



BRIGHT FUTURES DAIM NTAWV QHIA RAU ► NIAM TXIV

KEV MUS NTSIB THAUM KOJ TUS ME NYUAM MUAJ 18 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 HNOV LUS

- Vam tias koj tus me nyuam yuav khawm koj thaum nyob rau tej xwm txheej tshiab los sis yuav quaj thaum ib puag ncig muaj cov neeg txawv.
- Ua si nrog koj tus me nyuam txhua hnuv los ntawm kev ua tej yam uas nws nyiam.
- Ua kom raug raws li kev qhuab qhia thiab kev teeb cov ciam txwv rau koj tus me nyuam.
- Npaj ua ntej rau cov xwm txheej nyuaj thiab sim ua tej yam uas ua rau lawv yooj yim zog.
- Xav txog koj hnuv thiab koj tus me nyuam lub zog thiab txoj kev xav.
- Tos kom txog thaum koj tus me nyuam npaj txhij rau kev cob qhia siv chav dej. Cov cim ntawm kev npaj txhij kev cob qhia siv chav dej muaj xws li.
 - Nyob tau qhuav qhawv txog 2 teev.
 - Kev paub txog tias seb nws ntub los sis qhuav.
 - Tuaj yeem thws thiab rub tau lub ris hnauv.
 - Kev xav kawm paub.
 - Tuaj yeem qhia tau rau koj yog tias nws xav tawm rooj.
- Nyeem cov phau ntawv hais txog kev cob qhia siv chav dej nrog koj tus me nyuam.
- Qhuas kev zaum rau saum lub dab tso quav los sis hauv chav dej.
- Yog tias koj tab tom npaj siab yuav muaj ib tus me nyuam tshiab, koj tuaj yeem nyeem cov phau ntawv hais txog kev ua ib tug tij laug los sis tus muam.
- Paub txog tej yam uas koj tus me nyuam tuaj yeem ua tau. Tsis txhob kom nws ua tej yam uas nws tseem muaj hnuv yooj tsis tau txaus los ua.



KEV NOJ KHOOM NOJ TXHAWM RAU KEV NOJ QAB NYOB ZOO

- Nyeem ntawv thiab hu nkauj rau koj tus me nyuam tas li.
- Tham txog thiab piav qhia cov duab hauv cov phau ntawv.
- Siv cov lus yooj yim nrog koj tus me nyuam sib tham.
- Qhia cov lus uas piav qhia txog kev xav los pab koj tus me nyuam kawm paub txog cov lus ntawm cov kev hnov tau.
- Nug koj tus me nyuam rau cov lus nug yooj yim, muab kev qhuas rau cov lus teb, thiab kev piav qhia yooj yim.
- Siv cov lus yooj yim, meej los qhia koj tus me nyuam txog tej yam uas koj xav kom nws ua.



KEV NOJ KHOOM NOJ TXHAWM RAU KEV NOJ QAB NYOB ZOO

- Ua cov kev ua ub ua no nrog rau koj tus me nyuam xws li kev nyeem ntawv, kev ua si nkees, thiab kev hu nkauj.
- Nyob ua ke tam li ib tsev neeg tas li. Ua kom tseeg tau tias koj tus me nyuam nyob tau nquag plias hauv tsev, hauv chaw zov me nyuam, thiab nrog tus neeg saib xyuas.
- Yog tias koj xaiv los qhia mis dias rau tam sim no.
 - Xaiv cov plaus nkees thiab cov app uas zoo heev.
 - Siv lawv ua ke.
 - Txwv lub sij hawm kev saib rau 1 teev los sis tsawg dua hauv txhua hnuv.
- Zam kev saib TV, siv cov xov tooj loj, los sis xov tooj uas yuav ua rau koj tus me nyuam tsis khoom.
- Paub txog tias koj siv mis dias ntau npaum cas.



KEV NOJ KHOOM NOJ TXHAWM RAU KEV NOJ QAB NYOB ZOO

- Muab kom ntau yam khoom noj thiab khoom txom ncauj zoo rau koj tus me nyuam noj, tshwj xeeb yog cov zaub, txiv hmab txiv ntoo, thiab cov khoom noj muaj plaus tees tsawg.
- Muab ib pluas mov noj loj zog thiab ob peb pluas khoom txom ncauj los sis pluas mov noj kom tsawg zog hauv txhua hnuv.
- Cia koj tus me nyuam txiav txim seb nws noj ntau npaum cas.
- Txhua hnuv muab mis rau koj tus me nyuam noj li 16 txog 24 oz.
- Paub tias koj tsis tas muab kua txiv rau koj tus me nyuam haus. Yog tias koj muab, tsis txhob muab tau tshaj 4 oz rau ib hnuv ntawm cov kua txiv 100% thiab haus nws nrog rau cov pluas noj.
- Muab cov hwm tsam kom ntau rau koj tus me nyuam uas txawj xyaum mus kev los sim yam khoom noj tshiab. Tso cai nws kov los sis tso yam khoom noj tshiab rau hauv nws lub qhov ncauj kom nws tuaj yeem kawm paub txog yam khoom noj tshiab ntawd.

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 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 18 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. Qhov noj tej zaum yuav yog tom qab muaj ob xyoos.
- Tsis txhob cia koj tus me nyuam zaum ntawm lub rooj zaum ntawm hauv ntej ntawm lub tsheb uas muaj lub hnab 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 ntxuav 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 rau 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.
- 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 tav su dua).
- 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.

TEJ YAM UAS YUAV THAUM TXOG THAUM MUS NTSIB TUS ME NYUAM TUG KWS KHOM MOB THAUM NWS MUAJ 2 XYOOS

Peb yuav tham txog ntawm

- Kev saib xyuas koj tus me nyuam, koj tsev neeg, thiab koj tus kheej
- Kev hais daws koj tus me nyuam li kev coj cwj pwm
- Kev txhawb nqa koj tus me nyuam li kev tham lus
- Pib kev cob qhia siv chav dej
- 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 bthua 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 lwj 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: 18 Month Visit*. © 2019 American Academy of Pediatrics.

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