



Public Health
Agency of Canada

BỘ LAO ĐỘNG THƯƠNG BINH
VÀ XÃ HỘI

Không Ai Hoàn Hảo

SỨC KHỎE



CHƯƠNG TRÌNH LÀM CHA MẸ
VÌ SỰ PHÁT TRIỂN TOÀN DIỆN CỦA TRẺ EM VIỆT NAM

Chương trình làm cha mẹ “KHÔNG AI HOÀN HẢO” Việt Nam – Sách dành cho cha mẹ về Sức khỏe, Ấn bản đầu tiên (thí điểm): tháng 5, 2019.

Bản quyền cho Chương trình làm cha mẹ “KHÔNG AI HOÀN HẢO” do UNICEF Việt Nam giữ thông qua thỏa thuận với Tổ chức Y tế Công cộng Canada. Các điều khoản của bản quyền bao gồm:

- **MIỄN PHÍ SỬ DỤNG:** Các tài liệu của chương trình làm cha mẹ “KHÔNG AI HOÀN HẢO” phải được cung cấp miễn phí;
- **ĐÀO TẠO:** Đào tạo tập huấn cho các hướng dẫn viên để thực hiện theo Tài liệu bản quyền chỉ được thực hiện bởi các giảng viên có chứng nhận;
- **SỬA ĐỔI:** Không được phép thay đổi, chỉnh sửa hoặc dịch thuật các Tài liệu bản quyền mà không được chấp thuận trước;
- **THỰC HIỆN:** Việc thực hiện chương trình sử dụng Tài liệu bản quyền chỉ có thể được tiến hành bởi các hướng dẫn viên đã được tập huấn;
- **GIÁM SÁT:** Số liệu thu thập từ việc thực hiện Tài liệu bản quyền sẽ được chia sẻ với chủ sở hữu Bản quyền để thể hiện tầm ảnh hưởng và đảm bảo tính toàn vẹn của chương trình.

Nghiêm cấm bất cứ thay đổi điều khoản nào của Bản quyền.

© 2019, Tổ chức Y tế Công cộng Canada

SỨC KHỎE

**Cuốn sách này nằm trong bộ sách
Không Ai Hoàn Hảo**

LỜI GIỚI THIỆU

Làm cha mẹ là hành trình mang yêu thương và sự chăm sóc cho con bạn. Làm cha mẹ không hề dễ dàng, đôi khi có thể khiến bạn nản lòng. Bên cạnh niềm vui từ việc nuôi dạy con cái, cha mẹ cũng phải đối mặt với rất nhiều vấn đề. Những khoảng thời gian khó khăn có thể mang lại cơ hội cho bạn học hỏi và trưởng thành trong vai trò là cha mẹ.

Nhờ đến sự giúp đỡ là điều bình thường bởi không ai trong chúng ta là người hoàn hảo. Không có cha mẹ hoàn hảo, con cái hoàn hảo hay người hoàn hảo. Chúng ta chỉ có thể làm tốt nhất trong khả năng của mình và bất kỳ ai cũng có thể cần sự giúp đỡ trong một lúc nào đó.

Đôi khi bạn không biết nên làm gì với hành vi của con trẻ. Bạn có thể cảm thấy khó xử với một số hành vi của trẻ, tuy nhiên những hành vi đó lại có thể hoàn toàn là những hành vi bình thường. Đó là do trẻ chưa học được hết các kỹ năng cần thiết để tương tác, hòa hợp với người khác, có được cái mà trẻ muốn và giải thích được cảm giác của trẻ.

“Không Ai Hoàn Hảo” là chương trình dành cho cha mẹ có con nhỏ và người chăm sóc trẻ nhỏ. Các cha mẹ và người chăm sóc trẻ độ tuổi từ 0 đến 8 đều có thể tham gia

chương trình. Việc tham gia chương trình làm cha mẹ được khuyến nghị nên bắt đầu càng sớm càng tốt, trước khi trẻ 3 tuổi để đạt được những kết quả tốt nhất. Bộ tài liệu của chương trình gồm ba quyển sách dành cho cha mẹ và người chăm sóc trẻ:

- **TRÍ TUỆ** cung cấp thông tin để giúp trẻ phát triển trí tuệ, cảm xúc, học tập và vui chơi
- **HÀNH VI** giúp trẻ điều chỉnh hành vi, và cung cấp các ý tưởng giúp cha mẹ và người chăm sóc xử lý một số vấn đề về hành vi với trẻ
- **SỨC KHỎE** cung cấp thông tin về phát triển, sức khỏe, bệnh tật và an toàn cho trẻ

Những cuốn sách này cũng không hoàn hảo một cách tuyệt đối. Chúng không chỉ dẫn cho bạn tất cả những gì bạn cần để làm cha làm mẹ. Tuy nhiên những cuốn sách này sẽ giúp bạn làm tốt nhất trong khả năng của mình và cảm thấy hài lòng về bản thân mình.

Ghi chú:

Những thông tin trong bộ tài liệu này dành cho những người làm cha, làm mẹ hoặc những người nam giới hay phụ nữ làm nhiệm vụ chăm sóc trẻ. Khi chúng tôi sử dụng từ “bé” có nghĩa là áp dụng cho các em bé trai và gái trong lứa tuổi từ 0-3, từ “trẻ” áp dụng cho trẻ em nói chung và lứa tuổi từ 3-8. Khi chúng tôi sử dụng từ “bạn” hoặc “cha mẹ” có nghĩa là áp dụng cho “bố” hoặc “mẹ” hoặc bất cứ người nào chăm sóc trẻ. Nếu bạn có trách nhiệm chăm sóc một đứa trẻ, bạn có vai trò làm cha mẹ hết sức quan trọng. Bạn có thể vận dụng linh hoạt các tình huống và nội dung trong tài liệu này cho phù hợp với đặc điểm của trẻ để đạt hiệu quả.

Cuốn sách SỨC KHỎE này sẽ đề cập đến những nội dung sau:

- Làm thế nào để nhận ra dấu hiệu khi trẻ bị bệnh
- Các cách xử lý khi gặp các bệnh phổ biến ở trẻ
- Làm thế nào để giữ an toàn cho trẻ và phòng tránh thương tích ở trẻ
- Làm thế nào để phát hiện và xử lý tình huống khi trẻ bị bạo hành



MỤC LỤC

Sức khoẻ	2
Trẻ có khoẻ mạnh không?.....	2
Bạn có thể làm gì để giúp trẻ mạnh khoẻ?.....	4
Tăng trưởng cân nặng ở mức khoẻ mạnh	6
Giúp trẻ luôn vận động	8
Giúp trẻ ăn tốt	9
Giúp trẻ ngủ đủ	14
Chăm sóc trẻ	16
Hãy đảm bảo trẻ được tiêm chủng đầy đủ	16
Giúp trẻ giữ gìn vệ sinh	18
Chăm sóc răng miệng của trẻ	20
Cho trẻ một môi trường không có khói thuốc	21
Nhận biết và xử trí các bệnh ở trẻ	22
Làm thế nào để nhận biết trẻ bị bệnh?	22
Bạn nên làm gì khi nghĩ rằng trẻ đang bị ốm?	23
Đi khám bệnh	24

Những vấn đề phổ biến 26

Hội chứng quấy khóc ở trẻ sơ sinh (Khóc dạ đề) 26

Tiêu chảy 28

Sốt 30

Ho 32

Dị ứng 34

An toàn và phòng chống thương tích..... 36

Tại sao trẻ bị thương? 36

Bạn có thể làm gì để giữ an toàn cho trẻ? 37

Tạo ngôi nhà an toàn cho trẻ 38

An toàn ngoài trời cho trẻ 40

Hoạt động vui và dễ: Trò chơi để dạy về quy tắc an toàn 42

Bạo lực và xâm hại 44

Bạo lực gia đình 44

Xâm hại trẻ em 46

Tôi phải làm gì nếu trẻ nói với tôi rằng trẻ đang bị xâm hại tình dục? 51

Tôi nên làm gì nếu tôi nghĩ rằng trẻ bị xâm hại? 52

SỨC KHOẺ

TRẺ CÓ KHOẺ MẠNH KHÔNG?

- Khi trẻ khoẻ mạnh, **cơ thể sẽ lớn lên**, trẻ sẽ tăng cân và phát triển chiều cao đều đặn
- Khi trẻ khoẻ mạnh, trẻ sẽ **cứng cáp hơn**
- Khi trẻ khoẻ mạnh, trẻ sẽ có khả năng nhận biết và phản ứng tốt hơn với môi trường xung quanh

Một trẻ khoẻ mạnh sẽ có xuất phát điểm từ một em bé khi mới chào đời, sau đó sẽ lớn lên rất nhanh, cứng cáp hơn và làm được nhiều hoạt động hơn.

Cần lưu ý rằng không có đứa trẻ nào giống đứa trẻ nào. Sự phát triển về mặt thể chất và tinh thần của hai đứa trẻ cùng một độ tuổi và giới tính có thể rất khác nhau.

