

DOKIMAN BRIGHT FUTURES ► PARAN

VIZIT 12 MWA

Men kèk lide ekspè Bright Futures yo genyen ki ka gen anpil valè pou fanmi ou.

✓ KIJAN FANMI OU YE

- Si ou enkyete w sou sityasyon kijan ou ap viv w ap viv oswa manje, mande ed. Ajans kominotè ak pwogram tankou WIC ak SNAP ka bay enfòmasyon ak asistans.
- Pa fimen ni itilize sigarèt elektwonik. Kenbe kay ou ak machin ou san lafimen. Espas san tabak kenbe timoun yo an sante.
- Pa bwe alkol, pa pran dwog.
- Asire w ke tout mounkap pran swen pitit ou a ofri li bon kalite manje, evite bagay dous, ba li tan pou jwet aktif, epi disipline li menm jan ave ou.
- Asire w ke kote pitit ou rete pa gen danje.
- Gade si ou ka jwen ou group timoun menm laj ak pitit ou a pou yo ka jwe ensem; Gade si ou ka jwen yon klas pou apran kijan pou leve timoun ou an.
- Pran tan pou tèt ou ak patnè ou.
- Kenbe kontak avèk fanmi ak zanmi.

✓ ETABLI WOUTIN

- Fè lwanj pou pitit ou lè li fè sa ou mande l fè.
- Bay timoun ou an lod ki facil ak senp pou li konpran.
- Eseye pa frape, pa ba li kou, oswa pa rele sou pitit ou.
- Mete li chita pou kont li ou ti moman le li pa vle swiv sa ou di li pou li fe.
- Distrè pitit ou ak yon bagay li renmen lè li kòmanse fache.
- Jwe e pi li pou pitit ou souvan.
- Pitit ou a ta dwe fè omwen yon ti kabicha pa jou.
- Le swa, anvan li domi, montre li ke ou renmen l, rete kalm, li pou li, chante pou li, ba li jwet li pi pito a.
- Pa kite pitit ou a gade televizyon, oswa jwe avek yon tablet oswa yon telefon cellule souvan.
- Decide ki le fanmi a ap gade televizyon oswa jwe ak tablet ect; kenbe fem; sa ka ede ou jwen ten pou fe lot bagay ensem tankou fe espo.

✓ NOURI PITIT OU

- Ofri bon kalite manje pou repa ak ti goute. Bay 3 repa ak 2 a 3 ti goute nan entèval regilye pandan jounen an.
- Pa ba li manje ki di sa ka la koz li toufe tankou: pòpkòn, òt dòg, rezen, nwa, ak legim kri di.
- Fè pitit ou manje ak rès fanmi an le tout moun ap manje ensem.
- Ankouraje pitit ou manje pou kont li.
- Sèvi ak yon ti asyèt ak yon ti tas pou li manje ak bwe.
- Pran pasyans ak pitit ou pandan l ap aprann manje pou kont li.
- Kite pitit ou deside kisa ak ki kantite pou li manje. Fini repa li lè li sispann manje.
- Asire w ke moun kap okipe ti moun ou an swiv menm lide ak woutin ou swiv pou manje yo.

✓ JWENN YON DANTIS

- Mennen pitit ou pou yon premye vizit dantè le pli vit ke premye dan li yo paret oswa nan laj 12 mwa.
- Bwose dan pitit ou de fwa pa jou ak yon bwòs dan mou. Sèvi ak yon ti kouch pat dantifris fliyò (pa plis pase yon grenn diri).
- Si w ap itilize yon bibwon toujou, ofri sèlman dlo.

