ACIDOPHILUS VÀ STREPTOCOCCUS THERMOPHILES

là vi khuẩn có lợi trong hệ tiêu hóa được FDA công nhận, đặc biệt có tác dụng duy trì tốc độ tăng trưởng ổn định ở trẻ em.



Lợi khuẩn đường tiêu hóa đóng một vai trò rất quan trọng giúp:

- * Điều chỉnh sự cân bằng của hệ vi sinh trong đường ruột
- * Diệt các vi khuẩn có hại
- * Phòng ngừa tiêu chảy và táo bón, rối loạn tiêu hóa do dùng kháng sinh
- * Tăng cường hệ thống miễn dịch
- * Giúp tiêu hóa và hấp thụ thức ăn tốt hơn
- * Cải thiện chứng bất dung nạp đường Lactose



BONIKIDDY CỦA CANADA **TRỢ THỦ 2 TRONG 1**

GIÚP CON YÊU TĂNG SỨC ĐỀ KHÁNG VÀ TĂNG CƯỜNG HỆ TIÊU HÓA KHỎE MẠNH



* Boni Kiddy đã được **1 triệu bà mẹ** Việt Nam tin dùng trong **05** năm qua.

* Boni Kiddy đã được PGs. Ts Nguyễn Thị Ngọc Dinh - Nguyên viện trưởng viện tai mũi họng TW tin dùng cho những bệnh nhân nhi của mình.





40.000 BÀ MẸ VIỆT NAM ĐÃ ĐỒNG HÀNH CÙNG BoniKiddy TRONG CHIẾN DỊCH “ NUÔI CON KHÔNG KHÁNG SINH”

Phát động từ tháng 01/01/2017

1. Mẹ Hà Nam:

Chị Nguyễn Thị Thủy

Địa chỉ: Xóm 3, thôn Bằng Khê, xã Liêm
Chung, Phủ Lý, Hà Nam* Số điện thoại:
0989.730.073

Con: Bé Lại Hoàng Hải (5 tuổi); Bé Lại
Kim Loan (2.5 tuổi)

*“Khổ nhất là giai đoạn bé được 7-9
tháng tuổi, bé bị viêm phế quản liên tục
không dứt ngày nào, ho rất nhiều vào
buổi tối, khò khè, ăn kém, tiêm kháng
sinh liên tục mà không khỏi. Sau khi cho*

*con dùng BoniKiddy trong 1 tháng đầu tiên, bé vẫn ốm nhưng nhanh
khỏi hơn, uống kháng sinh 3-4 ngày là hết hẳn ho sốt rồi. Nửa năm
trở lại đây con mình không cần dùng tới kháng sinh nữa”.*



2. Mẹ Hà Nội: Chị Trịnh Thị Thương

Hiện công tác tại công ty TNHH TM và DV vận tải tuần Thành, khu Công nghiệp Xuân bách, Quang Tiến, Sóc Sơn, Hà Nội)

Số điện thoại: 0988.308.783

Con: Bé Nguyễn Thảo Ngọc (5 tuổi); Bé Nguyễn Huyền Anh (2 tuổi)

“3 tháng tuổi con bé đã bị viêm phế quản phổi, điều trị ở BV Nhi trung ương mất 1 tuần. Sau đó là tháng ngày con ốm đau liên mien, 1 tháng viêm phế quản tới 2 lần, toàn phải dùng kháng sinh mạnh. Khi tham gia chiến dịch “nuôi con không kháng sinh” cùng BoniKiddy, mình không thể ngờ được là mình đã thành công. Con mình 5 tháng nay trộm vía không bị ốm, tăng được 2 cân. Mình mừng quá”.



3. Mẹ Thanh Hóa: Chị Đỗ Thị Thu

Địa chỉ: số 214 đường Triệu Quốc Đạt, KP3, thị xã Bim Sơn, Thanh Hóa * Đt 01649.709.273; Con: bé Cao Hà Phương 2 tuổi

“Trước đây, con mình 1 tháng ốm 2 lần, sốt cao, ho có đờm đặc, chẳng ăn được gì ngoài sữa, mà mỗi lần ho lại trở ra, nên bé cứ còi đi còi dị. Mình cho con uống BoniKiddy hết 2 tháng là bé không còn ốm sốt nữa, thậm chí ho hắng cũng không luôn. Con ăn uống ngon miệng hơn hẳn, tăng cân đều”.





4. Mẹ Hồ Chí Minh: Chị Nguyễn Ngọc Hưng

Địa chỉ: Số 1A, đường Tô Bon, ấp 7, xã Tân Thạnh Đông, Củ Chi, Hồ Chí Minh * Sdt: 0984880349

Con: Bé Nguyễn Nam Phương, 5 tuổi; Bé Nguyễn Phương Khánh, 2 tuổi.

“Năm 2 tuổi, bé Phương đi nhà trẻ, từ đó bé thường xuyên bị ho, sổ mũi, và sốt. Tần suất tái phát nhiều tới mức bé cứ đi học được 2 tuần lại nghỉ mất mấy ngày vì ốm, hay thay đổi thời tiết bé cũng ốm. Bé Khánh sinh ra cũng bị tình trạng y như cô chị.