Cơ thể trẻ phát triển, cứng cáp hơn và phản ứng nhanh nhạy là những dấu hiệu cho thấy trẻ khoẻ mạnh



BẠN CÓ THỂ LÀM GÌ ĐỂ GIÚP TRẺ MẠNH KHOẺ?

GIẢI ĐOẠN TRƯỚC KHI SINH

- Khi em bé lớn lên bên trong cơ thể bạn, mọi suy nghĩ, hành động của bạn và những thức ăn, đồ uống mà bạn sử dụng đều ảnh hưởng đến em bé. Đó chính là lý do tại sao việc bạn cần phải ăn, uống đầy đủ 4 nhóm thức ăn để bổ sung vitamin từ thịt, cá, trứng, rau xanh và hoa quả; uống bổ sung viên sắt và axit folic; tích cực vận động và giảm thiểu áp lực cuộc sống trong khi mang thai lại quan trọng đến vậy. Mẹ khỏe mạnh thì em bé cũng khỏe mạnh và vui vẻ
- Đi khám thai sớm ít nhất 3 lần hoặc theo hẹn của cán bộ y tế trong quá trình mang thai để giúp phát hiện sớm các dấu hiệu bất thường, được tiêm chủng đầy đủ và được hướng dẫn những thông tin cần thiết để bảo vệ em bé và đảm bảo một thai kỳ khỏe mạnh
- Hút thuốc và uống rượu trong khi mang thai có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đến em bé chưa chào đời. Hút thuốc làm tăng nguy cơ sẩy thai, sinh non hoặc sinh con thiếu cân. Uống rượu trong khi mang thai sẽ gây tổn hại đến não của bé
- Không tự ý dùng thuốc trong quá trình mang thai, chỉ sử dụng thuốc theo hướng dẫn của cán bộ y tế.

Ăn uống đầy đủ dưỡng chất, khám thai định kỳ ít nhất 3 lần và tránh căng thẳng khi bạn mang thai.

GIẢI ĐOẠN SAU KHI SINH, TRẺ LỚN LÊN VÀ PHÁT TRIỂN

Trẻ học được rất nhiều bằng việc quan sát những gì bạn làm.

Trong quá trình phát triển, trẻ sẽ học thông qua việc quan sát và bắt chước những điều người lớn làm. Hãy là tấm gương tốt để giúp trẻ khoẻ mạnh.

- Nếu bạn đánh răng, trẻ cũng sẽ đánh răng
- Nếu bạn ăn các thức ăn lành mạnh như rau xanh, cà rốt, bí đỏ, thịt, cá, trứng, các loại đậu và hạt, trẻ cũng sẽ ăn thức ăn này
- Nếu bạn rửa tay trước khi ăn, trẻ cũng sẽ làm theo
- Nếu bạn đi ngủ sớm, đúng giờ, trẻ cũng sẽ tập được thói quen này

TĂNG TRƯỞNG CÂN NẶNG Ở MỨC HỢP LÝ

BẠN CÓ THỂ GIÚP TRẺ ĐẠT ĐƯỢC CÂN NẶNG Ở MỨC HỢP LÝ BẰNG NHỮNG CÁCH SAU.

- Ăn đầy đủ, cân đối thức ăn đảm bảo chất dinh dưỡng hợp lý theo hướng dẫn của cán bộ y tế tại địa phương
- Hạn chế những thức ăn và đồ uống không có lợi cho sức khỏe
- Cho trẻ vận động thường xuyên
- Hạn chế thời gian trẻ ngồi xem ti vi, dùng internet và chơi các trò chơi điện tử
- Ngủ đủ giấc
- **Đo cân nặng và chiều cao của trẻ theo đúng kỳ kiểm tra sức khỏe.** Hãy hỏi xem liệu cân nặng, chiều cao của trẻ đã phù hợp với tháng tuổi của trẻ chưa, và cân nặng của trẻ đã phù hợp với chiều cao của trẻ chưa. Cán bộ y tế sẽ kiểm tra trên biểu đồ phát triển để xem liệu trẻ có đang phát triển khỏe mạnh không

Hãy chú ý theo dõi sự phát triển chiều cao và cân nặng của trẻ.



GIÚP TRẺ LUÔN VẬN ĐỘNG

- Hãy dành thời gian mỗi ngày cho hoạt động vui chơi vận động. Trẻ cần được vận động hàng ngày. Hãy thử các hoạt động như lăn và chơi với bóng, đi dạo, chơi các trò chơi vận động, bật nhạc lên và nhún nhảy theo nhạc
- Hãy cùng vận động với trẻ. Cho trẻ biết rằng bạn thấy vui khi vận động. Trẻ sẽ học được nhiều từ những ví dụ của bạn hơn từ bất cứ thứ gì khác
- **Giới hạn thời gian trước màn hình.** Trẻ ngồi trước màn hình càng ít càng tốt. Hãy giới hạn việc trẻ xem tivi, dùng internet và chơi các trò chơi vi tính, điện tử. Không khuyến khích cho trẻ dưới 2 tuổi xem ti vi



Để tăng trưởng và khỏe mạnh, trẻ cần chạy nhảy, vui chơi và vận động.

GIÚP TRẺ ĂN TỐT

Cho trẻ ăn thức ăn đa dạng, giàu chất dinh dưỡng, cân đối, ăn đúng bữa, đúng giờ. Đừng ép trẻ ăn.

Là **cha mẹ**, nhiệm vụ của bạn là quyết định:

- **Chọn thức ăn cho trẻ:** Cho trẻ ăn loại thức ăn giàu dinh dưỡng, tốt cho sức khỏe và phù hợp với độ tuổi của trẻ
- **Số bữa và thời gian ăn trong ngày của trẻ:** Phụ thuộc vào độ tuổi của trẻ. Các trẻ nhỏ cần được cho ăn mỗi khi trẻ đói; trẻ lớn hơn thì cần cho ăn uống đúng bữa, đúng giờ, có bữa chính, bữa phụ

Trẻ sẽ tự quyết định:

- Có muốn ăn không. **Đừng ép trẻ ăn nếu trẻ không đói.** Đừng lo lắng khi có những giai đoạn trẻ ăn rất ít. Nếu cân nặng và chiều cao của trẻ phát triển đều và năng vận động có nghĩa là trẻ đã ăn đủ

Sữa mẹ là thực phẩm tốt nhất và đầy đủ nhất cho em bé từ 0 đến 6 tháng tuổi. Ngoài sữa mẹ, trẻ không cần bất cứ các loại thực phẩm nào khác, kể cả nước

CHO BÉ ĂN: GIAI ĐOẠN 0 - 6 THÁNG TUỔI

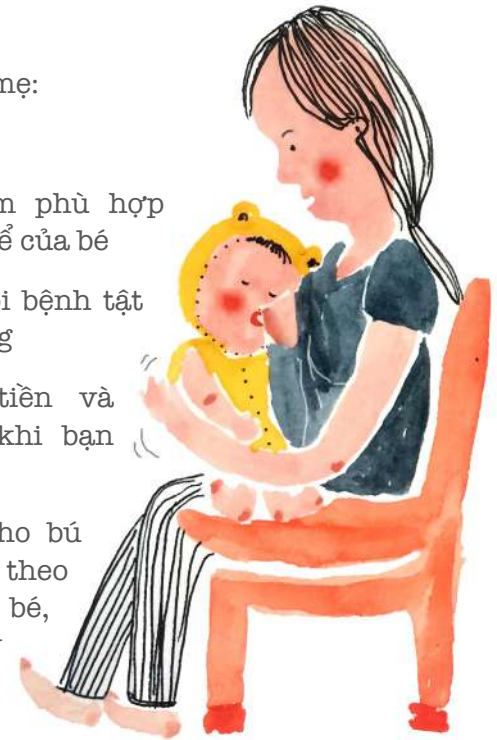
Sữa non ('sữa đầu') là món quà quý giá nhất cho em bé mới sinh. Sữa non giúp bảo vệ bé khỏi bệnh tật và giúp bé thải ra phân su.

- Đừng bỏ sữa non đi, hãy cho em bé bú sữa non
- Trẻ phải được bú mẹ trong vòng 1 giờ đầu sau sinh dù được sinh tại nhà hay cơ sở y tế
- Cho bé bú thường xuyên sẽ giúp mẹ "tăng tiết sữa" và đảm bảo mẹ có nhiều sữa cho bé bú

Sữa mẹ là thực phẩm tốt nhất và đầy đủ nhất cho bé. Sữa mẹ cung cấp tất cả những chất dinh dưỡng mà bé cần trong 6 tháng đầu đời. **Bà mẹ nào cũng đều có thể tạo ra đủ sữa mẹ cho con bú.**

Đặc điểm của sữa mẹ:

- Dễ tiêu hoá
- Là thực phẩm phù hợp nhất cho cơ thể của bé
- Bảo vệ bé khỏi bệnh tật và nhiễm trùng
- Không mất tiền và luôn có sẵn khi bạn cần đến
- Tốt nhất là cho bú thường xuyên theo nhu cầu của bé, nghĩa là tùy theo lượng mà bé muốn.



