

# DOKIMAN BRIGHT FUTURES ► PARAN

## 4 MWA VIZIT

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

### ✓ KIJAN FANMI OU YE

- Cheche konnen si kay ou oswa dlo pou bwè gen plon epi pran mezi pou debarase w de li. Plon toksik pou tout moun.
- Pran tan pou tèt ou avèk patnè ou. Pase tan ak fanmi ak zanmi.
- Chwazi yon gadyen ki gen matirite, ki resevwa fòmasyon, ak responsab oswa moun kap bay swen.
- Ou ka pale avèk nou sou chwa gadri ou yo.

### ✓ NOURI TIBEBE OU

- Pou tibebe ki gen laj 4 mwa, lèt tete oswa let an bwat pou bebe ak fè rete pi bon manje a. Manje solid yo dekouraje jouk nan apeprè laj 6 mwa.
- Pou evite nouriti tibebe w la twòp swiv siy ke vant tibebe a plen, tankou
  - Panche tounen
  - Vire lwen

#### Si w ap bay tete

- Bay lèt tete sèlman pou tibebe w la pandan apeprè 6 mwa apre nesans la bay nitrisyon ideyal. Li sipòte pi bon kwasans ak devlopman posib.
- Fè fyè de tèt ou si ou toujou ap bay tete. Kontinye osi lontan ke ou menm ak tibebe w la vle.
- Konnen ke tibebe laj sa a gen pouse kwasans souvan. Yo ka vle pran tete pi souvan epi sa nòmal.
- Si ou ponpe, asire w ke ou sere lèt ou byen pou li rete an sekirite pou tibebe w la. Nou ka ba ou plis enfòmasyon.
- Kòmanse bay tibebe a gout vitamin D (400 IU chak jou).
- Di nou si w ap pran nenpòt medikaman, sipleman, oswa preparasyon abaz plant.

#### Si se let nan bwat ou Bay Tibebe a

- Asire ou ke ou prepare, chofe, epi estoke let an bwat pou bebe la san danje.
- Bay manje sou demann. Atann li manje apeprè 30 a 32 oz chak jou.
- Kenbe tibebe ou pou youn ka gade lòt lè ou ba li manje.
- Toujou kenbe bibwon an. Pa janm kore apiye li.
- Pa bay tibebe w la yon bibwon pandan li nan yon bèso.

### ✓ CHANJE TIBEBE W LA

- Kreye woutin pou manje, tan ti dòmi, ak lè dòmi.
- Kalme tibebe w la avèk manyen kalme ak dou lè li rechiya.
- Fè tan pou jwe trankil.
  - Kenbe tibebe w la epi pale avèk li.
  - Li pou tibebe w la souvan.
- Ankouraje jwèt aktif.
  - Ofri jimnaz atè ak jwèt kolore pou l kenbe.
  - Mete tibebe w la sou vant li pou jwe. Pa kite li pou kont li pandan tan vant ni pèmèt li dòmi sou vant li.
- Pa kite yon televizyon tou ouvè nan kay la oswa itilize yon televizyon oswa lòt medya dijital pou kalme tibebe w la.

### ✓ DAN AN SANTE

- Ale kay pwòp dantis ou de fwa chak ane. Li enpòtan pou kenbe dan ou an sante pou ou pa pase bakteri ki lakòz kavite sou tibebe w la.
- Pa pataje kiyè ak tibebe w la oswa itilize bouch ou pou netwaye sison tibebe a.
- Sèvi ak yon bag dantisyon frèt si jansiv tibebe w la fè mal nan dantisyon.
- Pa mete tibebe w la nan yon bèso ak yon bibwon.
- Netwaye jansiv ak dan tibebe w la (le pli vit ke ou wè premye dan an) 2 fwa pa jou avèk yon moso twal mou oswa bwòs dan mou ak yon ti kras dantifris fliyò (pa plis pase yon grenn diri).

#### Resous Itil:

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

# VIZIT 4 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.
- 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 laj 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.
- Ou pa dwe itilize bèso ki bese sou kote yo.
- Bese matla bèso a.
- Si ou chwazi itilize yon bèso ak filè, achte youn ki fèt apre 28 fevriye 2013.
- Evite tiyo ki gen dlo cho. Kontwòl aparèy chofaj dlo a pou tanperati dlo tiyo a nan 120°F / 49°C oswa pi ba.
- Evite chode ak brile. Pa bwè bwason cho lè w kenbe tibebe w la.
- Kenbe yon men sou tibebe w la sou nenpòt ki sifas kote li ta ka tonbe epi blese, tankou 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 bag.
- Kenbe ti objè, ti jwèt, ak balon an latèks lwen tibebe w la.
- Pa sèvi ak yon machè tibebe.

## KISA POU KAP VINI NAN VIZIT 6 MWA TIMOUN OU AN

### Nou pral pale avek ou sou:

- Pran swen tibebe w la, fanmi ou, ak tèt ou
- Anseye ak jwe ak tibebe w la
- Bwose dan tibebe w la
- Entwodwi manje solid
- Kenbe tibebe w an sekirite lakay ou, deyò, 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 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: 4 Month Visit*. © 2019 American Academy of Pediatrics.

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