Khi biết thông tin về BoniKiddy chị cho cả 2 bé dùng ngay. Đúng đợt bé Khánh đang sốt nhẹ khoảng 38 độ do viêm họng. Bình thường thì chị đã cho bé uống kháng sinh rồi đấy, nhưng lần này chị chỉ cho dùng BoniKiddy thôi. Chị thấy bé không sốt nặng hơn, sờ chỉ hơi ấm ấm tay thôi, và sau 4,5 ngày bé tự khỏi chẳng cần phải thuốc thang gì. Mừng quá, chị cho con dùng liên tục 5 tháng nay rồi, từ đó tới giờ không cần phải dùng tới kháng sinh nữa”



5. Mẹ Hà Nội: Chị Mai Hương Cẩm

Địa chỉ: p.505, tòa D12, khu đô thị Đặng Xá, Gia Lâm, Hà Nội
ĐT: 0989387142

“Bé nhà mình sinh non, lại chẳng được bú sữa mẹ, nên con còi cọc lắm. Trong 1 năm đầu mình nuôi con, không biết bao nhiêu lần vợ chồng mình đưa con sang BV Nhi Trung ương khám, đợt 6 tháng thì nằm viện 1 tháng vì viêm phổi nặng. May mắn 1 lần đi khám, được bác sĩ giới thiệu cho dùng BoniKiddy. Trước đây cứ mỗi lần con hắt hơi sổ mũi thì vài ngày sau thế nào cũng viêm họng, viêm phế quản và phải dùng tới 2,3 loại kháng sinh mạnh tới 1 tuần mới có tác dụng. Nhưng trộm vía từ khi dùng BoniKiddy, con có ốm 1, 2 lần nhưng mình chỉ cho con dùng 1 loại kháng sinh nhẹ, 3 ngày sau là con đã đỡ hẳn rồi. Về sau, mình chỉ cần dùng nước muối sinh lý, quất hấp mật ong con đã khỏe rồi không cần phải dùng tới kháng sinh nữa.”

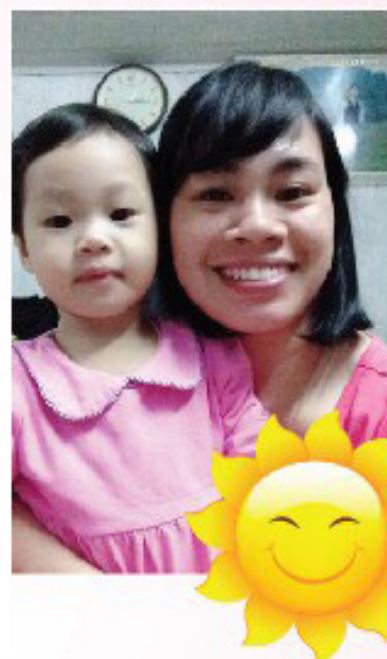
2. Mẹ Hà Nội: Chị Trịnh Thị Thương

Hiện công tác tại công ty TNHH TM và DV vận tải Tuấn Thành, khu Công nghiệp Xuân Bách, Quang Tiến, Sóc Sơn, Hà Nội)

Số điện thoại: 0988.308.783

Con: Bé Nguyễn Thảo Ngọc (5 tuổi); Bé Nguyễn Huyền Anh (2 tuổi)

“3 tháng tuổi con bé đã bị viêm phế quản phổi, điều trị ở BV Nhi trung ương mất 1 tuần. Sau đó là tháng ngày con ốm đau liên miên, 1 tháng viêm phế quản tới 2 lần, toàn phải dùng kháng sinh mạnh. Khi tham gia chiến dịch “nuôi con không kháng sinh” cùng BoniKiddy, mình không thể ngờ được là mình đã thành công. Con mình 5 tháng nay trộm vía không bị ốm, tăng được 2 cân. Mình mừng quá”.



3. Mẹ Thanh Hóa: Chị Đỗ Thị Thu

Địa chỉ: số 214 đường Triệu Quốc Đạt, KP3, thị xã Bim Sơn, Thanh Hóa * Đt 0349.709.273; Con: bé Cao Hà Phương 2 tuổi

“Trước đây, con mình 1 tháng ốm 2 lần, sốt cao, ho có đờm đặc, chẳng ăn được gì ngoài sữa, mà mỗi lần ho lại trở ra, nên bé cứ còi đi còi dị. Mình cho con uống BoniKiddy hết 2 tháng là bé không còn ốm sốt nữa, thậm chí ho hắng cũng không luôn. Con ăn uống ngon miệng hơn hẳn, tăng cân đều”.





4. Nam Định: Chị Nguyễn Thị Mến

Địa chỉ: Thôn Cổ Lũng, xã Bình Minh, huyện Nam Trực, tỉnh Nam Định. ĐT: 0357.827.034.