CHO BÉ ĂN: GIAI ĐOẠN 6 - 12 THÁNG TUỔI

- **Bắt đầu cho trẻ ăn bổ sung (ăn sam, ăn dặm) tốt nhất từ 6 tháng tuổi và tiếp tục cho bé bú mẹ đến 2 tuổi hoặc lâu hơn.** Bạn có thể bắt đầu cho trẻ ăn các thức ăn mềm và giàu dinh dưỡng như bột ngũ cốc được chế biến tại địa phương hay gia đình và các thực phẩm giàu chất sắt như thịt và trứng.
- **Tránh** các loại thức ăn quá to hoặc cứng, ví dụ như các loại hạt và hoa quả cứng.
- Bắt đầu từ 2 đến 3 bữa ăn bổ sung mỗi ngày. Từ 9 tháng trở lên, tăng lên 3 đến 4 bữa mỗi ngày.

Cho bé ăn các bữa ăn phụ đều đặn giữa các bữa chính như chuối, đu đủ, các loại bánh mềm làm từ gạo hoặc bột mì, sữa chua hoặc khoai lang.



- **Tiếp tục cho bé bú sữa mẹ.** Sữa mẹ vẫn là nguồn dinh dưỡng chính của bé.
- Khi bé 8-9 tháng tuổi, hãy cho bé thử tự ăn bằng việc tự cầm nắm các thức ăn mềm.
- Khi bé khoảng 1 tuổi, bé có thể ăn hầu hết các loại thức ăn của gia đình, miễn là các loại thức ăn này có ít hoặc không có đường hay muối.

Bắt đầu cho bé ăn bổ sung các thức ăn mềm và giàu dinh dưỡng từ 6 tháng tuổi.

CHO TRẺ ĂN: CHO TRẺ TỪ 1 - 8 TUỔI

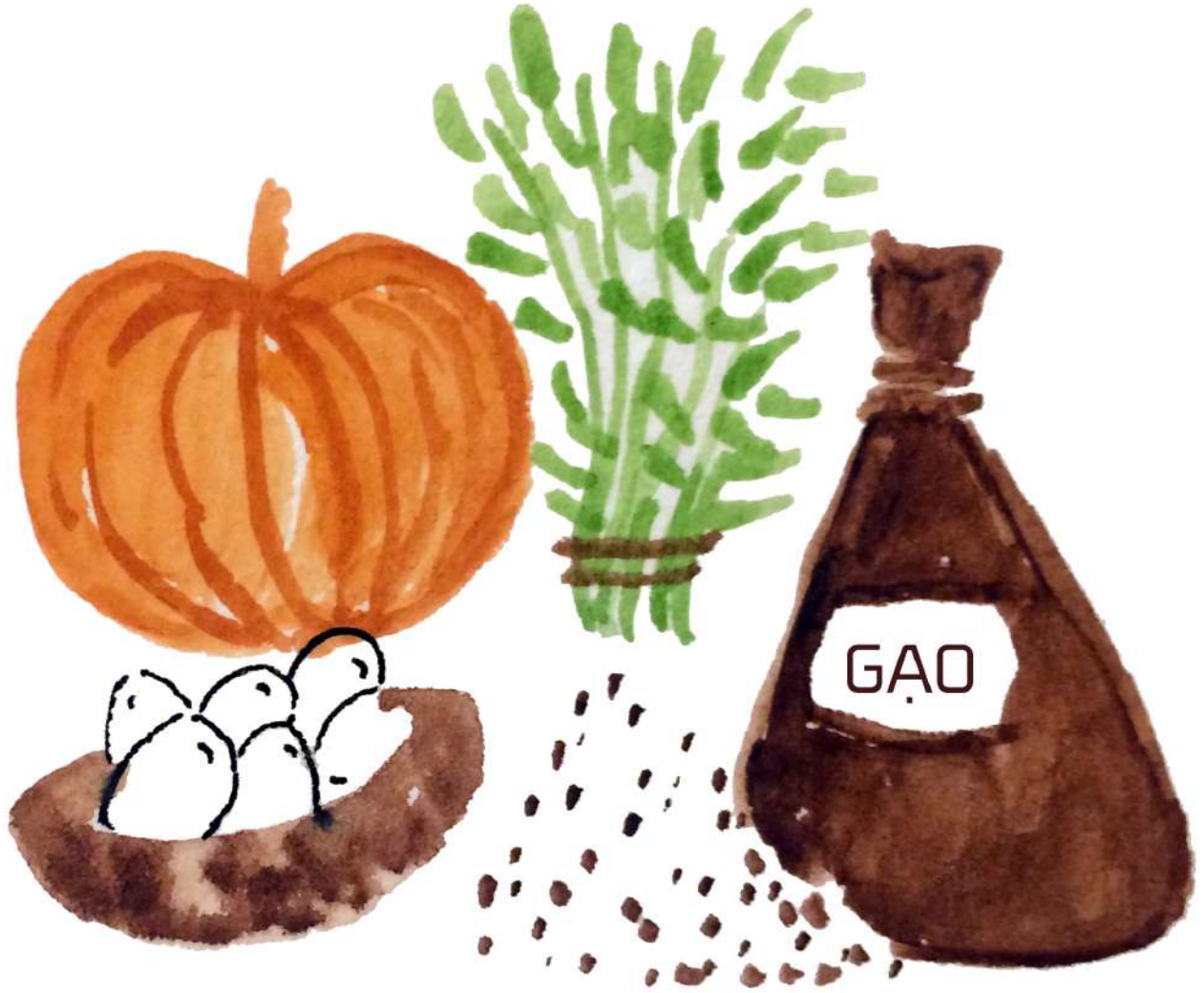
Ở độ tuổi chập chững biết đi, trẻ không cần ăn một lượng lớn thức ăn. Quan trọng là trẻ cần biết và thử nhiều loại thức ăn khác nhau. Trẻ nhỏ thường làm thức ăn vung vãi bữa bộn trong bữa ăn. Việc trẻ chơi với thức ăn là bình thường. Chơi với thức ăn là một cách trẻ học.

Ở độ tuổi mới vào tiểu học, trẻ có thể bắt đầu hiểu các khái niệm cơ bản về dinh dưỡng, như “tại sao một số thực phẩm có lợi cho sức khỏe?”. Cha mẹ và người chăm sóc trẻ là hình mẫu cho trẻ noi theo bởi gia đình là nơi bắt nguồn của các thói quen ăn uống lành mạnh và hình thành kiến thức về lựa chọn thực phẩm tốt. Trẻ ở lứa tuổi này sẽ tự quyết định có ăn hay không, ăn gì và ăn bao nhiêu.

Hãy dùng các thực phẩm đa dạng giàu dinh dưỡng từ bốn nhóm thức ăn sau càng nhiều càng tốt trong chế biến thức ăn cho trẻ:

- Tinh bột, ngũ cốc và các cây họ đậu như gạo, ngô, khoai tây, các loại đậu, đậu nành và lạc
- Chất đạm: động vật và thực vật, các loại sữa, thịt, trứng gà trứng vịt, cá và tôm
- Rau xanh và rau quả màu vàng, màu đỏ: rau muống, mùng tơi, bí đỏ, cà rốt và cải bó xôi,...
- Chất béo động vật và dầu ăn

Tiếp tục cho trẻ bú mẹ đến 2 tuổi hoặc lâu hơn và cho trẻ ăn thức ăn với đủ thành phần dinh dưỡng



GIÚP TRẺ NGỦ ĐỦ

Phần lớn trẻ em cần ngủ khoảng 10 đến 14 tiếng mỗi ngày.

Khi mới sinh, em bé thường ngủ các giấc ngắn, theo lịch riêng của mình, cả ban ngày lẫn ban đêm. Em bé có thể thức giấc thường xuyên. Có thể phải mất vài tháng để trẻ bắt đầu ngủ những giấc dài hơn vào ban đêm.

Trẻ cần ngủ và nghỉ ngơi để khoẻ mạnh. Với thời gian ngủ hợp lý, cơ thể của trẻ có thể phát triển bình thường và khoẻ mạnh hơn.

Nếu trẻ cảm thấy mệt, hãy cho trẻ ngủ giấc ngắn vào ban ngày.

Hãy cho trẻ đi ngủ buổi tối đúng giờ như một phần thói quen hàng ngày của bạn. Khi trẻ có thời gian ngủ đều đặn và được ngủ đủ, trẻ sẽ vui vẻ và khoẻ mạnh hơn.



