



BRIGHT FUTURES DAIM NTAWV QHIA RAU ► NIAM TXIV

KEV MUS NTSIB THAUM KOJ TUS ME NYUAM MUAJ 2 XYOOS

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

- Muab lub sij hawm rau koj tus kheej thiab koj tus khub.
- Sib nug moo nrog koj cov phooj ywg.
- Muab lub sij hawm rau cov kev ua ub ua no ntawm tsev neeg. Siv sij hawm nyob nrog txhua tus me nyuam.
- 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.
- 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 toj maj ceev thiab cov peev txheej ntawm zej zog kuj tuaj yeem muab tau kev pab uas tsis pub lwm tus paub.
- Tsis txhob haus luam yeeb los sis siv tej luam yeeb hluav taws xob. Pab ceev kom hauv koj lub tsev thiab lub tshob muaj pa luam yeeb. Cov chaw uas tsis pub haus luam yeeb ua kom me nyuam yaus noj qab nyob zoo.
- Tsis txhob haus cawv los sis yeeb tshuaj.
- Lees txais kev pab los ntawm tsev neeg thiab cov phooj ywg.
- 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.



KEV SIB THAM THIAB KOJ TUS ME NYUAM

- Siv cov lus kom mee, yooj yim nrog rau koj tus me nyuam. Tsis txhob siv cov lus sib tham me nyuam mos.
- Tham kom qeeb thiab nco ntsoov tias tej zaum yuav siv nws thaum uas koj tus me nyuam txawj hais lus lawm. Koj tus me nyuam tsim nyog tuaj yeem ua tau raws li cov lus qhia yooj yim.
- Nyeem ntawv rau koj tus me nyuam mloog txhua hnuv. Tej zaum koj tus me nyuam yuav nyiam mloog tib zaj dab neeg uas mloog tag mloog dua.
- Tham txog thiab piav qhia cov duab hauv cov phau ntawv.
- Tham txog tej yam uas neb pom thiab hnov thaum neb nyob ua ke.
- Kom koj tus me nyuam taw tes rau tej yam uas koj nyeem.
- Nres zaj dab neeg cia koj tus me nyuam ua lub suab tsiaj los sis hais kom tiav ib feem ntawm zaj dab neeg.



KEV TUS ME NYUAM LI KEV COJ CWJ PWM

- Qhuas koj tus me nyuam thaum nws ua tau tej yam dab tsi uas koj kom nws ua.
- Mloog thiab hwm koj tus me nyuam. Cia siab rau lwm tus ib yam thiab.
- Pab koj tus me nyuam tham txog nws cov kev hnov tau.
- Saib seb nws yuav coj li cas rau cov tib neeg los sis cov xwm txheej tshiab.
- Nyeem ntawv, sib tham, hu nkauj, thiab ua kev tshawb nrhiav mus ua ke. Cov kev ua ub ua no nov yog cov hauv kev zoo tshaj plaws los pab cov me nyuam uas txawj xyaum mus kev kawm paub.
- Txwv lub sij hawm rau kev saib TV, siv xov tooj loj, los sis xov tooj uas yog cov plaus nkees zoo tsis pub tshaj 1 teev txhua hnuv.
 - Nws yog qhov zoo zog uas cia cov me nyuam txawj xyaum mus kev ua si kom ntau tshaj li saib TV.
 - Pab txhawb koj tus me nyuam los mus ua si kom ntev li 60 feeb rau ib hnuv.
- Zam kev saib TV thaum noj mov. Sib tham ua ke los hloov.



KEV COB QHIA SIV CHAV DEJ

- Pib kev cob qhia siv chav dej thaum koj tus me nyuam npaj txhij lawm. 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 hnav.
 - Kev xav kawm paub.
 - Tuaj yeem qhia tau rau koj yog tias nws xav tawm rooj.
- Npaj rau kev nkag siv chav dej tas li. Cov me nyuam yaus siv chav dej ntau txog 10 zaus rau txhua hnuv.
- Qhia koj tus me nyuam ntxuav nws ob txhais tes tom qab kev siv chav dej tag.
- Tu lub tog zaum tso quav tom qab txhua zaus siv.
- Coj koj tus me nyuam mus xaiv lub ris hnav tuaj hauv qab thaum nws hnov tau tias nws npaj txhij lawm.

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

Tus Xov Tooj Txiaiv Kev Haus Luam Yeeb: 800-784-8669

Lus Qhia Txog Ntawm Cov Rooj Zaum Nyab Xeeb Hauv Tshob: www.safercar.gov/parents | Tus Xov Tooj Hu Dawb Pab Qhia Kev Nyab Xeeb Hauv Tsev: 888-327-4236

KEV MUS NTSIB THAUM KOJ TUS ME NYUAM MUAJ 2 XYOOS—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. Thaum koj tus me nyuam muaj nto li cov ciam txwv no lawm, nws yog lub sij hawm los hloov zaum tig mus rau pem hauv ntej.
- Ua kom ntseeg tau tias lub chaw zaum hauv tsheb uas muaj kev nyab xeeb yeej nruab raug lawm nyob rau lub chaw zaum nram qab. Txoj hlua vas duav tsim nyog khawm kom khov rau ntawm koj tus me nyuam lub hauv siab.
- Cov me nyuam saib tej yam uas koj ua. Txhua tus tsim nyog sia txoj hlua vas duav thiab khuam xub pwg thaum nyob rau hauv tsheb.
- Tsis txhob cia koj tus me nyuam nyob ib leej hauv koj tsev los sis ntawm tshav puam, tshwj xeeb yog nyob ze tsheb los sis tshuab, yam uas tsis muaj neeg laus saib xyuas.
- Thaum uas thaub qab tsheb tawm ntawm lub chaw nres tsheb los sis tsav tsheb tawm mus rau txoj kev tsav tsheb, kom lwm tus neeg laus puag koj tus me nyuam txav tawm kom deb rau qhov chaw muaj kev nyab xeeb txhawm kom nws txhob nyob rau txoj kev ntawm koj lub tsheb.
- Kom koj tus me nyuam nto lub khaus mom hlau kom tab tom haum nkaus thaum uas caij tsheb mos taus thiab tsheb peb lub log.
- 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 xaiv cia.

TEJ YAM UAS YUAV VAM KHOM THAUM TXOG THAUM MUS NTSIB TUS ME NYUAM TUG KWS KHOM MOB THAUM NWS MUAJ 2.5 XYOOS NTAU

Peb yuav tham txog ntawm

- Kev tsim cov hauj lwm hniaj hnuv ua ntawm tsev neeg
- Kev txhawb nqa koj tus me nyuam li kev tham lus
- Kev nyob nrog rau lwm tus me nyuam
- Kev npaj txhij mus kawm tsev kawm ntawv me nyuam yaus
- 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>.

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 bheej. 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 bheej 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 bheej 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: 2 Year Visit*. © 2019 American Academy of Pediatrics.

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