

Chăm Sóc Con Quý Vị

Caring for Your Baby

There are some things you need to learn to care for your baby. Talk to your baby's nurse or doctor if you have questions.

Feedings

If you are breastfeeding your baby, you may need to feed your baby every hour for the first few days. Later on, your baby can go 3 to 4 hours without breastfeeding. Let your baby nurse on the first breast as long as possible, then offer the second breast. Some babies nurse quickly, in 15 minutes, others take more time, like 30 minutes. This is all normal. Burp your baby when changing breasts. Watch the foods you eat. Some things you eat may upset your baby's stomach or cause gas.

If you are bottle-feeding your baby, offer formula every 3 to 4 hours. Begin giving your baby 1 to 3 ounces of formula at each feeding. Slowly increase the amount of formula. Burp your baby after every few ounces.

Babies have growth spurts in the first 6 months, and will eat more often during them. Watch for feeding cues and feed your baby whenever your baby wants to eat.

Feeding Cues

Your baby will give you signals of hunger called feeding cues. Your

baby's feeding cues may include:

- Clenched fists
- Hands to mouth
- Licking of lips

Có một số điều mà quý vị cần học để chăm sóc em bé. Hãy trao đổi với y tá hoặc bác sĩ chăm sóc cho con quý vị nếu quý vị có bất cứ thắc mắc nào.

Cho trẻ ăn

Nếu quý vị đang cho con bú, quý vị có thể cần cho trẻ bú mỗi giờ một lần trong vài ngày đầu. Sau đó, thời gian dành cho con quý vị có thể là 3 đến 4 giờ mà không cần bú. Hãy để con quý vị bú ở bên vú đầu tiên càng lâu càng tốt, sau đó chuyển sang bên vú thứ hai. Một số trẻ bú rất nhanh, chỉ trong 15 phút, những trẻ khác mất nhiều thời gian hơn, như 30 phút. Điều này là hoàn toàn bình thường. Để con quý vị ợ hơi khi đổi bên vú. Chú ý đến những đồ ăn mà quý vị ăn. Một số thứ mà quý vị ăn có thể khiến trẻ bị đau bụng dữ dội hoặc xì hơi.

Nếu quý vị đang cho bé bú bình, hãy cho bé uống sữa công thức cứ sau 3 đến 4 giờ một lần. Bắt đầu cho bé ăn 1-3 ounce sữa công thức mỗi lần cho ăn. Từ từ tăng lượng sữa công thức. Để con quý vị ợ hơi sau khi bú một vài ounce sữa công thức.

Trẻ thường phát triển tăng vọt trong 6 tháng đầu và sẽ bú nhiều lần hơn trong khoảng thời gian này. Theo dõi để phát hiện các dấu hiệu đòi bú và cho trẻ bú bất cứ khi nào trẻ muốn bú.

Dấu Hiệu Đòi Bú

Trẻ nhỏ sẽ có các tín hiệu khi đói được gọi là dấu hiệu đòi bú. Dấu hiệu

đòi bú của con quý vị có thể bao gồm:

- Nắm chặt bàn tay
- Đút bàn tay vào miệng
- Liếm môi

- Moving of arms and legs
- Turning the head towards your body
- Sucking sounds
- Crying

Your baby will also show signs when he is full such as fingers open, hands down to his side, relaxed arms and legs, turning head away or biting the nipple.

Burping and Spitting Up

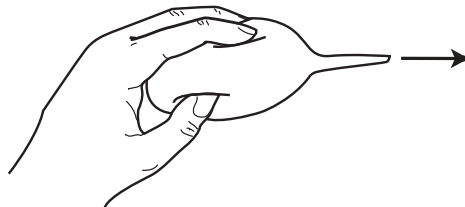
Burp your baby by sitting him upright or holding him up against your chest. Rub or gently pat his back until the air bubble comes up.

