

DOKIMAN BRIGHT FUTURES ► PARAN

VIZIT 2 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.
- Jwenn fason pou pase tan ak patnè ou. Kenbe kontak ak fanmi ak zanmi.
- Jwenn gadri ki san danje epi byenveyan pou bebe ou. Ou ka mande nou èd.
- Konnen ke li nòmal pou w santi w tris paske ou kite tibebe w la ak yon moun kap bay swen oswa mete l nan gadri.

✓ KIJAN OU SANTI OU

- Pran swen tèt ou pou ou gen enèji pou pran swen tibebe w la.
- Pale avè m oswa rele pou èd si ou santi ou tris oswa trè fatige pou plis pase kèk jou.
- Jwenn ti fason san danje pou lòt pitit ou yo ede ak tibebe a, tankou pote pou ou bagay ou bezwen oswa kenbe men tibebe a.
- Pase tan espesyal ak chak timoun ap li, pale, epi fè bagay yo ansanm.

✓ NOURI TIBEBE OU

- Nouri tibebe w la sèlman ak lèt tete oswa let an bwat pou bebe an fè jiskaske li gen anviwon 6 mwa.
- Evite nouri tibebe w la ak manje solid, ji, ak dlo jiskaske li gen anviwon 6 mwa.
- Nouri tibebe w la lè ou wè siy grangou. Chèche pou li
 - Mete men l nan bouch li.
 - Souse, vire tèt, ak akaryat.
- Sispann ba li manje lè ou wè siy tibebe w la plen. Ou ka konnen sa lè li
 - Vire tèt li.
 - Fèmen bouch li.
 - Rilaks bra li ak men li.
- Fè tibebe w la rann gaz pandan repo manje natirèl.

Si w ap bay tete

- Bay tibebe tete a chak fwa li mande tete. Espere bay tete 8 a 12 fwa nan 24 èdtan.
- Kòmanse 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.
- Planifye pou ponpe ak estoke lèt tete. Fè nou konnen si ou bezwen èd.
 - Si ou ponpe, asire w ke ou sere lèt ou byen pou li rete an sekirite pou tibebe w la. Si ou gen kesyon, mande nou.

Si se let nan bwat ou Bay Tibebe a

- Bay tibebe tete a chak fwa li mande tete. Atann li manje apeprè 6 a 8 fwa chak jou, oswa 26 a 28 oz let an bwat pou bebe chak jou.
- Asire ou ke ou prepare, chofe, epi estoke let an bwat pou bebe la san danje. Si ou bezwen èd, mande nou.
- Kenbe tibebe w la pou youn ka gade lòt lè ou ba li manje.
- Toujou kenbe bibwon an. Pa janm kore apiye li.

✓ TI BEBE W AP GRANDI

- Fè woutin senp chak jou pou benyen, manje, dòmi, ak jwe.
- Kenbe, pale ak, karese, li, chante, epi jwe souvan avèk tibebe w la. Sa ede ou konekte ak tibebe w la.
- Aprann kisa tibebe w la renmen ak sa li pa renmen.
- Devlope yon orè pou repoze ak dòmi. Mete l nan kabann lè li reveye, men li anvi dòmi pou li ka aprann dòmi poukont li.
- Pa kite yon televizyon rete tou louvri nan kay la ni pa itilize yon televizyon oswa lòt medya dijital pou kalme tibebe w la.
- Mete tibebe w la sou vant li pou peryòd kout nan peryòd jwèt. Pa kite l pou kont li pandan tan vant oswa pèmèt li dòmi sou vant li.
- Remake kisa ki ede kalme tibebe w la, tankou yon sison, dwèt li, oswa gwo pous li. Karese, pale, dodine, oswa ale pwomne ka travay tou.
- *Pa janm frape oswa souke tibebe a.*

Resous Itil:

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



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.
- 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 ou 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.
- Si ou chwazi itilize yon bèso ak filè, achte youn ki fèt apre 28 fevriye 2013.
- Anmayotaj yo pa dwe itilize apre 2 mwa laj.
- Evite chode ak brile. Pa bwè likid cho pandan ou kenbe tibebe ou.
- Evite tiyo ki gen dlo cho. Kontwòl aparèy chofaj dlo a pou tanperati dlo tiyo a nan 120°F / 49°C oswa pi ba.
- Kenbe yon men sou tibebe w la lè w ap abiye oswa chanje li sou yon tab chanje, kanape, oswa kabann.
- Pa janm kite tibebe w la pou kont li nan dlo beny, menm nan yon chèz benyen oswa nan yon kivèt ki gen ki gen fòm bag.

KISA POU KAP VINI NAN VIZIT 4 MWA TIMOUN OU AN

Nou pral pale avek ou sou:

- Pran swen tibebe w la, fanmi ou, ak tèt ou
- Kreye woutin ak pase tan ak tibebe w la
- Kenbe dan an sante
- 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: 2 Month Visit*. © 2019 American Academy of Pediatrics.

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