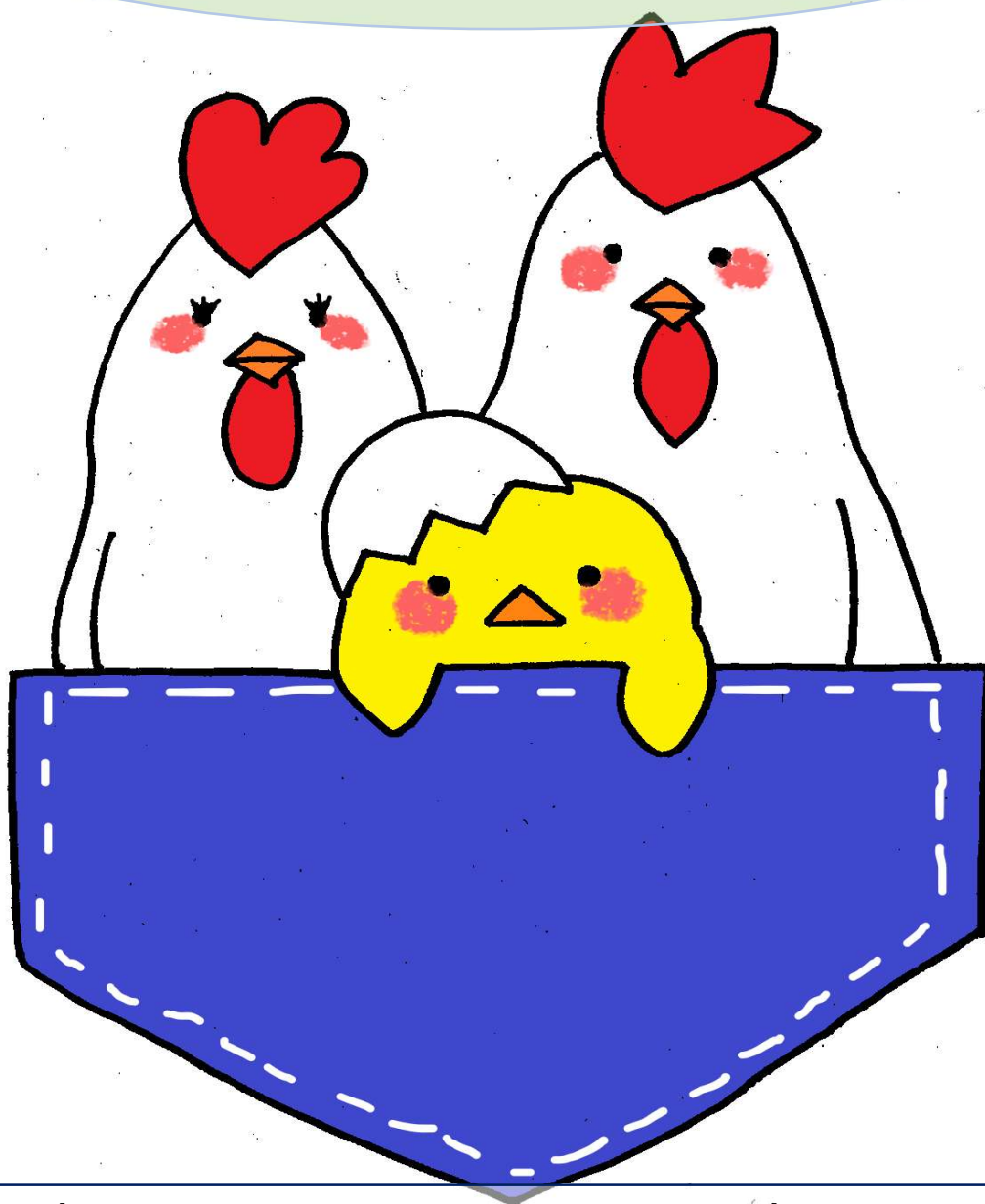


PIYOFAMI BOOK

PIYOPOCKET × FAMILY



Ngày cấp: Năm ____, tháng ____, ngày ____ Số: ____

Họ tên
người
giám hộ

Họ tên
của trẻ

(第 子)

Ngày sinh: Năm ____, tháng ____, ngày ____ Giới tính: ____

Thành phố Takahama

Chúc mừng bạn !

- Người bạn đời của bạn đang mang thai sẽ trải qua nhiều thay đổi cả về thể chất lẫn tinh thần trong thời gian tới. Có lẽ khi cầm trên tay cuốn sổ này, bạn cũng đang mang trong mình những cảm xúc đan xen như vui mừng và lo lắng.
- Việc nuôi dạy con cái thường không diễn ra đúng như tưởng tượng, nhưng chắc chắn cũng sẽ có rất nhiều niềm vui và hạnh phúc.
- Gửi đến bạn – người sắp trở thành bố, hy vọng cuốn sổ này sẽ phần nào hữu ích cho bạn.
- Cũng như cách nhìn nhận về việc nuôi dạy con thay đổi theo thời đại, chúng tôi – các nhân viên y tế và nữ hộ sinh – luôn cố gắng để có thể hỗ trợ tốt nhất cho cả bố và mẹ. Chúng tôi rất hoan nghênh những ý kiến như “sẽ vui hơn nếu có nội dung này” hay “giá mà có thể ghi thêm điều này vào sổ”!

Các tài liệu khác được phát khi cấp sổ mẹ và bé cũng có thông tin về nuôi dạy con và các chương trình của thành phố. Vui lòng tham khảo thêm.



Sách hướng dẫn bổ sung sổ mẹ và bé



Sổ tay mẹ và bé



Sách hỗ trợ mang thai và sinh con

★ Ghi chép về sự chào đời của em bé ★

Hãy dán ảnh vào.

Đặt tên

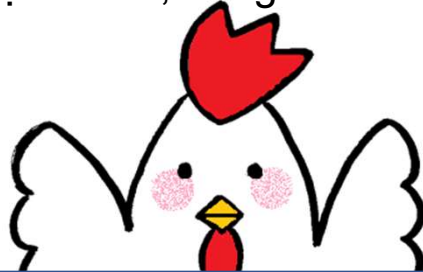
Ý nghĩa và nguồn gốc của tên

Mục lục

Những điều bố tham gia chăm con mang lại	0
Đường cong tình cảm	1
Có nên vào phòng sinh cùng hay không ?	2
Về chế độ nghỉ thai sản cho bố	3
Những việc có thể làm trong thời kỳ mang thai	5
Những điều về mẹ bầu	7
Quá trình sinh nở	9
Những việc sau khi sinh	11
24 giờ bên em bé	13
Ghi chép khám sức khỏe trẻ sơ sinh & trẻ nhỏ	15
Ghi chép sự phát triển	17
Danh sách địa điểm đi chơi trong thành phố	29
Danh sách nơi tư vấn	33
Liên hệ khi khẩn cấp	35
Danh sách nơi tư vấn khi khẩn cấp	36
Chuẩn bị khi có thiên tai	38

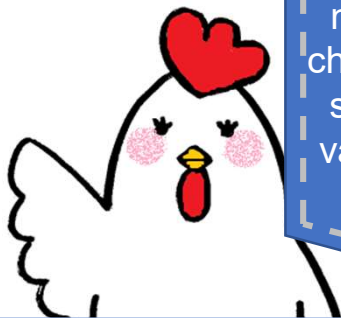
Những điều bố tham gia chăm con mang lại

Hiện nay, trong bối cảnh đa dạng hóa, tỷ lệ sinh giảm và xã hội bình đẳng giới, việc người cha tham gia chăm sóc con cái đang được xã hội ngày càng yêu cầu. Nuôi dạy con là việc cha mẹ dành nhiều nguồn lực khác nhau cho con cái, nhưng thông qua đó cũng giúp vun đắp tình cảm gắn bó giữa cha mẹ và con, đồng thời mang lại niềm vui khi nuôi dưỡng con cái.



Hạnh phúc của bố

Bố có thể cảm nhận được niềm vui khi nuôi dạy con cái cũng như ý nghĩa khi chăm lo, hỗ trợ gia đình. Điều đó giúp bố sống một cuộc đời phong phú hơn với vai trò là chủ thể chính trong cuộc sống của mình.



Hạnh phúc của mẹ

Có thể giảm bớt gánh nặng chăm con vốn thường dồn nhiều về phía người mẹ trong xã hội hiện đại.



Hạnh phúc của trẻ

Có ảnh hưởng tích cực lớn đến sự phát triển và việc hình thành sự gắn bó (tình cảm) của trẻ.

Hạnh phúc của xã hội

“Việc nam giới tham gia vào gia đình” luôn đi cùng với “việc phụ nữ tham gia vào xã hội”. Một xã hội bình đẳng giới chỉ có thể đạt được khi nam giới tích cực tham gia vào vai trò trong gia đình.



Đường cong tình cảm

Tình cảm mà người phụ nữ dành cho bạn đời/chồng thường đạt đỉnh ngay sau khi kết hôn, và sau khi sinh con, tình cảm dành cho con sẽ vượt lên trên. Tình cảm dành cho chồng sau đó sẽ chia thành hai nhóm: một nhóm dần hồi phục theo sự trưởng thành của con (hình ①), và một nhóm tiếp tục giảm sút (hình ②).

Điểm rẽ của sự khác biệt này nằm ở việc trong thời kỳ mang thai, hai vợ chồng đã cùng nhau chia sẻ việc nhà và chăm con đến mức nào.

Theo nghiên cứu trong tâm lý học xã hội, so với những cặp đôi chỉ cùng trải qua những trải nghiệm vui vẻ, thì những cặp đôi cùng nhau vượt qua khó khăn, vất vả thường có sự gắn kết bền chặt hơn.

Đường cong tình cảm của phụ nữ



Nguồn: Ông Atsumi Yoshiki (Trưởng bộ phận Nghiên cứu Đa dạng & Cân bằng công việc – cuộc sống, Viện Nghiên cứu Quản lý Toray),
“Sự thay đổi của đường cong tình cảm vợ chồng”

Có nên vào phòng sinh cùng hay không?

“**Sinh có người thân bên cạnh**” (立ち会い出産) là hình thức mà người thân đáng tin cậy (thường là chồng) ở bên cạnh để động viên tinh thần cho mẹ trong quá trình sinh, đồng thời cùng chứng kiến khoảnh khắc em bé chào đời. Việc lựa chọn sinh có người thân bên cạnh cũng tùy thuộc vào quan điểm của gia đình và cơ sở y tế nơi sinh, nên có nhiều cách nhìn nhận khác nhau.

Xác nhận với cơ sở dự định sinh xem có cho phép sinh có người thân bên cạnh hay không.

Lắng nghe cảm xúc và mong muốn của mẹ khi sinh.

Tìm hiểu về ưu và nhược điểm của việc sinh có người thân bên cạnh, rồi cùng nhau trao đổi kỹ lưỡng.

～Ưu điểm～

- Cùng chia sẻ những vất vả của mẹ, từ đó giúp tình cảm hai người thêm gắn bó.
- Giúp người bố hình thành ý thức làm cha.
 - Tăng sự gắn bó với con và nâng cao ý thức tham gia chăm sóc, nuôi dạy con.

v.v.

～Nhược điểm～

- Việc phải nhìn thấy mẹ đau đớn khiến bản thân cảm thấy rất khó chịu, bất lực.
- Những lời nói của mẹ trong lúc không còn bình tĩnh có thể làm tổn thương sâu sắc, về sau ảnh hưởng đến mối quan hệ của hai người.

