

FEYÈ ENFÒMASYON POU PARAN TIBEBE KI GEN LAJ 4 MWA

VAKSEN:

- * DTaP #2 – anpeche tibebe gen difteri, tetanòs (“maladi machwè sere”), ak koklich (“tous aspiran”). DTaP ka bay lafyè ak doulè; asetaminofèn (Tylenol, Feverall, ak mak magazen an) kapab ede.
- * Polyo #2 – anpeche tibebe gen polyo, yon maladi viral ki lakòz paralizi.
- * Hib #2 (haemophilus influenzae, tip b) – anpeche tibebe gen bakteri Hib, yon jèm ki bay enfeksyon grav tankou menenjit, enfeksyon nan pasaj lè (gòj), enfeksyon nan san (“sepsis”), epi menm enfeksyon nan zòrèy.
- * PCV-13 #2 – anpeche tibebe gen 13 kalite bakteri nemonkosik, yon jèm ki bay enfeksyon grav, tankou menenjit, nemoni, ak enfeksyon nan san, epi lòt maladi ki pi kòmen tankou enfeksyon nan zòrèy.
- * Wotaviris #2 – ede anpeche tibebe gen wotaviris, yon viris ki bay dyare grav. Kounyeya, vaksen sa a pa egzijib pou gadri oswa lekòl, men li rekòmande anpil.

- * Pifò timoun pa gen efè segondè grav lè yo pran vaksen yo. Si gen efè segondè, òdinèman yo pa grav. Lafyè ak malèz se efè segondè ki pi kòmen yo. Asetaminofèn (Tylenol ak lòt mak yo) kapab ede. Vaksen anti-wotaviris la kapab bay vomisman ak dyare yon jou oswa 2 jou apre tibebe te pran vaksen an. Men sa pa fèt souvan. Si ou gen enkyetid, tanpri rele nou.

- * Nou ankouraje anpil pou manm fanmi k ap viv ak tibebe pran vaksen pou grip sezon ak pou koklich. Tanpri kontakte doktè prensipal ou.

DEVLÒPMAN ak KONSÈY SOU KI JAN POU JWE WÒL PARAN:

Pale/langaj:

- * Tibebe ap souri epi y ap ri. Pifò ap souri pou jwenn atansyon epi pou yo reyaji a souri ou yo. Tibebe yo ap kòmanse varye son yo fè yo pou yo ka imite son ak gazouye. Se rekonpans ou yo pou tout nwit blanch ou pase yo!

Kapasite fizik:

- * Tibebe ki gen laj sa a aprann vire, men pafwa yo pa metrize li konplètman.
- * Kounyeya, tibebe yo ka leve tèt yo ak zepòl yo soti atè lè yo kouche sou vant.

- * Pifò ap kòmanse chèche rale objè tankou jwèt.
- * Pifò kapab kenbe yon tchatcha kounyeya.

Sosyal/jwe:

- * Kounyeya tibebe yo renmen jwe ak pwòp men yo ak pye yo. Pa etone pou wè tibebe ou la ap souse dwèt li oswa zòtèy li.
- * Tibebe renmen jwèt tou tankou tchatcha, wondèl, ak jwèt mobil ki nan bèso.
- * Òdinèman, tibebe ki gen laj sa a renmen figi moun epi yo renmen miwa pou yo ka wè tèt yo.

Konpòtman:

- * Tibebe ap devlope pi bon abitud dòmi lè gen yon woutin ki itilize. Nan laj kat (4) mwa, anpil tibebe ap kòmanse dòmi plis lannwit epitou y ap manje mwens lannwit. Pou ede pwosesis sa a, ou pa dwe bay tibebe ou la tete oswa bibwon ANVAN li dòmi epi mete li nan bèso a pou dòmi pran li.
- * Mete tibebe ou la dòmi pandan je li klè oswa lè dòmi vle pran li, sou do li, epi nan yon bèso ki an sekirite a menm lè a chak jou pou li kabicha epi lannwit. Eseye pou se pa nan machin sèlman oswa nan chèz pou pouse tibebe, li kabicha. Kòmanse eseye kreye yon sitiyasyon kote dòmi ka pran tibebe ou la, san li pa bezwen èd ou oswa yon sison oswa lòt èd. Gen kèk liv ki ka ede ou aprann enfòmasyon tou abitud tibebe ak timoun piti genyen pou dòmi. Nou rekòmande Solve Your Child's Sleep Problems (*Rezoud pwoblèm dòmi pitit ou*) se Dr. Richard Ferber ki ekri liv sa a, Healthy Sleep Habits (*Abitid dòmi ki bon pou sante*), Happy Child (*Timoun kè kontan*) se Dr. Marc Weissbluth ki ekri liv sa yo, ak *Good Night, Sleep Tight (Bòn Nwit, Dòmi Byen)* se Kim West ki ekri liv sa a.

NITRISYON ak KONPÒTMAN NAN MANJE:

- * Kenbe tibebe a nan lèt manman oswa lèt nan bwat ki gen fè ladan jiskaske li gen laj ennan (1 an). Pitit ou dwe bwè apeprè 24 a 32 ons pa jou. Pa janm mete bibwon nan mikwo-onn. Nou dwe bay tout tibebe manman ap bay tete ak tibebe ki pran lèt nan bwat epi ki pa bwè 32 ons lèt nan bwat pa jou vitamin D anplis. Si ou pa deja ap fè sa, tanpri mande doktè ou yon preskripsyon ak esplikasyon.
- * Si w ap bay tibebe a tete toujou, se byen! Planifye pou ponpe epi stoke lèt manman an.
- * Pifò tibebe pare pou manje solid lè yo gen laj kat (4) a sis (6) mwa. Siy ki fè konnen yo pare yo, se lè yo chita ak sipò, lè yo ouvri bouch yo pou kiyè a epi lè yo montre enterè nan manje w ap manje yo. Ou dwe ba yo manje solid ak yon kiyè sèlman. (Itilize yon ti

kiyè ki kouvri ak kawotchou pou timoun). Pa ajoute sereyal oswa lòt manje bebe nan bibwon an amwenske doktè oswa enfimyè tibebe a di ou pou fè sa.

