

ME NYUAM MOS AB

(Thaum yug los txog rau 9 hlis)

KEV LOJ HLOB PAUB TAB THIAB KEV COB QHIA

Me nyuam mos ab yug los ces yeej txawj kawm thiab txawj loj hlob.

- Me nyuam mos ab kawm los ntawm qhov lawv pom, lawv kov, lawv hnov, lawv hnov tsw, thiab qhov lawv saj. Txhua zaus lawv siv qhov ncauj los saj cov khoom nyob ze lawv.
- Me nyuam mos ab kawm qog cov lus lwm tus hais rau nws.
- Me nyuam mos ab quaj yog qhia koj tias muaj yam nws tsis nyiam.
- Me nyuam mos ab xav kom muaj kev hlub, nyob dawb huv, thiab tsis muaj kev ntshai.

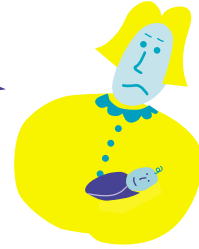
NIAM TXIV COV LUS NUG

Qhov kuv yuav tsum paub cob qhia kuv tus me nyuam yog dab tsi?

- Muab kev hlub kom ntau rau me nyuam. Nco tias, txhob hlub dhau tsam nws cia li yuav nws siab lawm xwb.
- Tsis txhob ntau los yog muab me nyuam sib zog nchos.
- Tshem me nyuam tawm yog nws mus kov yam nws kov tsis tau.
- Tso cov khoom yuav raug me nyuam rau qhov chaw xu kev kom nws kov tsis cuag.
- Yog me nyuam xav tau yam nws yuav tsis tau, muab lwm yam nws yuav tau rau nws.
- Ua kom raws caij txhua hnuv.
- Thaum koj nkees los yog txhua yam nyuaj rau koj hwi, koj yuav tau nrhiav kev so tso.

NTSEEG KOJ TUS KHEEJ

Yuav siv sij hawm ntev los swm txoj kev ua niam ua txiv. Koj thiab koj tus me nyuam mos yuav tau los sib paub. Txhua tus me nyuam mos tsis zoo ib yam. Niam txiv yeej yuav siv sij hawm los kawm kom paub tus me nyuam kev noj, kev pw, thiab qhov nws nyiam. Txhob ntxhov siab txog dab tsi. Sim nrog tej phooj ywg, yus tsev neeg, los yog lwm tus neeg paub txog kev tu me nyuam tham. Yog koj muaj kev txhawj xeeb, nrog cov laus tham los yog hu rau me nyuam tus kws kho mob los yog hu rau cov chaw teev nyob rau hauv phau ntawv no.



“Kuv ntseeg tias kuv yuav ua tau ib tug niam txiv zoo thaum kuv tseem nyob tom tsev kho mob nrog kuv tus me nyuam mos liab, tab sis thaum los txog tsev ntawd kuv cia li tsis ntseeg kuv tus kheej lawm.”

NIAM TXIV COV LUS NUG

“Kev sib raug zoo” yog dab tsi?

“Kev sib raug zoo” yog qhov kev zoo siab uas niam txiv thiab me nyuam muaj ua ke. Cov me nyuam feem coob uas muaj qhov kev sib raug zoo nrog lawv niam lawv txiv thiab nrog lwm tus neeg laus ntawm lawv lub neej yuav loj los ua tau ib tug muaj kev ntseeg thiab muaj kev hlub rau nws tus kheej.

*“Tej tsam mas
me nyuam
tsuas paub
quaj tas li
xwb. Yog kuv
pheed tsaws
nws los puag,
kuv txhawj
tsam nws
pheed nyiam
ua li ntarw
mus.”*

THAUM ME NYUAM MOS QUAJ

Me nyuam mos quaj yog txoj kev nws xav nrog koj tham. Koj tus me nyuam yuav quaj thaum:

- Nws tshaib plab.
- Nws nyob ib leeg es xav kom koj puag.
- Nws xav kom hloov daiv pawm.
- Neeg coob leej hais lus rau nws.
- Muaj tej yam ua rau nws tsis khab seeb. Piv li, (rab koob khawm daiv pawm, mob plab, sov los yog no dhau).