It is normal for your baby to spit up small amounts after a feeding or with burping. **Call your baby's doctor** if your baby is spitting up large amounts often or with force.

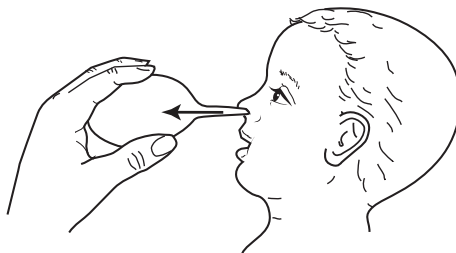
Bulb Syringe

You can use a bulb syringe to clear out mucus from your baby's nose.

1. Squeeze the air out of the bulb.



2. Gently insert the tip into the nose and then slowly release the bulb. Do not force the tip high into the nose.



- Lắc cánh tay và căng chân
- Quẹo đầu hướng về phía cơ thể của quý vị
- Âm thanh mút chùn chụt
- Khóc

Con quý vị cũng sẽ thể hiện dấu hiệu khi trẻ no như các ngón tay mở ra, để tay xuống bên cạnh, tay và chân thả lỏng, quay đầu đi hoặc cắn núm vú.

Kích ThíchỢ Hơi và Chống Nôn Trớ

Kích thích ợ hơi cho con quý vị bằng cách để trẻ ngồi thẳng hoặc giữ trẻ dựa vào ngực quý vị. Xoa hoặc nhẹ nhàng vỗ lưng cho đến khi trẻ ợ hơi.

Việc trẻ nôn trớ ra lượng nhỏ sau khi bú hoặc ợ hơi là điều bình thường. **Gọi cho bác sĩ của con quý vị** nếu trẻ thường xuyên nôn trớ ra lượng lớn hoặc khi chịu tác động.

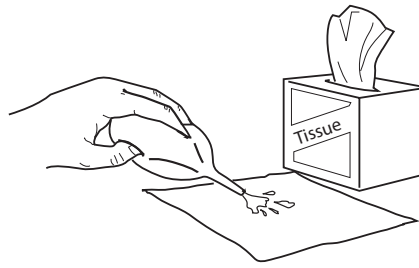
Bầu Hút Mũi

Quý vị có thể sử dụng bầu hút mũi để loại bỏ chất nhầy trong mũi của trẻ.

1. Bóp không khí ra khỏi bầu hút.

2. Nhẹ nhàng đưa đầu bầu hút vào trong mũi và sau đó từ từ thả bầu. Không cố đưa đầu bầu hút vào sâu trong mũi.

3. Remove the bulb and squeeze any fluid into a tissue.
4. Repeat as needed.
5. After you are done, wash the bulb syringe with soap and warm water.



3. Tháo bầu và loại bỏ chất lỏng ra khăn giấy.
4. Thực hiện lại nếu cần.
5. Sau khi thực hiện xong, hãy rửa bầu hút bằng xà phòng và nước ấm.

Be gentle and do not to use the bulb syringe too much. This can cause your baby's nose to swell. Suctioning the sides of your baby's mouth in the cheek area can be a better option, but be careful not to suction the back of the mouth or throat, which can cause gagging.

Thao tác nhẹ nhàng và không sử dụng bầu hút quá nhiều lần. Điều này có thể khiến mũi trẻ bị sưng. Có thể chọn hút hai bên miệng của trẻ ở vùng má, nhưng hãy cẩn thận để không hút quá sâu vào miệng hoặc cổ họng, vì điều này có thể gây chặn họng.

Cord Care

The baby's umbilical cord is clamped at birth. The clamp is removed in the hospital. It usually takes 7 to 14 days before the cord falls off by itself. Do not try to remove the cord. Until the cord is healed, keep the diaper below the cord.

Keep the area clean, dry and open to the air. If the area becomes dirty with urine or poop, sponge bathe the area gently with warm water and pat or air dry. Do not put your baby in a tub of water until the area has healed.