Trẻ cần ngủ đủ để phát triển cơ thể và trí não

CHĂM SÓC TRẺ

HÃY ĐẢM BẢO TRẺ ĐƯỢC TIÊM CHỦNG ĐẦY ĐỦ

- Trẻ cần được tiêm chủng theo chương trình tiêm chủng mở rộng tại các cơ sở y tế. Hãy tham khảo thông tin chi tiết tại cơ sở y tế địa phương
- Tiêm chủng giúp trẻ phòng chống các bệnh nguy hiểm
- Từ 6 tháng cho đến khi 5 tuổi, cứ 6 tháng một lần, trẻ nên được bổ sung viên uống Vitamin-A tại trạm y tế hoặc cơ sở y tế tại địa phương
- Tiêm chủng giúp bảo vệ trẻ khỏi các bệnh bạch hầu, ho gà, uốn ván, sởi, quai bị, bại liệt, rubella, nhiễm khuẩn Hib (gây viêm màng não mủ, viêm họng, viêm phế quản phổi,..), thủy đậu, các bệnh do phế cầu khuẩn gây ra và viêm màng não (nhiễm trùng não mô cầu)

**Hãy đảm bảo trẻ được tiêm chủng đầy đủ
và theo đúng lịch**



GIÚP TRẺ GIỮ GÌN VỆ SINH

Rửa tay là biện pháp nhanh và dễ dàng để giúp trẻ sạch sẽ và an toàn khỏi vi khuẩn. Rửa tay sạch có nghĩa là rửa tay bằng xà phòng, chà sát hai tay vào nhau để xà phòng được phủ đều khắp các bề mặt và rửa tay lại bằng nước sạch, theo quy trình rửa tay 6 bước của Bộ Y tế.

Hãy dạy trẻ rửa tay:

- Trước bữa ăn chính và bữa ăn nhẹ
- Sau khi đi vệ sinh
- Sau khi đi chơi bên ngoài về
- Sau khi chơi với động vật và vật nuôi

Cha mẹ nên rửa tay **trước khi** chuẩn bị thức ăn và cho trẻ ăn (cả khi cho trẻ bú). Cha mẹ nên rửa tay **sau khi** thay tã, bỉm hoặc giúp trẻ đi vệ sinh, bản thân đi vệ sinh, chuẩn bị thức ăn (đặc biệt là thịt, cá sống), lau hoặc hỉ mũi trẻ và hỉ mũi mình, chăm sóc trẻ ốm hoặc xử lý vật nuôi hoặc động vật.

Rửa tay của bạn và của trẻ là cách tốt nhất để phòng tránh bệnh tật



CHĂM SÓC RĂNG MIỆNG CỦA TRẺ

Khi trẻ 3 tuổi, trẻ sẽ có khoảng 20 chiếc răng sữa. Răng sữa rất quan trọng để phát triển răng chính thức sau này cũng như trong việc học ăn và nói của trẻ.

Bạn có thể giúp trẻ có hàm răng khỏe mạnh. Đề phòng sâu răng khi trẻ còn bé. Sâu răng có thể phát triển khi sữa hoặc thức ăn vẫn còn ở trong miệng của trẻ và không được làm sạch.

- Khi trẻ chưa mọc răng, hãy làm sạch khu vực lợi trên và lợi dưới của trẻ mỗi ngày bằng khăn sạch, ẩm. Trước khi thực hiện, cần rửa tay sạch bằng xà phòng
- Khi trẻ bắt đầu mọc răng, hãy bắt đầu đánh răng nhẹ nhàng cho trẻ, sử dụng bàn chải rất mềm cho trẻ nhỏ
- Dạy trẻ tự đánh răng. Hãy tạo thói quen đánh răng vào buổi sáng và buổi tối mỗi ngày



CHO TRẺ MỘT MÔI TRƯỜNG KHÔNG CÓ KHÓI THUỐC LÁ

Khói thuốc lá nguy hiểm đối với tất cả mọi người, nhưng đặc biệt độc hại với trẻ em. Trẻ em nhạy cảm hơn người lớn trong việc hút thuốc thụ động. Trẻ thở nhanh hơn người lớn. Điều này có nghĩa là trẻ sẽ hít vào nhiều không khí và nhiều khói hơn.

Bạn có thể bảo vệ trẻ khỏi việc hít phải khói thuốc bằng cách:

- Tạo ra một môi trường không có khói thuốc lá ngay tại nhà của bạn. Ngay cả khi bạn là người hút thuốc và chưa sẵn sàng để dừng việc hút thuốc, bạn có thể quyết định không hút thuốc trong nhà. Bạn có thể quyết định không hút thuốc trong nhà mà thay vào đó hút ở bên ngoài
- Không cho phép ai hút thuốc xung quanh trẻ. Yêu cầu người thân, bạn bè và người chăm sóc trẻ không hút thuốc ở xung quanh trẻ
- Rửa tay sau khi bạn hút thuốc hoặc trước khi bế trẻ

Trẻ cần được bạn bảo vệ để không bị hít phải khói thuốc lá

NHẬN BIẾT VÀ XỬ TRÍ CÁC BỆNH Ở TRẺ

LÀM THẾ NÀO ĐỂ NHẬN BIẾT TRẺ BỊ BỆNH?

- Trẻ khi bị ốm thường có bề ngoài và các biểu hiện khác thường
- Trẻ có thể bị đỏ mặt, da khô và nóng hoặc đổ mồ hôi
- Trẻ có thể trông nhợt nhạt hoặc bạn có cảm giác thân nhiệt của trẻ lạnh hơn bình thường
- Trẻ có thể nôn hoặc đi ngoài phân lỏng
- Trẻ có thể kêu đau trong người
- Trẻ có thể trở nên mệt mỏi, hoặc ngủ nhiều hơn bình thường
- Trẻ có thể không muốn ăn hoặc uống
- Trẻ có thể trông buồn bã hoặc không vui
- Trẻ có thể trở nên cáu kỉnh hoặc rên rỉ
- Trẻ quấy khóc, chướng bụng, đầy hơi hoặc bỏ ăn

BẠN NÊN LÀM GÌ KHI NGHĨ RẰNG TRẺ ĐANG BỊ ỒM?

Nếu bạn cho rằng trẻ có thể đang bị ốm, bạn hãy:

- Cho bú mẹ nhiều hơn nếu trẻ chưa cai sữa
- Khuyến khích trẻ nghỉ ngơi
- Đo nhiệt độ cho trẻ
- Nếu da của trẻ, nóng, đừng đắp thêm chăn cho trẻ, hãy chườm khăn ẩm vào nách hoặc bẹn của trẻ
- Khuyến khích trẻ uống thêm nước, nước trái cây, sinh tố

Thông thường, trên đây là tất cả những gì cần làm. Tuy nhiên đôi khi trẻ trở nên mệt hơn và có biểu hiện các dấu hiệu bệnh khác, bạn cần phải đưa trẻ đến cơ sở y tế để khám bệnh.



ĐI KHÁM BỆNH

Trước khi cho trẻ đi khám bệnh, hãy chú ý nhớ lại về tất cả những gì không bình thường ở trẻ. Bạn càng nói được nhiều thông tin về tình trạng không ổn của trẻ cho cán bộ y tế biết, con bạn sẽ càng sớm nhận được sự giúp đỡ phù hợp.

Hãy chú ý xem con bạn có:

- Sốt
- Ăn hoặc uống ít hơn
- Kêu đau bụng
- Nôn (trẻ nôn ra cái gì, nôn nhiều hay ít, nôn bao nhiêu lần)
- Bị tiêu chảy (trẻ bị tiêu chảy nhiều hay ít, phân trông như thế nào, có máu trong phân không)
- Biểu hiện kỳ lạ (VD: trẻ khó tính, hay buồn ngủ, trông ốm yếu?)
- Ho hay chảy nước mũi (trẻ có gặp vấn đề về đường thở không)
- Gãi hay cọ xát tai
- Có dấu hiệu phát ban/nổi mụn đỏ
- Mang sổ khám bệnh hoặc đơn thuốc của lần trước nếu là khám lại



NHỮNG VẤN ĐỀ PHỔ BIẾN

HỘI CHỨNG QUẤY KHÓC Ở TRẺ SƠ SINH (KHÓC DẠ ĐỀ)

Bé khóc dạ đề:

- Bé khóc và khóc trong thời gian dài, dường như không có cách nào có thể trấn an bé, bất kể bạn làm gì
- Bé khóc như vậy kéo dài hàng giờ đồng hồ mỗi ngày, thường vào buổi đêm

Tất cả các em bé đều khóc, một số bé khóc nhiều hơn các bé khác. Quấy khóc là một xu hướng bình thường đối với tất cả các bé. Quấy khóc thường bắt đầu từ khoảng 02 tuần sau sinh, và sau đó bé khóc thường xuyên hơn. Bé quấy khóc nhiều nhất ở giai đoạn 2 tháng tuổi và sau đó bắt đầu giảm dần.

Khóc dạ đề cũng theo xu hướng như vậy nhưng cường độ mạnh hơn rất nhiều. Khóc dạ đề rất khó để xử lý.

Bạn có thể cảm thấy rất bất lực, vô vọng và

cực kỳ, cực kỳ mệt mỏi.

Hãy tự nhắc nhở bản thân rằng khóc dạ đề là hiện tượng bình thường và không kéo dài mãi mãi.

Bạn cũng có thể cảm thấy tức giận. Nếu bạn e ngại rằng mình có thể làm đau bé, hãy để bé ở nơi an toàn như trong cũi. Tạm rời xa bé vài phút cho đến khi bạn bình tĩnh lại và kiểm soát được bản thân.

