

BRIGHT FUTURES DAIM NTAWV QHIA RAU ► NIAM TXIV

KEV MUS NTSIB THAUM KOJ TUS ME NYUAM MUAJ 6 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.
- Tsis txhob haus luam yeeb los sis siv tej luam yeeb hluav taws xob. Pab ceev kom hauv koj lub tsev thiab lub tshab txhob muaj pa luam yeeb. Cov chaw uas tsis pub haus luam yeeb ua kom me nyuam yaus noj qab nyob zoo.
- Tsis txhob siv cawv los sis yeeb tshuaj.
- 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.
- Nug peb yog muaj cov lus nug txog cov khoos kas saib xyuas me nyuam.
- Sib tham nrog peb los sis hu mus thov kev pab yog tias koj hnov tu siab los sis nkees heev mus ntev tshaj li ob peb hnuv.
- Siv sij hawm nyob nrog rau tsev neeg thiab cov phooj ywg.


KEV PUB MIS RAU KOJ TUS ME NYUAM MOS NOJ

- Paub tias koj tus me nyuam li kev loj hlob yuav qeeb.
- Tsim nyog txaus siab rau tus kheej yog tias koj tseem tab tom pub mis rau me nyuam. Pub mus ntxiv kom ntev li ntev tau raws li koj tuaj yeem ua tau thiab koj tus me nyuam tseem xav noj.
- Siv cov mis hmoov uas muaj txab hlau yog tias koj tab tom pub mis hmoov.
- Pib pub cov khoom noj tawv rau koj tus me nyuam noj thaum nws noj tau lawm.
- Saib cov cim ua kev qhia tias koj tus me nyuam noj tau cov khoom noj tawv lawm. Nws yuav
 - Qhib nws lub qhov ncauj rau rab diav.
 - Zaum taus yog muaj kev pab txhawb.
 - Muaj kev tswj tau lub tob hau thiab caj dab zoo.
 - Muaj kev nyiam cov khoom uas koj noj.

Kev Pib Cov Khoom Noj Tshiab

- Qhia cov khoom noj tshiab ib zaug ib yam.
- Siv cov khoom noj uas muaj txab hlau thiab xam kab xim zoo, xws li.
 - Cov noob qoob loo ua khoom noj txhab ntxiv uas muaj txab hlau thiab xam kab xim.
 - Cov nqaij liab tshiab khiv, xws li nqaij nyuj los sis nqaij yaj.
- Qhia cov txiv hmab txiv ntoo thiab cov zaub tom qab koj tus me nyuam noj cov noob qoo loo ua khoom noj txhab ntxiv los sis cov nqaij ntshiv uas muaj txab hlau thiab xam kab xim.
- Muab cov khoom noj tawv rau noj li 2 txog 3 zaug rau ib hnuv; cia nws txiav txim seb nws yuav noj ntau npaum li cas.
- Zam kev noj zib ntab nyoos los sis cov khoom noj ua thooj loj uas yuav tsim ua rau daig caj pas.
- Ua zoo xav txog kev qhia lwm yam khoom noj, uas suav nrog qe thiab txiv luam huab xeeb, vim kev tshawb nrhiav qhia pom tias tej zaum cov khoom noj ntawd yuav pov thaiv tau tus neeg tej kev fab tsis haum khoom noj.
- Txhawm rau pov thaiv kev daig caj pas, muab cov khoom noj muag-muag, me-me luaj ntiv tes rau koj tus me nyuam noj xwb.
- Ntxuav cov txiv hmab txiv ntoo thiab cov zaub ua ntej muab coj los noj.
- Qhia koj tus me nyuam haus ib khob dej, khob mis, los sis mis hmoov.
- Zam kev pub koj tus me nyuam noj ntau dhau lawm; saib raws li tus me nyuam cov cim qhia txog qhov tsau plab, xws li.
 - Kev plim pliaj tsis kam noj.
 - Kev fee tawm.
- Tsis txhob yuam koj tus me nyuam noj khoom noj los sis noj tej khoom noj kom tag.
 - Tej zaum yuav tau muab ib hom khoom noj li 10 txog 15 zaug rau koj tus me nyuam sim ua ntej nws yuav nyiam yam khoom noj ntawd.


KOJ TUS ME NYUAM LI KEV LOJ HLOB

- Tso koj tus me nyuam cia kom nws zaum thiab tuaj yeem saib tau ib puag ncig.
- Sib tham nrog rau koj tus me nyuam los ntawm kev qog raws cov suab uas nws hais.
- Saib thiab nyeem cov phau ntawv ua ke.
- Ua cov nkees xws li ua pawv nyos, ntaus tes, thiab hais tias loj heev.
- 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.
- Yog tias koj tus me nyuam pheej txob taus, muab cov khoom ua si uas muaj kev nyab xeeb rau nws tuav thiab tso hauv nws lub qhov ncauj. Ua kom ntseeg tau tias nws muaj lub sij hawm pw nruab hnuv thiab sij hawm ua si li ib txwm.