TSWV YIM RAU NIAM TXIV

*“Muaj qee
tsam mas
kuv tus me
nyuam mos
quaj heev.
Thaum quaj
ntev heev
lawm kuj ua
rau kuv tsiv
siab thiab
siab tsis ntev
kiag li.”*

Tsis txhob cob kom me nyuam txawj ua nyuj.

Me nyuam mos yuav tsis quaj thaum tsaws los puag, tab sis txhob puag heev dhau. Me nyuam yeej kawm tau tias nws cia siab tau rau koj thiab koj yuav nyob ze nws tas li. Qhov me nyuam xyaum ua kom koj paub txog qhov nws quaj yog qhia rau koj paub tias yog li cas.

Thaum me nyuam mos quaj heev, koj yuav tsum rub lub siab ntev li ntev tau.

- Muab daim pam los kauv koj tus me nyuam thiab tsaws nws los puag.
- So li 2-3 feeb tso. Muab koj tus me nyuam tso rau qhov chaw kom tsis txhob muaj dab tsi raug nws, xws li hauv nws lub txaj pw. Ces koj mam mus rau lwm qhov kom koj txhob hnov nws quaj, kom koj siab tus me ntsis tso.

- Muab koj tus me nyuam tso rau lub laub es thawb nws mus taug kev.
- Coj koj tus me nyuam mus caij tsheb ncig ua si.
- Sim muab me nyuam ev rau nraum nruab qaum kom nws ntsiag.
- Sim muab me nyuam xwv pw los yog maj mam nqee.
- Hu rau tej phooj ywg.

Txhua zaus, thaum koj paub tias vim dab tsi ua rau me nyuam quaj thiab yuav ua li cas nws thiaj ntsiag ces nws yuav tsis quaj lawm.

Txawm yog koj uv tsis tau lawm thiab xav muab me nyuam sib zog nchos los yog ntaus nws, tej no ua tsis tau. Sib zog nchos los yog ntaus me nyuam yuav ua rau nws raug sab thiab tseem yuav tu txoj sia tau.



Quaj muaj caij yog dab tsi thiab kuv yuav ua li cas?

Tsis muaj tus paub tias dab tsi ua rau me nyuam quaj muaj caij. Feem ntau qhov quaj muaj caij yog pib muaj rau thaum me nyuam muaj 3 lub lis tiam mus txog rau thaum muaj 3 hlis. Thaum loj dhau li no lawm ces nws kuj yuav tsis quaj lawm. Tus me nyuam quaj li no mas yuav quaj nrov heev, thiab txhua zaus mas yuav quaj rau tib lub caij xwb. Thaum me yuam pheej quaj li no, rub lub siab ntev. Sim ua tej yam kom me nyuam nyiam ntsiag. Yuav tau so, hu qhia tej phooj ywg, nrog me nyuam tus kws kho mob tham, los yog hu rau tej chaw teev nyob hauv phau ntawv no.

*“Txhua leej
nug kuv tias
kuv tus me
nyuam puas
pw tsaug zog
ib hmos. Kuv
xav tias tsam
muaj tej yam
tsis zoo yog
kuv hais tias
tsis pw.”*

ME NYUAM AB PUAS PW NTSIAG TO IB HMOS?

Tus me nyuam yug tshiab:

Txhua tus me nyuam yug tshiab yeej pw tsis kaj ntug. Koj tus me nyuam yuav noj, xav kom puag, los yog hloov nws daiv pawm. Siv lub sij hawm los nrog koj tus me nyuam mos. Nws yeej tsis xav ua kom koj nyuaj siab li thiab.

Thaum muaj 3 blis:

Me nyuam yuav noj ntau zog tuaj, ces ib hmo no nws yuav tsis noj mis ntau zaus lawm. Tab sis, thaum muaj 3 hlis no cov me nyuam feem coob yuav nrhiav mis noj ib hmos twg yam tsaug yog ib zaug. Qhov yuav pab tau nws tsaug tau zog thawm hmo:

- Yuav tsum pub me nyuam noj kom txaus rau thaum nruab hnub.
- Sim pub kom ntau zog rau puas ua ntej nws yuav mus pw.
- Txhob sawv los nrog me nyuam nyob hmo ntuj ntev ntev. Tsuas pub mis rau noj los yog hloov daiv pawm xwb.



