



YhocCongdong.com
vì sức khỏe cộng đồng

CHĂM SÓC TRẺ 3 TUỔI ĐẾN 10 TUỔI



Tài liệu lưu hành nội bộ

Y học Cộng đồng – 10/10/2016



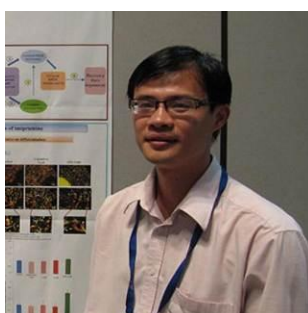
TRƯỜNG DỰ ÁN



TS.BS. Nguyễn Hữu Châu Đức

Trường Đại học Y dược Huế, Khoa Nhi BV Trung Ương Huế.
P/K: Kids Care Clinic - 68 Hà Huy Giáp, TP.Huế.
SĐT: 0949-90-21-21

HIỆU DÍNH



TS.BS. Nguyễn An Nghĩa

Giảng viên
Bộ môn Nhi
Đại học Y Dược
TP.HCM



BS. Trần Công Bảo Phụng

Tim mạch Nhi
Bệnh Viện
Nhi Đồng 1
TP.HCM



TS.BS. Trần Đình Nguyên

Bệnh viện
Nhi Đồng 2
Đại học Y Dược
TP.HCM

BIÊN DỊCH



Ths. Hoàng Thị Hồng Ngọc

Học viện
công nghệ Tokyo,
Nhật Bản



Nguyễn Thị Duyên



Đỗ Thị Thanh Vân

Sư phạm tiếng Anh



Nguyễn Thị Mến

Sư phạm tiếng Anh

BIÊN TẬP - THIẾT KẾ



**Hoàng Thị
Mỹ Hạnh**

Y học Cộng đồng



**Huỳnh
Trường Giang**

IT
Y học Cộng đồng
Thực phẩm Cộng đồng



<https://YHocCongDong.com>

Dự án “Y học Cộng đồng” phổ biến những kiến thức y học
và thường thức về chăm sóc sức khỏe cho cộng đồng Việt Nam.

THEO DÕI

Nhi khoa Y học Cộng đồng



<https://www.facebook.com/groups/NhiKhoa.yhcd>



MỤC LỤC

CHƯƠNG 1 - CHĂM SÓC TRẺ 3 TUỔI ĐẾN 10 TUỔI	1
1. Chăm sóc trẻ giai đoạn 3 tuổi đến 4 tuổi	1
1.1. Sự phát triển thể chất.....	1
1.2. Sự phát triển cảm xúc	2
1.3. Sự phát triển về mặt xã hội.....	3
1.4. Sự phát triển trí tuệ	4
1.5. Tiêm chủng.....	4
1.6. Kiểm tra sức khỏe	5
1.7. Dinh dưỡng và chăm sóc răng miệng.....	5
1.8. Phát triển	7
1.9. Quá trình bài tiết	7
1.10. Giấc ngủ.....	7
1.11. Lời khuyên dành cho cha mẹ	7
2. Chăm sóc trẻ giai đoạn 5 tuổi đến 6 tuổi	9
2.1. Sự phát triển thể chất.....	9
2.2. Sự phát triển về mặt cảm xúc và giao tiếp xã hội	10
2.3. Sự phát triển trí tuệ.....	11
2.4. Tiêm chủng.....	11
2.5. Kiểm tra sức khỏe	12
2.6. Dinh dưỡng và chăm sóc răng miệng.....	12
2.7. Quá trình bài tiết	12
2.8. Giấc ngủ.....	13
2.9. Lời khuyên dành cho cha mẹ	13
3. Chăm sóc trẻ giai đoạn 7 tuổi đến 8 tuổi	14
3.1. Hoạt động trường lớp	14
3.2. Sự phát triển cảm xúc và giao tiếp xã hội.	14
3.3. Tiêm chủng.....	14
3.4. Kiểm tra sức khỏe	14
3.5. Dinh dưỡng và chăm sóc răng miệng.....	15
3.6. Quá trình bài tiết	16



3.7. Giấc ngủ.....	16
3.8. Lời khuyên dành cho cha mẹ	16
4. Chăm sóc trẻ giai đoạn 9 tuổi đến 10 tuổi	17
4.1. Hoạt động trường lớp	17
4.2. Sự phát triển cảm xúc và giao tiếp xã hội	17
4.3. Tiêm chủng.....	18
4.4. Kiểm tra sức khỏe	18
4.5. Dinh dưỡng và chăm sóc răng miệng.....	18
4.6. Giấc ngủ.....	19
4.7. Lời khuyên dành cho cha mẹ	19
CHƯƠNG 2 - GIỮ AN TOÀN CHO TRẺ	21
1. Trẻ 3 tuổi – 4 tuổi.....	21
2. Trẻ 5 tuổi – 8 tuổi.....	25
3. Trẻ 9 - 10 tuổi.....	28
TÀI LIỆU THAM KHẢO.....	30
BỘ EBOOK NHI KHOA Y HỌC CỘNG ĐỒNG	32
LIÊN HỆ	35



Chương 1 - CHĂM SÓC TRẺ 3 TUỔI ĐẾN 10 TUỔI

1. Chăm sóc trẻ giai đoạn 3 tuổi đến 4 tuổi

1.1. Sự phát triển thể chất

Trẻ 3 tuổi	Trẻ 4 tuổi
Trẻ 3 tuổi có thể - Nhảy, đá bóng, đạp xe ba bánh, và đổi chân khi leo lên cầu thang. - Biết mở nút và cài quần áo, tuy nhiên có thể trẻ cần được giúp đỡ khi mặc vào. - Rửa và lau khô tay. - Vẽ một hình tròn. - Dọn dẹp đồ chơi với sự giúp đỡ của người lớn, và làm một số việc nhà đơn giản. - Đánh răng. Tuy nhiên cha mẹ vẫn nên đảm nhiệm việc đánh răng cho trẻ ở độ tuổi này.	Trẻ 4 tuổi có thể - Nhảy lò cò trên một chân, nhảy chân sáo, đổi chân khi xuống cầu thang, đi xe đạp ba bánh, và mặc quần áo (đôi khi trẻ vẫn cần sự giúp đỡ khi kéo dây kéo, hoặc cài nút). - Trẻ có thể sử dụng muỗng và nĩa trong khi ăn. Tung và chụp bóng. Xếp được tháp cao từ 10 mẫu lắp ghép. - Trẻ có thể tự đánh răng.



1.2. Sự phát triển cảm xúc

Trẻ 3 tuổi	Trẻ 4 tuổi
• Lúc nào trẻ cũng sẵn sàng khóc lóc và ăn vạ. Đây là chuyện rất thường xuyên xảy ra đối với trẻ ở lứa tuổi này. Song song đó, trẻ có thể thay đổi thái độ một cách rất nhanh chóng. • Trẻ 3 tuổi có thể sẽ sợ hãi khi gặp người lạ. Trẻ muốn nói với người khác về những giấc mơ của mình, và không còn bám cha mẹ như trước nữa.	Trẻ 4 tuổi có thể • Có một người bạn tưởng tượng. • Tin rằng những giấc mơ là sự thật. • Rất xông xáo trong các trò chơi tập thể. • Thiết lập và thực thi những giới hạn trong cách cư xử của trẻ, và củng cố những hành vi mong muốn. • Hãy tính đến việc cho trẻ đi học mẫu giáo, hoặc tham gia các chương trình học phù hợp với lứa tuổi. • Hãy đảm bảo là bạn có đọc sách cho con nghe.