When the cord falls off, there may be a small amount of drainage or a few drops of blood. **Call your baby's doctor** if the cord smells bad, has yellow or green discharge, is bleeding more than a few drops, or if the skin around it becomes red or seems painful to the baby.

Chăm Sóc Dây Rốn

Dây rốn của trẻ sẽ được kẹp lại khi trẻ ra đời. Dây rốn được cắt trong bệnh viện. Thường mất 7 đến 14 ngày trước khi dây rốn tự rụng. Không cố lấy dây rốn ra. Trước khi dây rốn lành, không kéo tã lên cao hơn dây rốn.

Giữ vùng dây rốn luôn sạch sẽ, khô ráo và thoáng khí. Nếu vùng dây rốn bị bẩn do nước tiểu hoặc phân, hãy nhẹ nhàng rửa sạch vùng này bằng nước ấm và vỗ nhẹ cho khô hoặc để khô tự nhiên. Không để trẻ tắm trong chậu tắm trước khi vùng rốn lành.

Khi dây rốn rơi ra, có thể xuất hiện lượng nhỏ chất dịch hoặc một vài giọt máu. **Gọi cho bác sĩ của con quý vị** nếu dây rốn có mùi hôi, có dịch tiết màu vàng hoặc xanh lá, chảy máu nhiều hơn một vài giọt, hoặc nếu vùng da xung quanh bị đỏ hoặc trẻ có vẻ đau.

Bowel Movements

Most babies will have a sticky and dark bowel movement within 48 hours. The stool will change to greenish-brown, then to a light yellow, mustard color. Breast milk stool will become watery and mustard in color. Formula stool is more formed and yellow in color. As long as your baby is comfortable, do not worry about how often they have bowel movements. Soft stool is normal.

- Call your baby's doctor if your baby has diarrhea or very loose stool for more than 24 hours.
- Call your baby's doctor if your baby's stool is very hard or difficult to pass.
- Do not give your baby home remedies or medicine unless told to do so by your baby's doctor.

Urine

Expect 5 to 6 wet diapers each day by the time the baby is 5 days old. Babies can lose fluids very fast. If you think your baby is not getting enough liquids, feed him every 2 hours. Call your baby's doctor if your baby is not having enough wet diapers.

Diaper Change

Change the diaper when it becomes wet or dirty. This will help prevent skin rashes. Talk to your baby's doctor or nurse about a product to use if your baby's skin becomes red. Use a wet washcloth or baby wipes to gently clean the area and between the folds of skin and genitals.

- For girls – Clean the genitalia from front to back. This avoids getting stool into the opening leading to the bladder, which may cause an infection.

Đại Tiện

Hầu hết trẻ sơ sinh sẽ đi đại tiện ra phân dính và có màu sẫm trong vòng 48 giờ sau khi sinh. Phân sẽ chuyển sang màu nâu-xanh, sau đó chuyển sang màu vàng nhạt, màu mù tạt. Phân của trẻ bú sữa mẹ sẽ nhão và có màu mù tạt. Phân của trẻ uống sữa công thức có khuôn hơn và có màu vàng. Miễn là con quý vị cảm thấy thoải mái, đừng lo lắng về việc trẻ có thường xuyên đi đại tiện hay không. Phân mềm là phân bình thường.

- Gọi cho bác sĩ của con quý vị nếu trẻ bị tiêu chảy hoặc phân rất lỏng trong hơn 24 giờ.
- Gọi cho bác sĩ của con quý vị nếu phân của trẻ rất cứng hoặc trẻ khó đi đại tiện.
- Không tự điều trị hoặc cho trẻ dùng thuốc tại nhà, trừ khi bác sĩ của trẻ yêu cầu làm như vậy.