Con: bé Quỳnh Anh, tên ở nhà là Chíp, 3 tuổi

“Có thể tại lúc sinh bé bị sặc nước ối nên đường hô hấp của bé rất yếu, 1 tháng ốm trung bình 1 lần, chưa kể ho hắng, hay mũi dãi, đủ các dạng từ viêm mũi họng, viêm phế quản và thậm chí là có lần bé phải nhập viện do viêm phổi. Đã thế bé còn rất lười ăn, mỗi bữa ăn phải hết 1-2 tiếng, cả mẹ cả con phải đi quanh làng mới được thìa cháo vào mồm, xong rồi có khi lại “trớ ra” nên gần 3 tuổi mới được có 10 cân”.

“Vậy mà dùng BoniKiddy tới nay đã được 6 tháng, trộm vía bé có ho với chảy mũi vài lần nhưng tự khỏi mà không cần phải uống thuốc gì cả, bé đi học đều đặn không nghỉ ngày nào, chứ trước đây suốt ngày nghỉ học vì ốm. Hay nhất là Chíp ăn ngon hẳn, cái gì bé cũng ăn được chứ không kén chọn như trước. Chỉ cần nhìn thấy mẹ bê đồ ăn ra là sà vào ăn ngay, không cần nịnh nọt gì cả. Uống BoniKiddy, bé tăng được 2 cân rồi, nhanh nhẹn, hoạt bát, dạy gì cũng nhớ rất nhanh. Chị thực lòng cảm ơn BoniKiddy nhiều lắm”.



(4). TƯ THẾ CHIẾN BINH

Thực hiện:

- Đứng thẳng, 2 chân giang rộng
- Khụy đầu gối trái, xoay mắt cá chân hướng theo chiều bên trái
- Hai tay giang rộng, đầu hướng theo chiều bên trái
- Giữ động tác trong 10 giây, sau đó thực hiện cho bên còn lại.

(3). TƯ THẾ CÁI CÂY

Tư thế này cải thiện sự cân bằng và tăng cường cơ bắp chân.

Thực hiện:

- Đứng thẳng, chân rộng bằng vai
- Chắp 2 tay trước ngực
- Gập chân trái vào trong và đặt nó lên mặt trong của đùi phải
- Giữ thẳng bằng rồi từ từ đưa tay lên cao quá đầu
- Thực hiện tương tự cho chân còn lại



(5.) TƯ THẾ CON MÈO

Thực hiện:

- Trẻ hít sâu, nhìn lên trên và thả lỏng cột sống
- Sau đó thở ra và gập cằm cúi xuống, nâng cột sống lên giống như 1 con mèo.



(6.) TƯ THẾ EM BÉ ĐANG NGỦ

Tư thế nằm ngủ cho phép bé nhà bạn thư giãn lưng dưới, hông và đùi tối đa. Bên cạnh đó, những động tác hít thở sâu giúp làm êm dịu hệ thần kinh trung ương của trẻ.

Thực hiện:

- Trẻ gập đầu gối lại, đầu cúi sát nền nhà
- Hít sâu và thở ra từ từ đều đặn.



(7). TƯ THẾ BÁNH XE

Động tác yoga này sẽ làm tăng tính linh hoạt và góp phần hỗ trợ phát triển chiều cao, đồng thời tăng tính dẻo dai cho cột sống của bé.

Hướng dẫn: Nằm ngửa trên thảm, hai chân dang rộng bằng vai. Từ từ chống hai bàn tay xuống sàn để nâng phần hông lên cao tạo thành hình bánh xe. Giữ tư thế này trong 5 nhịp thở.



(9). TƯ THẾ NGỌN NẾN

- Tư thế Yoga ngọn nến giúp bé vận động toàn cơ thể và giúp thư giãn hiệu quả.

- **Hướng dẫn thực hiện bài tập**

+ Với bài tập này thì trẻ trong tư thế nằm ngửa, đưa chân lên trời bằng cách để tay hỗ trợ sau lưng. Có thể lắc chân cho giống với hình ảnh ngọn lửa. Và có thể gác chân như tư thế cái cây để làm cái cây ngược.



(8). TƯ THẾ NÚI

Đây là tư thế yoga đơn giản nhất để cơ thể bé được nhanh nhẹn, từ đó chiều cao được cải thiện.

Hướng dẫn: Bé chỉ cần đứng thẳng và căng hai tay thẳng lên trên tạo cảm giác vươn cao. Lưu ý là phần lưng của bé phải thẳng.



(10). TƯ THẾ ÚP MẶT (CHỮ V NGƯỢC)

- Tư thế chữ V ngược cũng là một tư thế khá cơ bản, dễ tập và được rất nhiều bé hưởng ứng, tham gia tập luyện.

- **Hướng dẫn thực hiện bài tập**

+ Với bài tập này thì bé trong tư thế quỳ gối trên sàn (nên sử dụng thảm tập Yoga) và chống 2 tay xuống nền. Đẩy hông lên cao đồng thời thẳng chân lên tạo hình cơ thể thành hình chữ V ngược. Giữ im vài giây rồi thực hiện lại động tác.

