

## **FEYÈ ENFÒMASYON POU PARAN TIMOUN KI GEN LAJ 2 AN**

### **VAKSEN:**

- \* HAV A #2. Vaksen sa a se pou yon viris ki bay enfeksyon grav nan fwa epi ki pwopaje pa mwayen manje ak dlo ki kontamine.
- \* Influenza #1 (flou) – anpeche timoun gen grip sezon, yon maladi viral grav (yo bay li pandan sezon grip, òdinèman pandan mwa oktòb jiska mwa mas). Yo kapab bay li sou fòm piki oswa yo ka flite li nan nen timoun lan.
- \* Pifò timoun pa gen efè segondè grav lè yo pran vaksen sa yo. Si gen efè segondè, òdinèman yo pa grav. Li kòmen pou gen lafyèv ak malèz nan pati nan kò a kote yo bay piki a. Asetaminofèn (Tylenol ak lòt mak yo) kapab ede. Si ou gen enkyetid, tanpri rele nou.

### **TÈS POU DEPISTAJ:**

- \* Analiz san konplè (CBC) oswa Emoglobin (Hgb) – yon tès pou anemi, oswa pou kantite globil wouj ki fèb nan san. Òdinèman timoun fè anemi paske yo pa manje sa ki gen ase fè ladan.
- \* Nivo plon (Pb) – yon tès pou anpwazonnman plon. Tanpri fè nou konnen si lakay ou gen penti ki gen plon oswa lòt danje plon ka koze ladan.

## **DEVLÒPMAN ak KONSÈY SOU KI JAN POU JWE WÒL PARAN:**

Pitit ou ap vin pi gran epi l ap vin pi endepandan. Se yon moman ki enteresan ak difisil pou paran yo.

Men kèk etap nan devlòpman ak konsèy sou kijan pou jwe wòl paran pou timoun nòmal ki gen dezan (2 an).

### *Pale/langaj:*

- \* Pifò timoun dezan (2 an) kapab di omwen 20 mo. Yo kòmanse mete de (2) mo ansanm pou fè fraz senp (“reveye!” oswa “plis lèt!”) Yo ka fin fè fraz ak rim ki genyen nan liv yo pi renmen yo.
- \* Timoun dezan (2 an) ka suiv 2 etap nan yon lòd epi konprann sa ou di yo pi plis.
- \* Nan pwochen semèn k ap vini yo, vokabilè pitit ou ap kontinye elaji epi vè laj 3 an pifò timoun kapab pale fraz senp. Eseye li pou pitit ou chak jou.

### *Kapasite fizik:*

- \* Pifò timoun dezan (2 an) kapab kòmanse fè liy ak sèk ak kreyon koulè. Yo kapab vire paj yon liv epi itilize yon gode ak kiyè byen.
- \* Pitit ou ki gen dezan (2 an) dwe kapab monte ak desann eskalye yon mach alafwa. Yo kapab sote anwo anba tou.
- \* Nan laj twazan (3 an), pitit ou ap kòmanse kapab abiye ak dezabiye, pedale yon bekàn twa wou epi trase liy ak sèk byen klè.

#### *Sosyal/jwe:*

- \* Pifò timoun laj dezan (2 an) renmen lè yo nan ti gwoup timoun, men byen souvan y ap jwe poukont yo nan gwoup la. Y ap kòmanse travay sou rete tann tou pa yo pou jwèt la. Òdinèman, timoun dezan (2 an) kapab jwe poukont yo pandan 15 minit oswa mwens sèlman.
- \* Anpil timoun dezan (2 an) renmen imite sa yo wè sou kote yo. Byen souvan yo pretann y ap fè travay nan kay epi “ede” bale oswa pase vakyòm.
- \* Nan pwochen mwa k ap vini yo, jwèt pitit ou fè yo ap gen plis imajinasyon epi y ap kapab jwe plis avèk zanmi yo.

#### *Konpòtman:*

- \* Timoun ki gen dezan (2 an) ap vin pi endepandan. Yo kapab fache fasilman epi yo kapab bezwen èd ou pou kalme yo. Se yon bon lide pou aprann pitit ou kijan pou li retabli lè li gen emosyon ki difisil, tankou pran yon ti tan pou kalme, respire pwofondeman oswa pale sou sa li santi yo.
- \* Anpil timoun dezan (2 an) gen “konpòtman pa opozisyon.” Sa vle di byen souvan y ap di “non” epi y ap inyore espikasyon ou yo. Se yon bagay ki nòmal. Si ou itilize distraksyon epi ou ba yo chwa, byen souvan sa ap ede.
- \* Bay pitit ou chwa ant de (2) bon bagay pou goute, liv oswa jwèt.
- \* Timoun dezan (2 an) boule vrèman byen lè yo gen woutin regilye pou repa chak jou, pou syès ak pou lè yo pral dòmi. Etabli woutin sa yo fè timoun yo santi yo an sekirite. Tout manm fanmi yo dwe gen menm prensip yo.
- \* Timoun piti renmen atansyon paran yo. Bay pitit ou akolad epi kenbe pitit ou souvan, epi fè li konpliman pou sa li fè byen.
- \* Ou dwe etabli limit ak timoun piti ou la epi korije move konpòtman byen jantiman.

