

## **FEYÈ ENFÒMASYON POU PARAN TIBEBE KI GEN LAJ 9 MWA**

### **VAKSEN:**

- \* Yo pa bay okenn vaksen pa woutin nan laj sa a. Nan mwa oktòb jiska mwa mas, n ap ofri vaksen pou grip sezon (flou)
- \* Si pitit ou rate yon dòz vaksen, nou kapab ba li l nan vizit sa a.
- \* Nou ankouraje anpil pou manm fanmi k ap viv ak tibebe pran vaksen pou grip sezon ak pou koklich. Tanpri kontakte doktè prensipal ou.

### **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 manje 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:**

### *Pale/langaj:*

- \* Tibebe 9 mwa konprann mo senp tankou “babay” oswa “non” epi you dwe kòmanse reyaji lè yo tande pwòp non pa yo.
- \* Nan laj sa a, timoun gazouye anpil epi yo kapab di mo tankou “Mama” oswa “Dada” (oswa “Papa”) Men, nan laj sa a, òdinèman yo poko konnen siyifikasyon mo sa yo.
- \* Nan pwochen mwa k ap vini yo, nan laj 12 mwa, prèske tout timoun piti kòmanse rele paran yo byen, tankou Mama oswa Dada/Papa. Anpil kòmanse konprann ti lòd senp.

### *Kapasite fizik:*

- \* Pifò timoun 9 mwa dwe kapab chita poukont yo.
- \* L ap kòmanse fè efò pou li kenbe yon bagay, pa egzanp yon mèb, pou li ka kanpe.
- \* Nan laj sa a, pifò timoun ap aprann rale!
- \* Tibebe ou la dwe kòmanse itilize pous li ak dwèt li yo pou li kenbe objè.
- \* Nan pwochen mwa k ap vini yo, nan laj 12 mwa, pifò tibebe ap kòmanse fè pa pou yo mache pandan yo kenbe yon bagay (yo rele sa “apran mache”, epi anpil ladan yo ap kòmanse fè premye pa yo poukont yo.

### *Sosyal/jwe:*

- \* Pifò tibebe laj 9 mwa ap kòmanse renmen jwe “koukou”. Anreyalite sa aprann yo yon talan enpòtan: yo aprann objè yo toujou egziste menm lè ou pa ka wè yo
- \* Menm timoun piti renmen liv ki gen foto ladan! Sa dwe tounen yon amizman ak yon pati enpòtan nan woutin pou al dòmi (apre yo bwose dan).
- \* Nan laj sa a, timoun ap kòmanse kapab kenbe ak manipile objè; kifè, eseye gen diferan kalite jwèt, pa egzanp balon, machin, blòk mou, jwèt ki gen mizik ladan, jwèt ou ka mete youn sou lòt, liv ki fèt ak twal oswa an katon solid. Evite itilize televizyon oswa videyo pou amize tibebe ou la.
- \* Nan pwochen mwa k ap vini yo, pitit ou ap kòmanse vin pi sosyal epi li ka renmen jwèt ki pi entè-aktif, jwèt tankou “koukou” ak “bat men” Lè yo kòmanse rale, tibebe ap vle eksplòre anviwonman kote yo ye a. (Gade nan seksyon **Kesyon Sekirite**, pi ba la a).

### *Konpòtman:*

- \* Nan laj sa a, anpil tibebe ap yon tijan pè moun yo pa konnen oswa kote ki dwòl. Yo rele sa “anksyete pou moun yo pa konnen”. Ou dwe bay tibebe ou la tan pou li adapte li ak nouvo sikonstans yo epi ak nouvo moun yo. Eseye rasire yo epi kalme yo.
- \* Menm tibebe piti bezwen gen limit nan konpòtman yo. Ou dwe eseye etabli limit yo tout tan. Lè tibebe ou ap konpòte l mal, eseye distrè li ak yon bagay li renmen. Pa fè tibebe ou pè, epi pa rele sou li.
- \* Ou dwe fè tibebe ou konpliman pou bon konpòtman! Lè ou di bagay tankou “Wi! Se trè byen!” oswa “Ou fè li!” kapab ranfòse bon konpòtman an ak sa li fè ki byen an.
- \* Kounyeya, se lè pifò tibebe kòmanse dòmi tout lannuit. L ap ede si ou gen yon woutin pou lè li pral dòmi ak yon orè ki etabli. Epitou, sonje byen òdinèman gen koneksyon ant konpòtman pou dòmi ak konpòtman pou manje. Pa kite dòmi pran pitit ou ak yon biwon oswa yon tete nan bouch li. Li bezwen aprann dòmi nan bèso li, poukont li, pou li kapab dòmi tout lannuit.
- \* Nan pwochen mwa k ap vini yo, tibebe ou la ka kontinye timid nan mitan moun li pa konnen epi li ka kòmanse pè separe avèk ou (yo rele “anksyete pou separasyon”). Men, l ap aprann w ap tounen! Sa ede ekspoze tibebe ou la nan anviwonman epi ak moun nouvo an menm tan ou toujou oumenm. Sonje pou toujou fè menm bagay yo, etabli limit, fè konpliman pou bon konpòtman, epi korije move konpòtman oswa ofri yon distraksyon pou li pa konpòte l mal.