1.3. Sự phát triển về mặt xã hội

Trẻ 3 tuổi	Trẻ 4 tuổi
• Trẻ thường bắt chước cha mẹ và rất hứng thú với những hoạt động cùng với gia đình. Trẻ luôn tìm kiếm sự đồng thuận từ người lớn, và không ngừng thử nghiệm các giới hạn mà người lớn đặt ra. • Trẻ biết chia sẻ đồ chơi với bạn, và học cách đòi chúng về. Đứa trẻ 3 tuổi thích chơi một mình hơn, và có thể có những người bạn giả vờ mà bé tưởng tượng ra. • Trẻ hiểu sự khác biệt về giới tính.	• Trẻ nên được chơi những trò chơi tương tác với trẻ khác, học cách chia sẻ và luân phiên nhau thông qua các trò chơi. • Lên kế hoạch những buổi gặp mặt, để trẻ có cơ hội giao lưu với những trẻ khác. • Trẻ sẽ thích thú khi cùng bạn chơi những trò chơi giả vờ. • Có thể trẻ sẽ lờ đi những luật chơi trong các trò chơi tập thể, trừ khi trẻ thấy nó lợi thế cho mình. • Trẻ có thể tò mò hoặc hay muốn chạm vào bộ phận sinh dục. Hãy đón chờ những câu hỏi của trẻ về cơ thể, và nên dùng những thuật ngữ chính xác khi thảo luận với trẻ.

1.4. Sự phát triển trí tuệ

Trẻ 3 tuổi	Trẻ 4 tuổi
- Trẻ 3 tuổi đã hiểu biết hơn về bản thân mình. Bé biết khoảng 1000 từ, và bắt đầu sử dụng các đại từ như: tôi, bạn và anh ấy. Những người lạ khi nói chuyện với trẻ có thể hiểu được 75% những gì trẻ nói. - Trẻ thường muốn đọc đi đọc lại những câu chuyện yêu thích, học những giai điệu và bài hát ngắn. - Trẻ nhận biết được một số màu sắc nhưng chỉ có thể tập trung trong một thời gian ngắn.	Ở giai đoạn 4 tuổi, trẻ có thể - Nhận biết được màu sắc, đọc được một đoạn thơ ngắn, hoặc hát một bài hát phù hợp với lứa tuổi. - Có vốn từ vựng khá rộng rãi. - Nói một cách rõ ràng, đủ để người khác có thể hiểu. - Có thể vẽ một dấu chéo. - Có thể vẽ người với ít nhất 3 bộ phận. - Có thể viết được tên và họ của mình.

1.5. Tiêm chủng

Ở giai đoạn 3 tuổi, mặc dù không nằm trong lộ trình nhưng cha mẹ trẻ có thể đề nghị một số mũi tiêm nếu cần thiết trong lần thăm khám ở lứa tuổi này. Trẻ nên được tiêm ngừa cúm hằng năm trong mùa cúm.

Khi trẻ được 4 tuổi, trước khi đi học, trẻ nên được tiêm ngừa đầy đủ những loại vắc xin sau:

- Liều thứ 5 của vắc xin DTaP (ngừa bạch hầu, uốn ván, ho gà).
- Liều thứ 4 của vắc xin phòng ngừa bệnh bại liệt (IPV)

- Liều thứ 2 của vắc xin MMR – V (ngừa sởi, quai bị, rubella và thủy đậu)
- Vắc xin cúm nên được xem xét cho trẻ tiêm nhắc hằng năm vào mùa cúm.

Có thể cho trẻ dùng thuốc trước khi tới phòng khám để tiêm ngừa, hoặc ngay khi bạn trở về nhà để giảm thiểu khả năng trẻ bị sốt hoặc khó chịu khi tiêm vắc xin DTaP. Chỉ cho trẻ sử dụng những loại thuốc thông thường không kê đơn để giúp giảm đau, giảm những triệu chứng khó chịu hoặc sốt được chỉ dẫn bởi bác sỹ.

1.6. Kiểm tra sức khỏe

Thính lực và thị lực của trẻ nên được kiểm tra. Con bạn có thể được khám để tầm soát bệnh thiếu máu, nhiễm độc chì, cholesterol cao và bệnh lao, tùy thuộc vào các yếu tố nguy cơ. Hãy thảo luận với bác sỹ của bé về các kiểm tra và tầm soát cần thiết.

1.7. Dinh dưỡng và chăm sóc răng miệng

	Trẻ 3 tuổi	Trẻ 4 tuổi
	Cho trẻ uống sữa có hàm lượng chất béo 2%, 1% hoặc sữa tách béo, nên cho trẻ dùng khoảng 2 đến 3 ly (473ml đến 700ml) sữa một ngày.	
	Cho trẻ một chế độ ăn uống lành mạnh với những bữa ăn tốt cho sức khỏe. Khuyến khích trẻ ăn rau và trái cây.	Ở giai đoạn 4 tuổi trẻ thường ăn uống kém, giảm cảm giác thèm ăn, có những giai đoạn trẻ chỉ thích một số giới hạn các món ăn và lúc nào cũng chỉ thích ăn những món giống nhau.

	Giới hạn lượng nước trái cây ở mức 120ml đến 180ml một ngày, nên chọn các loại trái cây có chứa vitamin C như cam, kiwi, xoài... và khuyến khích trẻ uống nhiều nước.
	Tránh các loại hạt, kẹo cứng và kẹo cao su. Tránh những thực phẩm chứa nhiều chất béo, nhiều muối và nhiều đường.
	Khuyến khích trẻ sử dụng muỗng nĩa và tự ăn. Khuyến khích trẻ trò chuyện trong bữa ăn để giúp bé tích lũy nhiều kinh nghiệm hơn trong giao tiếp xã hội mà không cần chú ý tới lượng thức ăn.
	Cho trẻ đánh răng ngay sau khi ăn và trước khi đi ngủ, hãy dùng một lượng kem đánh răng nhỏ bằng hạt đậu và có chứa flo. Lên lịch đưa trẻ đi khám răng định kỳ. Tiếp tục sử dụng viên bổ sung flo theo chỉ dẫn của bác sỹ.
	Tránh xem tivi trong khi ăn.

1.8. Phát triển

Khuyến khích trẻ đọc sách và chơi những trò xếp hình đơn giản.

Trẻ con ở độ tuổi này thường thích được nghịch nước và cát.

Ngôn ngữ của trẻ sẽ được phát triển thông qua các mối tương tác và đối thoại trực tiếp. Hãy khuyến khích con bạn thảo luận về những gì bé cảm thấy, những hoạt động diễn ra hàng ngày và kể chuyện.

1.9. Quá trình bài tiết

Phần lớn trẻ 3 đến 4 tuổi có thể tập bỏ tã. Trong đó, một nửa số trẻ vẫn còn tiểu dầm vào ban đêm. Nếu trẻ tiểu ướt giường trong khi ngủ, không cần thiết phải phạt trẻ vì điều này là bình thường.

1.10. Giấc ngủ

Trẻ có thể sẽ chẳng ngủ trưa và trở nên cáu kỉnh khi bé mệt.

Đọc sách trước khi đi ngủ vừa giúp con bạn có thêm kinh nghiệm liên kết xã hội vừa giúp tinh thần bé dịu lại để chuẩn bị bước vào giấc ngủ. Hãy tạo cho bé những thói quen tốt trước khi đi ngủ đều đặn mỗi ngày.

Khuyến khích trẻ ngủ trên giường riêng của mình.