(v.v.)

Chú ý) Vì đây là vấn đề liên quan đến giá trị quan cá nhân, nên thực tế là phải trải nghiệm rồi mới biết bản thân sẽ cảm thấy như thế nào.

Những điều cần lưu ý khi quyết định vào phòng sinh cùng vợ

- 、Cần nắm rõ quá trình chuyển dạ đến khi sinh (trang 9)
- 、Không được quên tinh thần “luôn ở bên hỗ trợ mẹ” và sự quan tâm, thấu hiểu
- 、Khi gần đến ngày dự sinh, nên giữ gìn sức lực, hạn chế uống rượu buổi tối
- 、Giữ gìn sức khỏe, tránh bị cảm
- 、Luôn đảm bảo có thể liên lạc bất cứ lúc nào

Về chế độ nghỉ thai sản cho bố

Nghỉ chăm con (chế độ nghỉ nuôi con nhỏ) là chế độ nghỉ để chăm sóc trẻ dưới 1 tuổi (về nguyên tắc), và được quy định trong Luật Nghỉ chăm con và chăm sóc người thân (育児・介護休業法).

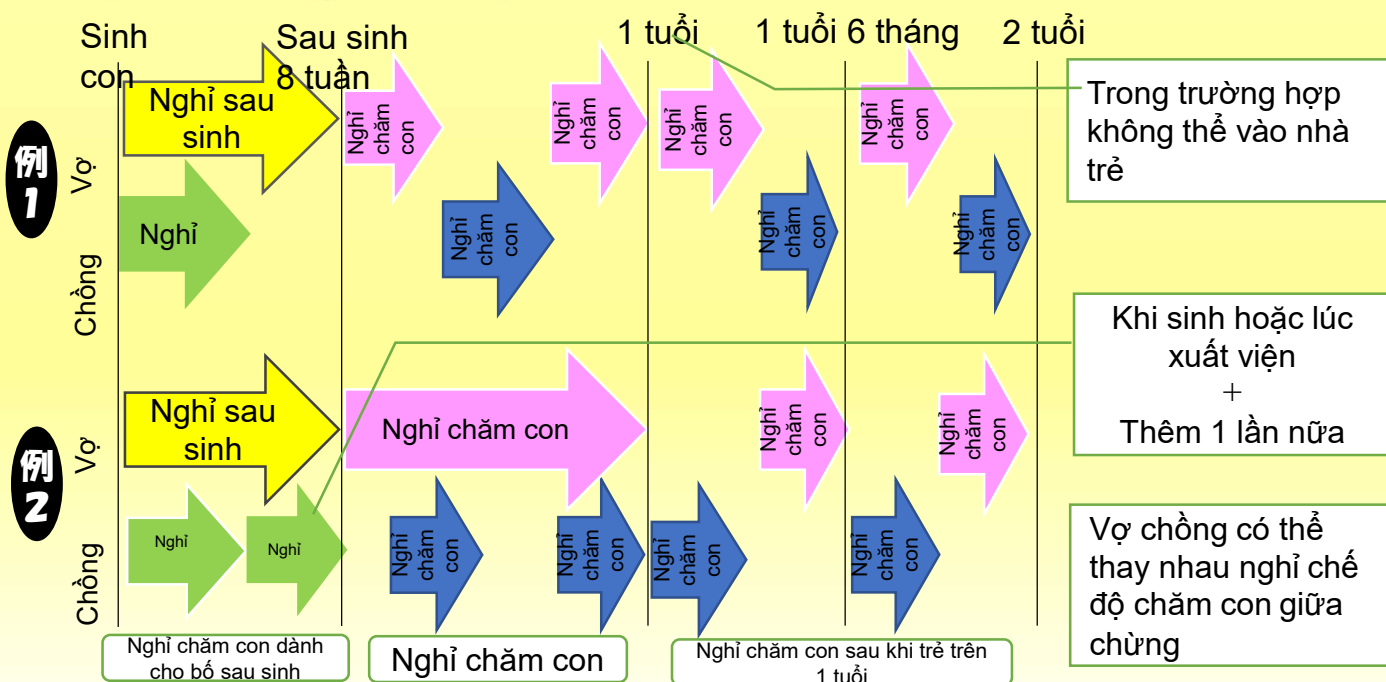
Từ tháng 10 năm Reiwa 4 (10/2022),
chế độ đã thay đổi!

	新設 産後パパ育休 (育休とは別に取得可能)	改正後 育児休業制度
対象期間 取得可能日数	子の出生時8週間以内に 4週間まで取得可能	原則子が1歳 (最長2歳)まで
申出期限	原則休業の2週間前まで	原則1か月前まで
分割取得	分割して2回取得可能 (初めにまとめて申し出ることが必要)	分割して2回取得可能 (取得の際にそれぞれ申出)
休業中の就業	労使協定を締結している 場合に限り、労働者が 合意した範囲で休業中に 就業することが可能	原則就業不可
1歳以降の延長	—	育休開始日を柔軟化
1歳以降の再取得	—	特別な事情がある場合 に限り再取得可能

Nghỉ chăm con

Có thể làm việc
một phần!

Ví dụ về cách nghỉ chế độ chăm con



Các chế độ khác

※Các chế độ cụ thể có thể khác nhau tùy từng nơi làm việc. Nếu bạn có ý định nghỉ, hãy xác nhận lại với công ty của mình.

改正前育児休業制度

原則子が1歳
(最長2歳)まで

原則1か月前まで

原則分割不可

原則就業不可

育休開始日は1歳、
1歳半の時点に限定

再取得不可

○ Trợ cấp hỗ trợ nghỉ sau sinh (bắt đầu từ tháng 4 năm Reiwa 7 – 2025)

○ Chế độ “Papa・Mama nghỉ chăm con Plus”

○ Nghỉ chăm sóc con ốm

○ Các biện pháp nhằm thực hiện cách làm việc linh hoạt

(bắt đầu từ tháng 10 năm Reiwa 7 – 2025)

○ Hạn chế làm việc ngoài giờ quy định

○ Chế độ làm việc thời gian ngắn

○ Hạn chế làm thêm giờ

○ Hạn chế làm việc ban đêm



Trang web chuyên đề về nghỉ chăm con của Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi Nhật Bản

Hình dung về độ tuổi áp dụng cho trẻ em

Trong trường hợp không thể vào nhà trẻ



Trợ cấp hỗ trợ nghỉ sau sinh

Các biện pháp nhằm thực hiện cách làm việc linh hoạt

Những việc có thể làm trong thời kỳ mang thai

Mẹ có thể... bị ốm nghén, sốt nhẹ kéo dài. Do rối loạn nội tiết tố nên dễ cáu gắt, mệt mỏi, mất động lực và dễ rơi vào trạng thái buồn bã.

Giai đoạn đầu thai kỳ (đến khoảng tuần 15)

○ Hiểu rõ tình trạng hiện tại của hai người

Xem xét sự thay đổi sức khỏe do mang thai, cũng như sự cân bằng giữa công việc và việc nhà của cả hai. Nếu mẹ cảm thấy mệt mỏi, hãy thể hiện sự quan tâm, ở bên hỗ trợ và thử đảm nhận việc nhà.

○ Xem lại sự cân bằng giữa cuộc sống và công việc

Cùng nhau suy nghĩ cách cân bằng giữa cuộc sống và công việc, và trao đổi với nơi làm việc.

○ Hiểu sự khác biệt trong suy nghĩ

Vợ chồng có môi trường lớn lên và cách suy nghĩ khác nhau. Hãy cùng trao đổi về quan điểm nuôi dạy con và gia đình.

Mẹ sẽ... bắt đầu cảm nhận được thai máy. Tình trạng sức khỏe tương đối ổn định, cảm giác thèm ăn tăng lên. Cần chú ý ăn uống cân bằng, đồng thời phòng ngừa sâu răng và bệnh nha chu.

Giai đoạn giữa thai kỳ (đến khoảng tuần 28)

○ Ở bên, quan tâm và chia sẻ

Hãy cố gắng thể hiện sự quan tâm như nói lời cảm ơn, về nhà sớm hơn sau giờ làm, giúp mang đồ, cùng hạn chế uống rượu... làm những điều khiến đối phương cảm thấy vui và được quan tâm.

○ Tìm hiểu thông tin

Có thể tham quan nhà trẻ, trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ, và tìm hiểu trước về các đồ dùng chăm sóc em bé.

○ Tham gia các lớp học

Tại Takahama có các lớp dành cho bố mẹ như “Papa Mama class” và “Mama Petit Salon” trong thời kỳ mang thai, cả gia đình đều có thể tham gia. Một số cơ sở sinh cũng có tổ chức, nên hãy thử kiểm tra nhé.

Phụ nữ mang thai... bụng lớn gây chèn ép các cơ quan nội tạng, dẫn đến đau lưng, nhạy cảm thần kinh, mất ngủ... Cân nặng của em bé vượt quá 2kg, nên việc thay quần áo hay lên xuống cầu thang sẽ dễ dàng hơn nếu có người hỗ trợ.

Giai đoạn cuối thai kỳ

○ Trao đổi – chuẩn bị – làm thủ tục cho việc sinh

Hãy chuẩn bị trước: khi có dấu hiệu chuyển dạ thì sẽ làm gì, chuẩn bị đồ đi sinh và xác nhận các thủ tục nhập viện.

○ Trân trọng thời gian của hai người

Sau khi sinh, cuộc sống gia đình mới sẽ bắt đầu. Hãy tận hưởng khoảng thời gian hiện tại chỉ có hai người.

○ Luôn ở bên cạnh mẹ

Ngay cả việc mang tất cũng trở nên khó khăn với mẹ. Hãy lắng nghe nhu cầu và hỗ trợ. Ví dụ: cố gắng sắp xếp công việc, hạn chế uống rượu, v.v.

Nhận xét từ nhân viên y tế

Khi cân nặng tăng lên, việc sinh hoạt hằng ngày với chiếc bụng lớn gây áp lực nhiều hơn tưởng tượng. Mệt mỏi và căng thẳng cũng có thể là nguyên nhân dẫn đến sảy thai hoặc sinh non... Những việc nhà gây áp lực mạnh lên vùng bụng hoặc dễ làm mất thăng bằng, té ngã thì gia đình nên chủ động hỗ trợ. Các loại việc nhà cần chú ý khi mang thai... mang vác đồ nặng, lấy đồ ở trên cao, cúi gập người, làm việc ở nơi trơn trượt.



Những điều về mẹ bầu

Ôm nghén . . . vào giai đoạn đầu thai kỳ, có các triệu chứng giống như khi dạ dày không khỏe như buồn nôn, nôn, nhạy cảm với mùi, chán ăn. Có người thấy buồn nôn khi đói (ôm nghén do đói), có người uống nước cũng bị nôn... nên triệu chứng rất đa dạng. Thường sẽ dần ổn định vào khoảng tuần 15–20 khi nhau thai hoàn thiện.

Sự hỗ trợ của bố

Giúp mẹ thay đổi không khí, thư giãn để cảm thấy thoải mái hơn.

Khuyến khích mẹ ăn những gì có thể ăn được.

Giúp mẹ ngủ đủ giấc và uống đủ nước.

Nhắc mẹ không nên cố gắng quá sức.