+ Bài tập chuẩn là khoảng cách giữa 2 tay bằng vai, khoảng cách 2 chân bằng hông và có thể cho bé di chuyển trái phải hoặc tiến lên lùi xuống trong tư thế này.





MỘT SỐ KỸ NĂNG CHĂM SÓC TRẺ ỐM TẠI NHÀ MẸ NÀO CŨNG NÊN THUỘC LÒNG

I. NHỮNG SAI LẦM KHI HẠ SỐT CHO TRẺ



1. Dùng thuốc tùy tiện



4. Cạo gió, nặn máu độc



2. Lau người cho trẻ
bằng rượu và chanh



6. Trùm kín chắn,
mặc nhiều quần áo



3. Sờ trán và đoán nhiệt độ



5. Kiên nước
và không tắm cho bé

II. CÁCH LAU MÁT HẠ SỐT CHO TRẺ

LAU MÁT HẠ SỐT CHO BÉ KHI:

- Bé bị sốt cao trên 38,5°C.
- Bé bị sốt cao kèm co giật hoặc có dấu hiệu sắp sửa co giật.

CHUẨN BỊ DỤNG CỤ:

5 khăn nhỏ để lau mát; Thau nước ấm; Nhiệt kế.

THỰC HIỆN:

- Đặt bé nằm ngửa trên giường.
- Cởi bỏ quần áo trẻ.
- Lấy nhiệt độ bé.
- Rửa tay.



CHUẨN BỊ NƯỚC LAU MÁT:

- Cho ít nước lạnh vào trong thau.
- Cho nước nóng vào, bằng ½ lượng nước lạnh.
- Kiểm tra nhiệt độ nước bằng cách nhúng khuỷu tay vào thau nước, cảm giác ấm giống như nước tắm em bé.
- Nhúng 5 khăn vào thau nước và vắt hơi ráo.
- Đặt 2 khăn ở hõm nách, 2 khăn ở bẹn và 1 khăn lau khắp người.
- Không đắp lên trán vì ít có tác dụng hạ sốt. Không đắp lên ngực vì tăng nguy cơ viêm phổi.
- Thay khăn mỗi 2-3 phút.
- Theo dõi nhiệt độ nước, cho thêm nước nóng nếu thấy nước không còn ấm.
- Lấy nhiệt độ bé mỗi 15 phút, ngưng lau mát khi nhiệt độ dưới 38,5°C.
- Lau khô và mặc quần áo mỏng cho trẻ.

III. CÁCH HÚT MŨI CHUẨN CHO BÉ

Bé bị sổ mũi, ngạt mũi thường rất khó chịu, nhất là khi ngủ, dịch mũi kéo theo vi khuẩn có thể tràn xuống họng gây sặc, ho, viêm họng, nôn ói,...vì thế hút mũi cho bé là rất cần thiết nhưng làm thế nào cho đúng, các mẹ tham khảo nhé:

DỤNG CỤ CẦN CÓ:

- Nước muối sinh lý, nước muối nhỏ mũi cho bé.
- Dụng cụ hút mũi cho trẻ sơ sinh: mẹ có thể mua tại các nhà thuốc. Dụng cụ này là một ống cao su hình chữ U hoặc 1 bóng bằng cao su.



(*) Bước 1: Vệ sinh mũi cho trẻ bằng nước muối sinh lý

Mục đích bước này là làm lỏng dịch mũi và rửa trôi, tống khứ những dịch này ra ngoài. Mẹ đặt bé nằm nghiêng người, đặt khăn thấm nước dưới má của bé, dùng xilanh đã gắn đầu vào, đặt lọ nước muối vào mũi bé rồi bơm nhẹ nhàng nước muối vào mũi cho bé. Mẹ chú ý nhẹ nhàng để không làm tổn thương niêm mạc mũi của bé.

(*) Bước 2: Hút sạch dịch mũi còn lại trong mũi bé

Sau khi vệ sinh cho bé xong, mẹ dùng dụng cụ hút mũi cho bé để bé được thông thoáng đường thở, không bị ngạt mũi, sổ mũi nữa. Mẹ dùng dụng cụ hút mũi, hút nhẹ nhàng với lực vừa phải. Chú ý, mẹ không nên làm quá 3 lần/ngày cho bé, không kéo dài quá 5 ngày vì sẽ làm bé bị kích ứng mũi, không tốt cho niêm mạc của bé.

Hãy nhớ nha mẹ, trong quá trình hút mũi cho con cần nhẹ nhàng, không hút quá mạnh vì sẽ làm tổn thương mũi gây chảy máu mũi, làm tình trạng bé bị sổ mũi, ngạt mũi có thể trở lên tồi tệ hơn.

(*) Bước 3: Làm sạch dụng cụ hút mũi

Sau khi sử dụng xong mẹ cần làm sạch dụng cụ hút mũi để chuẩn bị cho lần dùng kế tiếp. Mẹ có thể làm sạch bằng xà phòng hoặc nước ấm sau khi hút mũi xong cho bé. Sau khi làm sạch dụng cụ mẹ cần để dụng cụ tại nơi khô thoáng, sạch sẽ.