Nước tiểu

Thông thường sẽ cần thay 5 đến 6 tã ướt mỗi ngày cho trẻ đến khi trẻ được 5 ngày tuổi. Trẻ sơ sinh có thể bị hụt lượng chất lỏng rất nhanh. Nếu quý vị cho rằng con quý vị không nạp đủ lượng chất lỏng, hãy cho trẻ ăn sau mỗi 2 giờ. Gọi cho bác sĩ của con quý vị nếu trẻ không tè ra đủ số lượng tã ướt như đã nêu.

Thay Tã

Thay tã khi tã ướt hoặc khô. Điều này sẽ giúp tránh gây kích ứng da của trẻ. Trao đổi với bác sĩ của con quý vị hoặc y tá về một sản phẩm có thể sử dụng nếu da của trẻ đỏ lên. Sử dụng khăn ướt hoặc khăn lau dành cho trẻ em để nhẹ nhàng làm sạch khu vực sưng đỏ và giữa các nếp gấp của da và bộ phận sinh dục.

- Đối với bé gái – Rửa bộ phận sinh dục từ trước ra sau. Điều này tránh làm phân lọt vào phần dẫn vào bàng quang, có thể gây nhiễm khuẩn.

- For boys – Gently clean the penis. If not circumcised, do not pull back on the foreskin to clean it.

- Đối với bé trai – Nhẹ nhàng vệ sinh cơ quan sinh dục. Nếu phần bao quy đầu không lộ khỏi phần quy đầu, không kéo phần da bao quy đầu xuống để làm sạch.

Fingernails

Keep your baby's nails short so they do not scratch themselves. Find a position that lets you access your baby's hands. It is best to use a nail file (emery board) instead of baby nail scissors or clippers. Gently rub back and forth with the file until the nail is short and smooth. Use care not to file the baby's skin. If you use baby nail clippers, be careful not to clip the baby's skin.

Móng tay

Giữ móng trẻ luôn ngắn, như thế trẻ sẽ không tự làm trầy xước da. Tìm một vị trí mà quý vị có thể tiếp cận bàn tay của trẻ. Tốt nhất là sử dụng giũa móng tay (bìa cứng phủ bột mài) thay vì kéo hoặc cắt móng tay. Nhẹ nhàng chà giũa móng tay qua lại cho đến khi móng tay ngắn và mịn. Cảnh thận không giũa vào da của trẻ. Nếu bạn dùng dụng cụ cắt móng tay cho trẻ, hãy cẩn thận để không kẹp vào da trẻ.

Sleeping

Always put your baby on his or her back for sleeping.

Follow the ABC's of safe sleep:

- **ALONE**- babies need to sleep on their own surface. Bed sharing is not safe.
- **BACK**- babies should be on their back for every sleep.
- **CRIB**- the crib should be empty. This means no toys, no bumper pads, no pillows, no blankets, no stuffed animals and no supplies.

Having your baby in a onesie sleeper or sleep sack is safest. Pacifiers are okay as long as they are not hanging around your baby's neck.

Ngủ



Luôn đặt trẻ nằm ngửa khi trẻ ngủ.

Thực hiện theo nguyên tắc ngủ an toàn ABC:

- **MỘT MÌNH** - cần để trẻ ngủ riêng. Việc ngủ chung giường với người khác là không an toàn.
- **LƯNG** - nên đặt trẻ nằm ngửa mỗi khi ngủ.
- **GIƯỜNG CŨI** - không đặt bất cứ đồ vật gì vào giường cũ của trẻ. Có nghĩa là không để đồ chơi, dây cũ, gối, chăn, thú nhồi bông và đồ dùng trong cũ.

An toàn nhất là mặc bộ áo liền quần cho trẻ hoặc dùng khăn quấn trẻ khi trẻ ngủ. Có thể cho trẻ ngậm vú giả miễn là chúng không quấn quanh cổ trẻ.

