

BRIGHT FUTURES DAIM NTAWV QHIA RAU ► NIAM TXIV

KEV MUS NTSIB THAUM KOJ TUS ME NYUAM MUAJ 1 HLIS

Nov yog qee cov lus qhia los ntawm Bright Futures cov kws muaj kev paub uas yuav muaj nqis rau koj tsev neeg.

✓ KOJ TSEV NEEG NYOB LI CAS LAWM

- Yog tias koj txhawj xeeb txog ntawm koj kev ua neej nyob los sis xwm txheej txog zaub mov, los tham nrog peb. Cov koom haum sawv cev hauv zej zog thiab cov khoos kas xws li WIC thiab SNAP kuj tuaj yeem muab lus qhia thiab kev pab.
- Thov kom peb pab yog tias koj tus khub los sis lwm tus neeg tseem ceeb hauv koj tsev neeg tau ua rau koj raug mob nyob hauv koj lub neej. Cov xov toj maj ceev thiab cov chaw sawv cev ntawm lub zej zog kuj tuaj yeem muab tau kev pab uas tsis pub lwm tus paub.
- Cov chaw uas tsis pub haus luam yeeb ua kom me nyuam yaus noj qab nyob zoo. Tsis txhob haus luam yeeb los sis siv tej luam yeeb hluav taws xob. Pab ceev kom hauv koj lub tsev thiab lub tsheb txhob muaj pa luam yeeb.
- Tsis txhob siv cawv los sis yeeb tshuaj.
- Ntsuam xyuas koj lub tsev rau kev tuaj pwm thiab muaj cov pa radon. Zam kev siv tej tshuaj tua kab.

✓ KEV PUB MIS RAU KOJ TUS ME NYUAM MOS NOJ

- Tsuas yog pub niam mis los sis cov mis hmoov uas muaj txab hlau rau koj tus me nyuam noj nkaus xwb kom txog thaum nws muaj thaj tsham li 6 lub hli.
- Zam kev pub koj tus me nyuam mos noj tej khoom noj tawv, kua txiv hmab txiv ntoo, thiab dej kom txog thaum nws muaj thaj tsam 6 lub hli.
- Pub koj tus me nyuam mos thaum uas nws tshaib plab. Saib seb nws puas
 - Muab nws txhais tes tso rau ntawm nws lub qhov ncauj.
 - Ntxais los sis nqus.
 - Txob.
- Tsis txhob pub mis rau lawm thaum koj saib koj tus me nyuam tsau plab lawm. Koj tuaj yeem qhia tau thaum nws
 - Pheej fee tawm.
 - Kaw nws lub qhov ncauj.
 - Nws ob txhais npab thiab ob txhais tes so lawm.
- Paub tias koj tus me nyuam noj txaus lawm yog tias nws tso zis ntau tshaj 5 lub pawm thiab tso quav yam tsawg kawg 3 zaug rau txhua hnuab thiab muaj qhov hnyav nce xwm yeem.
- Koj tus me nyuam mos ua qais thaum so pub mis rau noj.
- Puag koj tus me nyuam txhawm rau kom tuaj yeem sib saib tau thaum koj pub nws mis.
- Yuav tsum tuav lub taub mis tas li. Tsis txhob lam muab tso twj ywm rau.

Yog Tias Pub Niam Mis

- Raws li feem dav lawm yuav tau pub koj tus me nyuam txhua-txhua 1 txog 3 teev ncuaj sij hawm nruab hnuab thiab txhua-txhua 3 teev thaum tsaus ntuj.
- Muab vis tas mees D rau koj tus me nyuam noj (400 IU ib hnuab).
- Kav tsij noj koj cov vis tas mees uas muaj txab hlau uas noj ua ntej yug me nyuam mus ntxiv.
- Noj yam khoom noj uas ua rau muaj kev noj qab nyob zoo.

Yog Tias Pub Mis Hmoov

- Npaj, cov mis kom kub, thiab khaws cia kom muaj kev yab xeeb tas li. Yog tias koj xav tau kev pab, nug peb.
- Pub mis hmoov rau koj tus me nyuam mos li 24 txog 27 ounce rau ib hnuab. Yog tias koj tus me nyuam tseem tshaib plaub, koj tuaj yeem pub ntxiv tau.