Nhận xét từ nhân viên y tế

Nếu không thể uống đủ nước, có thể xảy ra tình trạng mất nước hoặc ra mồ hôi lạnh. Tình trạng này được phân biệt với ốm nghén thông thường và gọi là “ôm nghén nặng” (hyperemesis gravidarum), được xem như một bệnh lý, vì vậy hãy tham khảo ý kiến bác sĩ.

Rượu . . . việc uống rượu trong thời kỳ mang thai có thể gây ra bất thường cho em bé như “hội chứng rối loạn do rượu ở thai nhi (Fetal Alcohol Syndrome)”. Tất nhiên, không phải cứ uống rượu là chắc chắn sẽ gây dị tật, nhưng để phòng ngừa thì tốt nhất là không uống rượu trong suốt thai kỳ.

Nhận xét từ nhân viên y tế

Hội chứng rối loạn do rượu ở thai nhi là tình trạng do ảnh hưởng của rượu, khiến em bé sinh ra có thể bị nhẹ cân, rối loạn phát triển, rối loạn hành vi hoặc khó khăn trong học tập. Trong một số trường hợp còn có thể kèm theo đặc điểm khuôn mặt bất thường và các dị tật khác nhau. Tình trạng này có thể xảy ra ở bất kỳ giai đoạn nào của thai kỳ, ngay cả khi chỉ uống một lượng nhỏ. Vì vậy, trong thời kỳ mang thai nên hoàn toàn tránh rượu.

Thuốc lá . . . các chất độc hại có trong khói thuốc (khói chính và khói thụ động) làm giảm lượng oxy và dinh dưỡng được truyền đến em bé. Việc hút thuốc trong thời kỳ mang thai làm tăng nguy cơ sảy thai và sinh non, đồng thời ảnh hưởng đến sự phát triển của thai nhi, khiến tỷ lệ trẻ nhẹ cân khi sinh cao hơn và cũng được cho là có liên quan đến các dị tật bẩm sinh.

Nhận xét từ nhân viên y tế

Quạt hút gió không thể loại bỏ hoàn toàn khói thuốc. Ngay cả khi hút thuốc ở ban công và đóng cửa, các chất độc hại vẫn có thể bám lại trên hơi thở và quần áo. Thuốc lá điện tử/thuốc lá nung nóng cũng chứa các chất có hại, vì vậy cần chú ý đến tác hại của việc hút thuốc thụ động ngay cả với loại này.

Ngoài ra, nếu trẻ nhỏ nuốt phải tàn thuốc hoặc thuốc lá, có thể gây ngộ độc, vì vậy hãy cất giữ ở nơi trẻ em không với tới được.

Trang hỗ trợ thông tin Sổ tay sức khỏe mẹ và bé cung cấp các thông tin và nuôi dạy con từ thời kỳ mang thai đến giai đoạn trẻ nhỏ.



Quá trình sinh nở

(Trong trường hợp thông thường.)

Dấu hiệu sắp sinh

Dấu hiệu “báo sinh”

Là dịch âm đạo có lẫn máu. Thường xuất hiện khoảng 1–2 ngày trước khi bắt đầu chuyển dạ.

Vỡ ối

Thông thường, vỡ ối xảy ra sau khi cổ tử cung mở đủ rộng để đầu em bé có thể đi qua. Tuy nhiên, cũng có trường hợp vỡ ối xảy ra trước thời điểm đó. Khi bị vỡ ối, hãy liên hệ ngay với cơ sở y tế nơi dự sinh.

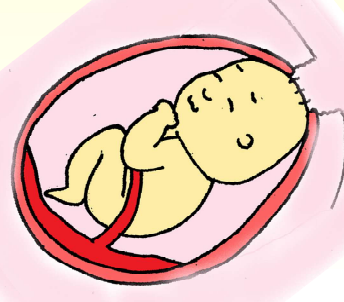
Giai đoạn 1 (giai đoạn mở cổ tử cung)

Đối với mẹ sinh con lần đầu: khoảng 10–12 giờ, đối với mẹ đã sinh con: khoảng 4–5 giờ.

Tình trạng của em bé



Em bé vừa xoay người vừa di chuyển xuống trong đường sinh



Tình trạng của mẹ

○Khoảng cách giữa các cơn co thắt còn 10 phút.

○Liên hệ với cơ sở sinh và nhập viện.

○Tiến hành kiểm tra như đo huyết áp và siêu âm, v.v.

○Cơn đau đẻ ngày càng mạnh hơn và khoảng cách giữa các cơn ngày càng ngắn lại.

○Cố gắng thư giãn hết mức có thể bằng cách hít thở, v.v.

Cổ tử cung mở 10 cm (mở hoàn toàn).

Tình trạng của gia đình

○Để mẹ có thể thư giãn dù chỉ một chút, hãy xoa lưng hoặc bấm huyệt để làm giảm cơn đau.

○Mặt khác, cũng có những mẹ không muốn bị ai chạm vào, nên hãy xác nhận mong muốn của mẹ.

Dấu hiệu sắp sinh

Vỡ ối

Thông thường, hiện tượng vỡ ối xảy ra sau khi cổ tử cung đã mở đủ để đầu em bé có thể đi qua. Tuy nhiên, cũng có trường hợp vỡ ối xảy ra trước đó. Khi vỡ ối, hãy liên hệ ngay với cơ sở sinh.

Cơn co tử cung

Tình trạng bụng căng cứng và lan đầu xuống vùng lưng xảy ra đều đặn theo khoảng thời gian nhất định. Khi các cơn đau đẻ xuất hiện cách nhau khoảng 10 phút, hãy gọi điện đến cơ sở sinh.

Giai đoạn 2 [Giai đoạn sổ thai]

Người sinh con lần đầu: khoảng 2–3 giờ
Người đã từng sinh: khoảng 1–1,5 giờ



○ Theo mỗi lần rặn, đầu em bé lúc ẩn lúc hiện, rồi dần dần không tụt vào nữa.

- Di chuyển vào phòng sinh
- Làm theo hướng dẫn, lúc rặn, lúc nghỉ.

Giai đoạn 3 [Giai đoạn sổ nhau]

Khoảng 5–30 phút



Sinh ra

○ Lần đầu gập em bé

- Có cơn co nhẹ xuất hiện, và nhau thai được đẩy ra ngoài.

○ Trong trường hợp sinh có người hỗ trợ (chồng/người thân cùng vào phòng sinh), hãy hỗ trợ mẹ hết sức!
Ví dụ: người ở bên cạnh động viên, người nhắc mẹ thực hiện phương pháp thở, người hỗ trợ mẹ uống nước, v.v.

○ Hãy dành những lời động viên và cảm ơn cho sự cố gắng của mẹ.

Những việc sau khi sinh

Cơ thể người mẹ sau sinh, dù có sự khác nhau tùy từng người, nhưng bị tổn thương đến mức có thể ví như vừa trải qua một tai nạn giao thông cần 2 tuần để hồi phục hoàn toàn. Trong tình trạng đó, việc chăm sóc trẻ sơ sinh 24/24 bắt đầu, và để bảo vệ một sinh mạng còn non yếu, cả thể chất lẫn tinh thần của mẹ đều phải chịu

Baby blues(trầm cảm nhẹ sau sinh) Sau sinh, để cơ thể trở lại trạng thái trước khi mang thai, sự cân bằng hormone bị rối loạn, dẫn đến các biểu hiện như: dễ cáu gắt, dễ rơi nước mắt, thay đổi tâm trạng, lo lắng và căng thẳng, giảm khả năng tập trung, mệt mỏi, chán ăn, đau đầu, v.v.

Tình trạng này thường đạt đỉnh vào khoảng ngày thứ 5 sau sinh và sẽ dần ổn định vào khoảng ngày thứ 10.

Trầm cảm sau sinh Nếu các triệu chứng giống như baby blues kéo dài từ vài tuần đến vài tháng sau sinh và có xu hướng nặng hơn, thì có thể nghi ngờ là **trầm cảm sau sinh**. Trong trường hợp nhẹ, có thể cải thiện nhờ sự hỗ trợ từ những người xung quanh. Tuy nhiên, tuyệt đối không nên cố gắng quá sức, không nên chịu đựng một mình, mà hãy sớm tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc nhân viên y tế.

Trầm cảm sau sinh ở bố Người ta cho rằng **cứ 10 người bố thì có 1 người bị trầm cảm sau sinh**. Nguyên nhân được cho là do những thay đổi lớn trong môi trường sống và tình trạng thiếu ngủ, v.v. Trầm cảm sau sinh ở bố thường xảy ra **vào khoảng 3–6 tháng sau sinh**, khi sự hỗ trợ từ gia đình hai bên giảm dần và vai trò, trách nhiệm của người bố tăng lên.

Nhận xét từ nhân viên y tế

Baby blues và trầm cảm sau sinh không phải là do tâm lý yếu đuối, mà là điều có thể xảy ra với bất kỳ ai. Gia đình không nên động viên theo kiểu “Cố lên!”, “Mạnh mẽ lên!”, mà hãy chú ý hỗ trợ việc nhà, chăm sóc con và quan tâm đến tinh thần để người mẹ có thể được nghỉ ngơi cả về thể chất lẫn tinh thần.

☞ Ngoài ra, đừng để gia đình phải tự gánh vác một mình, hãy tham khảo ý kiến của **nhân viên y tế phụ trách (My保健師 – trang 37)** hoặc bác sĩ. Nếu việc đến khám tại khoa tâm thần hoặc tâm lý còn khó khăn, bạn cũng có thể thử sử dụng dịch vụ chăm sóc sau sinh hoặc trao đổi với bác sĩ tại cơ sở sản phụ khoa nơi đã sinh.



Khủng hoảng sau sinh . . . là tình trạng tình cảm vợ chồng nhanh chóng nguội lạnh trong vòng 2 năm sau sinh. Trên thực tế, khoảng 1/3 các trường hợp ly hôn xảy ra khi con ở độ tuổi từ 0–2 tuổi. Biện pháp: tạo điều kiện để người bố dễ dàng tham gia chăm sóc con, giữ gìn mối quan hệ vợ chồng tốt đẹp. Hiểu rằng cơ thể và tinh thần của người mẹ sau sinh đang ở trạng thái khác thường, cần được quan tâm, nghỉ ngơi và chăm sóc sức khỏe phù hợp

Người ta
đầu của
cũng đư
họ này s
gia đình
trong việ

Oxytocin . . . là hormone giúp thúc đẩy tiết sữa mẹ. Khi được tiết ra, nó mang lại cảm giác hạnh phúc nên còn được gọi là “hormone hạnh phúc”. Mặt khác, để bảo vệ những điều quan trọng, hormone này cũng có thể khiến người mẹ cảm thấy ghét mạnh những gì bị xem là “kẻ địch”. Vì vậy, nếu cảm thấy người bố không hợp tác trong việc chăm con, có thể sẽ bị xem như “kẻ địch” và dẫn đến phản ứng khó chịu hoặc công kích.

Thời kỳ “gàu gàu” . . . Một số mẹ sau sinh có thể cảm thấy khó chịu khi người khác chạm vào em bé, hoặc không kiềm chế được sự bức bối đối với người thân trong gia đình. Người ta cho rằng điều này giống với hành vi của nhiều loài động vật khi bảo vệ con non khỏi kẻ thù, vì vậy có thể xem đây là một phản ứng tự nhiên.

Trong mục “Thông tin dành cho bố” trên trang Aichi Hagumin Net có đăng tải những chia sẻ thật lòng của mẹ và bố, cùng các thông tin hữu ích.