Ác mộng và nỗi sợ hãi bóng đêm rất phổ biến ở tuổi này và cha mẹ cần phải trấn an trẻ.

Những rối loạn trong giấc ngủ có thể liên quan đến tình trạng căng thẳng trong gia đình và bạn nên hỏi ý kiến bác sỹ nếu vấn đề đó của trẻ trở nên thường xuyên.

Ở giai đoạn 4 tuổi, bạn nên khuyến khích trẻ đánh răng trước khi ngủ và mỗi buổi sáng.

1.11. Lời khuyên dành cho cha mẹ

Cố gắng cân bằng những nhu cầu của con giữa việc là một cá nhân độc lập và việc phải tuân theo các nguyên tắc ngoài xã hội.



Sự khác biệt giữa nam và nữ, cũng như việc trẻ con được sinh ra từ đâu là những câu hỏi thường xuyên của bé ở lứa tuổi lên 3. Những thắc mắc này nên được trả lời một cách thành thật tương ứng với hiểu biết của trẻ. Cố gắng sử dụng những từ ngữ thích hợp với chủ đề như “dương vật” và “âm đạo”.

Khuyến khích những hoạt động xã hội bên ngoài gia đình như ở nhà trẻ hoặc các cuộc vui chơi.

Cho phép trẻ có quyền lựa chọn và tránh nói “không” với trẻ mọi lúc mọi nơi.

Kỷ luật phải công bằng và nhất quán. Hình thức phạt time-out (buộc bé ở một mình trong thời gian ngắn) có thể hiệu quả ở độ tuổi này.

Nếu lên kế hoạch có thêm bé nữa, hãy thảo luận điều đó với trẻ và hãy đảm bảo rằng trẻ sẽ vẫn nhận được đầy đủ sự quan tâm sau khi cả nhà đón em bé mới chào đời.

Thời gian xem tivi của trẻ nên được giới hạn dưới 1 giờ mỗi ngày. Xem tivi nhiều sẽ hạn chế cơ hội mà trẻ có thể tham gia vào các cuộc đối thoại, các mối tương tác xã hội và hạn chế cả trí tưởng tượng của trẻ. Hãy giám sát tất cả các chương trình tivi mà trẻ xem. Bạn nên biết rằng trẻ con có thể sẽ không phân biệt được sự khác nhau giữa những sản phẩm của trí tưởng tượng và thực tế.



2. Chăm sóc trẻ giai đoạn 5 tuổi đến 6 tuổi

2.1. Sự phát triển thể chất

Trẻ 5 tuổi	Trẻ 6 tuổi
• Trẻ 5 tuổi có thể co từng chân một, giữ thăng bằng và di chuyển về phía trước trên từng chân. • Trẻ cũng có thể nhảy qua chướng ngại vật, giữ thăng bằng trên một chân trong ít nhất là 5 giây, và chơi nhảy lò cò.	• Trẻ 6 tuổi có thể nhảy lò cò, nhảy qua vật cản, hay giữ thăng bằng trên một chân trong ít nhất 10 giây, và có thể chạy xe đạp



2.2. Sự phát triển về mặt cảm xúc và giao tiếp xã hội

Trẻ 5 tuổi	Trẻ 6 tuổi
- Trẻ nhận biết được những trò chơi mang tính tưởng tượng của trẻ con là không có thực, tuy nhiên lại vẫn chơi rất hào hứng. - Hãy thường xuyên đối thoại với con về những gì xảy ra ở trường học. - Trẻ cảm thấy hứng thú khi chơi đùa với bạn bè, và muốn được giống như các bạn. - Một đứa trẻ 5 tuổi thường thích hát, nhảy múa và chơi trò đóng vai. Bé đã có thể hiểu, tuân theo luật lệ và tham gia những trò chơi mang tính cạnh tranh. - Nếu trẻ chưa từng được đến trường, hãy xem xét đăng ký cho con bạn vào một trường mầm non hoặc một chương trình giáo dục phù hợp với lứa tuổi của trẻ. - Trẻ có thể sẽ cảm thấy tò mò hoặc hay chạm vào bộ phận sinh dục của mình.	- Trẻ 6 tuổi thích thú chơi với bạn bè và muốn học theo các bạn; nhưng vẫn muốn được sự đồng ý của cha mẹ. Trẻ có thể tuân thủ luật, và chơi các trò chơi đối kháng như: các trò chơi dùng các thẻ hay lá bài, các trò chơi thể thao theo đội. Trẻ em ở độ tuổi này rất năng động. Bạn hãy đến gặp bác sỹ nếu bạn nghĩ rằng con bạn quá hiếu động, khả năng tập trung kém một cách bất thường, hoặc là rất hay quên. - Bạn nên khuyến khích con tham gia các hoạt động ngoài trời như: chơi theo đội, hoặc chơi thể thao. Sau chương trình học ở trường, bạn nên khuyến khích con tham gia các hoạt động xã hội và đừng bỏ con một mình ở nhà sau giờ học. - Sự tò mò sinh lý ở độ tuổi này cũng phổ biến. Bạn nên trả lời câu hỏi của con rõ ràng bằng những từ ngữ phù hợp



2.3. Sự phát triển trí tuệ

Trẻ 5 tuổi	Trẻ 6 tuổi
Trẻ 5 tuổi có thể • Nhìn mẫu một hình vuông hoặc hình tam giác và có thể bắt chước vẽ theo. • Vẽ một dấu chéo. • Vẽ tranh một con người với ít nhất 3 bộ phận. • Nói được tên và họ của trẻ. • Viết được tên bé bằng những nét đơn giản. • Kể lại câu chuyện đã được nghe.	Trẻ 6 tuổi có thể • Vẽ lại một viên kim cương hoặc vẽ một người với ít nhất 14 điểm khác biệt. • Trẻ cũng có thể nhớ tên họ của mình. • Trẻ thuộc bảng chữ cái và có thể kể lại một câu chuyện với nhiều tình tiết.

2.4. Tiêm chủng

Trẻ nên được tiêm chủng tiếp nếu chưa được tiêm ở lần kiểm tra sức khỏe lúc 4 tuổi.

Trước khi nhập học, trẻ nên được cập nhật lại lịch tiêm chủng, bác sỹ có thể đề nghị tiêm thêm các liều trẻ đã bỏ lỡ. Bạn nên đảm bảo trẻ được tiêm ngừa ít nhất 2 liều sởi - quai bị - rubella, và 2 liều thủy đậu. Lưu ý rằng trẻ có thể đã được tiêm với vắc xin tổng hợp cả 4 loại này (sởi, quai bị, rubella, và thủy đậu). Trong mùa cúm hằng năm bạn có thể tiêm phòng vắc xin cúm cho trẻ.

2.5. Kiểm tra sức khỏe

Bạn nên kiểm tra thính lực và thị lực của trẻ. Trẻ cũng cần được kiểm tra bệnh thiếu máu, nhiễm độc chì, lao phổi, hàm lượng cholesterol cao tùy theo các yếu tố nguy cơ của trẻ. Bạn nên thảo luận về nhu cầu và nguyên nhân với bác sỹ.

2.6. Dinh dưỡng và chăm sóc răng miệng

Khuyến khích trẻ sử dụng sữa và các sản phẩm từ sữa ít béo.

Hạn chế nước trái cây ở mức 120 ml đến 180ml. Hãy chọn các loại nước trái cây có chứa vitamin C.

Tránh các thực phẩm nhiều chất béo, nhiều muối và nhiều đường.