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

- \* Kounyeya, tibebe yo dwe ap bwè lèt nan bwat oswa lèt manman toujou. PA chanje pou lèt bèf regilye jiskaske tibebe a gen ennan (1 an)! Sonje byen tibebe ki bwè lèt manman sèlman ak tibebe ki bwè mwens pase 32 ons lèt nan bwat pa jou bezwen pran yon sipleman vitamin D.
- \* Ou dwe bay tibebe ou plis manje solid pase lèt nan bwat ak lèt manman. Tank tibebe a kòmanse gen pi bon kontwòl ak dwèt li yo, ou ka ba yo “manje pou kenbe ak dwèt” ki fasil pou pran tankou Cheerios, ti mose pen griye ak bonbon oswa lòt manje w ap manje. Tibebe bezwen anpil fè tou, nan laj sa a, epi vyann se pi bon sous fè ki genyen nan manje nou manje yo.
- \* Eseye ba li twa repa chak jou ak yon goute ant repa yo. Lè l ap pran repa yo, itilize yon chèz wo epi manje a tab ansanm ak tibebe ou. Bay tibebe ou pwòp kiyè pa li. Atann pou gen yon gagòt.
- \* Eseye gen pasyans lè ou fenk ap bay tibebe a manje nouvo oswa lè w ap chanje bibwon pou gode. Tibebe ou la ka refize manje nouvo yo oswa gode a okòmansman, men y ap eseye li kanmèm. Pa dekouraje!
- \* Ou dwe evite manje ki ka fè yo trangle: pa ba li pistach, sirèt, hot dog oswa moso fwi ki di oswa legim.
- \* Evite ji ak kola. Tibebe tousenpman pa bezwen yo.
- \* Pa kite tibebe ou dòmi pandan l ap bwè yon bibwon oswa pandan w ap ba l tete. Sa ap anpeche li aprann dòmi tout lannuit. Pandan dan yo ap sòti, sik ki nan lèt nan bwat la, lèt manman, oswa ji ka lakòz li gen kavite. Si ou poko chanje pou yon “gode ak yon kouvèti ki gen yon ti bèk” ladan, fè sa kounyeya Pa ba li bibwon ankò! Byen souvan, sispann bibwon an toudenkou fonksyone pi byen pase si ou eseye pa itilize bibwon an tikras pa tikras.
- \* Nan pwochen mwa k ap vini yo, tibebe ou la ap kòmanse tranzisyon pou li gen abitud manje epi grandi tankou yon timoun piti. Nan laj 12 mwa, tibebe ou kapab sanble li pa manje ase. Pa enkyete! Si kwasans tibebe ou la ak globil wouj yo bon, sa vle di li manje ase nan manje ki bon yo. Pa bliye tibebe ou la ap vle fè plis aktivite pase manje poukont li tou. L ap renmen sèvi ak dwèt li pou li pran manje epi pou li kenbe yon kiyè. Fè sa tounen yon amizman. Kòmanse ba li nouvo manje. Ankouraje tibebe ou la manje menm sa ou manje yo.

## **IJYÈN:**

- \* Lè dan tibebe ou la ap sòti, ou dwe bwose dan yo anvan li dòmi. Li pi bon pou kòmanse eseye bwose dan apre dejene tou. Ou ka bwose dan yo ak dlo sèlman oswa ou ka kòmanse itilize yon tikras patdantifris ki gen fliyori ladan yon fwa pa jou. Si ou gen nenpòt enkyetid pou dan pitit ou, panse pou mennen li al wè yon dantis.