MẸ HỎI CHUYÊN GIA TRẢ LỜI

PHÓ GIÁO SƯ
TIẾN SĨ NGUYỄN THỊ NGỌC DINH
NGUYÊN VIỆN TRƯỞNG
VIỆN TAI MŨI HỌNG TRUNG ƯƠNG



(1). Con cháu đang bị ho, có biện pháp nào trị ho cho bé mà không cần dùng thuốc không ạ?

Chào cháu!

Dân gian có nhiều biện pháp trị ho rất hay mà không cần sử dụng thuốc, cháu có thể tham khảo những bài thuốc sau:

- Giã dập khoảng 15-16 lá húng chanh, sau đó trộn với 10ml nước sôi và 1 ít đường phèn, để cho ngấm rồi gạn lấy nước cho trẻ uống ngày 2 lần.
- Mạ ngâm chanh đào trong mật ong, mỗi lần cho bé uống 2-3 muỗng cà phê, ngày uống 2 lần sẽ giúp trẻ hết ho nhanh chóng. Tuy nhiên cần lưu ý, mật ong sống chỉ nên dùng cho bé trên một tuổi. Với bé dưới 1 tuổi, mẹ có thể thay bằng đường phèn sẽ an toàn cho sức khỏe của bé hơn.
- Lấy 2-3 quả quất xanh, rửa sạch, để nguyên cả vỏ và hạt, cắt lát mỏng. Mang quất trộn với đường phèn hoặc mật ong rồi chưng cách thủy đến khi quất chín. Sau đó để nguội, dầm cả vỏ, bỏ hạt cho trẻ uống nhiều lần trong ngày.



- Lấy cánh hoa hồng bạch rửa sạch trộn với lượng đường phèn vừa đủ, một ít nước lọc, đem hấp cách thủy. Cho bé uống 3-4 lần/ngày, 1 thìa/lần.

- Chọn khoảng 5 – 10 lá hẹ và lượng đường phèn vừa đủ. Tất cả cho vào bát, hấp cách thủy. Sau đó chắt nước cho bé uống. Mỗi lần uống khoảng 2 – 3 thìa cà phê, uống 2 lần/ngày.

Tuy nhiên cháu lưu ý, phải cho bé đi bệnh viện ngay nếu có biểu hiện sau:

- Bên cạnh ho kèm theo sốt cao trên 38 độ C, trẻ có vẻ mất sức và mệt .
- Ho kéo dài dai dẳng hơn một tuần.
- Ho kèm theo khó thở.

(2). Thưa bác sĩ, có nên cho con đi tiêm phòng vắc xin hay không ạ?

Trả lời: Tiêm phòng đầy đủ và đúng lịch là cách tốt nhất giúp con bạn phòng tránh bệnh tật. Sau đây là lịch tiêm chủng của con, bạn đừng bỏ sót mũi tiêm nào nhé.

* LƯU Ý KHI TIÊM CHỦNG CHO TRẺ

() Sau khi tiêm chủng, cần cho trẻ ở lại phòng tiêm chủng 30 phút để theo dõi các biểu hiện sau tiêm.*

() Sau khi tiêm, trẻ có thể bị sốt nhẹ, sưng đỏ chỗ tiêm thì đó là phản ứng bình thường, không đáng ngại.*



* LỊCH TIÊM CHỦNG



(3). Thưa bác sĩ, con cháu viêm phế quản liên tục, 1-2 tháng 1 lần. Lần nào viêm phế quản cũng phải dùng phối hợp 2 loại kháng sinh, rồi chống viêm mới khỏi. Bây giờ cháu phải làm sao ạ, xin bác sĩ cho lời khuyên?

Trả lời:

Chào cháu , viêm phế quản là tình trạng viêm cấp tính chủ yếu do virus gây ra, có thể do vi khuẩn nhưng tỷ lệ rất thấp. Kháng sinh chỉ có tác dụng đối với vi khuẩn, còn đối với virus thì hoàn toàn không

có tác dụng. Hơn nữa, kháng sinh chỉ có tác dụng tức thời chứ không giúp bé phòng tái phát. Điều quan trọng là cháu cần tăng cường sức đề kháng cho con để còn có thể tự mình phòng tránh được bệnh tật, giảm tái phát bệnh. Ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng, vệ sinh cơ thể nhất là vệ sinh tay sạch sẽ trước khi ăn, uống BoniKiddy hàng ngày là cách tốt nhất giúp con khỏe mạnh.

(4). Chào bác sĩ, cháu ngoại tôi 12 tháng tuổi, cháu lười ăn và rất hay bị viêm họng, viêm amidan. Tôi được bạn giới thiệu dùng BoniKiddy để tăng sức đề kháng và hỗ trợ tiêu hóa cho cháu. Nhưng cháu tôi còn rất nhỏ, không biết dùng có an toàn không?

Trả lời: Chào chị.

