

Từ 1 đến 2 tuổi



Con bạn cần được chăm sóc

Ở tuổi biết đi, nếu cháu có om sòm, bực tức hoặc nổi cơn giận dữ thì cũng không có gì là quá đáng.

- Nếu cháu có cử chỉ thiếu lễ độ, ĐỪNG BAO GIỜ bạt tai, đánh đòn hoặc giận dữ la hét để phạt cháu.
- Khi bạn cảm thấy mất kiên nhẫn hay có thể làm thương tổn thể chất cháu bé, hãy để cháu trong phòng hay một nơi an toàn nào khác và đếm chậm chãi từ một đến mười để lấy lại bình tĩnh. Bạn cũng có thể gọi điện thoại cho người thân, bạn bè hay gọi số 1-800-4 A CHILD (1-800-422-4453) để được giúp đỡ.
- Theo học khóa thực tập Phương Pháp Hồi Sinh Tim Phổi (CPR) cho trẻ em và khóa Sơ Cứu (first aid). Hãy liên lạc với nhà thương trong địa phương bạn trú ngụ hoặc với hội Hồng Thập Tự Hoa Kỳ để biết chương trình học.



Injury and Violence Prevention Program
California Chapter 4, American Academy of Pediatrics

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®
California Chapter 4



Children & Families
Commission of Orange County

Bảo Vệ Sự An Toàn Cho Con Em Chúng Ta

Con bạn bước sang tuổi biết đi. Cháu chập chững bước, leo trèo, cười nói. Cháu tò mò quan sát bạn và mọi người chung quanh để bắt chước, học làm những chuyện mới đối với cháu.

Con bạn ngày một lớn, bạn cần lưu ý những điều sau đây.

Cháu bé ngày một lớn hơn, bạn cần để ý những rủi ro có thể xảy ra. Cháu chưa hoàn toàn ý thức được những nguy cơ ở chung quanh và hành động còn thiếu dè dặt. Vì vậy, đôi khi cháu có thể bị lâm vào những hoàn cảnh nguy hiểm. Phải nhận thức được những nguy cơ quanh con bạn và không nên xem thường những chuyện cháu có thể làm hoặc muốn thử làm.

Từ 12 đến 18 tháng

- Tập đi và leo trèo
- Kéo lê hoặc ôm vác đồ chơi hay các vật dụng khác
- Nhặt những đồ vật nhỏ, bỏ vào miệng
- Bắt chước người lớn

Từ 18 đến 24 tháng

- Tập đi và leo trèo
- Tìm các đồ vật được cất giấu
- Vận nắm tay tủ, lật ngược các hộp đựng
- Có thể tuân theo những lời dặn bảo ngắn, gọn nhưng cũng dễ quên
- Tập nói

Từ 2 đến 3 tuổi

- Đi, chạy, nhảy, leo trèo
- Vận đóng, mở các nắp hộp
- Mở ngăn kéo, cửa tủ
- Vận máy chạy các đồ chơi cơ khí
- Bắt chước người lớn
- Chơi các trò chơi tưởng tượng
- Tò mò, hiếu kỳ



Những nguy cơ thường hay xảy ra cho trẻ em từ 1 đến 2 tuổi

TÉ NGÃ

Cháu bé chạy nhảy, leo trèo bất cứ đâu và thăm dò thế giới quanh bé.

- Đặt cửa chặn trên lầu và dưới chân cầu thang. Bắt đinh ốc xiết chặt cửa chặn trên lầu vào tường để phòng cháu bé đẩy tung ra.



- Đóng cửa và cài chốt tất cả các cửa ra ban công (balconies) hay ra ngoài đường. Chốt cài phải đặt ngoài tầm tay với của cháu bé.
- Không kê đồ đạc, kể cả giường ngủ của cháu, gần cửa sổ. Hãy đặt tấm chắn hay dùng chốt cài cửa sổ. Màn lưới muỗi không đủ để bảo vệ cháu không ngã lặn qua cửa.
- Bắt vít vào tường các đồ đạc cao và hẹp bề sâu như tủ sách, tủ TV - như thế, nếu cháu có leo lên, các đồ vật này sẽ không đổ đè lên người cháu.

NGỘ ĐỘC

Cháu bé rất hiếu kỳ và đang thăm dò môi trường quanh cháu. Cháu có thể mở các hộp đựng và sẽ tìm thấy đồ vật dù đó là những thứ bạn đã cất kỹ. Cháu sẽ bỏ vào miệng thử, dù mùi vị những vật này không có gì là ngon lành.

- Hãy để ví tiền và túi xách tay ngoài tầm tay của cháu.
- Đóng cửa và cài then phòng tắm vì đây không phải chỗ an toàn cho cháu.
- Giữ tất cả thuốc bệnh, thuốc bổ, sản phẩm làm vệ sinh trong nhà và mỹ phẩm trong các hộp đựng gốc, bỏ hộp vào tủ cài chốt ở ngoài tầm mắt và tầm tay của cháu.