24 giờ bên em bé

Em bé đã chào đời! Hãy cùng theo sát một ngày của trẻ sơ sinh. Trong khoảng thời gian giữa các lần cho bú và thay tã, bố mẹ vẫn phải làm việc nhà và chăm con, nên một ngày trôi qua gần như không có thời gian nghỉ ngơi. Tất nhiên, lịch sinh hoạt mỗi ngày sẽ khác nhau và việc không diễn ra đúng như kế hoạch là chuyện rất thường xuyên. Tuy nhiên, cùng với sự phát triển của em bé, khoảng cách giữa các lần bú và thay tã sẽ dài hơn. Bố mẹ cũng dần quen hơn, và giữa hai người sẽ hình thành sự phân chia vai trò phù hợp với gia đình.

4:00 sáng: dỗ bé ngủ.

3:00 sáng



1:00 sáng dỗ bé ngủ .

12:00 đêm



10:00 tối: dỗ bé ngủ, tắm (cho bé).

9:00 tối



7:00 tối: dỗ bé ngủ, ăn tối.

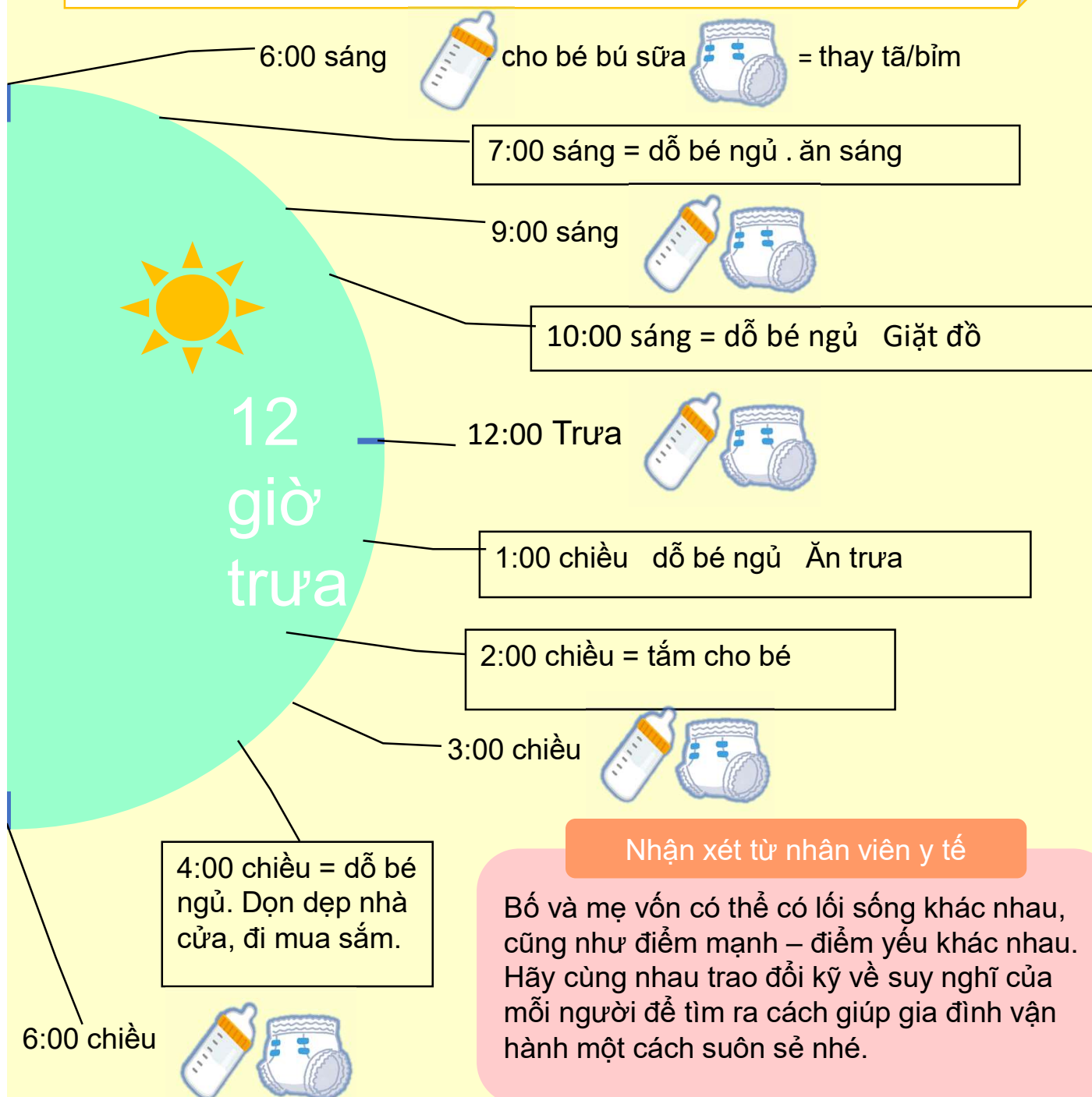
**12 giờ
đêm**

Đánh dấu ✓ vào những việc bạn có thể làm / đã từng làm trong việc chăm con

- | | | |
|--|--|---|
| ☐ Pha sữa | ☐ Vỗ cho bé ợ hơi | ☐ Nấu đồ ăn dặm |
| ☐ Cho bé bú bình | ☐ Tắm cho bé | ☐ Cho bé ăn dặm |
| ☐ Dọn dẹp bình sữa | ☐ Cắt móng tay | ☐ Chuẩn bị ra ngoài |
| ☐ Thay tã (bắn) | ☐ Vệ sinh tai | ☐ Đưa đón anh/chị em |
| ☐ Thay tã (ướt) | ☐ Dỗ bé | ☐ |
| ☐ Thay quần áo | ☐ Ru bé ngủ | ☐ |
| ☐ Biết nơi để thẻ hỗ trợ chi phí y tế trẻ em và sổ tay mẹ - con | | |

Đánh dấu ✓ vào những việc nhà bạn có thể làm / đã từng làm

- | | | |
|---------------------------------------|---|--|
| ☐ Nấu bữa sáng | ☐ Rửa dọn nhà vệ sinh | ☐ Đi mua đồ |
| ☐ Nấu bữa trưa | ☐ Dọn dẹp phòng tắm | ☐ Dọn phòng |
| ☐ Nấu bữa tối | ☐ Lau chùi bồn rửa | ☐ Thay đổi quần áo theo mùa |
| ☐ Rửa bát | ☐ Lau bếp (bếp gas) | ☐ Thu gom rác |
| ☐ Phơi quần áo | ☐ Lau sàn | ☐ Đổ rác |
| ☐ Gấp quần áo | ☐ Vệ sinh quạt thông gió | ☐ |
| ☐ | ☐ | ☐ |



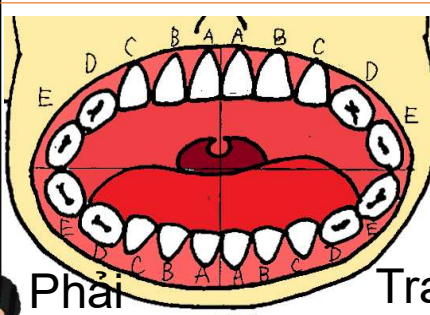
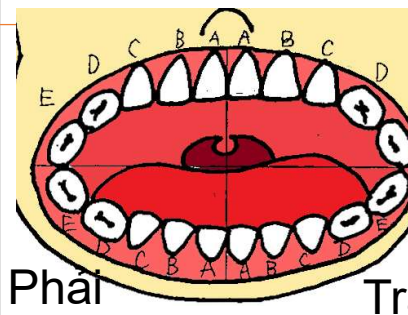
Nhận xét từ nhân viên y tế

Bố và mẹ vốn có thể có lối sống khác nhau, cũng như điểm mạnh – điểm yếu khác nhau. Hãy cùng nhau trao đổi kỹ về suy nghĩ của mỗi người để tìm ra cách giúp gia đình vận hành một cách suôn sẻ nhé.

Theo dõi khám sức khỏe trẻ em



Ngày sinh (Năm ... Tháng ... Ngày ... Giờ ... Phút ...)			Khám sức khỏe trẻ 1 tháng tuổi (Ngày ... Tháng ... Năm ...)	
Thời gian mang thai	tuần	ngày	Cân nặng	g
Cân nặng		g	Chiều cao	cm
Chiều cao		cm	Vòng đầu	cm
Vòng đầu		cm		

Khám sức khỏe trẻ 5 tuổi (Ngày ... Tháng ... Năm ...)			Khám sức khỏe trẻ 3 tuổi (Ngày ... Tháng ... Năm ...)		
Cân nặng		g	Cân nặng		g
Chiều cao		cm	Chiều cao		cm
Tình trạng răng			Tình trạng răng		



Những trẻ có nguy cơ mắc các bệnh liên quan đến lối sống từ nhỏ sẽ có khả năng cao phát triển thành bệnh lý này khi trưởng thành. Vì vậy, ngay từ khi còn nhỏ – khi cha mẹ còn dễ dàng theo dõi – hãy xây dựng thói quen sinh hoạt lành mạnh như ăn uống, ngủ nghỉ và vận động hợp lý.



Với ứng dụng sổ mẹ và bé “Boshimo”, bạn có thể ghi lại kết quả khám sức khỏe, chiều cao – cân nặng, tiêm chủng và cả những cột mốc “bé đã làm được”! ⇒⇒⇒



Khám sức khỏe trẻ 3~4 tháng tuổi
(Ngày ... Tháng ... Năm ...)

Cân nặng	g
Chiều cao	cm
Vòng đầu	cm

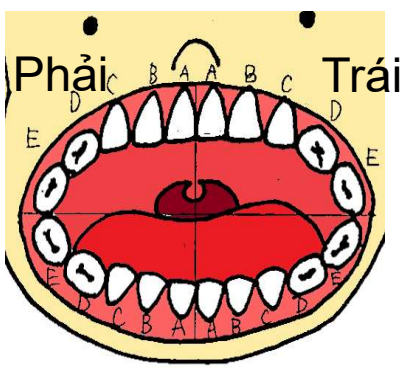


Khám sức khỏe trẻ 6~9 tháng tuổi
(Ngày ... Tháng ... Năm ...)

Cân nặng	g
Chiều cao	cm
Vòng đầu	cm

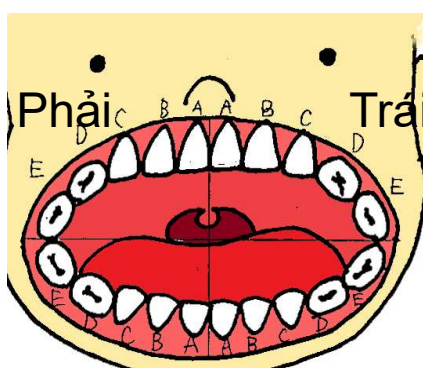


Khám sức khỏe trẻ 2 tuổi
(Ngày ... Tháng ... Năm ...)

Cân nặng	g
Chiều cao	cm
Tình trạng răng	



Khám sức khỏe trẻ 1 tuổi 6 tháng
(Ngày ... Tháng ... Năm ...)

Cân nặng	g
Chiều cao	cm
Vòng đầu	cm
Tình trạng răng (Chỗ chưa mọc răng thì tô màu đen. Răng bị sâu thì đánh dấu ×)	

Tỷ lệ trẻ bị sâu răng có xu hướng tăng dần đến khoảng 3 tuổi. Do răng sữa dễ bị sâu, nên cần chải răng lại cho bé (cha mẹ hỗ trợ chế độ ăn và đồ ăn vặt, đồng thời đi khám răng định kỳ).