BoniKiddy có thành phần từ thiên nhiên nên rất an toàn, trẻ từ 6 tháng tuổi trở lên là đã dùng được rồi. Hơn nữa, 6 tháng sau khi sinh, lượng kháng thể trong sữa mẹ còn rất ít, vì thế việc bổ sung **BoniKiddy** cho trẻ là điều rất cần thiết để giúp trẻ phòng ngừa các bệnh viêm đường hô hấp. Trong **BoniKiddy** còn chứa men bia, lợi khuẩn hỗ trợ cho đường tiêu hóa. Bên cạnh đó, việc chăm sóc trẻ cũng rất quan trọng, chị cần chú ý giữ cho trẻ môi trường sống trong lành, tránh xa khói bếp than, khói thuốc lá, mặc quần áo thoáng, thấm mồ hôi trong mùa hè, dùng điều hòa đúng cách,...

(5). Thưa bác sĩ, bé nhà cháu thường xuyên ốm, có khi 1 tháng lại ốm 1 lần, chỉ là viêm mũi, viêm họng, ho...thôi nhưng lần nào cũng phải dùng kháng sinh mới khỏi. Cháu đã mua Boni-Kiddy về nhưng băn khoăn chưa cho bé dùng bởi bé đang bị ốm, đang phải dùng thuốc của bệnh viện. Cháu nên cho bé uống luôn hay đợi bé khỏe mới cho uống ạ?

Trả lời: Chào cháu!

Bé hay ốm nhất là khi thay đổi thời tiết nguyên nhân chủ yếu là do sức đề kháng kém. **BoniKiddy** chứa sữa non, sữa ong chúa, bột hoa cúc tây, cung cấp cho bé kháng thể tự nhiên như IgG, IgA, IgF... giúp tăng cường hệ miễn dịch cho bé, tăng cường thể lực giúp bé phát triển khỏe mạnh. Nếu bé đang ốm, sức đề kháng kém hơn, em nên cho bé dùng luôn **BoniKiddy** kèm thuốc theo đơn, **BoniKiddy** sẽ giúp bé mau khỏi ốm hơn, ốm không bị dai dẳng nữa. Hơn nữa, trong **BoniKiddy** có men bia và lợi khuẩn đường tiêu hóa, giúp con không bị rối loạn tiêu hóa do dùng kháng sinh. Khi bé khỏi ốm rồi, cháu vẫn nên cho bé tiếp tục duy trì **BoniKiddy** sẽ giúp bé phòng ngừa không bị tái phát ốm nữa. Chúc bé mau khỏe mạnh nhé.

(6). Thưa bác sĩ, bé nhà cháu dùng BoniKiddy đã được gần 1 năm, nửa năm trở lại đây bé chưa hề ốm, sức đề kháng rất tốt. Cháu định ngưng không cho bé uống BoniKiddy nữa nhưng chỉ sợ ngưng thì bé lại ốm lại như trước đây. Xin cho cháu lời khuyên ạ.

Trả lời: Chào cháu!

Trẻ nhỏ do hệ miễn dịch chưa hoàn thiện nên bé rất hay bị ốm, giai đoạn này bố mẹ nên cho bé dùng **BoniKiddy**. Nửa năm nay bé nhà cháu không ốm nữa rồi, cháu có thể không cần cho bé dùng liên tục như trước nữa mà dùng ngắt quãng từng đợt thôi, đó là dùng 2, 3 tháng lại nghỉ 2, 3 tháng. Đặc biệt nếu thay đổi thời tiết, hoặc thay đổi môi trường sống, cháu nên cho bé dùng **BoniKiddy** trước để phòng ngừa cháu nhé.

Khi bé đã lớn rồi, sức đề kháng đã hoàn thiện khi ấy cháu có thể ngưng không cần cho bé dùng **BoniKiddy** nữa.

(7). Mùa hè trời nóng nên nhà cháu thường sử dụng điều hòa cho cháu. Nhưng chẳng hiểu tại sao bé lại dễ ốm hơn khi không dùng, thỉnh thoảng lại ho, sốt. Chuyên gia cho cháu lời khuyên được không?

Trả lời: Chào cháu!

Cái gì cũng có 2 mặt của nó cháu ạ, nếu cháu sử dụng điều hòa không đúng cách sẽ làm cho bé dễ bị bệnh bởi trẻ con vốn sức đề kháng đã rất kém rồi, không thể được như người lớn. Cháu cần phải lưu ý những điều sau khi sử dụng điều hòa cho bé:

- Không nên cho bé nằm điều hòa 24/24.
- Không nên cho bé nằm điều hòa quá lạnh, với trẻ nhỏ đặc biệt là trẻ dưới 3 tuổi nhiệt độ phù hợp nhất khoảng 27-28 độ thôi nhé.
- Khi trẻ ngủ, hãy đắp một tấm chăn mỏng, đặc biệt che kín vùng bụng
- Vị trí nằm của bé: Cánh cửa gió điều hòa không nên chính đúng hướng bé nằm
- Gia đình có trẻ nhỏ không nên sử dụng thiết bị phun ẩm, phun sương trong phòng vì sẽ tạo điều kiện cho vi khuẩn, virus gây bệnh phát triển và xâm nhập cơ thể... Mỗi ngày, ít nhất phải 2 lần tắt điều hòa, mở hết các cửa, dùng quạt đuổi hết không khí tù đọng ra ngoài. Kết hợp đón ánh nắng vào phòng càng nhiều càng tốt
- Trước khi cho bé ra khỏi phòng nên tắt điều hòa trước ít nhất 15 phút để tránh chênh lệch nhiệt độ làm bé dễ bị ốm.
- Lưu ý làm vệ sinh điều hòa định kỳ để không khí luồng gió từ điều hòa thổi ra không bị bụi bẩn kèm theo.

