

BRIGHT FUTURES DAIM NTAWV QHIA RAU ► NIAM TXIV

KEV MUS NTSIB THAUM KOJ TUS ME NYUAM MUAJ 4 HLIS

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



KEV TSEV NEEG NYOB LI CAS LAWM

- Kawm kom paub seb koj lub tsev los sis cov dej haus puas muaj kob txhuas thiab ua cov kau ruam los muab nws tshem tawm. Kob txhuas nws yog ib yam kuab lom rau txhua tus neeg.
- Muab lub sij hawm rau koj tus kheej thiab nrog koj tus khub. Siv sij hawm nyob nrog rau tsev neeg thiab cov phooj ywg.
- Xaiv tus neeg zov me nyuam los sis tus muab kev saib xyuas me nyuam uas paub tab, tau txais kev cob qhia, thiab muaj kev lav ris.
- Koj tuaj yeem nrog peb sib tham tau hais txog koj cov kev xaiv kev saib xyuas me nyuam.



KEV PUB MIS RAU KOJ TUS ME NYUAM MOS NOJ

- Cov me nyuam uas muaj 4 hlis, kev pub niam mis los sis cov mis hmoov uas muaj txab hlau tseem yog cov khoom noj uas zoo tshaj plaws. Zam kev pub cov khoom noj taww kom txog thaum muaj thaj tsam 6 lub hli tso.
- Zam kev pub koj tus me nyuam noj ntau dhaus los ntawm kev saib raws li tus me nyuam cov cim qhia txog qhov tsau plab, xws li.
 - Kev plim pliaj tsis kam noj.
 - Kev fee tawm.

Yog Tias Pub Niam Mis

- Kev pub niam mis nkaus xwb rau koj tus me nyuam rau thaj tsam thawj 6 lub hli tom qab yug yuav muab tau cov txab khoom noj uas zoo tshaj plaws. Nws yuav pab txhawb ua rau loj hlob thiab paub tab zoo tshaj plaws.
- Tsim nyog txaus siab rau tus kheej yog tias koj tseem tab tom pub mis rau me nyuam. Pub mus ntiv kom ntev li ntev tau raws li koj tuaj yeem ua tau thiab koj tus me nyuam tseem xav noj.
- Paub tias cov me nyuam nyob rau ncuu hnuv nyooq no yuav muaj kev loj hlob ceev heev. Tej zaum lawv yuav xav noj mis ntau ntiv tas li thiab qhov no yog teeb meem raws li ib txwm.
- 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. Peb tuaj yeem muab cov ntau ntawv qhia ntiv rau koj.
- Muab vis tas mees D rau koj tus me nyuam noj (400 IU ib hnuv).
- Qhia peb yog tias koj tab tom noj tej cov tshuaj kho mob twg, khoom noj txhab ntiv, los sis cov ntshuaj ntsuab.

Yog Tias Pub Mis Hmoov

- Nco ntsoov npaj, cov mis kom kub, thiab khaws cia rau qhov muaj kev nyab xeeb.
- Pub rau noj raws li xav tau. Cia siab tias nws yuav noj thaj tsam li 30 txog 32 ounces txhua hnuv.
- Puag koj tus me nyuam txhawm rau kom tuaj yeem sib saib tau thaum koj pub mis rau nws.
- Yuav tsum tuav lub taub mis tas li. Tsis txhob lam muab tso twj ywm rau.
- Tsis txhob muab lub taub mis rau koj tus me nyuam thaum nws nyob rau saum lub chaw pw.