Hãy kiểm tra thêm trên trang web hỗ trợ thông tin Sổ tay Mẹ và Bé

※ Trang này có nội dung giống với Sổ tay Mẹ và Bé (trang bên trái khi mở ra của mỗi mục khám sức khỏe). Nếu có điều gì lo lắng, hãy trao đổi với bác sĩ, nhân viên y tế hoặc nữ hộ sinh.

Ghi chép khi bé khoảng 1 tháng tuổi (Năm tháng ngày ghi)

- ☐ Khi cởi đồ ra, bé có hay cử động tay chân không? Có Không
- ☐ Bé có bú sữa tốt không? Có Không
- ☐ Khi có tiếng động lớn, bé có giật mình duỗi tay chân hoặc khóc không? Có Không
- ☐ Rốn của bé đã khô chưa? Có Không
- ☐ Khi cho bé ngủ, bạn có đặt bé nằm ngửa không? Có Không
- ☐ Khi đi ô tô, bạn có sử dụng ghế ngồi trẻ em (car seat) không? Có Không
- ☐ Bạn (phụ huynh) có gặp khó khăn về giấc ngủ không? Không Có
- ☐ Bạn có người dễ dàng trao đổi, tư vấn về việc nuôi con không? Có Không
- ☐ Bạn có cảm thấy lo lắng hoặc khó khăn trong việc nuôi con không? Không Có Khó nói
- ☐ Hãy tự do ghi lại tình trạng phát triển của bé, những lo lắng khi chăm sóc, bệnh đã mắc, cảm nhận,...



Ghi chép khi bé khoảng 2 tháng tuổi

(Năm tháng ngày ghi)

- ☐ Bé có bú sữa tốt không? Có Không
- ☐ Bé có di chuyển mắt để nhìn theo đồ vật không? Có Không
- ☐ Khi cho bé ngủ, bạn có đặt bé nằm ngửa không? Có Không
- ☐ Khi đi ô tô, bạn có sử dụng ghế ngồi trẻ em (car seat) không? Có Không
- ☐ Bạn (phụ huynh) có gặp khó khăn về giấc ngủ không? Không Có
- ☐ Bạn có người để dễ dàng trao đổi, tư vấn về việc nuôi con không? Có Không
- ☐ Bạn có cảm thấy lo lắng hoặc khó khăn trong việc nuôi con không? Không Có Khó nói
- ☐ Hãy tự do ghi lại tình trạng phát triển của bé, những lo lắng khi chăm sóc, bệnh đã mắc, cảm nhận,...



Papa Salon bạn có muốn tham gia?



Đây là lớp học dành cho bố và bé (dành cho các ông bố có con nhỏ)!

Thời gian: 13:05 ~ 13:25

Đối tượng: Bố và trẻ từ 2 tháng đến dưới 1 tuổi

(Do là lớp dành cho bố nên mong mẹ không tham gia)

Đăng ký: Không cần đặt trước

Địa điểm: Toshopia (tầng 3 tòa Ikiiki Hiroba)

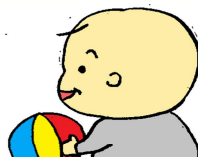
Nội dung: Tìm hiểu về sự phát triển của trẻ, chơi tương tác cùng con,...

Mang theo: Khăn tắm lớn, đồ dùng cần thiết khi đưa bé ra ngoài

2026年 4月 17日 (金)	10月 16日 (金)
5月 15日 (金)	11月 20日 (金)
6月 19日 (金)	12月 18日 (金)
7月 17日 (金)	2027年 1月 22日 (金)
8月 21日 (金)	2月 19日 (金)
9月 18日 (金)	3月 19日 (金)



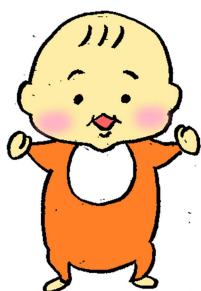
18



Ghi chép khi bé khoảng 3~4 tháng tuổi

(Năm tháng ngày ghi)

- Bé cứng cổ từ khi nào? (Khoảng ngày ... tháng ...)
(“Cứng cổ” nghĩa là cổ không bị lắc khi không cần đỡ)
- Khi dỗ, bé có hay cười không? Có Không
- Bạn có lo lắng mắt bé có biểu hiện hoặc cử động bất thường không?
Có Không
- Khi gọi từ hướng bé không nhìn thấy, bé có quay về phía đó không?
Có Không
- Bạn có cho bé ra ngoài hít khí trời không?
(Nên cho bé đi dạo vào ngày thời tiết đẹp)
Có Không
- Khi đi ô tô, bạn có sử dụng ghế ngồi trẻ em (car seat) không?
Có Không
- Bạn có gặp khó khăn về giấc ngủ của bé không?
Có Không
- Bạn (phụ huynh) có gặp khó khăn về giấc ngủ của mình không?
Có Không
- Bạn có người dễ dàng trao đổi, tư vấn về việc nuôi con không?
Có Không
- Bạn có cảm thấy lo lắng hoặc khó khăn trong việc nuôi con không?
Có Không
- Hãy tự do ghi lại tình trạng phát triển của bé, những lo lắng khi chăm sóc, bệnh đã mắc, cảm nhận,...



Ghi chép khi bé khoảng 6~7 tháng tuổi

(Năm tháng ngày ghi)

○ Bé lật (lật người) từ khi nào? (Khoảng ngày ... tháng ...)

○ Bé biết ngồi một mình từ khi nào? (Khoảng ngày ... tháng ...)

(“Ngồi một mình” nghĩa là có thể ngồi mà không cần đỡ)

○ Bé có với tay và cầm các đồ vật ở gần không? Có Không

○ Khi ở cùng gia đình, bé có phát ra âm thanh như muốn “nói chuyện” không? Có Không

○ Bé có nhìn về phía có tiếng nói của người lớn hoặc âm thanh đồ chơi không? Có Không

○ Bạn đã bắt đầu cho bé ăn dặm chưa? Có Không

(Sau khi bắt đầu ăn dặm khoảng 1 tháng, nên cho ăn 2 bữa/ngày và tăng dần loại thực phẩm. Khoảng 7–8 tháng, thức ăn nên mềm đến mức có thể nghiền bằng lưỡi)

○ Bạn có thấy đồng tử của bé có lúc trông trắng hoặc phát sáng màu vàng xanh không? Không Có

※ Nếu có hiện tượng này, có thể là dấu hiệu bệnh về mắt. Hãy đưa bé đi khám bác sĩ chuyên khoa mắt ngay.

○ Khi đi ô tô, bạn có sử dụng ghế ngồi trẻ em (car seat) không?

Có Không

○ Bạn có gặp khó khăn về giấc ngủ của bé không? Có Không

○ Bạn (phụ huynh) có gặp khó khăn về giấc ngủ của mình không?

Không Có

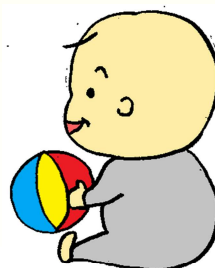
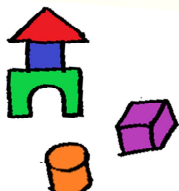
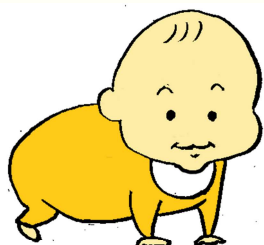
○ Bạn có người dễ dàng trao đổi, tư vấn về việc nuôi con không?

Có Không

○ Bạn có cảm thấy lo lắng hoặc khó khăn trong việc nuôi con không?

Không Có Khó nói

○ Hãy tự do ghi lại tình trạng phát triển của bé, những lo lắng khi chăm sóc, bệnh đã mắc, lo lắng về ăn dặm, cảm nhận,...

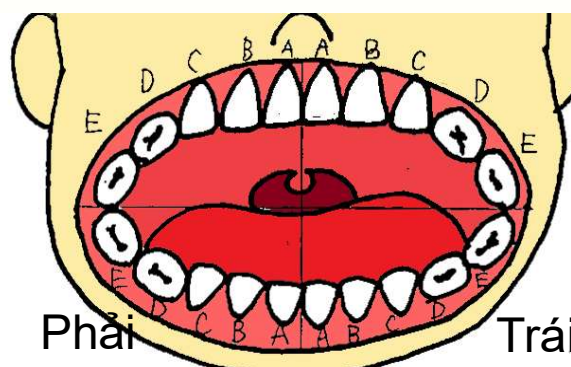


Ghi chép khi bé khoảng 9~10 tháng tuổi

(Năm tháng ngày ghi)

- Bé biết bò từ khi nào? (Khoảng ngày ... tháng ...)
- Bé biết vịn đứng từ khi nào? (Khoảng ngày ... tháng ...)
- Bé có dùng ngón tay để nhặt những vật nhỏ không? Có Không
(Hãy chú ý tránh bé nuốt phải dị vật như thuốc lá, hạt đậu...)
- Việc cai sữa (ăn dặm) có diễn ra thuận lợi không? Có Không
(Nên cho bé ăn dặm 3 bữa/ngày, và khoảng 9 tháng thì thức ăn có độ mềm có thể nghiền bằng nướu)
- Khi gọi nhỏ (thì thầm), bé có quay lại không? Có Không
- Bé có bám theo (theo mẹ/người chăm sóc) không? Có Không
- Bạn có lo lắng gì về mọc răng, hình dạng, màu sắc răng hoặc nướu của bé không? Không Có
- Khi đi ô tô, bạn có sử dụng ghế ngồi trẻ em (car seat) không? Có Không
- Bạn có gặp khó khăn về giấc ngủ của bé không? Không Có
- Bạn (phụ huynh) có gặp khó khăn về giấc ngủ của mình không? Không Có
- Bạn có người dễ dàng trao đổi, tư vấn về việc nuôi con không? Có Không
- Bạn có cảm thấy lo lắng hoặc khó khăn trong việc nuôi con không? Không Có Khó nói
- Hãy tự do ghi lại tình trạng phát triển của bé, những lo lắng khi chăm sóc, bệnh đã mắc, lo lắng về ăn dặm, cảm nhận,...

Bắt đầu mọc răng: ... tháng tuổi
Nếu phát hiện răng có bất thường như sâu răng, hãy đánh dấu × vào hình bên phải.
Hãy thử vệ sinh những chiếc răng mới mọc bằng gạc ướt hoặc bàn chải đánh răng.



Ghi chép khi bé khoảng 1 tuổi

(Năm tháng ngày ghi)

Hãy viết lời chúc cho sinh nhật 1 tuổi.