Resous itil: Liy pou Kite Fimen: 800-784-8669 | Plan pou Itilize Medya Fanmi yo: www.healthychildren.org/MediaUsePlan

Liy Èd Pwazon: 800-222-1222 | Enfòmasyon Sou Syèj Sekirite Machin: www.safercar.gov/parents | Liy Dirèk Sekirite Auto gratis: 888-327-4236

VIZIT 12 MWA—PARAN



SEKIRITE

- Asire w ke chèz sekirite machin pitit ou ap fè fas ak dèyè jiskaske li rive nan pi gwo pwa oswa wotè fabrikan chèz sekirite machin lan otorize. Nan pifò ka yo, se byen apre li genyen de lane.
- Pa janm mete pitit ou sou chèz devan yon machin. Chèz dèyè a pi an sekirite.
- Mete pòtay sou tèt ak anba mach eskalye yo. Enstale gad fenèt ki opere sou fenèt depi nan dezyèm etaj la ak pi wo. Operab vle di ke, nan yon ijans, yon granmoun ka louvri fenèt la.
- Kenbe mèb lwen fenèt yo.
- Asire w ke televizyon, mèb, ak lòt bagay lou yo an sekirite pou pitit ou pa ka rale yo.
- Kenbe pitit ou bo kote ou lè li toupre dlo oswa nan dlo.
- Vide bokit, pisin, ak basen lè w fin itilize yo.
- Pa janm kite jèn frè oswa sè yo responsab pitit ou.
- Lè ou soti, mete yon chapo sou pitit ou, fè l mete rad pwoteksyon solèy, epi aplike krèm pwotèj kont solèy ak SPF nan 15 oswa pi wo sou po kap pran soley. Limite tan deyò lè solèy la pi fò (11:00 am–3:00 pm).
- Kenbe pitit ou lwen lè bèt kay ou ap manje. Se pou ou tou pre lè l ap jwe ak bèt kay ou.
- Kenbe pwazon, medikaman, ak pwodui netwayaj yo nan kabinèt fèmèn epi kote pitit ou pa ka wè yo ak rive nan yo.
- Kenbe kòd, balon an latèks, sache plastik, ak ti objè, tankou mab ak pil, lwen pitit ou. Kouvri tout priz elektrik yo.
- Mete nimewo Èd Pwazon nan tout telefòn, tankou telefòn selilè. Rele si ou enkyete pitit ou vale yon bagay danjere. Pa fè pitit ou vomi.

KISA POU KAP VINI NAN VIZIT 15 MWA TIMOUN OU AN

Nou pral pale avek ou sou:

- Ki jan pou ede pitit ou an apran pale e pi vin indepanndan ou epi rezève tan pou tèt ou
- Devlope bon woutin pou lè dòmi
- Jere kriz kòlè ak disiplin
- Pran swen dan pitit ou
- Kenbe pitit ou an sekirite lakay ou ak nan machin nan

Bagay ki konsistan ak *Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents*, 4th Edition

Pou jwenn plis enfòmasyon, ale nan <https://brightfutures.aap.org>.

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



Enfòmasyon ki nan dokiman sa a pa dwe itilize kòm yon ranplasan pou swen medikal ak konsèy pedyat ou. Ka gen varyasyon nan tretman ke pedyat ou ka rekòmande ki baze sou reyalyte ak sikonstans endividyèl. Dokiman orijinal enkli kòm yon pati nan *Bright Futures Tool and Resource Kit*, 2nd Edition.

Enklizyon nan dokiman sa a pa vle di yon andòsman de American Academy of Pediatrics (AAP). AAP pa responsab pou kontni resous ki masyone nan dokiman sa a. Adrès sit entènèt ki pibliye yo aktyèl, men yo ka chanje a nenpòt ki lè.

American Academy of Pediatrics (AAP) pa revize oswa andose okenn modifikasyon ki fèt nan dokiman sa a epi nan okenn ka AAP a pa dwe responsab pou nenpòt ki chanjman sa yo.

Tradiksyon sa a te posib gras ak gwo sipò manm yo, anplwaye yo, ak biznis ki fè don pou AAP Friends of Children Fund.

Haitian Creole translation of *Bright Futures Parent Handout: 12 Month Visit*. © 2019 American Academy of Pediatrics.

© 2022 American Academy of Pediatrics. Tout dwa rezève a otè a.