Khuyến khích trẻ tham gia vào việc chuẩn bị bữa ăn. Trẻ 6 tuổi thích phụ giúp việc bếp núc, vì vậy bạn nên tạo điều kiện để trẻ phụ bạn lên kế hoạch và chuẩn bị bữa ăn.

Cố gắng sắp xếp thời gian sao cho cả gia đình có thể dùng bữa cùng nhau. Khuyến khích trò chuyện trong bữa ăn sẽ giúp trẻ tích lũy nhiều kinh nghiệm hơn trong giao tiếp với mọi người xung quanh.

Hãy lựa chọn những thực phẩm giàu chất dinh dưỡng và hạn chế thức ăn nhanh.

Tiếp tục theo dõi việc đánh răng của trẻ và khuyến khích trẻ thường xuyên sử dụng chỉ nha khoa. Lên kế hoạch đưa bé đi khám răng định kỳ. Nếu cần thiết, hãy giúp bé đánh răng.

2.7. Quá trình bài tiết

Ở giai đoạn 5 tuổi, tiểu đêm vẫn có thể xem như bình thường. Đừng phạt trẻ vì điều đó.

Khi bé được 6 tuổi, tiểu đêm cũng có thể vẫn còn phổ biến, đặc biệt là các bé trai hoặc các bé gia đình có tiền sử tiểu đêm. Hãy nói chuyện với bác sỹ nếu bạn lo lắng về vấn đề này.

2.8. Giấc ngủ

Trẻ nên được ngủ trên giường riêng của mình. Đọc sách trước khi đi ngủ vừa giúp trẻ có thêm kinh nghiệm liên kết xã hội vừa giúp tinh thần trẻ dịu lại để chuẩn bị bước vào giấc ngủ.

Ác mộng và nỗi sợ hãi bóng đêm rất phổ biến ở tuổi này. Nếu điều đó xảy ra, bạn nên nói chuyện với bác sỹ. Những rối loạn trong giấc ngủ có thể liên quan đến tình trạng căng thẳng trong gia đình, nên trao đổi với bác sỹ nếu chúng trở nên thường xuyên.

Bạn nên duy trì thói quen đi ngủ đúng giờ và hạn chế để trẻ xem tivi trước khi đi ngủ.

2.9. Lời khuyên dành cho cha mẹ

Cố gắng cân bằng những nhu cầu của con giữa việc là một cá nhân độc lập và việc phải thực thi các nguyên tắc ngoài xã hội.

Nhận biết mong muốn được riêng tư của con khi trẻ thay quần áo hay sử dụng nhà vệ sinh.

Khuyến khích trẻ tham gia các hoạt động xã hội bên ngoài gia đình.

Hãy để cho trẻ đảm nhận một số việc vặt trong nhà.

Cho phép trẻ có sự chọn lựa của riêng mình và cố gắng hạn chế nói “không” với con mọi lúc mọi nơi.

Hãy nhất quán và công bằng khi kỷ luật trẻ và chỉ ra cho con thấy những ranh giới thật rõ ràng giữa những việc nên và không nên làm. Cố gắng khiến trách hoặc trừng phạt con bạn ở một nơi thật riêng tư chỉ có bạn và trẻ.

Những hành vi tốt của trẻ nên được khen ngợi.

Giới hạn thời gian xem ti vi trong khoảng 1 đến 2 tiếng mỗi ngày. Trẻ con xem truyền hình quá nhiều sẽ có khuynh hướng thừa cân.

3. Chăm sóc trẻ giai đoạn 7 tuổi đến 8 tuổi

3.1. Hoạt động trường lớp

Bạn nên thường xuyên nói chuyện với giáo viên của trẻ để xem trẻ hoạt động thế nào ở trường. Duy trì việc tham gia tích cực vào việc học và các hoạt động ở trường của trẻ.

3.2. Sự phát triển cảm xúc và giao tiếp xã hội.

Trẻ thích thú chơi đùa cùng bạn bè, tuân thủ các luật chơi, chơi các trò chơi mang tính cạnh tranh hay theo đội/nhóm. Trẻ rất năng động ở lứa tuổi này.

Khuyến khích trẻ tham gia các hoạt động xã hội ngoài trời như chơi theo đội/nhóm hay các môn thể thao đồng đội; sau giờ học ở trường bạn nên khuyến khích trẻ tham gia các hoạt động xã hội. Phải luôn giám sát khi trẻ ở nhà sau giờ học.

Trò chuyện với trẻ về giáo dục giới tính. Trả lời các câu hỏi của trẻ bằng những từ ngữ chính xác, rõ ràng.

Đảm bảo bạn biết các bạn của trẻ cũng như cha mẹ chúng.

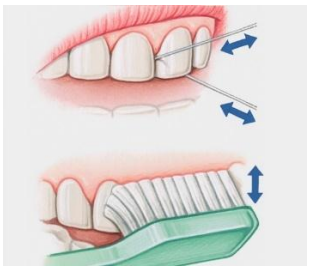
3.3. Tiêm chủng

Trước khi nhập học, trẻ nên được cập nhật lại lịch tiêm chủng, bác sỹ có thể đề nghị tiêm bù lại những mũi mà trẻ đã bỏ lỡ. Bạn nên đảm bảo trẻ được chủng ngừa ít nhất 2 liều sởi-quai bị-rubella, và 2 liều thủy đậu. Lưu ý rằng trẻ có thể đã được chủng với vắc xin tổng hợp cả 4 loại này (sởi, quai bị, rubella, và thủy đậu). Trong mùa cúm hằng năm bạn có thể tiêm phòng vắc xin cúm cho trẻ.

3.4. Kiểm tra sức khỏe

Bạn nên kiểm tra thính lực và thị lực của trẻ. Trẻ có thể cần được kiểm tra bệnh thiếu máu, nhiễm độc chì, lao phổi, tăng cholesterol máu tùy theo các yếu tố nguy cơ.

3.5. Dinh dưỡng và chăm sóc răng miệng

	Trẻ 7 tuổi	Trẻ 8 tuổi
	Khuyến khích trẻ uống sữa ít béo và dùng các thực phẩm từ sữa.	
	Hạn chế nước ép trái cây từ 240ml đến 360ml mỗi ngày. Hạn chế các thức uống có nhiều đường hay soda.	
	Tránh thức ăn nhiều chất béo, nhiều muối và đường.	
	Trẻ 7 tuổi thích phụ giúp việc bếp núc, nên tạo điều kiện để trẻ phụ bạn lên kế hoạch và chuẩn bị bữa ăn.	
	Sắp xếp thời gian để cả gia đình cùng nhau dùng bữa, và khuyến khích trẻ giao tiếp, nói chuyện trong bữa ăn.	
	Thiết kế bữa ăn nhiều dinh dưỡng và hạn chế thức ăn nhanh.	
	Theo dõi trẻ đánh răng và khuyến khích trẻ dùng chỉ nha khoa. Bổ sung flo nếu bạn được khuyến cáo do nguồn nước ở nhà bạn không đủ flo. Sắp xếp các buổi khám răng định kỳ cho con bạn.	Thảo luận với nha sĩ về việc trám răng và xem liệu trẻ có cần niềng răng hay không.



3.6. Quá trình bài tiết

Trẻ tiểu đêm ở lứa tuổi này cũng có thể vẫn còn phổ biến, đặc biệt là các bé trai hoặc các bé gia đình có tiền sử tiểu đêm. Hãy nói chuyện với bác sĩ nếu bạn lo lắng.

3.7. Giấc ngủ

Ngủ đủ giấc vẫn quan trọng cho con bạn. Đọc sách trước khi ngủ giúp trẻ thư giãn. Trẻ nên duy trì thói quen đi ngủ đúng giờ và hạn chế để trẻ xem tivi trước khi đi ngủ.

