

BRIGHT FUTURES DAIM NTAWV QHIA RAU ► NIAM TXIV

KEV MUS NTSIB THAUM KOJ TUS ME NYUAM MUAJ 9 HLI

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 hnov tau tias tsis muaj kev nyab xeeb nyob rau hauv koj tsev los sis muaj kev raug mob los ntawm qee tus neeg, qhia peb paub. Cov xov tooj xwm ceev thiab cov chaw sawv cev ntawm lub zej zog kuj tuaj yeem muab tau kev pab uas tsis pub lwm tus paub.
- Kav tsij sib nug moo nrog rau cov phooj ywg thiab tsev neeg.
- Caw cov phooj ywg los sis mus koom nrog pab pawg niam txiv.
- Muab lub sij hawm rau koj tus kheej thiab nrog koj tus khub.

✓ KOJ TUS ME NYUAM LI KEV HLOOV PAUV THIAB KEV PAUB TAB

- Kav tsij muab tej hauv lwm niaj hnuv ua rau koj tus me nyuam ua.
- Cia koj tus me nyuam tawm mus cig sab hauv tsev thiab sab nraum zoov. Nyob nrog nws txhawm rau ua kom nws hnov tau muaj kev nyab xeeb thiab kev ruaj ntseg.
- Rau siab ntso xyaum nws li kev muaj peev xwm nyob rau ncuva hnuv nyoog no.
- Paub tias koj tus me nyuam xav mus nrog lwm tus tab sis kuj yuav ntshov siab thaum nrug deb koj lawm. Kev quaj thaum koj tawm mus nws yog teeb meem li ib txwm. Nyob ntsiag to.
- Pab txhawb koj tus me nyuam li kev kawm paub los ntawm kev muab cov pob roj hmab me nyuam yaus, cov khoom ua si uas ntog kiv, cov pob roj hmab thaiv tsev ua si, thiab cov taub ntim khoom rau nws ua si.
- Pab koj tus me nyuam thaum nws xav tau kev pab.
- Sib tham, hu nkauj, thiab nyeem ntawv txhua hnuv.
- Tsis txhob tso cai koj tus me nyuam saib TV los sis khoos phis tawj, xov tooj loj, los sis xov tooj.
- Ua zoo xav txog kev tsim lub phiaj xwm saib mis dias ntawm tsev neeg. Nws yuav pab koj tsim cov cai tsvj kev siv mis dias thiab faib lub sij hawm kev saib lub this vis rau mus ua tej kev ua ub no kom sib luag, suav nrog kev qoj ib ce.

✓ KEV QHUAB QHIA

- Ua zoo qhia koj tus me nyuam tias yuav ua li cas (“Sij hawm noj mov”), es tsis txhob yog qhia tej yam uas tsis tsim nyog ua.
- Ua kom zoo ib yam.
- Siv kev qhuab qhia kom hloov los coj zoo nyob rau ncuva hnuv nyoog no. Qee zaus koj tuaj yeem hloov pauv tau tej yam uas koj tus me nyuam tab tom ua los ntawm kev muab tej yam xws li yam khoom ua si uas nws nyiam tshaj plaws.
- Ua tej yam uas koj xav kom koj tus me nyuam ua—koj yog koj tus me nyuam ib tug qauv zoo.
- Tsuas yog siv lo lus tias “Txhob Ua!” rau thaum koj tus me nyuam yuav ua rau nws raug mob los sis raug mob rau lwm tus nkaus xwb.

✓ KEV PUB MIS RAU KOJ TUS ME NYUAM MOS NOJ

- Ua siab ntev nrog rau koj tus me nyuam mos thaum nws kawm noj khoom noj uas tsis muaj kev pab.
- Paub tias kev noj khoom noj sw nws yog teeb meem li ib txwm.
- Nco tsoov muab tej khoom noj uas ua rau muaj kev noj qab nyob zoo rau koj tus me nyuam. Txhua hnuv muab 3 pluas noj thiab 2 bog 3 zaug koom noj txom ncauj rau nws noj.
- Pib muab cov khoom noj saum rooj kom ntau ntxiv. Tsis tas yuav caiv khoom noj tshwj tsis yog zib ntab nyoos thiab cov khoom noj ua thooj loj uas yuav tsmi ua rau daig caj pas tau.
- Muab qhov tuab thiab qhov kheej ntawm koj tus me nyuam cov khoom noj kom sib txawv.
- Tsis txhob muab cov dej qab zib kaw cua, tshuaj yeej, kas fes, thiab cov dej qab zib rau koj tus me nyuam haus.
- Zam kev pub koj tus me nyuam ntau dhau lawm. Cia nws txiav txim thaum nws tsau thiab tsis xav noj lawm.
- Kav tsij sim cov khoom noj tshib mus ntxiv. Tej zaum cov me nyuam yuav hais tias xis qhov khoom noj li 10 txog 15 zaug ua ntej lawv sim qhov khoom noj ntawd.
- Pab koj tus me nyuam kawm paub txog kev siv lub khob.
- Pub leej niam li mis mus ntxiv kom ntev li ntev tau raws li koj tuaj yeem pub tau thiab koj tus me nyuam xav noj. Sib tham nrog peb yog tias koj muaj kev hnyav siab txog kev muab me nyuam txiav mis.
- Muab mis los sis mis hmoov uas muaj txab hlau rau noj mus ntxiv kom txog thaum muaj hnuv nyoog 1 xyoos. Tsis txob hloov los pub mis nyuj mus kom txog thaum ntawd tso.