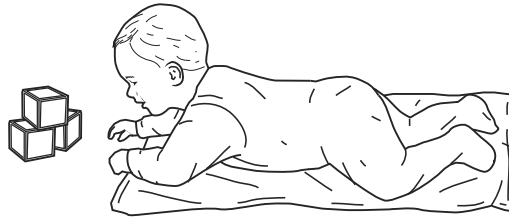
Tummy Time

Place your baby on his or her stomach while you spend time with your baby when he or she is awake and ready to play. This will help your baby's muscles in the neck, arms and body get stronger. It also helps your baby avoid flat spots on his or her head, and help your baby learn how to roll, sit, crawl, and pull to stand.

Start out with just a few minutes at a time, a few times each day.

Increase the time as your baby gets used to it and begins to like it.

Play with your baby in this position. Never leave your baby alone on his or her stomach.



Cho Trẻ Nằm Sấp

Cho trẻ nằm sấp khi quý vị dành thời gian ở bên con của mình khi trẻ thức và sẵn sàng chơi. Điều này sẽ giúp các cơ ở cổ, cánh tay và toàn thân của trẻ khỏe hơn. Điều này cũng giúp trẻ tránh bị bẹp đầu, và giúp trẻ học cách lăn, ngồi,

bò và kéo để đứng dậy.

Bắt đầu chỉ với một vài phút mỗi lần, một vài lần mỗi ngày.

Tăng thời gian khi trẻ quen với việc đó và bắt đầu thích làm.

Chơi với trẻ ở tư thế này. Không bao giờ để trẻ một mình ở tư thế nằm sấp.

Room Temperature and Dress

Dress your baby with one extra layer more than you are wearing. Do not overdress your baby or let him get too warm. Your baby's room should be at a temperature that is comfortable for an adult. Air conditioning is not harmful to your baby, but keep your baby away from fans and drafts.

Your Baby's Temperature

Take your baby's temperature if your baby is eating poorly, feels warm to the touch, is more irritable or is hard to wake. There are different ways to take a temperature, but in the baby's bottom (rectal) is thought to give the best reading for babies.

Nhiệt Độ Phòng và Quần Áo

Mặc cho trẻ nhiều hơn một lớp quần áo so với số lớp quần áo mà quý vị đang mặc. Không mặc quá nhiều quần áo cho trẻ hoặc không để trẻ bị quá nóng. Phòng của trẻ nên được đặt ở mức nhiệt độ thoải mái đối với người lớn. Điều hòa không khí không gây hại cho trẻ, nhưng hãy để trẻ tránh xa quạt và luồng gió lùa.

Nhiệt Độ của Trẻ

Đo nhiệt độ cho trẻ nếu trẻ ăn kém, cảm thấy nóng khi chạm vào, dễ cáu gắt hơn hoặc khó thức dậy. Có nhiều cách khác nhau để đo nhiệt độ, nhưng vùng phía dưới cùng (trực tràng) của trẻ được cho là có thể đo nhiệt độ tốt nhất cho trẻ.

Call your baby's doctor if you think he or she may have a fever. In general:

- Babies younger than 3 months - a rectal temperature of 100.4° F (38° C) or higher, or an armpit (axillary) temperature of 99° F (37.2° C) or higher.

Crying

All babies cry. Crying is how babies let you know they are hungry, wet, thirsty, cold or bored. It can also be a way to release tension.

With healthy babies, it is normal:

- For the crying to come and go.
- For the baby to keep crying when you are trying to comfort them.
- For crying to happen more in the evening hours when baby is tired.
- For your baby to have a red face, clenched fists, hard and tight stomach, arched back, legs pulled up to their stomach or stiff legs.
- For the crying to last a long time.

A crying baby can frustrate and worry parents. Crying often makes parents think there is something wrong. Understanding what is normal will not make your baby stop crying, but it can make you feel better about yourself and your baby. Always check with your doctor if your baby cries more than you think your baby should.

Gọi cho bác sĩ của con quý vị nếu quý vị nghĩ trẻ có thể bị sốt. Nhìn chung:

- Trẻ dưới 3 tháng tuổi - nhiệt độ đo ở trực tràng là 100,4° F (38° C) trở lên, hoặc nhiệt độ ở vùng dưới cánh tay (nách) là 99° F (37,2° C) trở lên.