✓ KOJ HNOV TAU ZOO LI CAS XWB

- Saib xyuas koj tus kheej kom zoo txhawm rau kom koj muaj zog los saib xyuas koj tus me nyuam mos tau. Nco qab ntsoov mus ua koj qhov kev ntsuam xyuas tom qab yus me nyuam.
- Yog tias koj hnov tu siab los sis nkees heev mus ntev tshaj li ob peb hnuab, qhia peb paub los sis hu rau qee leej neeg uas koj ntseeg siab rau thov kev pab.
- Nrhiav lub sij hawm rau koj tus kheej thiab koj tus khub.

✓ KEV SAIB XYUAS RAU KOJ TUS ME NYUAM MOS

- Puag thiab khawm koj tus me nyuam mos tas li.
- Ua si lom zem nrog koj tus me nyuam mos. Tso nws pw khwb rwg li ob peb feeb thaum uas nws sawv.
- Txhob cia nws pw khwb rwg ib leeg los sis tsaug zog khwb rwg.
- Thaum koj tus me nyuam quaj, ntxias nws los ntawm kev nrog nws tham, maj mam npuaj, plhws, thiab muab nws fiav mus los. Xav txog kev muab lub txiv mis roj hmab rau nws noj.
- *Tsis txhob ntaus los sis muab me nyuam co.*
- Ntsuas qhov kub-txias ntawm nws pob tw, tsis yog ntawm pob ntseg los sis tawv nqaij. Qhov ua npaws yog muaj qhov kub-txias ntsuas ntawm pob tw li 100.4°F/38.0°C los sis siab zog. Hu rau peb lub chaw ua hauj lwm yog tias koj muaj lus nug los sis kev hnyav siab dab tsi.
- Nquag ntxuav koj ob txhais tes tas li.

Cov Peev Txheej Pab Tau Zoo: Tus Xov Tooj Maj Ceev Txog Kev Tsis Sib Haum Xeeb Ntawm Tsev Neeg Hauv Teb Chaws: 800-799-7233
Tus Xov Tooj Txiv Kev Haus Luam Yeeb: 800-784-8669 | Lus Qhia Txog Ntawm Cov Rooj Zaum Nyab Xeeb Hauv Tsheb: www.safercar.gov/parents
Tus Xov Tooj Hu Dawb Pab Qhia Kev Nyab Xeeb Hauv Tseb: 888-327-4236

KEV MUS NTSIB THAUM KOJ TUS ME NYUAM MUAJ 1 HLIS—NIAM TXIV



KEV NYAB XEEB

- Siv lub rooj zaum rau me nyuam mos uas tig rov qab mus rau tom qub qab nyob saum lub rooj tom qab ntawm txhua lub tsheb.
- Tsis txhob cia koj tus me nyuam mos zaum ntawm lub rooj zaum ntawm hauv ntej ntawm lub tsheb uas muaj lub hnab cua thaiv tus neeg caij tsheb.
- Ua kom ntseeg tau tias koj tus me nyuam nyob rau qhov chaw zaum hauv lub tsheb uas muaj kev nyab xeeb thaum caij tsheb. Yog tias nws pheej txob los sis xav noj mis, nres tsheb thiab tshem nws tawm ntawm lub chaw zaum.
- Koj tus me nyuam txoj kev nyab xeeb nce rau koj. Sia koj txoj hlua uas khiab ntawm plab thiab lub xub pwg tas li. Tsis txhob lam tsav tsheb thaum haus cawv los sis siv tshuaj. Tsis txhob lam sau ntawv los sis siv xov tooj ntawm tes thaum tsav tsheb.
- Tso koj tus me nyuam mos pw tsaug zog ntxeev tiaj rau ntawm nws lub chaw pw tas li, tsis yog nyob rau hauv koj lub txaj.
 - Koj tus me nyuam mos tsim nyog cia pw rau hauv koj chav kom txog thaum nws muaj yam tsawg kawg 6 lub hli tso.
 - Ua kom ntseeg tau tias koj tus me nyuam mos lub chaw pw los sis lub npoo chaw pw yeej raug raws li cov lus qhia txhawm rau kev nyab xeeb tshiab no lawm.
 - Tsis txhob tso tej khoom zool-zool thiab cov ntaub pua chaw xooob-xooob xws li cov pam, tog hauv ncoo, daim thaiv tsoo tob hau, thiab khoom ua si rau hauv lub chaw pw.
- Yog tias koj xaiv los sis lub tawb thaiv rau me nyuam nyob, yuav tsum yog lub uas tsim tom qab Lub Ob Hlis Ntuj Tim 28, 2013.
- Khaws cov xov hluav taws xob los sis cov hlua cia kom deb ntawm koj me nyuam. Tsis txhob cia koj tus me nyuam koj saw los sis kauj toog npab.
- Muab ib sab tes tuav koj tus me nyuam tas li thaum hloov ntaub pawm los sis khaub ncaws nyob rau saum lub rooj hloov khaub chaws, rooj zaum, los sis txaj.
- Kawm paub txog CPR rau me nyuam mos. Paub cov nab npawb thaum muaj xwm txheej ceev. Npaj kom txhij rau thaum muaj xwm txheej kub ntxhov los sis lwm yam xwm txheej uas xav tsis txog los ntawm kev muaj lub phiav xwm thaum muaj xwm txheej ceev.

