

DOKIMAN BRIGHT FUTURES ► PARAN

VIZIT 1 MWA

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

✓ KIJAN FANMI OU YE

- Si ou gen pwoblem kay oswa pwoblem mange, pale ak nou. Ajans kominotè ak pwogram tankou WIC ak SNAP ka bay enfòmasyon ak asistans tou.
- Mande nou èd si patnè ou oswa yon lòt moun enpòtan nan lavi ou ap maltrete ou. Liy dirèk ak ajans kominotè yo ka bay èd konfidansyèl tou.
- Espas kote moun pa fimen kenbe timoun yo an sante. Pa fimen ni itilize sigarèt elektwonik. Kenbe kay ou ak machin ou san lafimen.
- Pa konsome alkòl oswa dwòg.
- Tcheke kay ou pou mwazi ak gaz. Evite itilize pestisid.

✓ NOURI TIBEBE OU

- Nouri tibebe w la sèlman ak lèt tete oswa let en bwat pou ti bebe an fè jiskaskè li gen anviwon 6 mwa.
- Evite nouri tibebe w la ak manje solid, ji, ak dlo jiskaskè li gen anviwon 6 mwa.
- Nouri tibebe w la lè li grangou. Chèche pou li
 - Mete men l nan bouch li.
 - Pouse oswa vire tèt li pou chache bagay pou li souse.
 - Ajite.
- Pa kontinye nouri tibebe a lè vant li plen. Ou ka konnen sa lè li
 - Vire tèt li.
 - Fèmen bouch li.
 - Rilaks bra li ak men li.
- Konnen ke tibebe w la ap manje ase si li gen plis pase 5 kouchèt mouye ak omwen 3 pou pou mou chak jou epi li pran pwa kòm sadwa.
- Fè tibebe w la rann gaz pandan repo manje natirèl.
- Kenbe tibebe w la pou youn ka gade lòt lè ou ba li manje.
- Toujou kenbe bibwon an. Pa janm kore apiye li.

Si w ap bay tete

- Nouri tibebe w la sou demann jeneralman chak 1 a 3 èdtan pandan jounen an ak chak 3 èdtan nan lannwit.
- Kòmmanse bay tibebe a gout vitamin D (400 IU chak jou).
- Kontinye pran vitamin prenatal ou ak fè ou.
- Manje yon rejim alimantè ki an sante.

Si se let nan bwat ou Bay Tibebe a

- Toujou prepare, chofe, epi estoke let an bwat pou bebe yo san danje. Si ou bezwen èd, mande nou.
- Nouri tibebe w la 24 a 27 oz let an bwat pou bebe pa jou. Si tibebe w la grangou toujou, ou ka ba li plis manje.

✓ KIJAN OU SANTI OU

- Pran swen tèt ou pou ou gen enèji pou pran swen tibebe w la. Sonje pou ale pou tchèk apre-akouchman ou.
- Si ou santi ou tris oswa trè fatige pou plis pase kèk jou, fè nou konnen oswa rele yon moun ou fè konfyans pou jwenn èd.
- Jwenn tan pou tèt ou ak pou patnè ou.

✓ PRAN SWEN TIBEBE W LA

- Kenbe ak karese tibebe ou souvan.
- Pwofite rekreyasyon ak tibebe w la. Mete l sou vant li pou kèk minit nan yon moman lè li reveye.
- Pa janm kite l pou kont li sou vant li oswa itilize tan vant pou dòmi.
- Lè tibebe w la ap kriye, rekonfòte l lè w pale avèk li, tapote l, karese l, epi dodine l. Konsidere ofri l yon sison.
- *Pa janm frape oswa souke tibebe a.*
- Pran tanperati l rektalman, pa nan zòrèy oswa po. Yon lafyèv se yon tanperati rektal nan 100.4 ° F/38.0 ° C oswa pi wo. Rele biwo nou an si ou gen nenpòt kesyon oswa enkyetid.
- Lave men ou souvan.

Resous Itil: Liy Dirèk Nasyonal pou Vyolans Domestik: 800-799-7233 | Liy pou Kite Fimen: 800-784-8669

Enfòmasyon Sou Syèj Sekirite Machin: www.safercar.gov/parents | Liy Dirèk san frè sou Sekirite Oto: 888-327-4236

VIZIT 1 MWA—PARAN



SEKIRITE

- Sèvi ak yon chèz bebe ki vire gade dèyè sou chèz dèyè a nan tout machin.
- Pa janm mete tibebe w la sou chèz devan yon machin ki gen yon èbag pasaje.
- Asire w ke tibebe w la toujou rete nan chèz sekirite machin li pandan vwayaj la. Si li vin akaryat oswa bezwen manje, kanpe veyikil la epi retire li nan chèz li.
- Sekirite tibebe w la depann de ou. Toujou mete senti sekirite pou janm ak zepòl ou. Pa janm kondwi apre ou fin bwè alkòl oswa lè ou itilize dwòg. Pa janm voye tèks oswa itilize yon telefòn selilè pandan w ap kondwi.
- Toujou mete tibebe w la dòmi sou do l nan pwòp bèso l, pa nan kabann ou.
 - Tibebe w la dwe dòmi nan chanm ou jiskaske li gen omwen 6 mwa.
 - Asire w ke bèso tibebe w la oswa sifas dòmi an satisfè direktiv sekirite ki pi resan yo.
 - Pa mete objè mou ak atik kabann ki lach tankou dra, zòrye, kousinen pwoteksyon, ak jwèt nan bèso a.
- Si ou chwazi itilize yon bèso ak filè, achte youn ki fèt apre 28 fevriye 2013.
- Kenbe kòd oswa fisèl pandye yo lwen tibebe w la. Pa kite tibebe w mete kolye oswa braslè.
- Toujou kenbe men w sou tibebe w la lè w ap chanje kouchèt oswa rad sou yon tab pou chanje, kanape, oswa kabann.
- Aprann CPR tibebe. Konnen nimewo ijans yo. Se pou ou gen yon plan ijans pou ou prepare pou dezaz oswa lòt evènman inatandi.

KISA POU KAP VINI NAN VIZIT 2 MWA TIMOUN OU AN

Nou pral pale avek ou sou:

- Ki jan pou pran swen tibebe w la, fanmi ou, ak tèt ou
- Retounen nan travay oswa lekòl epi jwenn gadri
- Aprann konnen tibebe w la
- Nouri tibebe ou
- Ki jan pou kenbe tibebe a an sekirite lakay ou ak nan machin

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 mansyone 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: 1 Month Visit*. © 2019 American Academy of Pediatrics.

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