Khóc

Trẻ nhỏ nào cũng khóc. Khóc là cách trẻ biểu hiện cho quý vị biết rằng trẻ đói, ướt, khát, lạnh hoặc buồn chán. Khóc cũng có thể là cách để giảm căng thẳng.

Ở những trẻ khỏe mạnh, việc bình thường là:

- Trẻ khóc rồi nín.
- Trẻ cứ khóc khi quý vị cố gắng dỗ dành trẻ.
- Khóc nhiều hơn vào buổi tối khi trẻ mệt.
- Khuôn mặt trẻ đỏ lên, nắm chặt bàn tay, bụng cứng chặt lại, cong lưng, chân kéo lên đến bụng hoặc chân cứng đờ.
- Trẻ khóc một lúc lâu.

Trẻ khóc có thể khiến bố mẹ lo lắng. Bố mẹ cho rằng con của mình có thể gặp vấn đề gì đó. Hiểu được điều gì là bình thường sẽ không khiến trẻ ngừng khóc, nhưng có thể khiến quý vị cảm thấy tốt hơn về bản thân và con của mình. Luôn trao đổi với bác sĩ nếu trẻ khóc nhiều hơn quý vị nghĩ.

Soothing a Crying Baby

Respond to the crying quickly to prevent your baby from becoming too upset. This will not spoil your baby. **Never shake your baby.** This causes serious injuries. Get help or take a break before you get too upset.

Try these actions to calm your baby:

- Cuddle or swaddle your baby in a blanket and hold him close to you.
- Place your baby's head near your heart.
- Let your baby suck on his or her finger or a pacifier.
- Rock, walk with your baby or take him or her for a ride in a stroller or a car.
- Talk to your baby in a steady, soft voice.
- Sing, hum or coo softly to your baby.
- Turn on something with a rhythmic sound such as music, a fan or clothes dryer. Do not place the baby on the dryer.
- Keep the lights low and the room quiet.

Try to stay calm. Take a break. A crying baby can be stressful. Have someone watch and comfort your baby while you relax. Call your baby's doctor for advice if you feel your baby:

- Cries too much
- Cries are loud, piercing or do not stop
- Cries more than 3 hours each day and more often than 3 days each week

Shaken Baby Syndrome

Shaken Baby Syndrome is brain damage caused by someone shaking a baby even one time. Normal playing with a child, like bouncing the baby gently on a knee, will not cause brain damage, but **never shake a baby.**

Đỡ Dành Trẻ Đang Khóc

Phản ứng nhanh với tiếng khóc của trẻ để ngăn trẻ không bị quá khó chịu. Điều này sẽ không làm hư con quý vị. **Không bao giờ được rung lắc trẻ.** Hành động này có thể gây chấn thương nghiêm trọng. Yêu cầu được giúp đỡ hoặc nghỉ ngơi trước khi quý vị quá lo lắng.

Hãy thử thực hiện những hành động sau đây để xoa dịu trẻ:

- Ôm hoặc quấn trẻ trong chăn và ôm trẻ gần với quý vị.
- Đặt đầu của trẻ gần tim của quý vị.
- Hãy để trẻ mút ngón tay hoặc núm vú giả.
- Đu đưa trẻ qua lại hoặc đặt trẻ vào xe đẩy hoặc xe hơi và đi dạo.
- Nói chuyện với trẻ bằng giọng nói đều đều, nhẹ nhàng.
- Hát, ngân nga hoặc nói thầm với trẻ.
- Bật một thứ gì đó có âm thanh nhịp nhàng như âm nhạc, quạt hoặc máy sấy quần áo. Không đặt trẻ lên trên máy sấy.
- Để đèn trong phòng ở mức thấp và giữ im lặng.