### **NITRISYON ak KONPÒTMAN NAN MANJE:**

- \* Pran repa ansanm an fanmi, lè li posib.
- \* Timoun dezan (2 an) dwe bwè lèt ekreme oswa lèt ki pa gen anpil grès (1%). Yo pa dwe itilize bibwon ankò. Anplis lèt, nou rekòmande pou timoun bwè dlo, pa ji. Malgre li kòmen pou bay timoun piti ji, ji gen anpil sik ladan epi li pa bon pou sante menm

- jan ak manje fwi oswa bwè dlo. Pa gen danje pou bwè dlo tiyo epi li gen fliyori tou, ki bon pou sante dan yo.
- \* Pou timoun ki pa kapab bwè lèt, ou dwe konnen lòt altènatif tankou lèt soja yo fòtifye ak vitamin D. Timoun piti ki pa bwè omwen 32 ons lèt fòtifye ak vitamin D chak jou ap bezwen vitamin D anplis. Si ou enkyete pitit ou pap pran ase vitamin D, yon miltivitamin oswa yon
  - \* Anpil timoun parèt konmsi yo pa manje ase. Depi kwasans timoun lan ak globil wouj yo bon, eseye pa enkyete! Timoun piti grandi pi lantman pase tibebe. Byen souvan timoun ki gen dezan parèt tankou yo pap manje tout kalite manje yo te konn manje lè yo te pi piti. Se yon bagay ki kòmen epi sa dwe chanje pandan y ap pi gran. Kontinye ofri pitit ou yon varyete manje ki bon pou sante nan chak repa. Kenbe repa yo senp ak sèlman kèk kalite manje diferan nan asyèt la.

## **IJYÈN:**

- \* Ou dwe bwose dan timoun piti a anvan li ale dòmi ak apre dejene. Eseye bwose dan li yo apre manje-midi tou. Itilize yon patdantifris ki gen yon ti kantite fliyori ladan yon fwa pa jou epi ak yon bwòsdan ki gen pay mou. Kounyeya, se moman pou pran premye randevou pitit ou pou li wè yon dantis. Mande nou si ou bezwen yon rekòmandasyon sou ki kote pou ale.
- \* Anpil timoun dezan (2 an) kòmanse montre entere nan aprann al nan twalèt poukont yo. Men siy ki fè konnen yo pare pou aprann al nan twalèt poukont yo: yo rete sèch pandan 2 èdtan, yo konnen si yo mouye oswa si yo sèch, yo kapab monte ak desann pantalon yo, epi yo kapab di ou si yo bezwen fè pou pou ANVAN sa rive. Lè ou kòmanse aprann pitit ou ale nan twalèt poukont li, abiye pitit ou ak rad li kapab retire fasilman. Mete pitit ou nan twalèt la chak 1 a 2 èdtan. Anpil timoun piti renmen gen pwòp “chèz twalèt” pa yo, ou kapab mete kèlkeswa kote yo ka ye a, pa nesèsman nan saldeben an. Lòt timoun, sitou sa ki gen frè ak sè ki pi gran, ka prefere kalite chèz twalèt ou kapab mete sou yon twalèt regilye. Ou dwe gen pasyans ak pwosesis sa a epi fè pitit ou konpliman lè li reyisi fè li. Anpil timoun pa aprann ale nan twalèt poukont yo nèt jiskaske yo gen 3 an. Pou plis enfòmasyon sou aprann ale nan twalèt poukont li, gade <http://www.healthychildren.org/English/ages-stages/toddler/toilet-training/Pages/default.aspx>.

## **TELEVIZYON** ak pitit ou:

- \* Li pi bon pou timoun piti jwe pase pou yo gade televizyon. Limite televizyon ak tan devan lòt ekran a pa plis pase 1 èdtan pa jou. Sa vle di konpitè, videyo, ak jwèt.