3.8. Lời khuyên dành cho cha mẹ

Cần tạo sự cân bằng giữa việc cho trẻ phát triển độc lập và tuân thủ các quy tắc xã hội.

Nên nhận ra khi trẻ cần sự riêng tư.

Nên giữ liên lạc tốt với giáo viên tại trường. Hỏi con bạn về trường lớp.

Khuyến khích hoạt động phát triển thể chất mỗi ngày. Bạn có thể cùng đi bộ và nói chuyện với con hay đạp xe với trẻ.

Trẻ nên được giao vài việc vặt trong nhà hay vườn.

Bạn nên thống nhất và công bằng trong việc kỷ luật, cho trẻ thấy giới hạn với những hậu quả. Và bạn nên lưu ý để sửa lỗi hay kỷ luật trẻ nơi riêng tư và cần hạn chế các hình thức xử phạt thể chất đối với trẻ.

Trò chuyện với trẻ về việc giải quyết mâu thuẫn mà không dùng bạo lực.

Giúp trẻ học cách kiểm soát tính khí và hòa hợp với anh chị em hay bạn bè.

Giới hạn giờ xem tivi từ 1 đến 2 tiếng mỗi ngày. Trẻ xem tivi quá nhiều thì dễ có nguy cơ béo phì. Bạn cũng phải theo dõi các kênh tivi trẻ xem. Nếu nhà có truyền hình cáp, hãy chặn các kênh không phù hợp với trẻ nhỏ.



4. Chăm sóc trẻ giai đoạn 9 tuổi đến 10 tuổi

4.1. Hoạt động trường lớp

Nói chuyện với giáo viên của con bạn thường xuyên để biết về những biểu hiện của trẻ ở trường.

4.2. Sự phát triển cảm xúc và giao tiếp xã hội

Ở giai đoạn này, trẻ bắt đầu thân thiết với bạn bè hơn nhiều so với cha mẹ hoặc với các thành viên khác trong gia đình.

Khuyến khích trẻ tham gia các hoạt động ngoài trời theo nhóm hoặc trong các đội thể thao. Khuyến khích trẻ tham gia các hoạt động xã hội trong các chương trình ngoại khóa. Bạn có thể xem xét việc để trẻ 10 tuổi ở nhà, với những quy định rõ ràng, trong khoảng thời gian ngắn trong ngày.

Hãy dạy cho con biết để tránh những đứa trẻ có hành vi không an toàn hoặc có hại.

Nói chuyện với con về giới tính. Trả lời câu hỏi bằng các thuật ngữ rõ ràng, chính xác.

Dạy con bạn tại sao và bằng cách nào chúng nên nói không với thuốc lá, rượu và ma túy.

Nói chuyện với con về những thay đổi ở tuổi dậy thì. Giải thích cho con biết những thay đổi này xảy ra như thế nào vào các thời điểm khác nhau ở mỗi đứa trẻ khác nhau.

Nói cho con bạn biết rằng tất cả mọi người đều có lúc cảm thấy buồn và cuộc sống luôn gắn liền với những thăng trầm.

Hãy đảm bảo rằng con bạn biết tâm sự với bạn nếu chúng cảm thấy buồn.



Dạy con bạn biết rằng tất cả mọi người đều biết nổi giận và nói chuyện là cách tốt nhất để kiểm soát sự tức giận. Hãy chắc chắn rằng con bạn biết giữ bình tĩnh và hiểu được cảm xúc của người khác.

Gia tăng sự quan tâm, thể hiện tình yêu thương và chăm sóc của các bậc cha mẹ, cũng như tăng các cuộc thảo luận thẳng thắn về thái độ của cha mẹ liên quan đến các vấn đề tình dục và ma túy, làm giảm các hành vi nguy hiểm ở trẻ vị thành niên.

4.3. Tiêm chủng

Trẻ ở độ tuổi này nên được tiêm phòng đầy đủ, nhưng bố mẹ có thể đề nghị tiêm phòng bổ sung các mũi tiêm bị thiếu. Trẻ gái có thể được tiêm vắc xin phòng ung thư cổ tử cung (HPV) lúc 9 tuổi và cần được tiêm mũi thứ hai trong vòng hai tháng và mũi thứ ba trong vòng sáu tháng. Một mũi tiêm nhắc lại ngừa bệnh bạch hầu, uốn ván, ho gà có thể được tiêm ở lần thăm khám lúc trẻ 10 tuổi. Vắc xin cúm nên được xem xét tiêm chủng trong mùa cúm.

4.4. Kiểm tra sức khỏe

Thị giác và thính giác cần được kiểm tra. Kiểm tra lượng cholesterol được khuyến khích cho tất cả trẻ em từ 9 đến 11 tuổi. Con bạn có thể xét nghiệm bệnh thiếu máu hoặc bệnh lao, tùy thuộc vào các yếu tố nguy cơ.

4.5. Dinh dưỡng và chăm sóc răng miệng

Khuyến khích dùng sữa ít béo và các sản phẩm từ sữa .

Hạn chế nước ép trái cây từ 250ml đến 350ml một ngày. Tránh các đồ uống có đường hay soda.

Tránh các sản phẩm chứa lượng chất béo, muối và đường cao.

Hãy để trẻ giúp lên kế hoạch và chuẩn bị bữa ăn.

Hãy sắp xếp thời gian để cùng thưởng thức bữa ăn gia đình. Khuyến khích trò chuyện trong bữa ăn.



Lựa chọn thức ăn có lợi cho sức khỏe và hạn chế thức ăn nhanh.

Tiếp tục giám sát việc đánh răng của con bạn và khuyến khích trẻ dùng chỉ nha khoa thường xuyên.

Tiếp tục bổ sung flo nếu được khuyến nghị vì nước đang sử dụng không đủ flo.

Lên lịch khám nha khoa hằng năm cho con của bạn.

Trao đổi với nha sĩ về tình trạng hở răng và việc con bạn có cần niềng răng không.

4.6. Giấc ngủ

Ngủ đủ giấc vẫn rất quan trọng đối với trẻ. Đọc sách hằng ngày trước khi đi ngủ giúp trẻ thư giãn. Tránh coi ti vi lúc lên giường.

4.7. Lời khuyên dành cho cha mẹ

Khuyến khích hoạt động thể chất mỗi ngày. Đi bộ hoặc đi xe đạp với con của bạn.

Trẻ nên được tạo cơ hội làm việc vặt xung quanh nhà.

Hãy nhất quán và công bằng trong kỷ luật, cho trẻ biết rõ những giới hạn và những hình phạt nếu vi phạm. Hãy lưu tâm để sửa chữa hay kỷ luật trẻ một cách riêng tư. Khen ngợi những hành vi tốt. Tránh trừng phạt về thể chất.

Nói chuyện với trẻ về cách xử lý xung đột mà không dùng bạo lực.

Hãy giúp trẻ học cách kiểm soát cảm xúc và hòa hợp với các anh chị em và bạn bè.

Dạy con bạn biết cách yêu cầu kẻ bắt nạt hoặc người cố gắng làm tổn thương chúng phải dừng lại và sau đó bỏ đi hoặc tìm người lớn để giải quyết.

Hỏi con bạn xem chúng có cảm thấy an toàn ở trường không.



Hạn chế thời gian xem ti vi chỉ 2 giờ mỗi ngày! Trẻ xem tivi quá nhiều có khuynh hướng bị thừa cân. Hãy theo dõi các chương trình ti vi mà trẻ xem. Nếu nhà bạn dùng truyền hình cáp, hãy chặn những kênh không phù hợp với trẻ dưới 9 tuổi.