- \* Bwè dlo tiyo! Pifò vil nan zòn kote ou rete a gen dlo tiyo ki pwòp epi pa gen danje nan dlo tiyo ki soti nan rezèwva leta yo. Dlo sa a gen fliyori ladan pou fè dan ou yo fò. Si ou pa sèten sou dlo vil kote ou rete a oswa si li gen fliyori ladan, mande doktè pitit ou. Òdinèman, dlo nan boutèy PA nesesè.
- \* Tibebe pa bezwen soulye, men yo kapab ede kenbe pye yo cho ak pwoteje yo, sitou lè yo deyò.
- \* Lè tibebe ou kòmanse pran manje ki pi solid, nan mwa k ap vini yo, w ap remake pou pou li chanje. Y ap vin pi di epi l ap pou pou mwen souvan. Si ou enkyete pou konstipasyon (pou pou di, oswa si li pa fè pou pou souvan), fè nou konnen. Pafwa, si li bwè yon ti dlo anplis, sa ka ede ramoli pou pou a.

### **KESYON SEKIRITE:**

- \* Toujou gen yon adilt ki gen matirite k ap sipèvize pitit ou.
- \* Pa janm kite tibebe ou nan dlo oswa toupre dlo, pa menm nan basen, san pa gen yon moun k ap siveye li.
- \* Evite danje pou li pa toufe. Nenpòt bagay ki kapab rantre nan yon woulo papye ijyenik twò pitit pou yon tibebe jwe avèk li.
- \* Anvan tibebe ou kòmanse mache, ou dwe mete sekirite nan kay ou. Li pi bon pou gen sekirite nan yon kay pase pou ou toujou ap di tibebe ou la “non” oswa pou ou entèvni nan sitiyaasyon ki gen danje ladan.
- \* 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 rekòmande pou tibebe ak timoun piti chita devan-dèyè nan machin jiskaske yo gen laj 2 an. Mitan chèz dèyè a se kote ki gen plis sekirite.
- \* Mete baryè ki gen sekirite ki byen ajiste nan tout tèt eskalye pou anpeche tibebe tonbe.
- \* Pa janm itilize “twotinèt” tibebe (chèz ki gen wou). Yo pa ede tibebe aprann mache epi yo gen ANPIL danje ladan yo.
- \* Ou ka anpeche tibebe ou tonbe si ou mete pwoteksyon nan fenèt. Evite mete kabann oswa sofa tou pre fenèt nan etaj anwo yo. Sonje byen: TIMOUN PA KAPAB VOLE.
- \* Eseye gen yon pak kote ou ka mete tibebe ou pandan w ap fè travay nan kay la.
- \* Pa janm kite dlo cho oswa objè ki lou kote yo kapab tonbe sou tibebe ou.

- \* Chèche konnen si gen danje plon lakay ou. Si ou lwe yon apatman, mètkay la dwe konnen. Mande doktè pitit ou oswa enfimyè a, si ou gen kesyon sou sa.
- \* Pa fimèn nan kay la! Nou ankouraje anpil pou paran ki fimèn yo kite fimèn. Menm lafimèn ki sou rad ou, nan cheve ou, epi nan souf ou kapab afekte pitit ou. Mande nou enfòmasyon sou kijan pou sispann fimèn.

**PWOCHEN VIZIT:** Laj 12 mwa pou yon konsiltasyon/egzamen fizik epi, si li nesesè, pou lòt pwoblèm, maladi, ak blesi.

Nou va pale sou kijan pou etabli règ ak limit pou pitit ou, kijan pou kreye yon woutin ki kalm lè pou pitit ou dòmi, kijan pou bay pitit ou manje, kijan pou sipèvize pitit ou, epi kijan pou pran swen dan pitit ou. Ou dwe ekri kesyon ou yo pou lapwochèn fwa. Eseye panse sou kesyon pou poze nou yo.

## **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 nesesè pou ou gen randevou!

W ap jwenn plis enfòmasyon nan sous sa yo:

Zipmilk.org [www.zipmilk.org](http://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](http://www.massbfc.org)

International Lactation [www.ilca.org](http://www.ilca.org)

Consultant Association

National Women's Health  
Information Center

(800) 994-9662

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

**<http://brightfutures.aap.org/pdfs/Visit%20Forms%20by%20Age%2010/9%20Month/A.Inf.PH.9month.pdf>**

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

**[www.healthychildren.org](http://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