Đừng đổ lỗi cho bản thân mình hay cho em bé. Không ai thực sự biết nguyên nhân của khóc dạ đề là gì hoặc vì sao có những em bé khóc dạ đề trong khi có những em bé không gặp phải vấn đề này.

Nguyên nhân của việc bé khóc dạ đề không phải là do những điều cha mẹ làm và cũng không phải lỗi của em bé.

CẦN PHẢI LÀM GÌ

Cố gắng thử nhiều cách khác nhau để làm dịu và trấn an em bé. Thử da kề da, bế bé, lắc lư, đi lại, ôm ấp, hát hoặc cho bé ăn.

Tìm ai đó giúp đỡ. Khi bé khóc dạ đề, bé sẽ cần năng lượng và sự kiên nhẫn của bạn. Hãy cố gắng nghỉ ngơi khi bé ngưng khóc để bạn không bị kiệt sức.



TIÊU CHẢY

Trẻ bị tiêu chảy là khi trẻ đi đại tiện (đi ngoài) nhiều lần hơn bình thường (khoảng 3 lần trở lên trong vòng 24 giờ), phân rất lỏng và loãng. Bệnh sẽ trầm trọng hơn khi đi kèm với việc trẻ bị nôn mửa, sốt hoặc trong phân có máu.

CẦN PHẢI LÀM GÌ

Khi trẻ bị tiêu chảy, trẻ cần được bù lại phần nước đã mất.

Đối với em bé

- Gọi trợ giúp y tế hoặc đưa bé đến cơ sở y tế nếu bé dưới 6 tháng tuổi.
- Cho bé bú liên tục. Cho bú là cách tốt nhất để bù nước cho bé.



Bạn có thể ngăn chặn tiêu chảy lây lan bằng cách rửa tay sạch sau khi chăm sóc trẻ hoặc thay tã cho trẻ

**Bạn có thể tự làm Oresol (nước điện giải).
Trộn đều với nước đun sôi để nguội:**

1 lít nước (4 cốc) • Đường: 20 ml (4 thìa cà phê) • Muối: 2 ml (1/2 thìa cà phê)

Đối với trẻ lớn hơn

- Cho trẻ bú liên tục
- Khuyến khích trẻ uống càng nhiều nước bù điện giải (Oresol) càng tốt
- Cho trẻ ăn đơn giản, dễ tiêu, có thể là thức ăn lỏng
- Không cho trẻ uống nước hoa quả, các món tráng miệng ngọt hoặc bất cứ đồ ăn đồ uống ngọt cho đến khi ngừng tiêu chảy.

Gọi trợ giúp y tế nếu trẻ:

- Bị tiêu chảy kéo dài hơn 24 giờ
- Bị tiêu chảy và nôn
- Bị tiêu chảy có phân màu đen hoặc có máu trong phân và bị sốt trên 38.5°C
- Rất uể oải và từ chối ăn hoặc uống
- Có các dấu hiệu cơ thể bị mất nước như:
 - o Mắt bị trũng
 - o Da hoặc miệng khô
 - o Ít đi tiểu hoặc nước tiểu có màu vàng đậm

SỐT

Sốt là tình trạng nhiệt độ cơ thể cao hơn bình thường. Sốt là dấu hiệu cho thấy trẻ có thể bị ốm. Đây là cách cơ thể đang chống lại bệnh tật. Trẻ có thể bị sốt cao hơn so với người lớn. Một số nguyên nhân phổ biến khiến trẻ bị sốt là nhiễm trùng hoặc các bệnh khác, tuy nhiên trẻ cũng có thể bị sốt do tiêm chủng hoặc do mặc quá nhiều quần áo

CẦN PHẢI LÀM GÌ

- Nếu bạn thấy cơ thể trẻ nóng, hãy đo nhiệt độ cho trẻ để xem trẻ có sốt không (trẻ sốt nếu thân nhiệt từ 38 độ C trở lên)
- Mặc quần áo mỏng cho trẻ. Không được quấn trẻ trong chăn
- Đảm bảo phòng không quá nóng
- Không cho trẻ chườm đá hoặc tắm lạnh để hạ sốt vì chúng có thể gây ra hiện tượng co mạch và làm trẻ sốt cao hơn
- Chỉ cho trẻ uống thuốc hạ sốt trong trường hợp khi trẻ bị sốt trên 38.5 độ C, và khi trẻ cáu kỉnh hoặc khó chịu. Tham khảo liều lượng theo yếu tố cân nặng và chiều cao của trẻ

KHI NÀO CẦN GIÚP ĐỠ

Gọi trợ giúp y tế nếu trẻ:

- Dưới 6 tháng tuổi và bị sốt
- Trên 6 tháng tuổi và bị sốt kéo dài hơn 48 giờ
- Có các vấn đề khác ngoài sốt, ví dụ như cứng cổ, nôn, tiêu chảy, đau tai, phát ban hoặc co giật, li bì



HO

Ho không phải lúc nào cũng xấu. Mục đích của ho là tống chất nhầy ra

CẦN PHẢI LÀM GÌ

- Không tự ý cho trẻ dưới 2 tuổi uống si-rô trị ho mà không có sự tư vấn từ nhân viên y tế
- Kiểm tra với cơ sở y tế hoặc dược sỹ trước khi cho trẻ trên 2 tuổi uống si rô trị ho
- Đảm bảo rằng không có ai hút thuốc gần trẻ
- Không để trẻ ở nơi có khói bếp
- Dạy trẻ biết cách hắt hơi hoặc ho vào chỗ khuỷu tay hoặc vào áo. Ho hoặc hắt hơi vào bàn tay sẽ gây phát tán vi trùng

KHI NÀO CẦN GIÚP ĐỠ

- Nôn nhiều hơn một lần khi ho
- Ho liên tục
- Bị ho nhiều đến mức trẻ không thể ngủ hoặc làm gì khác khi ho
- Có vấn đề về thở và hít thở, hoặc thở rất khó khăn
- Có âm thanh lạ hoặc tiếng òn khi thở



DỊ ỨNG

Dị ứng là khi cơ thể trẻ có phản ứng với một thứ gì đó trong khi việc này không xảy ra với hầu hết những người khác.

Trẻ có thể dị ứng với rất nhiều thứ khác nhau:

- Động vật: mèo, chó, chim, cá
- Thức ăn: đậu phộng, trứng, sữa, đậu nành, hạt vừng, hải sản
- Những thứ trong không khí như bụi, khói thuốc lá
- Những thứ chạm vào da như xà phòng, kem dưỡng da
- Thuốc như thuốc kháng sinh

Các dấu hiệu của phản ứng dị ứng như:

- Sưng môi và miệng
- Da bị kích ứng: khô, ráp, đỏ, ngứa nổi mẩn và/hoặc chảy nước
- Thở khò khè hoặc khó thở
- Chảy nước mũi, ngứa dăm mắt
- Nôn, tiêu chảy, đau bụng

CẦN PHẢI LÀM GÌ

Đưa trẻ đến khám tại cơ sở y tế nếu bạn nghĩ rằng trẻ bị dị ứng. Bạn cần phải tìm ra liệu vấn đề thực sự có phải là dị ứng không, và nếu đúng, trẻ dị ứng với những thứ gì. Một khi bạn biết trẻ dị ứng với cái gì, hãy giữ trẻ tránh xa những tác nhân gây ra dị ứng. Cán bộ y tế có thể kê đơn thuốc hoặc yêu cầu áp dụng các cách điều trị khác cho trẻ.

KHI NÀO CẦN GIÚP ĐỠ

Có một số phản ứng dị ứng rất nghiêm trọng. Những phản ứng này được gọi là “phản vệ”. Cần gọi trợ giúp y tế hoặc đưa trẻ đến cơ sở y tế gần nhất **NGAY LẬP TỨC** nếu trẻ có một trong các dấu hiệu sau:

- Có vấn đề về thở, khó thở
- Bị sưng môi, miệng, lưỡi, mắt hoặc mặt
- Tim đập nhanh, nhịp thở nhanh và nông hơn bình thường
- Chóng mặt hoặc ngất xỉu
- Da lạnh và ứốt
- Trẻ nói rằng miệng cảm thấy tê, ngứa

AN TOÀN VÀ PHÒNG CHỐNG THƯƠNG TÍCH

**Chỉ trong một tích tắc, trẻ có thể bị thương.
Trẻ cần sự trợ giúp của bạn để được an toàn**

TẠI SAO TRẺ BỊ THƯƠNG?

Thương tích xảy ra với trẻ nhỏ bởi rất nhiều lý do, ví dụ như:

- Trẻ muốn và cần vận động. Trẻ em cần được khám phá nếu muốn học hỏi và phát triển. Bé trai thường bị thương nhiều hơn bé gái. Bởi vì các bé trai thường làm nhiều hoạt động mạo hiểm hơn các bé gái
- Trẻ sống trong một môi trường xung quanh không phải lúc nào cũng an toàn. Có rất nhiều vật dụng thông thường được làm ra mà không tính đến sự an toàn cho trẻ em.
- Trẻ lớn lên và thay đổi nhanh chóng. Trẻ liên tục học các kỹ năng mới và khác nhau mọi lúc mọi nơi. Trẻ cần thêm sự bảo vệ khi thực hành những kĩ năng mới.
- Không phải lúc nào trẻ cũng phân biệt được sự khác nhau giữa cái gì là vui và cái gì là nguy hiểm. Trẻ không phản ứng với sự nguy hiểm như cách người lớn làm.