TEJ YAM UAS YUAV UA THAUM TXOG THAUM MUS NTSIB TUS ME NYUAM TUS KWS KHO MOB THAUM NWS MUAJ 2 HLIS

Peb yuav tham txog ntawm

- Ua kev saib xyuas koj tus me nyuam mos, koj tsev neeg, thiab koj tus kheej
- Kev rov qab mus ua hauj lwm los sis mus kawm ntawv thiab nrhiav kev saib xyuas me nyuam
- Ua kev paub txog koj tus me nyuam mos
- Kev Pub Mis Koj Tus Me Nyuam Mos Noj
- Kev ceev koj tus me nyuam mos kom nyab xeeb nyob ntawm tsev thiab nyob hauv tsheb

Ua kom tau raws li *Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents, 4th Edition*

Yog xav paub tej ntaub ntawv ntau ntxiv, mus rau <https://brightfutures.aap.org>.

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



Cov ntaub ntawv muaj nyob hauv daim ntawv qhia no yuav tsum tsis txhob muab siv los hloov tam kev kho mob thiab txhob muab siv ua lus qhia ntawm koj tus kws kho mob me nyuam yaus. Nws muaj ntau yam kev kho mob uas koj tus kws kho mob me nyuam yaus yuav pom zoo uas yog saib raws li qhov tseeb ntawm tej tus neeg thiab cov xwm txheej. Daim ntawv qhia thaum xub thawj tau muab nrog zoo tam ib feem ntawm *Bright Futures Tool and Resource Kit*, 2nd Edition.

Cov lus qhia hauv daim ntawv qhia no tsis yog txhais tias tau kev lees txais siv los ntawm American Academy of Pediatrics (AAP). AAP yuav tsis lav ris rau lub ntsiab lus ntawm cov peev txheej uas tau hais nyob rau hauv daim ntawv qhia no. Cov chaw nyob vev xaib yuav yog cov tam sim no tab sis tej zaum yuav muaj kev hloov pauv thaum twg los tau.

Lub American Academy of Pediatrics (AAP) tsis tau tshab xyuas los sis lees txais txhua cov kev hloov kho uas tau ua rau daim ntawv qhia no thiab nyob rau xwm txheej twg los AAP yuav tsis lav ris rau cov kev hloov pauv uas hais los ntawd.

Ua tsaug rau cov tswv cuab pab txhawb, neeg ua hauj lwm thiab cov lag luam tus uas pab nyiaj rau AAP Friends of Children Fund thiab tsum tau daim ntawv txhais no.

Hmong translation of *Bright Futures Parent Handout: 1 Month Visit*. © 2019 American Academy of Pediatrics.

© 2022 American Academy of Pediatrics. Txwv Tsis Pub Yuam Txhua Txoj Cai.