KEV MUS NTSIB THAUM KOJ TUS ME NYUAM MUAJ 6 HLIS—NIAM TXIV



KEV NOJ QAB NYOB ZOO NTAWM HNIIV

- Nug peb txog cov kev xav tau fluoride.
- Tu koj tus me nyuam cov pos hniav thiab cov hniav (kom sai li sai tau thaum koj pom thawj tus hniav) 2 zaug rau ib hnuv uas siv txoj phuam zooj-zooj los sis tus pas txuam hniav zooj-zooj thiab qhov tshuaj txuam hniav fluoride me-me (tsis loj tshaj li lub txhuv).
- Tsis txhob muab lub taub mis rau koj tus me nyuam thaum nyob rau hauv lub chaw pw. Tsis txhob muab lub taub mis rau nquav.
- Tsis txhob siv cov khoom noj los sis cov kua txiv uas koj tus me nyuam nqus tawm ntawm lub hnab.
- Tsis txhob sib koom diav noj mov los sis tu lub txiv mis roj hmab uas siv koj lub qhov ncau.

TEJ YAM UAS YUAV UA THAUM TXOG THAUM MUS NTSIB TUS ME NYUAM TUS KWS KHO MOB THAUM NWS MUAJ 9 HLIS

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 qhuab ntuas koj tus me nyuam.
- Kev qhia cov khoom noj tshiab thiab kev tsim txoj hauj lwm uas niaj hnub ua.
- Kev ceev koj tus me nyuam mos kom nyab xeeb nyob ntawm tsev thiab nyob hauv tsheb.



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.
- Yog tias koj tus me nyuam muaj nto li qhov siab/qhov hnyav tshaj plaws uas tsuas tau txais kev tso cai rau koj lub rooj zaum hauv tsheb uas tig mus rau tom qab, koj tuaj yeem siv tau lub rooj zaum uas hloov pauv tau uas tau txais kev pom zoo los sis lub rooj zaum 3-in-1 nyob rau qhov chaw zaum tig mus tom qab.
- Tso koj tus me nyuam pw ntseev tiaj.
- Xaiv lub chaw pw uas muaj cov ntoo xov khoob sib nrug loj tsis tshaj 2³/₈ ntviv tes.
 - Txo daim pua lub chw pw kom qis kawg nkaus.
- Tsis txhob siv lub chaw pw qhib ntawm ib sab tav.
- Tsis txhob tso tej khoom zooj-zooj thiab cov ntaub pua chaw xoob-xoob 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 siv lub tawb thaiv rau me nyuam nyob, yuav tsum yog lub uas tsim tom qab Lub Ob Hlis Ntuj Hnuv Tim 28, 2013.
- Ntsuam xyuas kev nyab xeeb ntawm tsev (rooj vag theem ntaiv, cov thaiv ib puag ncig cov tshuab tsim cua kub, thiab khwb cov qhov ntsia hluav taws xob).
- Tsis txhob cia koj tus me nyuam nyob ib leeg hauv lub tais da dej, ze dej, los sis nyob rau qhov chaw siab xws li tej rooj hloov khaub chaws, tej txaj, thiab tej xaus fas.
- Khaws cov tshuaj kuab lom, cov tshuaj kho mob, thiab muab cov khoom tu vaj tu tsev xaiv thiab muab cia kom koj tus me nyuam txhob pom los sis ncav tsis cuag.
- Sau tus nab npawb xov tooj muab Kev Pab Thaum Raug Kuab Lom rau txhua lub xoj tooj, suav nrog cov xov tooj ntawm tes. Hu rau peb yog tias koj muaj kev txhawj xeeb txog koj tus me nyuam uas tau noj tej yam khoom phom sij.
- Ceev koj tus me nyuam cia rau hauv lub rooj zaum me nyuam yaus siab los sis lub chaw ua si muaj qhov thaiv thaum koj nyob hauv chaw ua noj.
- Tsis txhob siv lub cuab yeej pab me nyuam mus kev.
- Khaws tej khoom me, cov xov hluav taws xob, thiab cov zais pa roj hmab cia kom deb ntawm koj tus me nyuam.
- Txhob cia koj tus me nyuam tawm mus ziaib tshav ntuj. Thaum koj tawm mus sab rauv, muab kaus mom rau koj tus me nyuam ntoo thiab pleev cov tshuaj thaiv tshav kub uas muaj SPF li 15 los sis siab zog rau nws tej tawv nqajj uas tsis hnab ris-tsho tshooj.

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 tsim tau daim ntawv txhais no.

Hmong translation of *Bright Futures Parent Handout: 6 Month Visit*. © 2019 American Academy of Pediatrics.

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