- Đặt chốt cài an toàn ở các ngăn kéo và tủ chén bát. Có thể các chốt cài này sẽ không cấm được con bạn đến gần tủ nhưng sẽ làm cháu bớt lục lọi.
- Nếu cháu bé nuốt nhầm một chất có hại hay da cháu chạm vào chất độc, bạn phải lập tức gọi Trung Tâm Điều Hành Kiểm Soát Ngộ Độc California (California Poison Control System) ở số miễn phí **1-800-8-POISON (1-800-876-4766)** để được giúp đỡ.



NGHẸN, HÓC

Con bạn đang tuổi tìm tòi, cháu sẽ tìm thấy những vật nhỏ và nhặt bỏ vào miệng khiến cháu có thể bị thương và bị hóc.

- Nhặt cất tất cả những vật nhỏ như đồng xu, nút áo, kim băng, quân cờ và những đồ chơi có mảnh nhỏ ở trong nhà bạn, nhà ông bà hay chỗ bạn gửi cháu.
- Cho cháu ăn những đồ ăn mềm, dễ nuốt và cắt thành từng miếng nhỏ để cháu khỏi bị nghẹn.
- Đừng để cho cháu vừa chạy chơi, vừa ăn hay uống.

Thức ăn có nguy cơ làm nghẹn, hóc

Cà rốt nguyên củ • Bơ đậu phộng • Hot dog • Kẹo tròn và cứng • Các loại hạt (nhất là đậu phộng) • Nho nguyên quả • Trái Cherry tươi có hạt • Cắn tây sống

Thức ăn an toàn (cắt thành miếng nhỏ)

Bánh mì, bánh mì lát nướng hay ngũ cốc • Trứng bác Pho mát cắt khối vuông • Trái cây • Bánh don hay bánh bích quy • Đậu hũ cắt khối vuông • Các loại mì ống, cơm, khoai tây • Các loại rau quả nấu chín như Thịt gà hay thịt gà tây thái nhỏ

Những nguy cơ thường hay xảy ra cho trẻ em từ 1 đến 2 tuổi

PHÒNG Cháu bé đang tuổi hiếu kỳ. Cháu sẽ tìm cách với nhặt và sờ các vật dụng dù những vật này rất nóng.

- Các thức ăn, đồ uống nóng và các vật dụng nóng như bàn là, đồ cuộn tóc, nến, thuốc lá và gạt tàn thuốc phải được để xa, ngoài tầm với của cháu.
- Đặt tấm chắn hay cửa chặn quanh lò sưởi, bếp nướng hay lò nước nóng; cột gọn giấy điện xuống sàn hay lên tường. Gắn nắp an toàn lên các ổ cắm điện không dùng tới.
- Điều chỉnh nhiệt độ lò nước nóng cao nhất là 120°F hay vận mức "Ấm" (Warm). Luôn luôn thử nhiệt độ nước trước khi tắm cho cháu bé.
- Đặt máy dò độ khói trong mỗi phòng ngủ.



AN TOÀN QUANH NHÀ VÀ TRÊN SÂN ĐẠU XE

Cháu bé rất hiếu kỳ muốn tìm hiểu sự vật xảy ra ở chung quanh và cháu có thể chạy biến ra đường hay sân đậu xe. Dù bạn có nhắc "không được làm thế" hay "coi chừng, nguy hiểm," lần sau cháu vẫn có thể quên. Cháu còn chưa ý thức được sự nguy hiểm của xe hơi và chạy chơi ngoài đường phố.



- Mỗi lần dắt con bạn ra ngoài chơi, bạn phải cẩn thận giữ cháu hoặc để cháu chơi nơi ngăn biệt hẳn với chỗ xe hơi (chẳng hạn như có tường hay hàng rào chặn).
- Khi lùi xe từ sân đậu ra đường, bạn phải luôn luôn kiểm soát đằng sau xe vì con bạn có thể chơi gần đó và sẽ bị đụng nếu bạn không nhìn thấy cháu.
- Đừng để cháu chơi ngoài đường hay gần lề đường. Dù bạn có trông chừng, cháu có thể phóng chạy ra đường trước khi bạn kịp phản ứng. Hãy tìm chỗ có rào quay hay dắt cháu ra công viên hoặc sân chơi của trẻ ở gần nhà để cháu chơi.

- Dắt tay cháu khi qua đường và luôn luôn tôn trọng luật đi đường.