Chương 2 - GIỮ AN TOÀN CHO TRẺ

1. Trẻ 3 tuổi – 4 tuổi

- Hãy đảm bảo rằng tất cả các thứ độc hại và sản phẩm vệ sinh như xà phòng, nước lau nhà... được để ngoài tầm với của trẻ con.



Khóa tủ an toàn



Để xa trẻ em

- Xem thêm “Bảo vệ con khỏi các chất độc hại”

Link: <https://yhoccongdong.com/thongtin/bao-ve-con-ban-khoi-cac-chat-doc-hai/>

- Bạn nên dạy con cẩn thận với xe cộ và sông hồ. Luôn luôn giám sát khi trẻ chơi cạnh đường hay gần sông hồ. Đừng bao giờ để trẻ bơi mà không có sự giám sát của người lớn.





➤ Xem bài “[Đề phòng trẻ em bị chết đuối](#)”

Link: <https://yhoccongdong.com/thongtin/de-phong-tre-em-bi-chet-duoi/>

- Bạn nên dạy con **cẩn thận** khi giao tiếp hay nhận quà, kẹo từ người lạ.



- Khuyến khích con bạn kể lại khi người lạ chạm vào một cách bất thường hay ở những chỗ không phù hợp.



- **Cảnh báo** bé không được đi lại gần những chú chó lạ, đặc biệt là khi chúng đang ăn.



Chó **không thích** trẻ ôm hoặc hôn nó.

Vì vậy trẻ thường bị chó **cắn lên mặt**.



Nâng chân



Liếm mũi



Ngáp



Đuôi dựng



Trông mắt hình bán nguyệt

5 Dấu hiệu nhận biết chó không thích ôm / hôn



Đứng im



Khép tay chân



Cúi đầu nhìn xuống chân, đếm số trong đầu

Khi chó lạ đến gần

➤ Xem thêm “[Dạy trẻ phòng tránh chó cắn](#)”

Link: <https://yhoccongdong.com/thongtin/day-tre-phong-tranh-cho-can/>



- Bảo quản dao xa tầm với của trẻ em.



Đặt dao vào tủ có khóa
hoặc để lên cao, xa tầm tay trẻ em

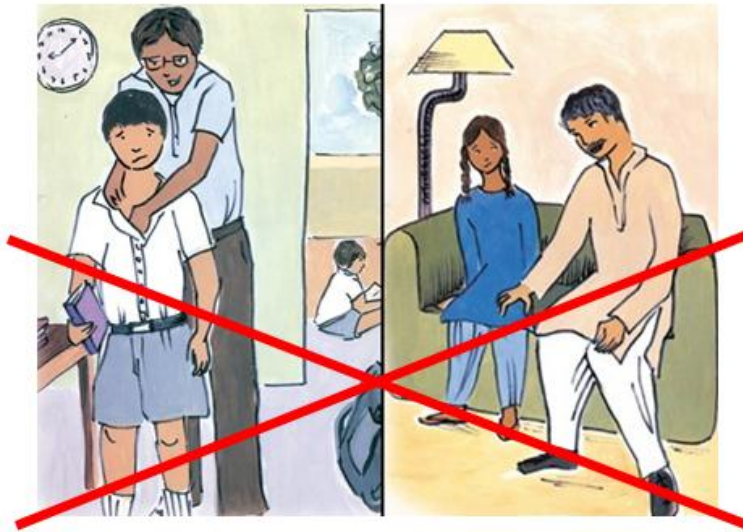
- Xem thêm “[Đề phòng trẻ bị thương do vật nhọn](https://yhoccongdong.com/thongtin/de-phong-tre-bi-thuong-do-vat-nhon/)”

Link: <https://yhoccongdong.com/thongtin/de-phong-tre-bi-thuong-do-vat-nhon/>

- Hãy nói với con rằng “**Không** một người lớn nào có thể bảo con giữ bí mật điều gì đó với ba mẹ”.



- Hãy nói với con rằng “**Không** một người lớn nào có quyền thấy hoặc chạm vào phần kín của con”



➤ Xem thêm “**Bạo lực gia đình: Hãy bảo vệ bạn và con bạn**”

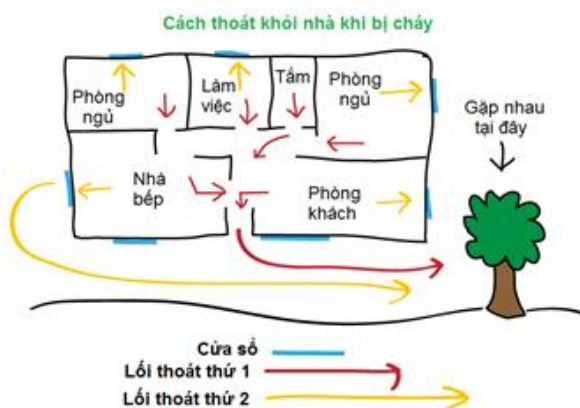
Link: <https://yhoccongdong.com/thongtin/bao-luc-gia-dinh-hay-bao-ve-ban-va-con-ban/>

2. Trẻ 5 tuổi – 8 tuổi

- Hãy luôn có rào chắn cho bể bơi với cổng tự chốt an toàn. Cho bé đi học bơi khi bé 5 tuổi hoặc lớn hơn.



- Cho con bạn biết cách thoát ra khỏi nhà khi có cháy.



- Dạy trẻ không nghịch với que diêm, bật lửa hay nến.



- Tránh mua các thiết bị có động cơ cho trẻ.



- Chỉ con bạn cách gọi điện tới số điện thoại khẩn cấp trong trường hợp nguy hiểm.



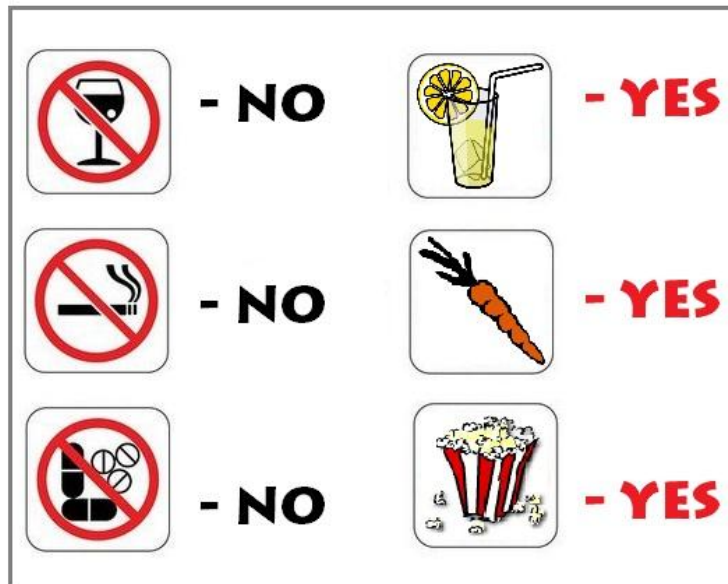
Nguồn ảnh: EZLAWblog.com

- Dạy con bạn tên trẻ, địa chỉ và số điện thoại cũng như tên ba mẹ, số điện thoại di động hay số điện thoại công sở.



3. Trẻ 9 - 10 tuổi

- Hãy nói chuyện với con trẻ về việc dùng ma túy, thuốc lá, và rượu bia với bạn bè hay tại nhà bạn bè của chúng.