BẠN CÓ THỂ LÀM GÌ ĐỂ GIỮ AN TOÀN CHO TRẺ?

Để bảo vệ trẻ khỏi những thương tích nghiêm trọng, bạn nên:

- **Chú ý đến các bước phát triển của trẻ.** Hãy để ý đến những thứ mới mà trẻ có thể làm khi trẻ lớn dần lên và những hoạt động dự kiến mà trẻ có thể làm ở mỗi giai đoạn phát triển, bạn có thể ngăn chặn được những thương tích nghiêm trọng cho trẻ
- **Hãy chuẩn bị và tính trước.** Khi trẻ phát triển những kĩ năng mới, như biết đi và biết leo trèo, hãy nghĩ về những gì bạn cần làm để giữ cho trẻ được an toàn. Tìm những mối nguy hiểm có thể có trong nhà của mình và khi bạn đi ra ngoài. Hãy loại bỏ những nguy hiểm này nếu được.
- **Hãy ở gần bên trẻ.** Nhiều tai nạn xảy ra khi cha mẹ hay người chăm sóc trẻ không ở cạnh bên trẻ. Nếu em bé của bạn dưới 1 tuổi, hãy luôn ở bên cạnh bé trừ khi bé đang ở một chỗ an toàn, như trong cũi dành cho em bé. Hãy ở cạnh trẻ để bạn có thể trông chừng trẻ và nhanh chóng tiếp cận trẻ trong bất cứ trường hợp nào
- **Sớm dạy con về sự an toàn.** Nói cho trẻ biết cái gì an toàn và cái gì không an toàn
- **Hãy làm tấm gương tốt.** Hãy giữ an toàn cho chính mình để trẻ có thể học từ bạn. Ví dụ, đội mũ bảo hiểm khi đi xe đạp/xe máy
- **Chuẩn bị sẵn sàng trong trường hợp trẻ bị tai nạn/thương tích.** Luôn có một túi Sơ Cứu và lập một danh sách các số điện thoại khẩn cấp

Giữ cho trẻ được an toàn.

Gần như mọi tai nạn, thương tích đều có thể được ngăn chặn

TẠO NGÔI NHÀ AN TOÀN CHO TRẺ

Hầu hết các tai nạn hay thương tích cho trẻ nhỏ xảy ra tại nhà. Bạn có thể ngăn chặn một số các tai nạn cho trẻ bằng việc làm cho nhà của mình thật an toàn đối với trẻ. Hãy nhìn ngôi nhà của bạn theo cách nhìn của con bạn để xem điều gì có thể nguy hiểm với con.

Một phần trong quá trình chăm sóc trẻ là giữ cho trẻ được an toàn hàng ngày, trong khi tắm, khi ngủ, khi chơi và khi ăn.

Làm cho ngôi nhà của bạn trở thành nơi an toàn để trẻ khám phá

- Làm cửa chắn đầu trên và dưới chân cầu thang
- Cất và khóa tất cả thuốc, vitamin, đồ dùng để lau chùi nhà cửa và tất cả các hóa chất nguy hiểm khác vào tủ để ngăn không cho trẻ ăn uống phải và bị ngộ độc. Đảm bảo tất cả những thứ này ngoài tầm mắt và tầm với của trẻ
- Che tất cả các ổ điện và giữ xa tầm tay của trẻ; buộc gọn các dây điện lại
- Cất các bật lửa, diêm quẹt, vật dụng đựng đồ ăn, đồ uống nóng, đồ vật sắc nhọn, ổ cắm điện và các dụng cụ bằng điện khỏi tầm tay trẻ

Khi tắm

- Luôn đảm bảo chắc chắn rằng bạn có thể nhìn và chạm tay vào trẻ khi trẻ ở trong chậu nước tắm hoặc gần nơi có nước. Đối với em bé nhỏ, điều này có nghĩa là bạn phải chạm được vào trẻ khi chỉ cần với tay. Nếu bạn phải rời khỏi phòng vì bất cứ lý do gì, hãy mang trẻ theo với bạn
- Không bao giờ an toàn khi để em bé một mình trong hoặc gần một vật dụng chứa nước, dù chỉ vài giây ngắn ngủi

Phòng ngừa có vai trò quan trọng nhất để đảm bảo sự an toàn của trẻ



Khi chơi

- Hãy đảm bảo chắc chắn những đồ chơi mà trẻ chơi là an toàn. Không cho trẻ chơi những đồ chơi dành cho trẻ lớn hơn. Kiểm tra toàn bộ đồ chơi của trẻ và đảm bảo không có các bộ phận nào quá nhỏ, nam châm hoặc cạnh sắc nhọn. Bất cứ món đồ chơi nào không được thiết kế cho trẻ dưới ba tuổi có thể có những bộ phận nhỏ làm em bé của bạn có thể bị hóc hoặc nghẹt thở
- Luôn luôn giám sát trẻ khi trẻ đang chơi. Dạy trẻ về việc sử dụng an toàn các đồ chơi và thiết bị tại các khu vui chơi

Khi ăn

- Giữ cho trẻ an toàn khỏi khu vực nấu nướng
- Không để các chất lỏng, thức ăn và đồ nóng ở rìa cạnh bàn hoặc mặt bàn bếp trong tầm với của trẻ
- Theo dõi trẻ khi trẻ ăn để đảm bảo trẻ không bị hóc hoặc nghẹt thở
- Khi trẻ dưới ba tuổi, luôn chú ý để những thức ăn có thể khiến trẻ bị hóc, nghẹt thở xa tầm với của trẻ. Cắt thức ăn thành những miếng vừa miệng trẻ ăn

Khi ngủ

- Giữ cho trẻ một môi trường không có khói trước và sau sinh. Không để ai hút thuốc gần trẻ hoặc gần nơi trẻ ngủ hoặc chơi
- Hãy đảm bảo nơi trẻ ngủ không có các đồ chơi, các vật dụng gia đình, túi nilon hoặc chăn màn không gọn gàng để giảm các rủi ro liên quan đến thương tích và nghẹt thở

AN TOÀN NGOÀI TRỜI CHO TRẺ

Trẻ yêu thích và cần được chơi ở ngoài trời. Hãy giữ an toàn cho trẻ khi trẻ có các hoạt động ngoài trời.

Đi bộ an toàn

- Trẻ dưới sáu tuổi không nên đi bộ một mình. Hãy chắc chắn rằng trẻ đi cùng với người lớn hoặc anh chị lớn tuổi hơn
- Hãy là tấm gương tốt. Chỉ cho trẻ thấy cách đi sang đường an toàn. Dạy trẻ các quy tắc về an toàn khi bạn và trẻ đi bộ cùng nhau. Bản thân bạn cũng phải tuân theo các quy tắc an toàn để làm gương cho trẻ
- Bắt đầu từ khi trẻ ba tuổi, hãy dạy trẻ các quy tắc cơ bản. Ví dụ: Cầm tay bạn khi đi sang đường. Nhìn xe cộ ở cả hai phía khi sang đường

An toàn với tàu hỏa

- Chơi trên đường ray tàu hỏa rất nguy hiểm và vi phạm luật. Nếu bạn sống gần đường ray tàu hỏa, bạn cần bắt đầu dạy cho trẻ về việc giữ an toàn xung quanh tàu hỏa. Không bao giờ để trẻ một mình ở gần đường ray tàu hỏa

An toàn ngoài vườn hay cánh đồng

- Vườn và cánh đồng đều là nơi làm việc, và cũng như nhà, đó là những nơi có những mối nguy hiểm tiềm ẩn cho trẻ nhỏ. Bạn cần để mắt trông trẻ mọi lúc mọi nơi. Trẻ nhỏ được an toàn nhất khi chơi trong khu vui chơi có hàng rào xa khỏi vườn, cánh đồng và nguồn nước nguy hiểm như sông, suối hay mương, hoặc các loại máy móc như máy cày, máy gặt đập, và xa các gia súc như trâu, bò, dê, cừu...