Cố gắng bình tĩnh. Nghỉ ngơi. Trẻ khóc có thể gây căng thẳng. Nhờ ai đó theo dõi và xoa dịu trẻ khi quý vị nghỉ ngơi. Gọi cho bác sĩ của con quý vị để được tư vấn nếu quý vị cho rằng trẻ:

- Khóc quá nhiều
- Khóc to, giọng lanh lạnh hoặc không ngừng khóc
- Khóc hơn 3 giờ mỗi ngày và thường xuyên hơn 3 ngày mỗi tuần

Hội Chứng Rung Lắc ở Trẻ

Hội Chứng Rung Lắc ở Trẻ là tình trạng não trẻ bị tổn thương do bị người nào đó rung lắc dù chỉ một lần. Chơi bình thường với trẻ, như bập bênh trẻ trên đầu gối, sẽ không gây tổn thương não, nhưng **không bao giờ được rung lắc trẻ.**

Make sure to tell anyone caring for your baby to never shake your baby.

Pacifiers

Babies like to suck. Pacifiers can help calm babies. If you are breastfeeding, do not use a pacifier until your baby is breastfeeding well. Never hang the pacifier around your baby's neck. Do not use a bottle nipple as a pacifier.

Bathing

You may give your baby a sponge bath. Do not put your baby into a tub of water until the cord falls off, the umbilical area heals and the circumcision heals for boys.

The temperature of the water should be 100 degrees Fahrenheit or 37 degrees Celsius to prevent chilling or burning. If you do not have a bath thermometer, use your wrist to test the water. It should feel warm, **not hot**. The room should be free of drafts, such as open windows or fans.

Never leave your baby alone, even for a second. If the telephone rings or someone knocks on the door ignore it and finish the bath. Accidents can occur quickly. Always support your baby's head during the bath. Keep a firm grip on your baby. A soapy baby can be very slippery.

Bathe your baby every 3 to 4 days. It is best to bathe your baby before a feeding. The rest of the time, cleaning after each diaper change and washing baby's face and neck after feedings are enough.

Washing Baby's Clothes

In the first few months, a detergent made for a baby, such as Dreft® or Ivory Snow® may be used because it is gentle on a baby's skin. You may also use detergent without fragrance. Do not use bleach because it can irritate your baby's skin.

Hãy chắc chắn nói cho bất cứ ai chăm sóc con quý vị biết để họ không bao giờ rung lắc trẻ.

Núm vú giả

Trẻ thích được mút. Núm vú giả có thể giúp trẻ bình tĩnh. Nếu quý vị đang cho con bú, không sử dụng núm vú giả cho đến khi trẻ bú tốt. Không buộc núm vú giả xung quanh cổ trẻ. Không sử dụng núm vú ở bình sữa làm núm vú giả.

Đi tắm

Quý vị có thể dùng miếng bọt biển để tắm cho trẻ. Không cho trẻ tắm chậu cho đến khi rụng rốn, vùng rốn lành lại và bao quy đầu của bé trai lành lại sau khi cắt.

Nhiệt độ nước phải 100°F hay 37°C để ngừa bị lạnh hay bị bỏng. Nếu quý vị không có nhiệt kế đo nhiệt độ nước tắm, hãy dùng cổ tay để kiểm tra nước. Nước phải ấm, **không** nóng. Không được để gió lùa trong phòng, như cửa sổ mở hay quạt máy.

Không bao giờ được để trẻ một mình, dù chỉ một giây. Nếu điện thoại reo hay có ai gõ cửa nhà, hãy quên đi và tiếp tục tắm cho xong. Tai nạn có thể xảy ra rất nhanh. Luôn luôn giữ đầu trẻ trong lúc tắm. Giữ trẻ thật chặt. Mình trẻ đầy xà bông có thể rất trơn trượt.