Trẻ nhỏ nằm trong phòng điều hòa quá lâu khiến da bị khô và các bệnh về đường hô hấp. Vì thế ngoài những lưu ý như trên cháu cũng nên cho bé sử dụng thêm sản phẩm làm tăng sức đề kháng cho bé.

BẢNG TIÊU CHUẨN CHIỀU CAO - CÂN NẶNG BÉ TRAI

CÂN NẶNG (kg)			THÁNG TUỔI	CHIỀU CAO (cm)		
-2SD	TB	+2SD		-2SD	TB	+2SD
2.5	3.3	4.4	Sơ sinh	46.1	49.9	53.7
3.4	4.5	5.8	1 tháng	50.8	54.7	58.6
4.3	5.6	7.1	2 tháng	54.4	58.4	62.4
5.0	6.4	8.0	3 tháng	57.3	61.4	65.5
5.6	7.0	8.7	4 tháng	59.7	63.9	68.0
6.0	7.5	9.3	5 tháng	61.7	65.9	70.1
6.4	7.9	9.8	6 tháng	63.3	67.6	71.9
6.7	8.3	10.3	7 tháng	64.8	69.2	73.5
6.9	8.6	10.7	8 tháng	66.2	70.6	75.0
7.1	8.9	11.0	9 tháng	67.5	72.0	76.5
7.4	9.2	11.4	10 tháng	68.7	73.3	77.9
7.6	9.4	11.7	11 tháng	69.9	74.5	79.2
7.7	9.6	12.0	12 tháng	71.0	75.7	80.5
8.3	10.3	12.8	15 tháng	74.1	79.1	84.2
8.8	10.9	13.7	18 tháng	76.9	82.3	87.7
9.2	11.5	14.5	21 tháng	79.4	85.1	90.9
9.7	12.2	15.3	24 tháng	81.0	87.1	93.2
10.5	13.3	16.9	2,5 tuổi	85.1	91.9	98.7
11.3	14.3	18.3	3 tuổi	88.7	96.1	103.5
12.0	15.3	19.7	3,5 tuổi	91.9	99.9	107.8
12.7	16.3	21.2	4 tuổi	94.9	103.3	111.7
13.4	17.3	22.7	4,5 tuổi	97.8	106.7	115.5
14.1	18.3	24.2	5 tuổi	100.7	110.0	119.2
15.0	19.4	25.5	5,5 tuổi	103.4	112.9	122.4
15.9	20.5	27.1	6 tuổi	106.1	116.0	125.8
16.8	21.7	28.9	6,5 tuổi	108.7	118.9	129.1
17.7	22.9	30.7	7 tuổi	111.2	121.7	132.3
18.6	24.1	32.6	7,5 tuổi	113.6	124.5	135.5
19.5	25.4	34.7	8 tuổi	116.0	127.3	138.6
20.4	26.7	37.0	8,5 tuổi	118.3	129.9	141.6
21.3	28.1	39.4	9 tuổi	120.5	132.6	144.6
22.2	29.6	42.1	9,5 tuổi	122.8	135.2	147.6
23.2	31.2	45.0	10 tuổi	125.0	137.8	150.5