- Trẻ em không an toàn khi đi trên máy kéo và các máy móc lớn khác
- Giữ cho trẻ xa khỏi cánh đồng trong thời gian thu hoạch. Đây là thời kỳ bận rộn với rất nhiều máy móc được sử dụng, có thể gây nguy hiểm
- Không an toàn khi sử dụng các loại máy móc và công cụ lao động ở xung quanh trẻ
- Kiểm tra để đảm bảo trẻ không ở khu vực làm việc trước khi bật các máy móc lên
- Khóa các khu vực chứa phân bón, hóa chất và thuốc trừ sâu
- Giữ cho trẻ tránh xa các loại gia súc lớn. Trẻ nhỏ thường không an toàn khi ở gần gia súc lớn

HOẠT ĐỘNG VUI VÀ DỄ: TRÒ CHƠI ĐỂ DẠY VỀ QUY TẮC AN TOÀN

ĐỨNG YÊN VÀ DI CHUYỂN

Đôi khi rất khó để một đứa trẻ đứng yên khi bạn muốn trẻ như vậy. Hãy thực hiện một trò chơi đứng yên và bắt đầu di chuyển khi bạn nói những từ đặc biệt. Hãy chơi trước tại nhà bằng cách cùng đi xung quanh phòng. Khi bạn nói “đứng yên!” thì bạn và trẻ đứng lại và trở về biến thành những bức tượng đông đá. Khi bạn nói chữ “di chuyển”, cả hai lại bắt đầu di chuyển tiếp.

Trong trò chơi, trẻ sẽ học cách phản ứng thật nhanh chóng. Sau đó, bạn có thể dùng chữ “đứng yên” để bảo trẻ đứng lại khi bạn đang đi ngoài đường. Trẻ sẽ dễ tuân theo luật hơn khi trẻ cảm thấy như thể mình đang chơi một trò chơi vậy.



BAO LỰC VÀ XÂM HẠI

BAO LỰC GIA ĐÌNH

Bạo lực gia đình là một hình thức xâm hại xảy ra trong gia đình hoặc trong một mối quan hệ gần gũi. Phụ nữ, trẻ em và người lớn tuổi thường là đối tượng dễ bị tổn thương vì bạo lực gia đình. Bạo lực gia đình có thể xảy ra dưới nhiều hình thức:

- Bạo lực thể chất: các hành động xô đẩy, tát, đấm, đá, đánh đập, giam cầm
- Xâm hại tình dục bao gồm tất cả các hình thức ép buộc tình dục, chẳng hạn như ép buộc quan hệ tình dục hoặc đụng chạm
- Bạo lực tinh thần: ghen tuông, thờ ơ, sỉ nhục, không quan tâm, dọa dẫm, đe dọa bỏ rơi, đe dọa sẽ đánh trẻ con

Việc phải chứng kiến người lớn có các hành vi bạo lực trong gia đình sẽ làm tổn thương trẻ. Trẻ sẽ học được cách người lớn hành xử như thế nào thông qua việc quan sát cha mẹ mình. Khi trẻ nhìn thấy một ai đó làm tổn hại đến người mà họ yêu, trẻ sẽ học được rằng đây là một cách mà người lớn đối xử với người khác. Những đứa trẻ phải chứng kiến bạo lực trong gia đình thường có xu hướng bạo lực hoặc bị bạo lực cao hơn khi các em lớn lên.

Không ai đáng bị xâm hại. Không ai có quyền xâm hại người khác

XỬ LÝ BẠO LỰC GIA ĐÌNH

Có nhiều lý do dẫn đến bạo lực gia đình, nhưng cho dù vì lý do gì đi nữa thì bạo lực gia đình cũng không nên được che giấu. Bạo lực sẽ không dừng lại cho đến khi chúng ta làm điều gì đó để thay đổi nó. Đó có thể là một khoảng thời gian khó khăn cho bạn, đặc biệt là khi bạn yêu người đang làm tổn hại bạn.

Hãy tìm sự trợ giúp nếu bạn, hoặc một người bạn biết là nạn nhân của bạo lực gia đình. Bạn sẽ cần sự giúp đỡ, hỗ trợ và hướng dẫn nếu bạn muốn rời bỏ người bạn đời có hành vi bạo lực. Bạn cũng sẽ cần tới sự giúp đỡ và hỗ trợ nếu bạn muốn ở lại với người bạn đời để giúp người đó thay đổi hành vi bạo lực của họ.

- Hãy nói chuyện với ai đó mà bạn tin tưởng và có thể nương tựa vào. Nếu người đầu tiên mà bạn nói chuyện không hiểu rằng bạo lực là sai và đó không phải là lỗi của bạn, hãy tiếp tục tìm kiếm cho đến khi bạn tìm được người thực sự hiểu vấn đề
- Tìm hiểu xem có những hình thức hỗ trợ nào có sẵn tại cộng đồng của bạn. Tìm các số điện thoại khẩn cấp để liên lạc với cảnh sát, nhà tạm lánh cho phụ nữ và các đường dây tư vấn

XÂM HẠI TRẺ EM

Xâm hại trẻ em xảy ra khi ai đó cố ý làm tổn hại đến trẻ nhỏ. Cha mẹ hoặc người chăm sóc trẻ không bảo vệ trẻ hoặc bỏ bê sao nhãng trẻ cũng là một hình thức xâm hại. Khi cha mẹ không biết cách xử lý các cảm xúc hoặc vấn đề của mình, họ có thể trở nên bực tức giận dữ hoặc buồn phiền. Đôi khi họ sẽ trút những cảm xúc này lên trẻ. Và điều đó có thể trở thành xâm hại trẻ em. Các thành viên khác trong gia đình, những người sống cùng với bạn, những người cung cấp dịch vụ chăm sóc trẻ hoặc những người khác cũng có thể xâm hại con bạn.

Tìm hiểu các dấu hiệu trẻ bị xâm hại và khuyến khích trẻ nói chuyện với bạn về điều đã xảy ra khi bạn không ở bên trẻ. Không có đứa trẻ nào giống đứa trẻ nào. Việc trẻ phản ứng lại với việc xâm hại phụ thuộc vào độ tuổi, tính cách và những đặc điểm khác trong cuộc sống của trẻ.

Có bốn loại xâm hại trẻ em chính: xâm hại thể chất, xâm hại tinh thần, xâm hại tình dục và sao nhãng/bỏ mặc trẻ em.

XÂM HẠI THỂ CHẤT ĐỐI VỚI TRẺ EM

Bao gồm những hành vi gây đau đớn và thương tích cho cơ thể của trẻ. Đánh đập, dùng dao cứa lên cơ thể trẻ, đốt/làm bỏng trẻ, cắn, bóp cổ, hoặc lắc trẻ thô bạo là một số hình thức xâm hại thể chất đối với trẻ em. Xâm hại thể chất với trẻ em có thể là sự cố ý làm tổn thương trẻ hoặc là kết quả của việc trừng phạt hà khắc. Sử dụng thất lưng để đánh trẻ, hoặc các hình thức trừng phạt thể chất khác là ví dụ điển hình cho việc xâm hại thể chất đối với trẻ em.

Một đứa trẻ bị xâm hại thể chất có thể:

- có các vết bầm tím, vết cắt, sẹo, vết bỏng, gãy xương hoặc những vết cắn trên cơ thể
- sợ người khác hoặc sợ một địa điểm nào đó
- luôn cảm thấy lo sợ và luôn có suy nghĩ rằng có điều gì xấu sắp xảy ra

XÂM HẠI TINH THẦN ĐỐI VỚI TRẺ EM

Hình thức xâm hại này có thể gây tổn hại nghiêm trọng đến sức khỏe và sự phát triển tâm thần của trẻ.

Xâm hại tinh thần đối với trẻ bao gồm:

- không thể hiện tình yêu thương khi không bao giờ bế trẻ, ôm trẻ hoặc nói chuyện nhẹ nhàng với trẻ
- nói chuyện một cách thô bạo với trẻ thông qua việc sỉ nhục hoặc xem thường trẻ (“Mày ngu thế.” “Mày là đồ tồi.”)
- kỳ vọng trẻ làm một điều gì đó quá khó cho độ tuổi của trẻ
- phải chứng kiến những thành viên trong gia đình hoặc vật nuôi bị bạo hành
- mắng mỏ, gào thét, đe dọa hoặc bắt nạt trẻ



Một đứa trẻ bị xâm hại tinh thần có thể:

- cư xử bất thường, có khi rất yên lặng, lúc sau lại rất bạo lực và giận dữ
- nhút nhát và sống khép kín
- quá tăng động so với trẻ lúc trước
- "hành hạ" đồ chơi, ví dụ như đánh búp bê và nói với chúng rằng "Mày là đồ tồi"

XÂM HẠI TÌNH DỤC TRẺ EM

Xâm hại tình dục là những hành vi dụ dỗ, lôi kéo và ép buộc 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 và sử dụng trẻ em vào mục đích mại dâm, khiêu dâm dưới mọi hình thức. Xâm hại tình dục bao gồm cả việc động chạm vào người khác theo cách gợi dục trực tiếp hoặc gián tiếp mà không có sự đồng ý của người khác. Một em bé, về mặt pháp lý, chưa có khả năng đồng ý cho phép người khác làm gì mình.

