



BRIGHT FUTURES DAIM NTAWV QHIA RAU ► NIAM TXIV

KEV MUS NTSIB THAUM KOJ TUS ME NYUAM MUAJ 12 HLI

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

- Yog tias koj txhawj xeeb txog koj li kev ua neej nyob los sis xwm txheej txog zaub mov, mus thov kev pab. Cov koom haum sawv cev hauv zej zog thiab cov khoos kas xws li WIC thiab SNAP tuaj yeem muab lus qhia thiab kev pab tau.
- 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. 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.
- Ua kom tseeg siab tias txhua tus neeg uas saib xyuas koj tus me nyuam yeej muab cov khoom noj uas ua rau muaj kev noj qab nyob zoo, zam cov khoom qab zib, muab sij hawm rau kev ua siv yam tsis tu ncu, thiab siv tib cov kev cai rau kev qhuab qhia uas koj ua.
- Ua kom ntseeg siab tias cov chaw koj tus me nyuam nyob muaj kev nyab xeeb.
- Xav txog kev koom nrog pab pawg me nyuam yaus ua txawj xyaum mus kev ua si los sis chav kawm saib xyuas me nyuam.
- Muab lub sij hawm rau koj tus kheej thiab koj tus khub.
- Kav tsij sib nug moo nrog tsev neeg thiab tej phooj ywg.



KEV PUB KOJ TUS ME NYUAM

- Muab cov khoom noj los ua cov puas noj thiab khoom noj txom ncauj uas ua rau muaj kev noj qab nyob zoo. Muab 3 puas noj thiab 2 txog 3 zaug khoom noj txom ncauj uas ncu sib nrug ntev ib yam rau ib hnub.
- Zam cov khoom noj me, tawv uas yuav tsim ua rau daig caj pas tau—paj kws, cov nqaij zom ua tus, txiv nklej, noob txiv, thiab zaub tawv, zaub nyoos.
- Cia koj tus me nyuam noj mov nrog cov neeg hauv tsev neeg ncu sij hawm noj mov.
- Pab txhawb koj tus me nyuam kom nws noj nws.
- Siv lub phaj thiab lub khob me-me rau noj mov thiab haus dej.
- Ua siab ntev nrog rau koj tus me nyuam thaum nws kawm noj khoom noj yam tsis muaj kev pab.
- Cia koj tus me nyuam txiav txim tej yam uas nws yuav noj thiab seb nws noj ntau npaum cas. Xaus nws puas noj thaum uas nws tsis noj lawm.
- Ua kom tseeg tau tias cov neeg muab kev saib xyuas ua raws li tib cov tswv yim thiab cov hauj lwm uas niaj hnub ua rau cov puas noj uas koj ua.



KEV TSIM COV HAUJ LWM NIAJ HNUB UA

- Qhuas koj tus me nyuam thaum nws ua tau tej yam dab tsi uas koj kom nws ua.
- Siv cov kev cai tswj luv-luv thiab yooj yim rau koj tus me nyuam.
- Ua tib zoo txhob ntaus, npuaj, los sis qw rau koj tus me nyuam.
- Siv lub sij hawm rau txim luv-luv thaum koj tus me nyuam tsis ua raws li tej lus qhia.
- Muab tej yam uas koj tus me nyuam nyiam ntxias koj tus me nyuam thaum uas nws pib npau taws.
- Ua si thiab nyeem ntawv nrog rau koj tus me nyuam tas li.
- Koj tus me nyuam tsim nyog pw nruab hnub yam tsawg kawg ib zaug ib hnub.
- Muab kev hlub thiab kev nyob ntsiag to, nrog rau kev nyeem ntawv, kev hu nkauj, thiab yam khoom ua si uas nyiam tshaj plaws rau teev ua ntej lub sij hawm pw.
- Zam txoj kev cia koj tus me nyuam saib TV los sis kov 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 tswj 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 NRHIAV KWS KHO HNAIV

- Coj koj tus me nyuam mus ntsib kws kho hniav thawj zaug kom sai li sai tau thaum nws tuaj thawj tus hniav los sis muaj 12 hlis.
- Txhiam koj tus me nyuam cov hniav ob zaug hauv ib hnub ua siv tus pas txhiam hniav zooj-zooj. Siv ib qho tshuaj txhiam hniav fluoride me-me (tsis loj tshaj lub txhuv).
- Yog tias koj tseem siv lub taub pub mis, ntim dej rau hauv nkaus xwb.