- Theo dõi hoạt động băng đảng trong khu phố của bạn hoặc ở các trường học tại địa phương.
- Hãy giám sát chặt chẽ hoạt động của con em mình.
- Hạn chế việc sử dụng xe vượt mọi địa hình hoặc các loại xe có động cơ khác. Nhấn mạnh việc sử dụng mũ bảo hiểm và độ an toàn, và giám sát con cái của bạn nếu chúng đang lái loại xe đó.



- Bạt nhún lò xo là trò chơi nguy hiểm. Nếu được sử dụng, chúng nên được bao quanh bởi hàng rào an toàn, và trẻ em sử dụng chúng phải có sự giám sát của người lớn. Chỉ cho phép một trẻ được chơi trên một tấm bạt lò xo (ở 1 thời điểm).



- Dạy con bạn biết sử dụng đúng các loại thuốc tây, đặc biệt nếu trẻ uống thuốc một cách thường xuyên.



- Dạy con bạn biết xin phép về nhà hoặc gọi cho bạn đón về nếu chúng cảm thấy không an toàn ở một buổi liên hoan hoặc ở nhà người khác.





TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Rockwall Pediatrics, 2016. Well Child Care, 3-Year-Old. [online]
Available at:
<http://www.rockwallpediatrics.com/pdfs/WellChild_3Years.pdf>
(Accessed 20 December 2009).
Translated Vietnamese: **Chăm sóc trẻ giai đoạn 3 tuổi**
<<https://yhoccongdong.com/thongtin/cham-soc-tre-khoe-giai-doan-3-tuoi/>>
2. Rockwall Pediatrics, 2016. Well Child Care, 4-Year-Old. [online]
Available at:
<http://www.rockwallpediatrics.com/pdfs/WellChild_4Years.pdf>
(Accessed 6 December 2011).
Translated Vietnamese: **Chăm sóc trẻ giai đoạn 4 tuổi**
<<https://yhoccongdong.com/thongtin/cham-soc-tre-khoe-giai-doan-4-tuoi/>>
3. Rockwall Pediatrics, 2016. Well Child Care, 5-Year-Old. [online]
Available at:
<http://www.rockwallpediatrics.com/pdfs/WellChild_5Years.pdf>
(Accessed 05 July 2012).
Translated Vietnamese: **Chăm sóc trẻ giai đoạn 5 tuổi**
<<https://yhoccongdong.com/thongtin/cham-soc-tre-khoe-giai-doan-5-tuoi/>>
4. Rockwall Pediatrics, 2016. Well Child Care, 6-Year-Old. [online]
Available at:
<http://www.rockwallpediatrics.com/pdfs/WellChild_6Years.pdf>
(Accessed 29 January 2008).
Translated Vietnamese: **Chăm sóc trẻ giai đoạn 6 tuổi**
<<https://yhoccongdong.com/thongtin/cham-soc-tre-khoe-giai-doan-6-tuoi/>>
5. Rockwall Pediatrics, 2016. Well Child Care, 7-Year-Old. [online]
Available at:
<http://www.rockwallpediatrics.com/pdfs/WellChild_7Years.pdf>
(Accessed 29 January 2008).



Translated Vietnamese: **Chăm sóc trẻ giai đoạn 7 tuổi**

<<https://yhoccongdong.com/thongtin/cham-soc-tre-khoe-giai-doan-7-tuoi/>>

6. Rockwall Pediatrics, 2016. Well Child Care, 8-Year-Old. [online]
Available at:

<http://www.rockwallpediatrics.com/pdfs/WellChild_8Years.pdf>

(Accessed 29 January 2008).

Translated Vietnamese: **Chăm sóc trẻ giai đoạn 8 tuổi**

<<https://yhoccongdong.com/thongtin/cham-soc-tre-khoe-giai-doan-8-tuoi/>>

7. Rockwall Pediatrics, 2016. Well Child Care, 9-Year-Old. [online]
Available at:

<http://www.rockwallpediatrics.com/pdfs/WellChild_9Years.pdf>

(Accessed 29 January 2008).

Translated Vietnamese: **Chăm sóc trẻ giai đoạn 9 tuổi**

<<https://yhoccongdong.com/thongtin/cham-soc-tre-khoe-giai-doan-9-tuoi/>>

8. Rockwall Pediatrics, 2016. Well Child Care, 10-Year-Old. [online]
Available at:

<http://www.rockwallpediatrics.com/pdfs/WellChild_10Years.pdf

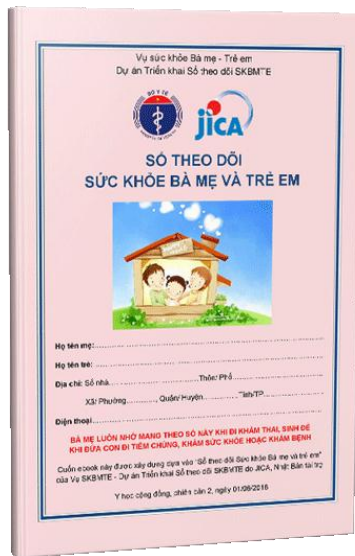
>

(Accessed 29 January 2008).

Translated Vietnamese: **Chăm sóc trẻ giai đoạn 10 tuổi**

<<https://yhoccongdong.com/thongtin/cham-soc-tre-khoe-giai-doan-10-tuoi/>>

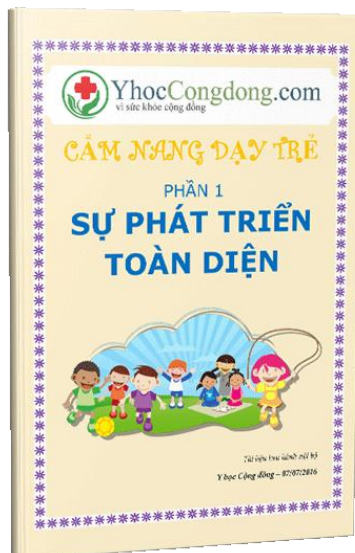
BỘ EBOOK NHI KHOA Y HỌC CỘNG ĐỒNG



Sổ tay theo dõi:

Sức khỏe bà mẹ và trẻ em

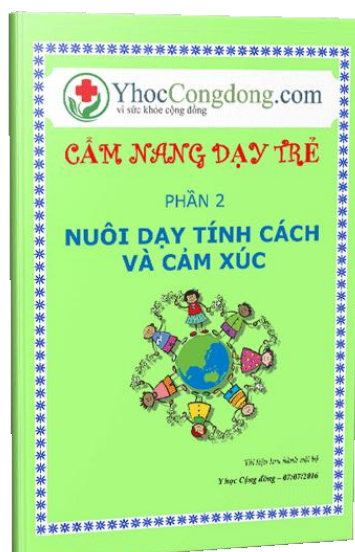
Quyển sổ tay ghi chép dành cho các bà mẹ mang thai hoặc có con nhỏ. Chia sẻ kiến thức chăm sóc thai nghén, trong đẻ, sau đẻ. Theo dõi và chăm sóc trẻ từ lúc sơ sinh đến 6 tuổi. Đặc biệt là cách xử trí khi trẻ bị sốt, tiêu chảy, bông...