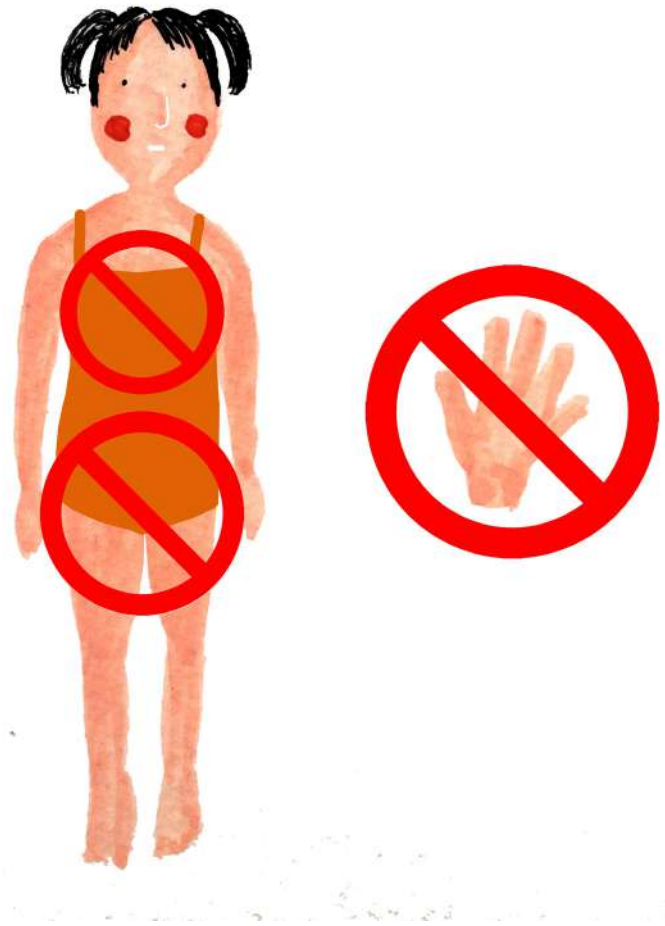
Xâm hại tình dục có thể xảy ra với bất kỳ đứa trẻ nào, bất kể xuất thân, độ tuổi, giới tính, dân tộc, bản năng tính dục hay địa điểm sinh sống nào của trẻ.

Trẻ bị xâm hại tình dục có thể có biểu hiện sau:

- Gặp ác mộng, sợ hãi khi phải ngủ một mình hoặc sợ đi ngủ
- Đột nhiên hành động rất khác so với thông thường, hoặc có những biểu hiện hành vi với hai thái cực khác nhau (trầm lắng rồi hung dữ, rụt rè sau đó đòi hỏi)
- Khu vực bộ phận sinh dục bị sưng hoặc bầm tím
- Gặp khó khăn khi đi lại hoặc khi ngồi
- Có dịch tiết hoặc chất lỏng chảy ra từ âm đạo hoặc trực tràng
- Bị bệnh lây qua đường tình dục
- Sử dụng ngôn từ hoặc từ ngữ mang tính tình dục không phù hợp với lứa tuổi
- Biết nhiều về chủ đề tình dục hơn so với lứa tuổi
- Có hành động dục tính. Điều này có nghĩa là trẻ ép trẻ khác chơi tình dục với mình hoặc thích thú chơi tình dục với trẻ khác lớn tuổi hơn hoặc ít tuổi hơn rất nhiều

Bảo vệ trẻ khỏi bị xâm hại tình dục. Hãy dạy cho trẻ:

- Về "bộ phận kín" hay "bộ phận riêng tư": là (những phần cơ thể được che bởi đồ tắm, đồ lót hay đồ bơi)
- Sự khác biệt giữa cử chỉ "**động chạm phù hợp**" và "**động chạm không phù hợp**"
- Không ai được đụng chạm vào bộ phận kín của trẻ trừ khi để khám, chữa bệnh và vệ sinh thân thể cho trẻ
- Không ai được bắt trẻ đụng chạm vào bộ phận kín của họ
- Nếu điều đó xảy ra, hãy nói "KHÔNG", "BỎ ĐI", và "KÉ LẠI" với cha mẹ hoặc người lớn đáng tin cậy để nhận được sự giúp đỡ"
- Trẻ không bao giờ nên có bất cứ "bí mật" nào với người lớn. (Trẻ có thể có "những bất ngờ" với người lớn hơn. Những bất ngờ như quà sinh nhật. Bất ngờ được giữ trong một khoảng thời gian ngắn và sẽ được chia sẻ với những người khác ngay sau đó)



BỎ MẶC TRẺ EM

Bỏ mặc trẻ em có nghĩa là không cung cấp cho trẻ những nhu cầu thiết yếu và sự quan tâm mà trẻ cần để phát triển và khoẻ mạnh.

Bỏ mặc trẻ em bao gồm:

- không cung cấp đủ thức ăn, quần áo, nơi ở hoặc tình yêu cho trẻ
- không cung cấp dịch vụ y tế cho trẻ khi trẻ cần
- không đảm bảo cho trẻ được đến trường
- không cho trẻ một nơi ở sạch sẽ, an toàn

Một đứa trẻ bị bỏ mặc có thể:

- có vẻ như không lớn hoặc không phát triển
- trông có vẻ mệt mỏi, đói khát, hoặc bồn chồn
- có vẻ như không quan tâm đến điều gì

Một đứa trẻ bị bỏ mặc là một trẻ không được đáp ứng các nhu cầu cơ bản về thể chất và tinh thần.

TÔI PHẢI LÀM GÌ NẾU TRẺ NÓI VỚI TÔI RẰNG TRẺ BỊ XÂM HẠI TÌNH DỤC?

Chẳng có cha mẹ nào muốn nghĩ rằng xâm hại tình dục có thể xảy đến với con của mình. Nếu bạn nghi ngờ điều này đang xảy ra với con mình hoặc trẻ nói với bạn về xâm hại tình dục, hãy làm những việc sau đây:

- Hãy nói chuyện với trẻ. Giữ bình tĩnh. Lắng nghe những gì trẻ đang nói với bạn. Hãy để trẻ nói theo cách riêng của mình. Đừng làm gián đoạn hay cố gắng thay đổi những gì trẻ đã và đang nói ra. Hãy để trẻ biết rằng con đã làm một điều tốt khi kể chuyện này với bạn.
- Nói cho trẻ biết đó không phải lỗi của trẻ. Hãy cho trẻ biết rằng người kia đã sai. Nếu bạn tức giận hoặc buồn phiền, hãy đảm bảo rằng trẻ biết là bạn không tức giận hoặc khó chịu với trẻ.
- Chấp nhận cảm giác của trẻ. Trẻ có thể cảm thấy tức giận, sợ hãi, buồn phiền, hoặc lo lắng. Hãy nói với trẻ rằng những cảm xúc hiện giờ của trẻ là hoàn toàn bình thường và bạn sẽ bảo vệ trẻ.
- GỌI SỰ GIÚP ĐỠ. Xâm hại trẻ em là trái pháp luật. Hãy báo cáo việc xâm hại này cho các cơ quan bảo vệ trẻ em hoặc tổng đài quốc gia bảo vệ trẻ em '**số điện thoại 111**', người làm công tác bảo vệ trẻ em, Ủy ban nhân dân xã/phường và công an khu vực bạn ở. Bạn cũng có thể muốn tìm một nhân viên tư vấn để giúp trẻ hồi phục sau sự việc xâm hại này.

Xâm hại tình dục có thể xảy ra đối với cả trẻ em trai và trẻ em gái

TÔI NÊN LÀM GÌ NẾU TÔI NGHĨ RẰNG MỘT TRẺ EM BỊ XÂM HẠI?

Bất cứ ai biết hoặc nghĩ rằng một trẻ em bị xâm hại hoặc bị bỏ mặc cần phải báo ngay với những cơ quan có thẩm quyền hoặc những người có thể giúp đỡ trẻ.

Tùy thuộc vào nơi bạn sống, bạn có thể liên hệ với:

- công an khu vực
- người làm công tác bảo vệ trẻ em cấp xã/phường nơi xảy ra vụ việc
- Cơ quan lao động - thương binh và xã hội các cấp
- Cơ quan công an các cấp
- Ủy ban nhân dân cấp xã nơi xảy ra vụ việc
- Tổng đài điện thoại quốc gia bảo vệ trẻ em (gọi "111")

Bạn cần thông báo về việc trẻ bị xâm hại để có biện pháp giúp đỡ trẻ.

Các cán bộ và cơ quan bảo vệ trẻ em nêu trên sẽ có trách nhiệm kiểm tra và giải quyết vụ việc và bảo vệ những trẻ bị xâm hại hoặc bị bỏ mặc. Nhiệm vụ của họ là đảm bảo trẻ em được an toàn và khoẻ mạnh

Bất cứ ai biết hoặc nghi ngờ có một trẻ bị xâm hại phải báo ngay nghi ngờ đó cho các cơ quan có thẩm quyền để giúp đỡ trẻ. Điều này cũng áp dụng cho tất cả những ai trong công việc có liên quan tới với cha mẹ, trẻ em và thanh thiếu niên, ví dụ, nhân viên y tế, nhà tâm lý học, nhân viên xã hội, người chăm sóc trẻ, giáo viên và những người khác.





**BỘ LAO ĐỘNG THƯƠNG BINH
VÀ XÃ HỘI**



**Public Health
Agency of Canada**