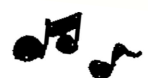
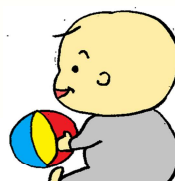
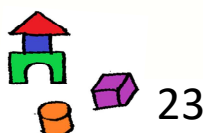
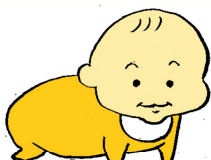
- Bé biết đi men (vịn đi dọc) từ khi nào? (Khoảng ngày ... tháng ...)
- Bé có làm các cử chỉ như “bye bye”, “xin chào” không? Có Không
- Bé có vui vẻ cử động cơ thể theo nhạc không? Có Không
- Bé có hiểu những lời đơn giản của người lớn (như “lại đây”, “đưa cho mẹ”) không? Có Không
- Khi bạn chỉ vào đồ chơi ở xa trong phòng, bé có nhìn theo hướng đó không? Có Không
- Bé thích chơi trò gì? (Ví dụ:)
- Bé đã có nhịp ăn 3 bữa/ngày chưa? Có Không
(Để tránh chán ăn và phòng sâu răng, nên hạn chế đồ ăn/uống có đường)
- Bạn đã bắt đầu cho bé tập đánh răng chưa? Có Không
- Khi đi ô tô, bạn có sử dụng ghế ngồi trẻ em (car seat) không? Có Không
- Bạn có gặp khó khăn về giấc ngủ của bé không? Không Có
- Bạn (phụ huynh) có gặp khó khăn về giấc ngủ của mình không? Không Có
- Bạn có người dễ dàng trao đổi, tư vấn về việc nuôi con không? Có Không
- Bạn có cảm thấy lo lắng hoặc khó khăn trong việc nuôi con không? Không Có Khó nói
- Hãy tự do ghi lại tình trạng phát triển của bé, những lo lắng khi chăm sóc, bệnh đã mắc, lo lắng về ăn dặm, cảm nhận,...



Ghi chép khi bé khoảng 1 tuổi 6 tháng

(Năm tháng ngày ghi)

- Bé biết đi một mình từ khi nào? (Khoảng ngày ... tháng ...)
- Bé có nói được một số từ có ý nghĩa như “mama”, “brum brum (xe)” không? Có Không
- Bé có thể tự cầm cốc uống nước không? Có Không
- Bé còn dùng bình sữa không? Có Không
- ※ Việc dùng bình sữa quá lâu có thể dẫn đến sâu răng, nên tập cho bé bỏ dần.
- Thời gian và số lần ăn chính, ăn phụ (ăn vặt) đã tương đối cố định chưa? Có Không
- Bạn có chải răng lại (chải hoàn thiện) cho bé không? Có Không
- Bạn có lo lắng bé quá nhạy cảm với ánh sáng hoặc mắt có biểu hiện bất thường không? Không Có
- ※ Nếu khi ra ngoài bé quá chói mắt, nhắm mắt hoặc nghiêng đầu, có thể có vấn đề về mắt, nên đi khám bác sĩ mắt.
- Khi gọi tên từ phía sau, bé có quay lại không? Có Không
- Bé thích chơi trò gì? (Ví dụ:)
- Bạn có sử dụng fluor (phủ fluor) hoặc kem đánh răng có fluor cho bé không? Có Không
- Khi đi ô tô, bạn có sử dụng ghế ngồi trẻ em (car seat) không? Có Không
- Bạn có gặp khó khăn về giấc ngủ của bé không? Không Có
- Bạn (phụ huynh) có gặp khó khăn về giấc ngủ của mình không? Không Có
- Bạn có người dễ dàng trao đổi, tư vấn về việc nuôi con không? Có Không
- Bạn có cảm thấy lo lắng hoặc khó khăn trong việc nuôi con không? Không Có
- Hãy tự do ghi lại tình trạng phát triển của bé, những lo lắng khi chăm sóc, bệnh đã mắc, cảm nhận,...

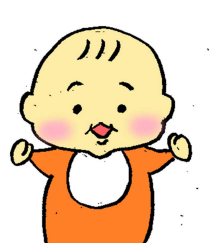


Ghi chép khi bé khoảng 2 tuổi

(Năm tháng ngày ghi)

Hãy viết lời chúc cho sinh nhật 2 tuổi.

- ☐ Bé có thể chạy được không? Có Không
- ☐ Bé có tự dùng thìa để ăn không? Có Không
- ☐ Bé có biết xếp khối thành dạng tháp hoặc xếp ngang như đoàn tàu để chơi không? Có Không
- ☐ Bé có bắt chước TV hoặc cử chỉ của người lớn không? Có Không
- ☐ Bé có nói câu 2 từ (ví dụ: “cún đến rồi”, “cho con ăn”) không? Có Không
- ☐ Bé có ăn được thịt và rau có chất xơ không? Có Không
- ☐ Bạn có chải răng lại (chải hoàn thiện) cho bé không? Có Không
- ☐ Bé thích chơi trò gì? (Ví dụ:)
- ☐ Bạn có hạn chế cho bé xem TV, điện thoại trong thời gian dài không?
- ✱ Trẻ 2–5 tuổi được khuyến nghị xem dưới 1 giờ/ngày Có Không
- ☐ Khi đi ô tô, bạn có sử dụng ghế ngồi trẻ em (car seat) không? Có Không
- ☐ Bạn có gặp khó khăn về giấc ngủ của bé không? Không Có
- ☐ Bạn (phụ huynh) có gặp khó khăn về giấc ngủ của mình không? Không Có
- ☐ Bạn có người để dễ dàng trao đổi, tư vấn về việc nuôi con không? Có Không
- ☐ Bạn có cảm thấy lo lắng hoặc khó khăn trong việc nuôi con không? Không Có Khó nói
- ☐ Hãy tự do ghi lại tình trạng phát triển của bé, những lo lắng khi chăm sóc, bệnh đã mắc, cảm nhận,...



Ghi chép khi bé khoảng 3 tuổi

(Năm tháng ngày ghi)

Hãy viết lời chúc cho sinh nhật 3 tuổi.

-
- ☐ Bé có thể tự leo cầu thang mà không cần dùng tay không? Có Không
- ☐ Bé có thể vẽ hình tròn bằng bút màu không? Có Không
- ☐ Bé có muốn tự mặc và cởi quần áo không? Có Không
- ☐ Bé có nói được tên của mình không? Có Không
- ☐ Bé có đánh răng và rửa tay không? Có Không
- ☐ Bạn có chải răng lại cho bé không? Có Không
- ☐ Bé có thói quen nhai kỹ khi ăn không? Có Không
- ☐ Bé có bị lè (lác mắt) không? Không Có
- ☐ Khi nhìn đồ vật, bé có nheo mắt hoặc nhìn quá gần không? Không Có
- ☐ Bạn có lo lắng bé nghe kém không? Không Có
- ☐ Bạn có lo lắng về khớp cắn hoặc răng mọc lệch không? Không Có
- ☐ Bạn có sử dụng fluor (phủ fluor) hoặc kem đánh răng có fluor cho bé không? Có Không
- ☐ Bé có biết chơi đóng vai (giả vờ) không? Có Không
- ☐ Bạn có thấy bé hiếu động, khó ngồi yên không? Không Có
- ☐ Bạn có hạn chế cho bé xem TV, điện thoại trong thời gian dài không? Có Không
- ☐ Khi đi ô tô, bạn có sử dụng ghế ngồi trẻ em (car seat) không? Có Không
- ☐ Bạn có gặp khó khăn về giấc ngủ của bé không? Không Có
- ☐ Bạn (phụ huynh) có gặp khó khăn về giấc ngủ của mình không? Không Có
- ☐ Bạn có người dễ dàng trao đổi, tư vấn về việc nuôi con không? Có Không
- ☐ Bạn có cảm thấy lo lắng hoặc khó khăn trong việc nuôi con không? Không Có Khó nói
- ☐ Hãy tự do ghi lại tình trạng phát triển của bé, những lo lắng khi chăm sóc, bệnh đã mắc, cảm nhận,...

Ghi chép khi bé khoảng 4 tuổi

(Năm tháng ngày ghi)

Hãy viết lời chúc cho sinh nhật 4 tuổi.

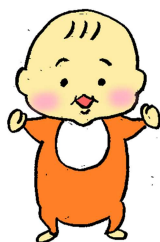
-
- ☐ Bé có nhảy từ bậc cầu thang cao khoảng 2–3 bậc không? Có Không
- ☐ Bé có kể lại những điều mình đã trải qua cho bố mẹ nghe không? Có Không
- ☐ Bé có thể vẽ dấu cộng (+) theo mẫu không? Có Không
- ☐ Bé có sử dụng kéo thành thạo không? Có Không
- ☐ Bé có thể tự mặc và cởi quần áo không? Có Không
- ☐ Bé có chơi trò đóng vai với bạn không? Có Không
- ☐ Bé có đánh răng, súc miệng (úc ực) và rửa tay không? Có Không
- ☐ Bạn có chải răng lại (chải hoàn thiện) cho bé không? Có Không
- ☐ Bé có kén ăn không? Không Có
- (Ví dụ món không thích:)
- ☐ Bé có tự đi tiểu không? Có Không
- ☐ Bạn có hạn chế cho bé xem TV, điện thoại trong thời gian dài không? Có Không
- ☐ Khi đi ô tô, bạn có sử dụng ghế ngồi trẻ em (car seat) không? Có Không
- ☐ Bạn có gặp khó khăn về giấc ngủ của bé không? Không Có
- ☐ Bạn (phụ huynh) có gặp khó khăn về giấc ngủ của mình không? Không Có
- ☐ Bạn có người dễ dàng trao đổi, tư vấn về việc nuôi con không? Có Không
- ☐ Bạn có cảm thấy lo lắng hoặc khó khăn trong việc nuôi con không? Không Có
- ☐ Hãy tự do ghi lại tình trạng phát triển của bé, những lo lắng khi chăm sóc, bệnh đã mắc, cảm nhận,...

Ghi chép khi bé khoảng 5 tuổi

(Năm tháng ngày ghi)

Hãy viết lời chúc cho sinh nhật 5 tuổi.

- ☐ Bé có thể đứng bằng một chân trên 5 giây không? Có Không
- ☐ Bé có hiểu thắng thua khi chơi oẳn tù tì không? Có Không
- ☐ Bé có phân biệt được màu sắc (đỏ, vàng, xanh lá, xanh dương) không? Có Không
- ☐ Bé có nói rõ ràng không? Có Không
- ☐ Bé có tự đi vệ sinh (đi ngoài) không? Có Không
- ☐ Bé có hòa nhập và vui vẻ trong môi trường tập thể (mẫu giáo, nhà trẻ) không? Có Không
- ☐ Bé có ăn cùng gia đình không? Có Không
- ☐ Bạn có chải răng lại (chải hoàn thiện) cho bé không? Có Không
- ☐ Bé có thường xuyên mút tay không? Không Có
- ☐ Khi bạn đọc truyện, bé có hiểu nội dung không? Có Không
- ☐ Bạn có hạn chế cho bé xem TV, điện thoại trong thời gian dài không? Có Không
- ☐ Khi đi ô tô, bạn có sử dụng ghế ngồi trẻ em (car seat) không? Có Không
- ☐ Bạn có gặp khó khăn về giấc ngủ của bé không? Không Có
- ☐ Bạn (phụ huynh) có gặp khó khăn về giấc ngủ của mình không? Không Có
- ☐ Bạn có người dễ dàng trao đổi, tư vấn về việc nuôi con không? Có Không
- ☐ Bạn có cảm thấy lo lắng hoặc khó khăn trong việc nuôi con không? Không Có Khó nói
- ☐ Hãy tự do ghi lại tình trạng phát triển của bé, những lo lắng khi chăm sóc, bệnh đã mắc, cảm nhận,...

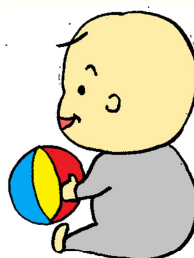
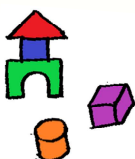
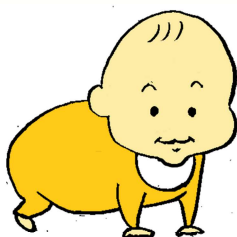


Ghi chép khi bé khoảng 6 tuổi

(Năm tháng ngày ghi)

Hãy viết lời chúc cho sinh nhật 6 tuổi.

