

SỨC KHỎE TOÀN DIỆN CHO TRẺ 0-12 THÁNG

Các hoạt động dưới đây giúp con có được một thói quen lành mạnh trong giờ sinh hoạt hàng ngày (giờ ngủ, giờ ăn, giờ đánh răng, giờ tắm)



Răng Miệng Khỏe Mạnh

Ngay cả khi con chưa mọc một cái răng nào, ba mẹ nhớ vẫn làm sạch nướu cho con mỗi ngày. Ba mẹ dùng một miếng vải mềm và sạch nhúng vào nước ấm để lau nướu cho con. Hoạt động này sẽ vui hơn khi ba mẹ miêu tả hoặc hát cho con nghe về hoạt động lau nướu/ đánh răng. Ví dụ:

Với bàn chải trong tay, mẹ đánh răng cho em, thêm một chút kem thơm, mẹ đánh cho đều tay.

Một hai ba bốn, bốn ba hai một.

Khi con đã mọc răng, ba mẹ hãy biến hoạt động này thành trò chơi tập đếm. Đếm từng cái răng của con. Cầm gương soi, chỉ cho con thấy từng cái răng nhỏ xíu và nói chuyện với con.

Ba mẹ có thể tập cho con thói quen chải nướu/ đánh răng trước giờ đi ngủ. Đi ngủ với hàm răng sạch là một thói quen rất tốt. Ngoài ra, ba mẹ cũng có thể nhẹ nhàng mát xa cho con. Mát xa giúp con thư giãn và trầm tĩnh trước khi ngủ.



Bài Hát Ru

Ba mẹ hãy tập cho con thói quen trước khi ngủ! Ba mẹ có thể hát vài bài hát thân quen, đọc một bài thơ, đọc một quyển sách, kể một câu chuyện cho con trước giờ ngủ. Ba mẹ cũng có thể tắm cho con, hoặc đơn giản nói âu yếm: "Chúc con ngủ ngon."

Xây dựng thời khóa biểu trước giờ ngủ sẽ giúp con quen dần với việc chuyển từ giờ chơi sang giờ ngủ.

Nếu ba mẹ có nhiều con, hãy chọn riêng cho mỗi đứa con một cuốn sách, một bài hát mà con yêu thích, Điều này sẽ giúp con cảm thấy mình đặc biệt và không ganh tị với anh chị em.

Giờ Tập Thể Dục

Dành thời gian để cả nhà cùng nhau tập thể dục mỗi ngày! Ngay từ lúc con còn bé, ba mẹ cố gắng dành thời gian vận động cùng con. Cụ thể:

Đi bộ quanh khu xóm

Bật nhạc lên và nhảy

Leo cầu thang

Khi con còn quá nhỏ, ba mẹ có thể cho con vào xe đẩy và cùng con đi ra ngoài. Khi con lớn hơn, con cần vận động và chạy nhảy! Thời gian vận động không cần quá phức tạp, miễn sao ba mẹ và con có chút thời gian vận động vui vẻ với nhau.



Giờ Ăn Tối

Ba mẹ chuẩn bị bữa ăn tối cho con càng nhiều màu sắc càng tốt. Hãy cho con đủ loại thực phẩm có màu sắc và kết cấu khác nhau. Ví dụ, ba mẹ có thể thử dầu tây đỏ nghiền, rau bó xôi xanh xay nhuyễn, khoai lang vàng/cam băm nát.

Đồ ăn của trẻ con thường đủ loại màu sắc, kết cấu và hương vị. Khi chuẩn bị đồ ăn cho con, hãy đảm bảo rằng con có thể hấp thụ đầy đủ vitamin và khoáng chất.

Khi thấy con muốn tự cầm lấy đồ ăn, hãy cho phép con làm điều đó!

Dùng Ly Uống Nước

Khi con khoảng 6 tháng tuổi, hãy cho con uống bằng ly. Ba mẹ hãy cho con thử nhiều loại ly khác nha. Ví dụ:

ly giấy nhỏ (loại dùng một lần)

ly nhựa trẻ em có tay cầm

ly có vòi rót

chai nước nhỏ có nắp bật

Ba mẹ chỉ cho con cách đặt ly lên miệng và uống. Hãy bắt đầu với nước lọc, vì lỡ con có làm đổ thì ba mẹ cũng dễ lau chùi.