KEV TUS ME NYUAM LI KEV HLOOV PAUV

- Tsim cov hauj lwm hniaj hnuv ua rau kev pub mis, lub sij hawm pw nruab hnuv thiab lub sij hawm pw.
- Ntxias koj tus me nyuam kom siab txias los ntawm kev maj mam kov thiab plhws thaum nws pheej txhob taus.
- Nrhiav lub sij hawm rau kev ua si ntsiag to.
 - Puag koj tus me nyuam thiab nrog nws sib tham.
 - Nyeem ntawv rau koj tus me nyuam mloog tas li.
- Pab txhawb kev ua si kom nquag plias.
 - Muab lub chaw ua si thiab cov khoom ua si uas muaj ntau xim rau tuav.
 - Muab koj tus nyuam tso pw khwb rwg thaum ua si. Tsis txhob cia nws nyob ib leeg ncuu thaum pw khwb rwg los sis cia nws pw tsaug zog khwb rwg.
- 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.



KEV NOJ QAB NYOB ZOO NTAWM HNAIV

- Mus ntsib koj tus kws kho hniaj ib xyooob ob zaug. Nws yog qhov tseem ceeb uas ua kom koj cov hniaj muaj kev noj qab nyob zoo txhawm rau kom koj tsis txhob muaj cov npev taws lias uas tsim ua rau koj tus me nyuam cov hniaj khoob.
- Tsis txhob koom diav noj mov nrog rau koj tus me nyuam los sis siv koj lub qhov ncauj los tu tus me nyuam lub txiv mis roj hmab.
- Siv lub kauj roj hmab tom yog tias koj tus me nyuam cov pos hniaj mob los ntawm kev tuaj hniaj.
- Tsis txhob tso koj tus me nyuam nyob rau hauv lub chaw pw nrog rau lub taub mis.
- Tu koj tus me nyuam cov pos hniaj thiab cov hniaj (kom sai li sai tau thaum koj pom thawj tus hniaj) 2 zaug rau ib hnuv uas siv txoj phuam zooj-zooj los sis tus pas txhuam hniaj zooj-zooj thiab qhov tshuaj txhuam hniaj fluoride me-me (tsis loj tshaj li lub txhuv).

Cov Peev Txheej Pab Tau Zoo:

Lus Qhia Txog Ntawm Cov Rooj Zaum Nyab Xeeb Hauv Tshab: 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 4 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.
- 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.
- 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 tsim nyog pw nyob rau hauv koj chav kom txog thaum nws muaj yam tsawg kawg 6 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 zooj-zooj thiab cov ntaub pua chaw xooob-xoob xws li cov pam, tog hauv ncoo, daim thaiv tsoo tob hau, thiab khoom ua si rau hauv lub chaw pw.
- Tsis tsim nyog siv cov chaw pw uas qhib ntawm ib sab.
- Txo daim pua lub chaw pw kom qis zog.
- 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 Tim 28, 2013.
- 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.
- Tiv thaiv tej dej kub hlab los sis hluav taws kub. Tsis txhob haus cov dej kub thaum uas puag koj tus me nyuam.
- Muab tes tuav koj tus me nyuam twj ywm rau sau tej qhov chaw twg uas yuav ua rau nws poob los sis raug mob, xws li lub rooj hloov khaub ncaws, rooj zaum, los sis txaj pw.
- 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.
- Khaws tej khoom me, cov khoom ua si me, thiab cov zais pa roj hmab cia kom deb ntawm koj tus me nyuam.
- Tsis txhob siv lub cuab yeej pab me nyuam mus kev.

TEJ YAM UAS YUAV UA THAUM TXOG THAUM MUS NTSIB TUS ME NYUAM TUS KWS KHO MOB THAUM NWS MUAJ 6 HLI

Peb yuav tham txog ntawm

- Kev saib xyuas koj tus me nyuam mos, koj tsev neeg, thiab koj tus kheej
- Kev qhia thiab ua si nrog rau koj tus me nyuam
- Kev txhuam koj tus me nyuam cov hniav
- Kev qhia noj cov khoom noj tawv
- Kev ceev koj tus me nyuam kom nyab xeeb nyob hauv tsev, sab nrauv, 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 lwmm thiab cov lag luam tus uas pab nyiaj rau AAP Friends of Children Fund thiaj tsim tau daim ntawv txhais no.

Hmong translation of *Bright Futures Parent Handout: 4 Month Visit*. © 2019 American Academy of Pediatrics.

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