- Bé có thể vẽ theo hình vuông không? Có Không
- Bé có hiểu tương đối về “trước – sau”, “trái – phải” của bản thân không? Có Không
- Bé có thể đọc và viết tên mình bằng chữ hiragana không? Có Không
- Khi muốn đồ chơi hay bánh kẹo, bé có biết kiềm chế không? Có Không
- Bé có thể chơi theo quy tắc và giữ lời hứa không? Có Không
- Răng hàm lớn thứ nhất (răng vĩnh viễn mọc phía trong răng sữa) đã mọc chưa? Có Không
- Bạn có chải răng lại (chải hoàn thiện) cho bé không? Có Không
- Bé có ăn sáng mỗi ngày không? Có Không
- Bạn có hạn chế cho bé xem TV, điện thoại trong thời gian dài không? Có Không
- Bạn có gặp khó khăn về giấc ngủ của bé không? Không Có
- Bạn (phụ huynh) có gặp khó khăn về giấc ngủ của mình không? Không Có
- Bạn có người dễ dàng trao đổi, tư vấn về việc nuôi con không? Có Không
- Bạn có cảm thấy lo lắng hoặc khó khăn trong việc nuôi con không? Không Có Khó nói
- Hãy tự do ghi lại tình trạng phát triển của bé, những lo lắng khi chăm sóc, bệnh đã mắc, cảm nhận,...



Các địa điểm đi chơi trong thành phố



Công viên

Khu vực thuộc trường tiểu học Takahama

- **Công viên Oyama (Ooyama Ryokuchi)**
Địa chỉ: 1-1, 2-chome Kasugacho
- **Quảng trường mơ Sawatari (Sawatari Yume Hiroba)**
Địa chỉ: 6-16, 3-chome Sawataricho
- **Công viên trẻ em Kodon (Kodon Jidou Yuuen)**
Địa chỉ: 5-24, 1-chome Hiedacho
- **Công viên Morimae – làng gốm (Yakimono no Sato Morimae Koen)**
Địa chỉ: 7-29, 9-chome Aokicho

Khu vực thuộc trường tiểu học Minato

- **Công viên Hekikai**
Địa chỉ: 2-6-2, Hekaicho
- **Khu vui chơi trẻ em Shinmei**
Địa chỉ: 3-2-78, Hekaicho
- **Công viên trẻ em Matsumoto**
Địa chỉ: 6-1-30, Niikecho
- **Công viên Susaki**
Địa chỉ: 7-7-20, Tadocho
- **Công viên Sotobuchi**
Địa chỉ: 204-1, 4-chome Niikecho

Khu vực thuộc trường tiểu học Yoshihama

- **Công viên Ooshimizu**
Địa chỉ: 1-9-1, Yawatamachi
- **Công viên Ootsubo**
Địa chỉ: 5-9-14, Yawatamachi
- **Công viên Yawata**
Địa chỉ: 4-1-16, Yawatamachi
- **Công viên Yamada**
Địa chỉ: 4-7-11, Koikecho
- **Công viên Konakane**
Địa chỉ: 4-13-1, Kuretakecho
- **Công viên Maruhata**
Địa chỉ: 1-2-1, Kuretakecho
- **Khu vui chơi trẻ em Yoshikawa**
Địa chỉ: 1-1-56, Yoshikawacho
- **Khu vui chơi trẻ em Yoshihama Shimo**
Địa chỉ: 2-1-6, Kuretakecho
- **Công viên Takahira**
(Tên khác: Công viên Dragon Park Takabire)
Địa chỉ: 2-1-7, Yoshikawacho
- **Công viên Tatsuta**
Địa chỉ: 2-6-13, Yoshikawacho
- **Công viên Januki**
Địa chỉ: 3-6-12, Yoshikawacho

Các địa điểm đi chơi trong thành phố

Công viên



Khu vực thuộc trường tiểu học Tsubasa

- **Công viên Yoshikuden**
Địa chỉ: 1-211-1, Toyotacho
- **Công viên Shinmei**
Địa chỉ: 2-11-1, Shinmeicho
- **Công viên Chubu (Trung tâm)**
Địa chỉ: 1-12-1, Shinmeicho
- **Công viên giao lưu thủ công (Fureai Tezukuri Koen)**
Địa chỉ: 4-200-6, Shinmeicho
- **Công viên Yuyama**
Địa chỉ: 8-11-1, Yuyamacho
- **Khu vui chơi trẻ em Higashi Nakane**
Địa chỉ: 1-9-12, Yuyamacho
- **Công viên Goseyama**
Địa chỉ: 5-9-1, Yuyamacho
- **Khu vui chơi trẻ em Takatori**
Địa chỉ: 7-9-2, Shinmeicho

Khu vực thuộc trường tiểu học Takatori

- **Công viên Donguri (Công viên Hạt sồi)**
Địa chỉ: 2-2-207, Ronjicho
- **Công viên Hattanda**
Địa chỉ: 1-208-2, Mukaiyamacho
- **Công viên Friend**
Địa chỉ: 1-1-7, Mukaiyamacho
- **Quảng trường trẻ em Mukaiyama**
Địa chỉ: 6-2-50, Mukaiyamacho
- **Quảng trường trẻ em Ronji Higashi (phía Đông)**
Địa chỉ: 3-6-47, Ronjicho
- **Quảng trường trẻ em Ronji Nishi (phía Tây)**
Địa chỉ: 1-8-5, Ronjicho
- **Khu vui chơi trẻ em Ronji**
Địa chỉ: 5-3-1, Ronjicho



Các địa điểm đi chơi trong thành phố

Thư viện và phòng đọc sách



- **Bảo tàng nghệ thuật Kawara & Thư viện – Làng gốm Takahama**
(Cơ sở chính)
☞ Địa chỉ: 9-6-18, Aokicho, thành phố Takahama
- **Không gian sách & thông tin “Toshopia” – Trung tâm Ikiiki Hiroba**
☞ Địa chỉ: 5-165, Kasugacho, thành phố Takahama
- **Phòng thư viện giao lưu Yoshihama**
☞ Địa chỉ: 5-12-8, Yashikicho, thành phố Takahama
- **Phòng thư viện Fureai Plaza Takatori**
☞ Địa chỉ: 1-214-4, Mukaiyamacho, thành phố Takahama



Trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ

- **Ichigo Plaza**
☞ Địa chỉ: 3-3-1, Sawataricho, thành phố Takahama
- **Trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ “Appo”**
☞ Địa chỉ: 3-8-21, Tadocho, thành phố Takahama
- **Trung tâm hỗ trợ trẻ em “Hinata Bokko” – Trường mầm non liên cấp Tsubasa (認定こども園)**
☞ Địa chỉ: 2-8-2, Shinmeicho, thành phố Takahama
- **Trung tâm hỗ trợ trẻ em “Happy” – Trường mầm non Yoshiike**
☞ Địa chỉ: 4-7-13, Yuyamacho, thành phố Takahama
- **Trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ – Trường mầm non Hikari**
☞ Địa chỉ: 6-6-37, Shimizucho, thành phố Takahama

詳細は子育て支援
LINEをご覧ください
☞



Trung tâm trẻ em



- **Trung tâm trẻ em Tokai** ☞ Địa chỉ: 2-2-59, Tadocho, thành phố Takahama
- **Trung tâm trẻ em Tsubasa** ☞ Địa chỉ: 5-1-1, Shinmeicho, thành phố Takahama
- **Trung tâm trẻ em Yoshihama** ☞ Địa chỉ: 3-8-20, Kuretakecho, thành phố Takahama
- **Trung tâm trẻ em Takahama** ☞ Địa chỉ: 6-1-15, Aokicho, thành phố Takahama

Các địa điểm đi chơi trong thành phố

Nhà trẻ • Trường mầm non • Trường mẫu giáo

- **Nhà trẻ Yoshihama Hokubu** ☎ Địa chỉ: 4-8-4, Yawatamachi
- **Nhà trẻ Chuo** ☎ Địa chỉ: 2-3-7, Hiedacho
- **Nhà trẻ Takahama Minato** ☎ Địa chỉ: 3-5-26, Tadocho
- **Nhà trẻ Yoshiike** ☎ Địa chỉ: 4-7-13, Yuyamacho
- **Trường mầm non liên cấp Tsubasa (認定こども園)**
☎ Địa chỉ: 2-8-2, Shinmeicho
- **Trường mầm non Hikari** ☎ Địa chỉ: 6-6-37, Shimizucho
- **Nhà trẻ Yoshihama Sansan** ☎ Địa chỉ: 1-6-6, Yashikicho
- **Nhà trẻ Takahama Aozora** ☎ Địa chỉ: 8-1-20, Aokicho
- **Trường mầm non liên cấp Takatori (認定こども園)**
☎ Địa chỉ: 2-1-15, Mukaiyamacho
- **Trường mầm non liên cấp Takahama (認定こども園)**
☎ Địa chỉ: 6-1-94, Aokicho

Giữ trẻ tại gia • Nhà trẻ quy mô nhỏ

- **Giữ trẻ tại gia đình “Tonari no Obachan”** ☎ Địa chỉ: 5-3-14, Yawatamachi
- **Giữ trẻ tại gia đình “Kokko Mama”** ☎ Địa chỉ: 5-3-5, Kuretakecho
- **Giữ trẻ tại gia đình “Aiai”** ☎ Địa chỉ: 3-5-15, Aokicho
- **Nhà trẻ quy mô nhỏ “Ponpon Mum”** ☎ Địa chỉ: 5-9-2, Yashikicho
- **Nhà trẻ quy mô nhỏ “Karankoe”** ☎ Địa chỉ: 5-3-20, Koikecho
- **Nhà trẻ quy mô nhỏ “Ohisama”** ☎ Địa chỉ: 5-165, Kasugacho

Để biết chi tiết, vui lòng tham khảo trang web chính thức của thành phố Takahama.