Cẩm nang dạy trẻ - Phần 1:

Sự phát triển toàn diện của trẻ em

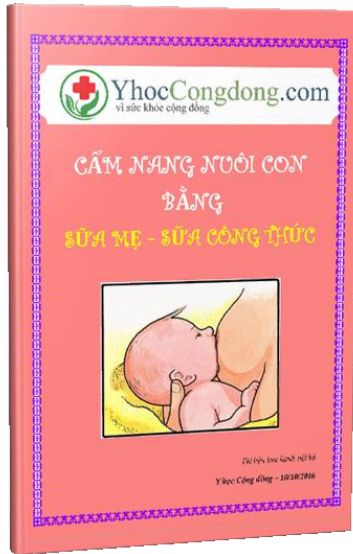
Cung cấp kiến thức dạy trẻ để phát triển toàn diện về thể chất, nhận thức, giao tiếp xã hội, cảm xúc, ngôn ngữ... Cách để giao tiếp với trẻ sơ sinh; cách kiểm tra và thúc đẩy sự phát triển của trẻ.



Cẩm nang dạy trẻ - Phần 2:

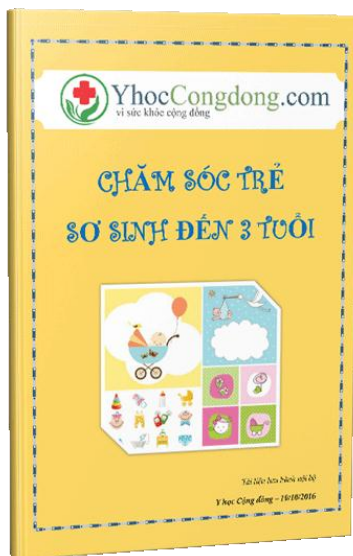
Nuôi dạy tính cách và cảm xúc của trẻ

Cung cấp kiến thức giúp cha mẹ nuôi dưỡng trẻ, rèn luyện những tính cách, cảm xúc và thói quen tốt, giúp trẻ tự tin hơn.



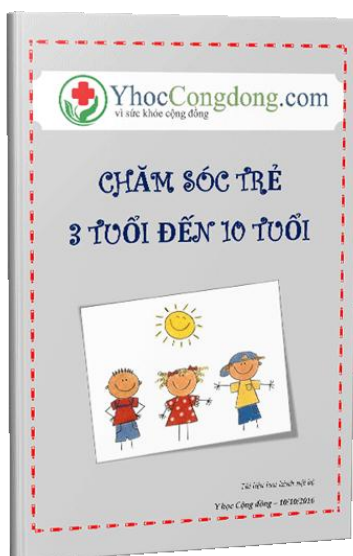
Cẩm nang nuôi con bằng sữa mẹ hoặc sữa công thức

Chia sẻ các vấn đề thường gặp khi nuôi con bằng sữa mẹ hoặc sữa công thức. Cung cấp kiến thức vất vả và lưu sữa mẹ. Đặc biệt là những bí quyết để có một khởi đầu tốt khi nuôi con bằng sữa.



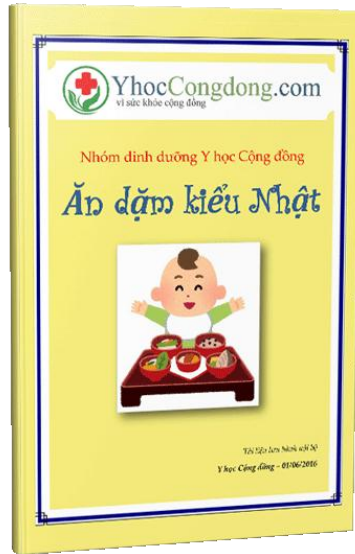
Chăm sóc trẻ em theo giai đoạn: Sơ sinh đến 3 tuổi

Chia sẻ về hành vi thông thường của trẻ sơ sinh; sự phát triển thể chất, cảm xúc, xã hội và trí tuệ của trẻ dưới 3 tuổi; những lời khuyên của bác sĩ dành cho cha mẹ. Đặc biệt là kiến thức giữ an toàn cho trẻ khi ở nhà hoặc trẻ ra ngoài.



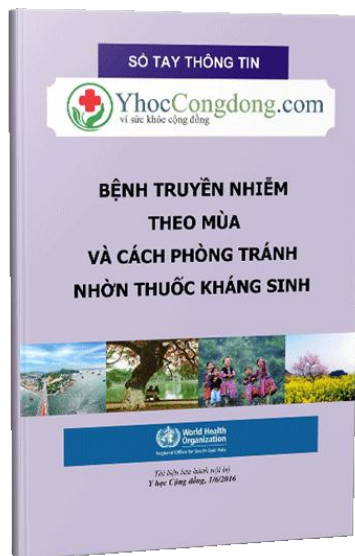
Chăm sóc trẻ em theo giai đoạn: 3 tuổi đến 10 tuổi

Chia sẻ về sự phát triển thể chất, cảm xúc, xã hội và trí tuệ của trẻ trên 3 tuổi; cách kiểm tra sức khỏe cho trẻ; kiến thức về dinh dưỡng và cách chăm sóc răng miệng; những lời khuyên của bác sĩ dành cho cha mẹ.



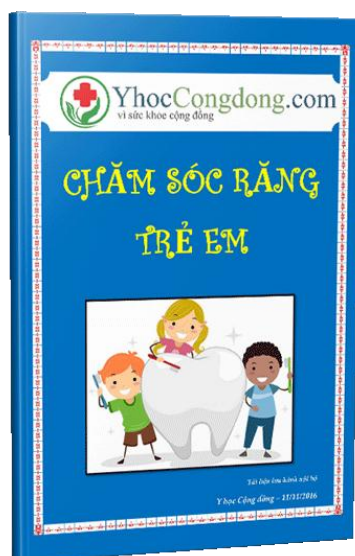
Ăn dặm kiểu nhật

Chia sẻ những nguyên tắc cơ bản của việc ăn dặm của các trẻ ở Nhật. Cách chế biến cơ bản và 18 thực đơn ăn dặm kiểu Nhật dành cho bé. Nội dung đã được nhóm Y học Cộng đồng chỉnh sửa cho phù hợp với Việt Nam.



Bệnh truyền nhiễm theo mùa và cách phòng tránh nhờn thuốc kháng sinh

Cung cấp kiến thức và cách phòng chống một số bệnh truyền nhiễm theo mùa, như: Sốt vi-rút, sốt rét, sốt xuất huyết, cúm, thương hàn, nhiễm khuẩn hô hấp, tiêu chảy, sởi, bệnh dại, viêm não Nhật Bản, viêm màng não, viêm gan siêu vi...



Chăm sóc răng trẻ em

Cách chăm sóc răng cho trẻ em. Trẻ mọc răng, sâu răng. Trẻ nên ăn gì và cần có thói quen gì để có hàm răng tốt? Bú tay hoặc dùng núm vú giả có ảnh hưởng đến răng trẻ không? Phòng ngừa thói quen nghiến răng ở trẻ nhỏ.

Xem thêm tại “Tủ sách Y học Cộng đồng”

<https://ebook.yhoccongdong.com/>

LIÊN HỆ

Y học Cộng đồng cảm ơn các bạn đã quan tâm đến eBook.

Rất mong nhận được những góp ý – phản hồi về eBook từ các bạn. Mọi ý kiến của các bạn sẽ được chúng tôi ghi nhận và lấy thêm thông tin để cập nhật cho các eBook tiếp theo.



Mọi ý kiến, góp ý xin vui lòng liên hệ với chúng tôi qua

Địa chỉ email: yhoccongdong@gmail.com

hoặc <https://yhoccongdong.com/gop-y/>



<https://YHocCongDong.com>

Dự án “Y học Cộng đồng” phổ biến những kiến thức y học và thường thức về chăm sóc sức khỏe cho cộng đồng Việt Nam.



YhocCongdong.com

vì sức khỏe cộng đồng