

## BRIGHT FUTURES DAIM NTAWV QHIA RAU ► NIAM TXIV

## KEV MUS NTSIB THAUM KOJ TUS ME NYUAM MUAJ 2 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, sib 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.
- Nrhiv cov hauv kev siv sij hawm nrog koj tus khub. Kav tsij sib nug moo nrog rau tsev neeg thiab cov phooj ywg.
- Nrhiv qhov kev saib xyuas me nyuam uas muaj kev nyab xeeb, muaj kev hlub rau koj tus me nyuam. Koj tuaj yeem thov tau kev pab ntawm peb.
- Paub tias nws yog teeb meem li ib txwm uas hnov tau tu siab hais txog kev tso koj tus me nyuam nrog tus neeg muab kev saib xyuas nyob los sis koj nws mus nyob tom lub chaw saib xyuas me nyuam.


**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.
- Los tham nrog kuv los sis hu mus thov kev pab yog tias koj hnov tu siab los sis nkees heev mus ntev tshaj li ob peb hhub.
- Nrhiv cov hauv kev me tab sis muaj kev nyab xeeb rau koj lwm cov me nyuam los pab tu tus me nyuam mos, xws li pab nqa tej yam uas koj xav tau los rau koj los sis tuav tus me nyuam mos tes.
- Siv lub sij hawm tshwj xeeb nrog txhua tus me nyuam nyeem ntawv, sib tham, thiab ua tej yam dab tsi ua ke.


**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 hmas txiv ntoo, thiab dej kom txog thaum nws muaj thaj tsam 6 lub hli.
- Pub koj tus me nyuam mos thaum uas koj pom tej yam ua kev qhia tias tshaib plab lawm. Saib seb nws puas
  - Muab nws txhais tes tso rau ntawm nws lub qhov ncauj.
  - Ntxais, nqis ntiv tes, thiab txob taus.
- Tsis txhob pub mis rau lawm thaum koj pom muaj cov cim uas qhia tias 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.
- Koj tus me nyuam mos ua qais thaum so pub mis rau noj.

**Yog Tias Pub Niam Mis**

- Pub koj tus me nyuam raws qhov xav tau. Vam tias yuav pub mis rau li 8 txog 12 zaug rau 24 teev.
- Muab vis tas mees D rau koj tus me nyuam (400 IU hauv ib hhub).
- 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.
- Npaj rau kev tso thiab khaws cia leej niam cov kua mis. Qhia peb paub yog tias koj xav tau kev pab.
  - Yog tias koj tso kua mis, nco qab ntsoov muab khaws cia kom zoo txhawm rau kom nws muaj kev nyab xeeb rau koj tus me nyuam. Yog tias koj muaj tej lus nug, nug peb.

**Yog Tias Pub Mis Hmoov**

- Pub koj tus me nyuam raws qhov xav tau. Vam tias nws yuav noj thaj tsam li 6 txog 8 zaug rau txhua hhub, los sis 26 txog 28 ounce ntawm cov mis hmoov rau ib hhub.
- Nco ntsoov npaj, cov mis kom kub, thiab khaws cia rau qhov muaj kev nyab xeeb. Yog tias koj xav tau kev pab, nug peb.
- 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.


**KOJ TUS ME NYUAM LI KEV LOJ HLOB**

- Muaj cov hauj lwm yooj yim ua txhua hhub rau kev da dej, kev pub mis, kev pw tsaug zog, thiab kev ua si.
- Puag, tham, khawm, nyeem ntawv, hu nkauj, thiab ua si tas li nrog rau koj tus me nyuam. Cov kev pab no yuav txuas koj nrog rau thiab swm nrog rau koj tus me nyuam.
- Kawm paub txog tej yam uas koj tus me nyuam nyiam thiab tsis nyiam.
- Teev lub sij hawm rau pw nruab hhub thiab sij hwm pw. Tso nws pw thaum tsis tau tsaug zog tab sis ncaws dab ntub kom nws xyaum pw tsaug zog ntawm nws tus kheej.
- Tsis txhob tso TV rau sab nraum qab los sis siv lub TV los sis lwm cov dis cis tauj mis dias (digital media) los ua kom koj tus me nyuam tsaug zog.
- Tso koj tus me nyuam pw khwb rwg ua si ib pliag. Tsis txhob cia nws pw khwb rwg ib leeg los sis cia nws pw tsaug zog khwb rwg.
- Cim tseg tej yam uas pab ua rau koj tus me nyuam nyob ntsiag to, xws li lub txiv mis roj hmas, nws cov ntiv tes, los sis nws tus ntiv tes xoo. Kev maj mam plhws, kev sib tham, kev muab fiav mus los, los sis kev mus taug kev tej zaum kuj yuav pab tau.
  - *Tsis txhob ntaus los sis muab me nyuam co.*

**Cov Peev Txheej Pab Tau Zoo:**

Lus Qhia Txog Ntawm Cov Rooj Zaum Nyab Xeeb Hauv Tshab: [www.safercar.gov/parents](http://www.safercar.gov/parents) | Tus Xov Tooj Hu Dawb Pab Qhia Kev Nyab Xeeb Hauv Tshab: 888-327-4236

# KEV MUS NTSIB THAUM KOJ TUS ME NYUAM MUAJ 2 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 hnav cua thaiv tus neeg caij tsheb.
- 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 toj ntawm tes thaum tsav tsheb.
- Cia koj tus me nyuam mos tsaug zog ntxeev tiaj rau ntawm nws lub chaw pw, tsis yog 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.
- Yog tias koj xaiv los siv lub tawb thaiv rau me nyuam nyob, yuav tsum yog lub uas tsim tom qab Lub Ob Hlis Ntuj Hnub Tim 28, 2013.
- Kev siv daim phuam qhwv tsim nyog txhob siv tom qab muaj 2 hlis lawm.
- Tiv thaiv tej dej kub hlab los sis hluav taws kub. Tsis txhob haus dej kub thaum tseem tab tom puag koj tus me nyuam mos.
- Zam cov kais dej kub hlab. Teeb tus kais dej kub kom qhov kub txias ntawm tus kais dej kub nyob li ntawm los sis qis dua 120°F /49°C.
- Ib sab tes tuav koj tus me nyuam thaum kho khaub ncaws rau hnav los sis hloov khaub ncaws nyob rau saum lub rooj hloov khaub chaws, rooj zaum, los sis txaj.
- Tsis txhob cia koj tus me nyuam da dej ib leeg, txawm yog zaum hauv lub tog zaum da dej los sis lub kauj zaum da dej los xij.

## TEJ YAM UAS YUAV UA THAUM TXOG THAUM MUS NTSIB TUS ME NYUAM TUS KWS KHO MOB THAUM NWS MUAJ 4 HLIS

### Peb yuav tham txog ntawm

- Kev saib xyuas koj tus me nyuam mos, koj tsev neeg, thiab koj tus kheej
- Tsim cov hauj lwm niaj hnuv ua thiab siv sij hawm nrog koj tus me nyuam nyob
- Kev ceev kom kaus hniav noj qab nyob zoo
- 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 bthua 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 thiaj tsum tau daim ntawv txhais no.

Hmong translation of *Bright Futures Parent Handout: 2 Month Visit*. © 2019 American Academy of Pediatrics.

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