Danh sách nơi tư vấn

Nhóm Nâng cao sức khỏe (Trung tâm y tế)

- Có thể tư vấn về mang thai, sinh con và nuôi dạy trẻ. Nhân viên y tế công cộng (保健師) và nữ hộ sinh sẽ hỗ trợ.
- Thời gian: Ngày thường (trừ ngày lễ và dịp cuối năm – đầu năm) 9:00 – 16:00
- Địa điểm: Tầng 2 Trung tâm Ikiiki Hiroba
- Điện thoại: 0566-95-9558



Trung tâm trẻ em và gia đình

Tư vấn chuyên viên	Nội dung tư vấn
Tư vấn về thai sản và nuôi dạy trẻ	Tư vấn cá nhân với nhân viên y tế (về nuôi dạy và phát triển của trẻ)
	Tư vấn cá nhân với nữ hộ sinh (thai sản)
Tư vấn phát triển (đặt lịch trước)	Tư vấn cá nhân với chuyên gia tâm lý lâm sàng (về nuôi dạy và phát triển của trẻ)
	Tư vấn với chuyên gia ngôn ngữ trị liệu (hỗ trợ về lời nói và giao tiếp, kèm hướng dẫn luyện tập)
	Tư vấn với chuyên gia hoạt động trị liệu (hướng dẫn và luyện tập cải thiện sự vụng về khi dùng tay và cơ thể)
Chuyên viên tư vấn trẻ em – nuôi dạy con	Những lo lắng về học sinh tiểu học, THCS và việc nuôi dạy con
Chuyên viên tư vấn trẻ em và gia đình	Những lo lắng về trẻ em và gia đình
Chuyên viên hỗ trợ tự lập cho cha/mẹ đơn thân	Những vấn đề, lo lắng của gia đình mẹ đơn thân / cha đơn thân

Thời gian: ngày thường 9:00–16:00 (trừ lễ, Tết)

Địa điểm: Tầng 3 Ikiiki Hiroba (Trung tâm trẻ em & gia đình)

Danh sách nơi tư vấn



Dịch vụ giữ trẻ tạm thời

- Khi đột xuất có việc gấp, đi bệnh viện, tham dự cưới hỏi – tang lễ, muốn dành thời gian cho sở thích cá nhân, hoặc khi bạn cảm thấy mệt mỏi... chúng tôi sẽ chăm sóc trẻ tạm thời.
- Liên hệ: Nhóm phát triển trẻ em
☎ 0566-95-9563



Dịch vụ hỗ trợ và kết nối cộng đồng

- Dịch vụ “Fureai Service” là hoạt động tương trợ lẫn nhau trong cộng đồng, trong đó các thành viên hợp tác tại địa phương giúp đỡ những người gặp khó khăn.
- Liên hệ: Hội đồng Phúc lợi Xã hội thành phố Takahama ☎ 0566-52-2002

Chi tiết xem tại đây ➡



Dịch vụ hỗ trợ việc nhà (Trung tâm người cao tuổi Takahama)

- Chúng tôi hỗ trợ các công việc như: dịch vụ giúp việc nhà (dọn dẹp, giặt giũ, nấu ăn...), hỗ trợ chăm sóc trẻ em, và thay phiên trực tại điểm phân loại rác, v.v.
- Liên hệ: Trung tâm nhân lực người cao tuổi thành phố Takahama ☎ 0566-52-5081

Chi tiết xem tại đây ➡



Liên hệ khi khẩn cấp

	Họ tên	Số điện thoại	Địa chỉ · Vị trí
Thông tin gia đình (số điện thoại và nơi làm việc)			
Bác sĩ điều trị riêng			
Công ty taxi			

※Hãy lưu (các thông tin này) vào điện thoại di động của bạn.

★Những thứ cần mang theo khi đi khám bệnh cùng trẻ

- ☐ Sổ tay sức khỏe mẹ và bé
☐ Thẻ bảo hiểm y tế cấp y tế cho trẻ em
☐ Sổ thuốc (nếu có) thay
☐ Sữa hoặc đồ uống để bổ sung nước
- ☐ Thẻ khám bệnh
☐ Thẻ hưởng trợ
☐ Tã, quần áo



Thông tin về trẻ

Họ tên của trẻ	
Ngày tháng năm sinh	
Cân nặng lúc sinh	
Dị ứng	
Thuốc đang sử dụng hiện tại	

※Nếu nắm được cân nặng của trẻ khi đi khám, việc khám sẽ diễn ra thuận lợi hơn.

Danh sách nơi tư vấn khi khẩn cấp

★ Khi phân vân/không biết phải làm gì, hãy gọi đến đây



● “Ikukyu Moshi Moshi Catch” (Trung tâm Y tế Tổng hợp Nhi Aichi)

Thứ Ba – Thứ Năm (trừ ngày nghỉ khám ngoại trú)
17:00 – 21:00

◆ Điện thoại: ☎ 0562-43-0555

◆ LINE hỗ trợ nuôi dạy trẻ →



● Tư vấn y tế qua điện thoại cho trẻ em

Hàng ngày: 19:00 – 8:00 sáng hôm sau

Bác sĩ nhi khoa và y tá sẽ tư vấn cách xử lý phù hợp theo triệu chứng của trẻ và hướng dẫn nên đi khám ở đâu.

◆ Số điện thoại:

☎ #8000 (số rút gọn)

☎ 052-962-9900 (khi không dùng được số rút gọn)

● Trung tâm thông tin cấp cứu y tế

Hỗ trợ 24 giờ/ngày, 365 ngày/năm, cung cấp thông tin về cơ sở y tế qua điện thoại.

◆ ☎ 0566-36-1133

★ Nếu trẻ uống nhầm thuốc hoặc chất độc hại

Quỹ công ích – Trung tâm Thông tin Ngộ độc Nhật Bản

● Đường dây nóng ngộ độc Tsukuba (hỗ trợ 24 giờ)

☎ 029-852-9999

● Đường dây nóng ngộ độc Osaka (hỗ trợ 24 giờ)

☎ 072-727-2499

● Số điện thoại chuyên về tai nạn nuốt phải thuốc lá

☎ 072-726-9922

(Phục vụ 24 giờ – cung cấp thông tin qua hệ thống trả lời tự động)



Nhân viên y tế phụ trách của tôi (y tá/bảo hộ sức khỏe phụ trách khu vực)

Mỗi khu vực trường tiểu học đều có “y tá sức khỏe phụ trách của tôi”.
Nếu có điều gì khó khăn, bạn có thể luôn trao đổi với “y tá sức khỏe phụ trách của tôi”.
Ngoài các vấn đề như sự phát triển thể chất và phát triển của trẻ, chăm sóc nuôi dạy con, còn có thể tư vấn về sức khỏe của bố và mẹ. Bố cũng có thể liên hệ để được tư vấn.

Khu vực trường tiểu học thành phố Takahama	Khu vực trường tiểu học Minato	Khu vực trường tiểu học Takatori	Khu vực trường tiểu học Tsubasa	Khu vực trường tiểu học Yoshihama	Trung tâm Hỗ trợ Trẻ em và Gia đình
					
NEGITA	KASIMA MUTO	WAKAMATSU	HAYAKAWA WAKI	SATO KAMATA	SATO KAMIYA HAYAKAWA

Xin hãy thoải mái liên hệ để được tư vấn!
Takahama-shi Ikiiki Hiroba (Trung tâm Ikiki thành phố Takahama)
Nhóm thúc đẩy sức khỏe (健康推進グループ) ☎
0566-95-9558
Trung tâm gia đình và trẻ em (こども家庭センター) ☎ 0566-52-9872

Phát hành thông tin

●Hiện đang phát hành thông tin về Trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ

📱 Hệ thống hỗ trợ nuôi dạy trẻ



📱 LINE hỗ trợ nuôi dạy trẻ



Phát hành thông tin về nuôi dạy trẻ

📱 Hệ thống Aichi Hagumin Net



📱 Trang thông tin hỗ trợ Sổ tay sức khỏe mẹ và bé



●Đang phát hành thông tin của thành phố Takahama

LINE chính thức của thành phố Takahama 📱



●Có thể trao đổi thông tin với các phụ huynh tại thành phố Takahama

📱 Nhóm chat mở về thông tin nuôi dạy trẻ



Chuẩn bị khi có thiên tai

Nên sơ tán ở đâu?



Khi xảy ra thảm họa, mọi người trong gia đình có thể đang ở những nơi khác nhau. Hãy cùng gia đình trao đổi và thống nhất trước.

- Nơi sơ tán tạm thời:
- Khu vực sơ tán rộng:
- Nơi trú ẩn:
- Địa điểm tập trung cuối cùng của gia đình:

Cách liên lạc với gia đình



Khi việc liên lạc trở nên khó khăn, hãy sử dụng:

- ★ Dịch vụ tin nhắn thảm họa 171 (điện thoại cố định, điện thoại di động, smartphone)
- ★ Bảng tin nhắn thảm họa (qua internet trên máy tính và smartphone)

Bản đồ các khu vực có nguy cơ thiên tai thành phố Takahama



Hãy làm cho bên trong ngôi nhà trở nên an toàn!



Cố định đồ nội thất và thiết bị điện

Việc đồ nội thất bị đổ có thể liên quan đến tính mạng!
Hãy cố định để chúng không bị đổ hoặc văng vào người.



Xem lại cách bố trí đồ nội thất

Hãy sắp xếp, bố trí sao cho không gây nguy hiểm và có thể sơ tán an toàn.



Ngăn kính vỡ văng tung tóe

Dán phim chống vỡ kính hoặc dùng rèm hai lớp.



Ngăn đồ bên trong tủ bị rơi ra ngoài

Lắp chốt chặn để ngăn đồ trong tủ bị văng ra hoặc rơi xuống.



«Tham khảo»

Nhà xuất bản Bảo hiểm Xã hội: Biện pháp phòng chống thiên tai khi mang thai, đồ dùng phòng chống thiên tai cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ

Viện Nghiên cứu Tổng hợp Gia đình và Trẻ em Nhật Bản: Sổ tay phòng chống thiên tai dành cho trẻ nhỏ, cha mẹ và phụ nữ mang thai/sau sinh

Hệ thống hỗ trợ Nuôi dạy Mẹ và Trẻ: “Ủy ban đặc biệt chung hỗ trợ nuôi dạy mẹ và trẻ trong thiên tai”

Danh sách đồ dùng phòng chống thiên tai cho bé



☐ Sữa bột



☐ Nước uống



☐ Bình sữa



☐ Đồ ăn dặm



☐ Khăn tắm
Khăn xô



☐ Địu em bé



☐ Bỉm • Túi nilon



☐ Khăn ướt lau
mông cho em bé



☐ Đồ chơi



☐ Thìa, đĩa giấy, cốc giấy
Miếng giữ nhiệt dùng một



☐ Sổ tay mẹ và bé •
Bản copy thẻ bảo hiểm



lần

«Cho con bú trong trường hợp thiên tai»

●Sữa mẹ:

Dù lượng sữa có giảm tạm thời, cho bé bú thường xuyên sẽ giúp tăng tiết sữa, cố gắng bổ sung đủ nước và dinh dưỡng, tiếp tục cho bú theo nhịp bình thường như mọi ngày.

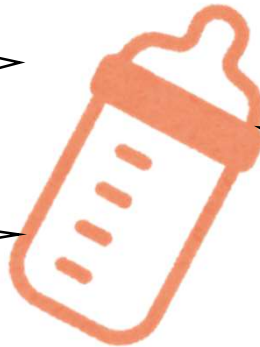


●Sữa bột: Việc **đảm bảo vệ sinh tuyệt đối** là rất quan trọng, bình sữa và núm ti nếu có thể nên dùng loại dùng một lần.



Khử trùng

Đề ngội xuống nhiệt độ cơ thể



Pha sữa bằng nước nóng từ 70° C trở lên

※Để tiêu diệt vi khuẩn

[https //www.iais.soumu.go.jp/](https://www.iais.soumu.go.jp/)

●Sữa nước: Không cần pha, đã được tiệt trùng, nếu chưa mở có thể bảo quản ở **nhiệt độ phòng** (khoảng 25° C), cần chú ý cách ghi hạn sử dụng của hàng nước ngoài (ví dụ: kiểu Anh ngày/tháng/năm, kiểu Mỹ tháng/ngày/năm).

●Cho bé bú bằng cốc giấy:

Phương pháp cho bé bú bằng cốc giấy khi không thể sử dụng bình sữa sạch.

① Khi bé hoàn toàn tỉnh táo, bế bé ở tư thế thẳng đứng

② Nhẹ nhàng chạm cốc vào môi dưới của bé, để sữa chạm vào môi trên.

③ Giữ nguyên vị trí cốc và cho bé uống từ từ.



Free page