BẢNG TIÊU CHUẨN CHIỀU CAO - CÂN NẶNG BÉ GÁI

CÂN NẶNG (kg)			THÁNG TUỔI	CHIỀU CAO (cm)		
-2SD	TB	+2SD		-2SD	TB	+2SD
2.4	3.2	4.2	Sơ sinh	45.4	49.1	52.9
3.2	4.2	5.5	1 tháng	49.8	53.7	57.6
3.9	5.1	6.6	2 tháng	53.0	57.7	61.1
4.5	5.8	7.5	3 tháng	55.6	59.8	64.0
5.0	6.4	8.2	4 tháng	57.8	62.1	66.4
5.4	6.9	8.8	5 tháng	59.6	64.0	68.5
5.7	7.3	9.3	6 tháng	61.2	65.7	70.3
6.0	7.6	9.8	7 tháng	62.7	67.3	71.9
6.3	7.9	10.2	8 tháng	64.0	68.7	73.5
6.5	8.2	10.5	9 tháng	65.3	70.1	75.00
6.7	8.5	10.9	10 tháng	66.5	71.5	76.4
6.9	8.7	11.2	11 tháng	67.7	72.8	77.8
7.0	8.9	11.5	12 tháng	68.9	74.0	79.2
7.6	9.6	12.4	15 tháng	72.0	77.5	83.0
8.1	10.2	13.2	18 tháng	74.9	80.7	86.5
8.6	10.9	14.0	21 tháng	77.5	83.7	89.8
9.0	11.5	14.8	24 tháng	80.0	86.4	92.9
10.0	12.7	16.5	2,5 tuổi	83.6	90.7	97.7
10.8	13.9	18.1	3 tuổi	87.4	95.1	102.7
11.6	15.0	19.8	3,5 tuổi	90.9	99.0	107.2
12.3	16.1	21.5	4 tuổi	94.1	102.7	111.3
13.0	17.2	23.2	4,5 tuổi	97.1	106.2	115.2
13.7	18.2	24.9	5 tuổi	99.9	109.4	118.9
14.6	19.1	26.2	5,5 tuổi	102.3	112.2	122.0
15.3	20.2	27.8	6 tuổi	104.9	115.1	125.4
16.0	21.2	29.6	6,5 tuổi	107.4	118.0	128.6
16.8	22.4	31.4	7 tuổi	109.9	120.8	131.7
17.6	23.6	33.5	7,5 tuổi	112.4	123.7	134.9
18.6	25.0	35.8	8 tuổi	115.0	126.6	138.2
19.6	26.6	38.3	8,5 tuổi	117.6	129.5	141.4
20.8	28.2	41.0	9 tuổi	120.3	132.5	144.7
20.0	30.0	43.8	9,5 tuổi	123.0	135.5	148.1
23.3	31.9	46.9	10 tuổi	125.8	138.6	151.4

NGOÀI VIỆC QUAN TÂM TỚI SỨC KHỎE CỦA CON, THÌ CHA MẸ CŨNG CẦN PHẢI DẠY CON NHỮNG KỸ NĂNG TỰ BẢO VỆ BẢN THÂN CƠ BẢN NHÉ!



Dạy trẻ không được nghe theo những lời dụ dỗ của bất cứ người lạ nào và cũng không được đi theo họ dù ở bất cứ nơi đâu.



Dạy trẻ không được nghe theo những lời dụ dỗ của bất cứ người lạ nào và cũng không được đi theo họ dù ở bất cứ nơi đâu.



Trẻ con dễ bị dụ dỗ bởi những món quà ngay trước mắt, vì vậy cần dạy con biết cách nói không với các món quà hay bất cứ thứ gì từ người lạ.



Dạy bé khi ở nơi đông người, nếu không thấy bố mẹ phải đứng yên một chỗ chờ bố mẹ, người thân đến đón. Ngoài ra, hãy dạy con tìm chú bảo vệ, chú công an ở xung quanh để gọi điện cho bố mẹ, người thân. Tên và số điện thoại của bố mẹ là điều tối quan trọng bố mẹ cần dạy con.



Tuyệt đối không mở cửa cho người lạ khi người lớn vắng nhà cũng là một nguyên tắc bảo vệ bản thân quan trọng cần dạy trẻ.



Dạy bé biết một số loại biển báo cơ bản, đi bộ trên vỉa hè, luôn đi bên phải, cách sang đường khi qua các ngã ba, ngã tư...



Khi bị hỏa hoạn, bị người lạ giữ chặt... Giải thích cho trẻ hiểu nguy hiểm trong các tình huống ấy như thế nào và đưa ra một vài giả thiết để tự bảo vệ bản thân.

Hướng dẫn con tránh xa những người chưa tốt bằng nguyên tắc bàn tay: Ôm với ông bà, cha mẹ, các thành viên trong gia đình; Nắm tay cô giáo, bạn bè hoặc họ hàng; Bắt tay khi gặp người quen; vẫy tay với người lạ; Xua tay thể hiện thái độ dứt khoát với người khiến trẻ thất bất an.

QUY TẮC 5 NGÓN TAY

• DẠY CON TRÁNH BỊ LẠM DỤNG TÌNH DỤC •

Bắt tay: Khi gặp người quen

NGÓN GIỮA

Vẫy tay: Nếu đó là người lạ

Nắm tay: Với bạn bè, thầy cô, họ hàng

NGÓN TRỎ

NGÓN ÁP ÚT

NGÓN CÁI

NGÓN ÚT

Ôm hôn, dùng với người thân ruột thịt trong gia đình như: ông bà, bố mẹ, anh chị em ruột

Xua tay không tiếp xúc, thậm chí hét to và bỏ chạy nếu những người xa lạ mà bé cảm thấy bất an, tiến lại gần và có cử chỉ thân mật



Cẩm nang
Chăm con khỏe

**Tăng Sức Đề Kháng
Hệ Tiêu Hóa Khỏe Mạnh**



Tăng Sức Đề Kháng
Hệ Tiêu Hóa Khỏe Mạnh



BoniKiddy⁺



Xuất xứ: Công ty J&E International Corp

Địa chỉ: 1365 Stonegate Way Ferndale, WA, 98248 - 7824

Nhà phân phối: CÔNG TY TNHH TM BOTANIA

Địa chỉ: 204H Đội Cấn, Ba Đình, Hà Nội

Hotline: 1800.1044 - 0984.464.844 - 0243.760.6666