- * Ajoute nouvo manje, youn alafwa, chak 2 a 4 jou.
- * Pa bay tibebe ou la lèt vach regilye jiskaske li gen laj ennan (1 an).
- * Kòmanse ak yon repa manje solid chak jou – atann pou gen yon gagòt okòmansman jiskaske tibebe ou la aprann manje ak kiyè a.
- * Apre laj sis (6) mwa, tibebe yo dwe gen 2 a 3 repa chak jou. Dyèt la dwe gen ladan sereyal (ak fè), fwi, legim ak vyann. Vyann se pi bon jan pou tibebe jwenn fè nan sa yo manje yo. Fè enpòtan pou devlopman sèvo tibebe ou ak pou pwodiksyon san.

KESYON SEKIRITE:

- * Tibebe ou kapab vire, oswa l ap kapab vire byen vit; pa janm kite li sou yon sofa, kabann oswa sou tab pou abiye li san pa gen yon moun k ap siveye li.
- * Pa itilize dra ki pa byen ajiste oswa nounous nan bèso a.
- * Se moman pou rann kay ou san danje pou yon tibebe k ap eksplòre. Pitit ou ap kapab deplase epi rantre nan tout bagay byen vit. Medikaman, atik pou netwayaj, ti objè piti ki ka fè yo toufe (senk kòb wouj, agraf pou tache papyè, eksetera), bagay ki kapab kase, kòd elektrik ak priz elektrik, tout bagay sa yo sanble ak jwèt pou yon tibebe. Mande yon lis atik pou sekirite.
- * Mete tanperati aparèy pou chofe dlo a sou 120 degre F oswa pi ba pou anpeche tibebe yo boule. Pa bwè bwason cho pandan ou kenbe tibebe ou.
- * Pa janm kite tibebe ou poukont li nan dlo pou benyen, pa menm nan yon chèz pou benyen oswa wondèl pou benyen.
- * Li egzib pou gen yon chèz pou machin. Chèz pou machin lan fèt pou li devan-dèyè nan machin lan. Mitan chèz dèyè a se kote ki pi bon an.
- * Panse pou itilize yon pak pou lè ou pa kapab kenbe tibebe ou la.
- * Twotinèt ki gen wou gen ANPIL DANJE ladan yo. Yo pa ede yon timoun aprann mache epi ou pa dwe itilize yo.
- * Enstale yon barye sekirite ki byen plase nan tout tèt eskalye kote pitit ou gen aksè. Mete sofa yo ak kabann yo lwen rebò fenèt yo, amwenske ou nan premye etaj.
- * Timoun ki gen laj kat (4) mwa dwe dòmi sou do, nan pwòp bèso pa yo pou redui risk ki genyen pou SIDS (lanmò nan bèso).
- * Moun pa dwe fimen anndan kay la. Nou ankouraje anpil pou paran ki fimen yo kite fimen. Menm lafimen ki sou rad ou, nan cheve ou, ak nan respirasyon ou ka afekte sante ak devlopman pitit ou. Mande nou enfòmasyon sou kijan pou sispann fimen.

- * Chèche konnen si lakay ou gen penti ki gen plon ladan oswa si gen danje pou ekspoze ak plon. Mande doktè tibebe ou oswa enfimyè a, si ou gen kesyon sou sa.

PWOCHEN VIZIT: Laj 6 mwa pou yon konsiltasyon/egzamen fizik epi, si li nesèsè, pou lòt pwoblèm, maladi, ak blesi.

Nou va pale sou manje solid, kay ak sekirite nan machin, kijan pou pran swen dan tibebe a, ak lòt sijè. Panse sou omwen twa (3) kesyon pou poze nou. Ekri kesyon ou yo epi sonje pou pote yo avèk ou!

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.

Èske ou bezwen èd pou bay tibebe tete?

Ale rankontre yon konsiltan nan zafè laktasyon ansanm ak lòt manman k ap bay tibebe tete nan Pwogram Cambridge Health Alliance Breastfeeding Support Drop-in la, ki nan 8 Camelia Avenue nan ale pou rantre nan Lopital Cambridge la. Madi ak jedi depi 10AM jiska 12PM. Li pa nesèsè pou ou gen randevou!

W ap jwenn plis enfòmasyon nan sous sa yo:

Zipmilk.org www.zipmilk.org

Massachusetts WIC Nutrition Program (800) 942-1007

La Leche League (800) LA LECHE

Nursing Mothers' Council (617) 244-5102

Massachusetts Breastfeeding Coalition www.massbfc.org

International Lactation Consultant Association www.ilca.org

National Women's Health Information Center (800) 994-9662

Èd pou anpwazonnman: 1-800-222-1222

Enspeksyon chèz pou sekirite timoun: 1-866-SEATCHECK

Tcheke enfòmasyon American Academy of Pediatrics bay pou paran yo konsènan *Bright Futures* (Avni Briyan) nan:

<http://brightfutures.aap.org/pdfs/Other%203/A.Inf.PH.4month.pdf>

Tcheke enfòmasyon American Academy of Pediatrics bay pou paran yo konsènan *Healthy Children* (Timoun an sante) nan:

www.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