



BRIGHT FUTURES DAIM NTAWV QHIA RAU ► NIAM TXIV

KEV MUS NTSIB THAUM KOJ TUS ME NYUAM MUAJ 15 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 SIB THAM THIAB KEV MLOOG TAU

- Sim muab cov kev xaiv. Tso cai koj tus me nyuam xaiv hauv 2 qhov kev xaiv zoo, xws li lub txiv tsawb los sis lub txiv ev paum (apple), los sis 2 phauv ntawv uas nyiam tshaj.
- Paub tias nws yog teeb meem li ib txwm uas koj tus me nyuam yuav ntshov siab thaum ib puag ncig muaj cov neeg tshiab. Ua kom ntseeg tau tias koj tus me nyuam xis nyob.
- Muab lub sij hawm rau koj tus kheej thiab koj tus khub.
- Tau txais kev pab txhawb los ntawm lwm cov niam txiv.
- Qhia kom koj tus me nyuam pom txog txoj hauv kev siv cov lus.
 - Siv cov sob lus yooj yim, meej los sib tham nrog koj tus me nyuam.
 - Siv cov lus yooj yim los sib tham txog cov duab ntawm phau ntawv thaum nyeem.
 - Siv cov lus los piav qhia txog koj tus me nyuam cov kev hnov tau.
 - Siv cov lus los piav qhia koj tus me nyuam li kev ua tes taw.



KEV TSAUG ZOG ZOO HMO NTUJ

- Tso koj tus me nyuam pw tib lub sij hawm txhua hmo. Yim ntshov yim zoo.
- Muab kev hlub thiab ua kom nyob ntsiag to teev ua ntej sij hawm pw.
- Muaj ib txoj hauj lwm niaj zaus yooj yooj yim thaum mus pw uas suav nrog ib phau ntawv.
- Ua tib zoo puag koj tus me nyuam thaum nws ncaws dab ntub tab sis tseem tsis tau tsaug zog.
- Tsis txhob muab lub taub mis rau koj tus me nyuam noj saum txaj.
- Tsis txhob tso lub TV, khoos phis tawj, xov tooj loj, los sis xov tooj rau hauv koj tus me nyuam chav pw.
- Zam kev ua kom koj tus me nyuam muaj kev lom zem yog tias nws tsim los thaum hmo ntuj. Siv cov lus los ua kom muaj kev ntseeg siab thiab muab pam rau vov los sis muab ib yam khoom ua si rau puag kom xis pw.



COV KEV NPAU TAWS THIAB KEV QHUAB QHIA

- Siv kev ntxias los cheem cov kev npau taws thaum koj tuaj yeem ua tau.
- Qhuas koj tus me nyuam thaum nws ua tau tej yam uas koj kom nws ua thiab rau tej yam uas nws tuaj yeem ua tiav.
- Teeb cov ciam txwv thiab siv kev qhuab qhia los qhia thiab pov thav koj tus me nyuam, tsis txhob rau txim rau nws.
- Muaj ciam txwv rau qhov xav hais lo lus tias "Txhob Ua!" los ntawm kev ua kom koj lub tsev thiab lub tshav puam muaj kev nyab xeeb rau kev ua si.
- Qhia koj tus me nyuam kom txhob sib ntaus, sib tom, los sis txhob ua phem rau lwm tus neeg.
- Kom ua ib tug qauv zoo.



KEV NOJ QAB NYOB ZOO NTAWM HNIIV

- Coj koj tus me nyuam mus ntsib kws kho hniav thawj zaug yog tias koj tsis tau coj mus.
- Txhuam koj tus me nyuam cov hniav ob zaug rau ib hnuv uas siv ib qho tshuaj txhuam hniav fluoridated me-me, tsis loj tshaj lub txhuv.
- Txiaiv koj tus me nyuam mis los ntawm kev siv lub taub pub mis.
- Txhuam koj tus kheej cov hniav. Zam kev koom siv khob thiab diav noj mov nrog rau koj tus me nyuam. Tsis txhob siv koj lub qhov ncauj tu nws lub txiv mis roj hmab.

Cov Peev Txheej Pab Tau Zoo: Tus Xov Tooj Muab Kev Pab Thaum Raug Kuab Lom: 800-222-1222

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 15 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 hlab cua thaiv tus neeg caij tsheb. Lub rooj zaum nram qab yog qhov muaj kev nyab xeeb tshaj plaws.
- Txhua tus tsim nyog sia txoj hlua sia duav thaum nyob rau hauv tsheb.
- Khaws cov tshuaj muaj kuab lom, cov tshuaj kho mob, thiab muab cov tshuaj ntuvav tsev tso rau hauv cov tub xauv, cia kom koj tus me nyuam txhob pom los sis ncav tsis cuag.
- Sau tus nab npawb xov tooj Pab Thaum Raug Kuab Lom rau txhua lub xov tooj, suav nrog cov xov tooj 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 koj tus me nyuam ntau.
- 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 saud. Khaws tej khoom rooj tog cia kom deb ntawm cov qhov rai.
- Tig tus tes tuav lub yias mus rau tom qab ntawm lub qhov cub.
- Tsis txhob tso dej kub rau saum cov rooj uas muaj cov ntau pua uas tej zaum koj tus me nyuam yuav rub tau.
- Muaj cov cuab yeej ceeb toom pa taws thiab kas npos maus naus xais (carbon monoxide) uas tseem ua tau hauj lwm nyob rau txhua tshooj tsev. Kuaj xyuas cov cuab yeej ntawd txhua hli thiab hloov pauv cov roj txhua xyoo. Tsim lub phiaj xwm kev khiav tawm rau tsev neeg thaum muaj hluav taws kub nyob rau hauv koj lub tsev.

TEJ YAM UAS YUAV THAUM TXOG THAUM MUS NTSIB TUS ME NYUAM TUG KWS KHOM MOB THAUM NWS MUAJ 18 HLIS

Peb yuav tham txog ntawm

- Kev daws teeb meem kev ntshov siab thaum muaj neeg txawv, kev teeb cov ciam txwv, thiab kev paub tias thaum twg mam pib cob qhia siv chav dej
- Kev pab txhawb koj tus me nyuam li kev hais lus thiab lub peev xwm kev sib txuas lus
- Kev sib tham, kev nyeem ntawv, thiab kev siv xov tooj loj los sis xov tooj nrog rau koj tus me nyuam
- Kev noj khoom noj txhawm rau kev noj qab nyob zoo
- 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 ntau ntawv ntau ntxiv, mus rau <https://brightfutures.aap.org>.

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 txhua cov kev hloov qhov 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: 15 Month Visit*. © 2019 American Academy of Pediatrics.

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

American Academy of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®