KEV MUS NTSIB THAUM KOJ TUS ME NYUAM MUAJ 12 HLI—NIAM TXIV



KEV NYAB XEEB

- Ua kom ntseeg tau tias koj tus me nyuam lub rooj zaum hauv tsheb tig ntsej muag mus rau tom qab kom txog thaum nws muaj qhov hnyav los sis qhov siab tshaj plaws uas tau txais kev tso cai los ntawm tus neeg tsim lub rooj zaum kev nyab xeeb hauv tsheb. Nyob rau cov xwm txheej feem ntau, qhov no yuav yog thaum muaj ob xyos rov sau.
- Tsis txhob cia koj tus me nyuam zaum ntawm lub rooj zaum ntawm hauv ntej ntawm lub tsheb uas muaj lub hnav cua thaiv tus neeg caij tsheb. Lub rooj zaum nram qab yog muaj kev nyab xeeb tshaj plaws.
- Ua cov rooj vag thaiv rau saum hauv thiab hauv taw ntau. 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 sau. 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.
- Ua kom ntseeg tau tias cov TV, cov rooj tog, thiab lwm cov khoom hnyav ruaj khov lawm txhawm rau kom koj tus me nyuam txhob rub tau.
- Ceev koj tus me nyuam cia nyob rau hauv qhov uas koj txhais npab cav cuag thaum nws nyob ze dej los sis nyob hauv dej.
- Nchuav cov dej nyob hauv cov thoob, cov pas luam dej, thiab cov tais da dej tawm thaum koj da tag lawm.
- Tsis txhob cia cov me nyuam hlob uas tseem yau los saib xyuas koj tus me nyuam.
- Thaum koj tawm mus sab nrauv, muab kaus mom rau koj tus me nyuam ntoo, muab khaub ncaws rau nws hnav thaiv tshav ntuj kub, thiab pleev cov tshuaj thaiv tshav ntuj uas muaj SPF li 15 los sis siab zog rau tej tawv nqaij uas tsis hnav ris-tsho npog. Txwv lub sij hawm rau kev tawm mus ua si sab nraum zoov thaum muaj tshav ntuj kub heev (11:00 teev sawv ntxov–3:00 teev tsaus ntuj).
- Ceev koj tus me nyuam cia kom nruag deb thaum koj tej tsiaj yug tab tom noj qhauv. Nyob kom ze thaum nws ua si nrog rau koj tej tsiaj yug.
- Khaws cov tshuaj muaj kuab lom, cov tshuaj kho mob, thiab muab cov khoom tu vaj tu tsev tso rau hauv cov tub xauv thiab muab cia kom koj tus me nyuam txhob pom los sis ncaiv tsis cuag.
- Khaws tej xov hluav taws xob, tej zais pa roj hmab, tej hnav roj hmab, thiab tej khoom me, xws li cov qe npis thiab cov roj teeb, cia kom deb ntawm koj tus me nyuam. Npog txhua cov chaw ntsia hluav taws xob.
- Sau tus nab npawb xov toj 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 uas tau noj tej yam khoom phom sij. Tsis txhob ua rau kom koj tus me nyuam ntuav.

TEJ YAM UAS YUAV THAUM TXOG THAUM MUS NTSIB TUS ME NYUAM TUG KWS KHOM MOB THAUM NWS MUAJ 15 HLIS

Peb yuav tham txog ntawm

- Kev pab txhawb koj tus me nyuam hais lus thiab kev tsis tos lwm tus pab thiab kev muab sij hawm rau tus kheej
- Kev tsim lub sij hawm mus pw txhua hnuv
- Kev daws teeb meem kev npaus taws thiab kev qhuab qhia
- Kev saib xyuas koj tus me nyuam cov hniav
- Kev tswj koj tus me nyuam 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 ntau ntawv ntau ntxiv, mus rau <https://brightfutures.aap.org>.

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



Cov ntau 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 bnhua 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: 12 Month Visit*. © 2019 American Academy of Pediatrics.

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