Qhov pub hmoov pob kws ntse mis (cereal) rau me nyuam mos noj thaum caij pw puas pab nws tsaug zog ib hmos?

Tsis pab. Feem ntau cov me nyuam mos no lawv lub plab tseem zom tsis tau cov hmoov pob kws ntse mis no txog thaum lawv muaj li 4 mus rau 6 hli. Yog koj pub hmoov pob kws ntse mis rau me nyuam noj, nws noj tag los yeej tawm tas. Yuav tsis pab kom nws tsaug zog thawm hmos.

TSWV YIM RAU NIAM TXIV

Hais txog kev tso me nyuam pw ntxiv

Tso koj tus me nyuam pw ntxeev tiaj kom txhob muaj dab tsi npog nws qhov ncauj es ho tu tau txoj sia (Sudden infant death syndrome los yog SIDS). Nco ntsoov tso me nyuam pw rau daim txaj pua tawv me ntsis thiab dho ceev npo lub txaj. Tshem daim pam vov thiab cov khoom ua si zooj tawm hauv nws lub txaj mus. Muab me nyuam hnav cev khaub ncaws pw es txhob muab pam tuab vov nws. Yog yuav muab pam vov los, tso koj tus me nyuam pw tiag taw rau nram taw txaj. Muab ib daim pam nyias los vov txij li hauv siab thiab muab ob sab ntug pam ntsaws rau lub txaj. Txhob tso me nyuam pw saum txaj dej, rooj zaum xaus fas, pam pua zooj, hauv ncoo, los yog lwm yam chaw zooj.

Thaum muaj 6 hli:

Ib txhia me nyuam mos kuj pw ntsiag to ib hmos rau thaum muaj 6 hli. Ntau zaus, koj tus me nyuam yuav sawv los vim nws xav kom puag. Qee tus kuj tseem xav noj mis thaum ib tag hmo thiab.

Pab kom koj tus me nyuam nrhiav tau txoj kev los ua kom nws tus kheej sov siab es nws thiaj rov qab tsaug zog dua. Koj yuav tau sim ib qho li hais hauv qab no.

- Sawv ntawm me nyuam lub txaj pw. Qhoob kom nws paub tias koj nyob ntawd. Tsis tas yuav tsaws nws.
- Maj mam npuaj koj tus me nyuam.
- Hais lus rau koj tus me nyuam. Koj lub suab lus yuav qhia nws paub tias tsis muaj dab tsi ntshai thiab txog caij tsaug zog lawm.

Pib tso me nyuam pw kom mua caij, xws li, muab nws da dej, hais dab neeg, tua kom lub teeb cig tsaus me ntsis, maj mam co los yog qhoob nws.

Yog koj xav tau tswv yim ntau tshaj no, koj nrog cov laus tham, hu rau koj tus me nyuam tus kws kho mob los yog hu rau tej chaw teev muaj nyob hauv phau ntawv no.

TSWV YIM RAU NIAM TXIV

Xaiv neeg

Thaum me nyuam muaj 8 hli mus rau 9 hlis, ntau tus me nyuam tsuas nyiam nrog cov neeg lawv paub nkaus xwb. Koj yuav tsum to taub txog qhov me nyuam xaiv neeg. Cia tus me nyuam swm nrog tus neeg tshiab tso. Tsis txhob yuam nws mus rau tus neeg tshiab puag, los yog tus nws tsis tau pom dua.

Yog koj muaj lwm yam lus nug txog koj tus me nyuam mos ab txoj kev loj hlob paub tab rau lub hnuv nyoog no, nrog cov laus tham, nrog me nyuam tus kws kho mob tham los yog xyuas cov kev pab nyob rau sab nraum qab ntawm phau ntawv no.