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 Phiaj Xwm Kev Siv Mis Dias Ntawm Tsev Neeg: www.healthychildren.org/MediaUsePlan | Tus Xov Tooj Pab Thaum Raug Kuab Lom: 800-222-1222 | 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 Tsheb: 888-327-4236

KEV MUS NTSIB THAUM KOJ TUS ME NYUAM MUAJ 9 HLI—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.
- Siv koj tus me nyuam lub rooj zaum hauv tsheb tig rov tom qab uas muaj kev nyab xeeb kom txog thaum nws muaj nto qhov hnyav los sis qhov siab tshaj plaws uas tau txais kev tso cai los ntawm tus neeg tsim lub chaw zaum hauv tsheb uas muaj kev nyab xeeb. Nyob rau cov xwm txheej feem ntau, qhov no yuav yog thaum muaj ob xyos rov sau.
- Tsis txhob cia koj tus me nyuam mos zaum ntawm lub rooj zaum ntawm hauv ntej ntawm lub tsheb uas muaj lub hlab 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 ntawm los sis siv xov toj ntawm tes thaum tsav tsheb.
- Tsis txhob lam cia koj tus me nyuam nyob ib leeg hauv tsheb. Pib ua cov yam ntxwv uas pab ua kom koj txhob hnov qab koj tus me nyuam cia rau hauv tsheb, xws li muab koj lub xov toj ntawm tes tso rau saum lub rooj zaum nram qab.
- Yog tias tsim nyog ceev ib rab phom cia rau hauv koj tsev, muab cov mos txwv thau kom tag kom nyias nyob nyias lawm mam muab xauv cia.
- Ua cov rooj vag thaiv rau saum hauv thiab hauv taw ntaiv.
- Tsis txhob tso tej yam khoom hnyav los sis kub rau saum daim ntaub pua rooj uas koj tus me nyuam yuav tuaj yeem rub tau.
- Muab khoom tso thaiv cov cuab yeej tsim cua kub thiab khaws cov xov hluav taws xob cia kom koj tus me nyuam txhob ncav tau.
- Tsis txhob cia koj tus me nyuam nyob ib leeg rau hauv dej los sis ze dej, txawm yog zaum hauv lub tog zaum da dej los sis lub kauj zaum da dej los xij. Yuav tsum nyob rau hauv qhov uas txhais npab ncav cuag txhua sij hawm.
- Khaws cov tshuaj muaj kuab lom, cov tshuaj kho mob, thiab muab cov khoom tu vaj tu tsev xauv thiab muab cia kom koj tus me nyuam txhob pom los sis ncav tsis cuag.
- Sau tus nab npawb xov toj muab Kev Pab Thaum Raug Kuab Lom rau txhua lub xov toj, suav nrog cov xov toj ntawm tes. Hu peb yog tias koj muaj kev txhawj xeeb txog koj tus me nyuam mos uas tau noj tej yam khoom phom sij.
- Nruab cov thaiv qhov rai uas tuaj yeem siv tau rau cov qhov rai ntawm tshooj ob los sis tshooj uas siab dua no rov saud. Tuaj yeem siv tau txias tau tias, thaum muaj xwm txheej ceev, tus neeg laus tuaj yeem qib tau lub qhov rai.
- Khaws tej khoom rooj tog cia kom deb ntawm cov qhov rai.
- 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 nyob hauv chav ua noj.

TEJ YAM UAS YUAV THAUM TXOG THAUM MUS NTSIB TUS ME NYUAM TUG KWS KHOM MOB THAUM NWS MUAJ 12 HLIS

Peb yuav tham txog ntawm

- Kev saib xyuas koj tus me nyuam, koj tsev neeg, thiab koj tus kheej
- Kev tsim cov hauj lwm niaj hnuv ua
- Kev pub koj tus me nyuam
- Kev saib xyuas koj tus me nyuam cov hniaj
- Kev ceev koj tus me nyuam kom nyab xeeb nyob ntawm 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 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: 9 Month Visit*. © 2019 American Academy of Pediatrics.

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