- \* Pran prekosyon ak cho ak reklam pitit ou wè nan televizyon Timoun piti ou la ka aprann move konpòtman nan televizyon. Fè lòt aktivite ak pitit ou, pa egzannp lekti, jwe match, epi chante.
- \* Ou dwe fè aktivite ansanm antan yon fanmi Ou dwe fè ansòt pou pitit ou aktif pandan li nan kay la, nan gadri, epi lè li avèk gadyèn. Eseye fè pitit ou jwe deyò menm lè tanperati a frèt.

### **KESYON SEKIRITE:**

- \* Toujou gen yon adilt ki gen matirite k ap sipèvize pitit ou.
- \* Pa janm kite timoun piti ou san pa gen yon moun k ap siveye li nan dlo oswa toupre dlo, pa menm nan basen.
- \* Ou dwe fè ansòt pou kòd elektrik yo ak priz elektrisite a pa gen danje.
- \* Timoun piti ap grenpe epi kenbe kèk objè. Fè atansyon pou ou pa kite likid cho kote timoun piti ka jwenn yo: pwelon ki gen manch sou tèt four, tas kafe cho, eksetera... Kenbe timoun piti yo lwen chemine, aparèy pou chofaj, ak lòt ti aparèy piti tankou fè pou repase rad ak fè pou fè bouk nan cheve. Kenbe objè ki ka pran dife, tankou alimèt ak brikè fèmèn ak kle oswa kote timoun piti pa ka jwenn yo.
- \* Evite danje pou li pa toufe. Nenpòt bagay ki kapab rantre nan yon woulo papyè ijyenik twò piti pou yon timoun piti jwe avèk li.
- \* Kenbe tout medikaman, pwazon ak pwodui pou netwayaj anwo nan yon bifèt epi fèmèn bifèt la ak kle.

**>>>SANT POU KONTWÒL PWAZON: 1-800-222-1222\*\*\*\***

**(Rele nimewo sa a si pitit ou manje yon bagay ki ka gen danje ladan.)**

- \* Toujou itilize yon chèz pou sekirite nan machin. Li kapab gade devan kounyeya. Mitan chèz dèyè a se kote ki gen plis sekirite. Pa dwe gen yon espas ki plis pase lajè yon dwèt ant zo salyè pitit la ak bandwo ki nan chèz machin nan. Tout moun dwe mete yon senti sekirite nan machin lan.
- \* Fè pitit ou mete yon kaskèt ki bon pou li lè li sou bisiklèt ak sou bekàn twa wou.
- \* Mete baryè ki gen sekirite ki byen adapte nan tout tèt eskalye pou anpeche tibebe tonbe.
- \* Ou ka anpeche tibebe ou tonbe si ou mete pwoteksyon nan fenèt ki nan etaj anwo yo kote pitit ou kapab rive. Evite mete kabann oswa sofa tou pre fenèt nan etaj anwo yo. Sonje byen: TIMOUN PA KAPAB VOLE.
- \* Limite kantite tan li pase nan solèy la. Mete yon chapo ak pwodui pou bloke solèy sou pitit ou anvan nou soti deyò.
- \* Evite fimèn anndan kay la. Nou ankouraje anpil pou paran ki fimèn yo kite fimèn. Gen anpil resous nan Cambridge Health

Alliance pou ede ou. Tanpri pale sou sa ak pwofesyonèl swen sante a, si ou enterese gen plis enfòmasyon.

**PWOCHEN VIZIT:** laj 3 an pou yon konsiltasyon/egzamen fizik epi, si li nesèsè, pou lòt pwoblèm, maladi, oswa blesi.

## **ÈSKE OU VLE PLIS ENFÒMASYON?**

**Entènèt la ka yon sous ekselan pou enfòmasyon sou sante ak devlopman timoun. Ou dwe chèche konnen si sitwèb ou vizite yo gen bon repitasyon! Si ou gen kesyon, tanpri mande nou.**

**Tcheke enfòmasyon ki nan sitwèb American Academy of Pediatrics pou paran yo konsènan *Bright Futures (Avni Briyan)* ak *Healthy Children (Timoun an sante)* nan:**

<http://brightfutures.aap.org/pdfs/Other%203/B.ECh.PH.2yr.pdf>

<http://brightfutures.aap.org/pdfs/Other%203/B.ECh.PH.2.5yr.pdf>

<http://healthychildren.org>

**Jwenn plis enfòmasyon ak zouti sou sit entènèt Resous Paran CHA:**

<http://www.challiance.org/Services/PediatricsResourcesforParents.aspx>

**Konekte avèk nou nan Facebook:**

<https://www.facebook.com/CHAPediatrics>

Revize nan mwa janvye 2014