Xe ba bánh, xe hẩy và các đồ chơi lăn trên bánh

- Đội mũ an toàn cho con bạn mỗi khi cháu đạp xe hay đi các loại đồ chơi lăn trên bánh khác. Mũ an toàn phải được chứng nhận bởi Ủy Ban Kiểm Tra Sự An Toàn của Sản Phẩm Tiêu Thụ và phải vừa đúng cỡ lớn của cháu. Hãy tham khảo tài liệu chỉ dẫn cách sử dụng và điều chỉnh.
- Theo sát bên cháu nếu cháu đạp xe trên vỉa hè - đi giữa cháu và lề đường. Luôn luôn canh chừng cháu khi cháu đạp xe và không bao giờ cho cháu đạp ra đường.

AN TOÀN NƠI SÂN CHƠI

Con bạn ham chơi và ham khám phá những điều mới lạ nhưng chớ quên rằng bất trắc có thể xảy ra khi cháu đang chơi.

Chó và các thú vật khác

- Khi cháu chơi với các thú vật hay chung quanh chỗ cháu chơi có sự hiện diện của thú vật bạn phải luôn luôn trông chừng cháu, dù những con vật này chính bạn nuôi trong nhà.
- Không bao giờ để cháu đến gần một con chó lạ dù con chó có giẫy dất. Một con chó, dù là thân thiện, cũng có thể ngoạm hay cắn mà không có dấu hiệu báo trước.



Những nguy cơ thường hay xảy ra cho trẻ em từ 1 đến 2 tuổi

AN TOÀN TRONG XE



Mỗi khi con bạn được chở đi bằng xe hơi, cháu phải ngồi trong ghế an toàn kê trên băng sau của xe và được cài giầy an toàn cẩn thận. Ghế an toàn phải phù hợp với trọng lượng, bề cao và tuổi của cháu bé.

- Dù con bạn đã được hơn 1 tuổi, tốt hơn hết, bạn cũng nên đặt cháu ngồi quay mặt về phía sau. Nếu cháu cân nặng hơn 20-22 lbs, cháu cần dùng loại ghế an toàn chuyển hóa được và ghế phải được chứng nhận có thể dùng cho trẻ em có trọng lượng cao hơn, ngồi quay mặt về phía sau.
- Để con bạn ngồi quay mặt về phía sau cho đến khi cháu đạt tới giới hạn cao, về trọng lượng hay bề cao, cho phép ngồi quay mặt về phía sau của ghế an toàn chuyển hóa được.
- Khi con bạn cân nặng hơn giới hạn cho phép ngồi quay mặt về phía sau của ghế an toàn chuyển hóa được, bạn phải đặt cháu ngồi quay mặt về phía trước trong ghế an toàn kê trên băng sau của xe. Tham khảo tài liệu hướng dẫn cách dùng ghế an toàn để đặt ghế đúng theo lời chỉ dẫn.
- **Không bao giờ** đặt cháu ngồi trên băng trước nếu xe có trang bị túi hơi an toàn cho bên hành khách. Túi hơi có thể làm cháu bị tổn thương trầm trọng và có khi làm cháu thiệt mạng.
- Đừng để cháu một mình trong xe dù chỉ trong vòng một phút. Đây là một vấn đề rất nguy hiểm và vi phạm luật của tiểu bang California.

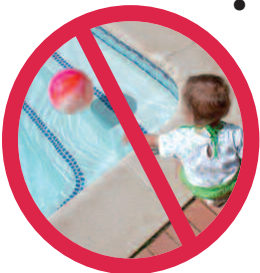
PHÒNG NGỪA CHẾT ĐUỐI

An toàn trong phòng tắm: Cháu bé có thể bị chết đuối mà không ai hay dù trong bồn tắm không có quá vài phân (inch) nước. Nếu ngã trong bồn tắm, rất có thể cháu sẽ không tự ngoi dậy được dù cháu đã biết ngồi và tự giữ thẳng người được.



- Chớ bao giờ để cháu bé một mình trong bồn tắm dù chỉ một vài giây. Nếu bạn cần ra ngoài phòng tắm, hãy mang cháu bé theo bạn.
- Nếu được, luôn luôn đóng cửa và cài chốt cửa phòng tắm.

An toàn quanh hồ bơi: Trẻ em thường hay hiếu kỳ và dễ bị lôi cuốn bởi nước trong hồ bơi hay trong spa. Cháu có thể bị ngã trong hồ một cách êm thắm không tiếng động và chết đuối trong khoảnh khắc.



- Bạn phải luôn để tay giữ con bạn khi cháu chơi gần hồ nước.
- Hồ bơi sau nhà hay gần nhà phải có rào che cao 4 bộ (foot) bao bọc chung quanh. Cửa rào che phải được trang bị hệ thống đóng cửa tự động cùng với chốt gài tự động. Chốt cài phải đặt xa ngoài tầm với của trẻ em. Cửa rào phải mở ra hướng ngoài hồ bơi.
- Ao, mương, lạch nước sau nhà hay quanh khu nhà ở, phải có rào vây chung quanh.