Tắm cho trẻ cứ mỗi 3 đến 4 ngày một lần. Tốt nhất là tắm cho trẻ trước khi cho bú. Thời gian còn lại, vệ sinh cho trẻ sau mỗi lần thay tã và rửa mặt và cổ cho trẻ sau khi bú.

Giặt Quần Áo của Trẻ

Trong vài tháng đầu, quý vị có thể sử dụng nước giặt dành cho em bé, chẳng hạn như Dreft® hoặc Ivory Snow® vì tạo độ nhẹ nhàng, mềm mại trên da trẻ. Quý vị cũng có thể sử dụng nước giặt không mùi nước hoa. Không sử dụng thuốc tẩy vì có thể gây kích ứng da của trẻ.

Vaccines

Vaccines help prevent diseases. These are given in the doctor's offices and health clinics. To protect your baby's health, vaccines should be given on a schedule. Be sure that your baby gets all his or her vaccines. Take the vaccine record with you to all doctors' appointments. Vaccines for children are free through your local health department.

When Should I Call My Baby's Doctor?

- **Call 911** if your baby turns blue or has trouble breathing.
- **Call your baby's doctor** if your baby has any of the following:
 - › Cries non-stop or is more irritable
 - › Has a fever
 - › Discharge from the eyes often
 - › A hard time breathing, breathing very fast or the skin below or between the ribs pulls in when baby breathes
 - › Dry, rough patches on the body, blisters or sores that crust over or a rash that comes on all of a sudden
 - › Redness discharge or a foul smell from the umbilical cord
 - › Baby is breastfeeding less often or taking less formula for more than 8 hours
 - › Green vomit or vomiting after more than two feedings in a row
 - › Baby is hard to wake up
 - › No wet diaper for more than 8 hours
 - › Change in stool patterns, constipation or diarrhea.
 - › Cough that will not go away, especially if there is a rash.

Chủng Ngừa

Chủng ngừa giúp ngăn ngừa bị nhiễm bệnh. Có thể chủng ngừa cho trẻ tại phòng khám của bác sĩ hoặc các trạm y tế. Để bảo vệ sức khỏe của trẻ, quý vị nên cho trẻ đi chủng ngừa theo lịch. Hãy chắc chắn rằng con quý vị được chủng ngừa đầy đủ. Mang theo hồ sơ chủng ngừa khi đến tất cả các cuộc hẹn với bác sĩ. Trẻ được chủng ngừa miễn phí tại các cơ sở y tế địa phương.

Khi Nào Tôi Nên Gọi Cho Bác Sĩ của Con Tôi?

- **Gọi 911** nếu con quý vị có biểu hiện da tái xanh hoặc khó thở.
- **Gọi cho bác sĩ của con quý vị** nếu trẻ có những biểu hiện sau:
 - › Khóc không ngừng hoặc trở nên cáu kỉnh hơn
 - › Bị sốt
 - › Thường xuyên chảy nước mắt
 - › Khó thở, thở rất nhanh hoặc vùng da bên dưới hoặc giữa xương sườn co vào khi trẻ thở
 - › Xuất hiện các mảng khô, sần sùi trên cơ thể, mụn nước hoặc vết loét đóng vảy hoặc nổi mẩn bất ngờ
 - › Dây rốn chảy dịch hoặc có mùi hôi
 - › Trẻ bú mẹ ít hơn hoặc uống ít sữa công thức hơn 8 giờ
 - › Nôn ra dịch màu xanh hoặc nôn ra sau hơn hai lần bú liên tiếp
 - › Trẻ khó thức dậy
 - › Tã không bị ướt trong hơn 8 tiếng đồng hồ
 - › Hình khuôn của phân thay đổi, trẻ bị táo bón hoặc tiêu chảy.
 - › Không hết ho, đặc biệt là nếu có phát ban.

Talk to your baby's doctor or nurse if you have any questions or concerns.

Hãy trao đổi với bác sĩ hoặc y tá nếu quý vị có bất cứ câu hỏi hay thắc mắc nào.