

## Tej Uas Yuam Kev

Tej zaum koj yuav hnov tias 80 feem puas ntawm cov rooj zaum rau cov menyuam yaus muab dho tsis yog. No ntxim ntshai, tiam sis, qhov teeb meem uas tshwm sim tshaj yog cov yooj yim uas yuav kho tau yooj yim dua:

**Teeb Meem:** Tig koj tus me nyuam ntawm ib lub rooj zaum tig ntsej muag rov tom qab mus rau tig ntsej muag rau pem hauv ntej sai dhau.

**Kev Daws:** Muab cov me nyuam zaum hauv lub rooj zaum tig ntsej muag rov tom qab kom txog thaum lawv hnyav txog qhov ntau tshaj plaws los sis siab tshaj plaws uas qhov chaw ua lub rooj zaum hauv tsheb tsuas pub txog lawm xwb (Lub koom haum The American Academy of Pediatrics xav kom cia cov me nyuam zaum tig ntsej muag rov tom qab kom txog thaum lawv muaj 2 xyoos yog tias tau.)

**Teeb meem:** Cov hlua khi xoob heev.

**Kev daws qhov teebmeem:** Khi cov hlua pav kom lawv zoj tus menyuam ruaj thiab nruj.

**Teeb meem:** Qhov uas pav nias ntawm hauv siab qis heev.

**Kev daws qhov teebmeem:** Zawm txoj hlua qhov nias mus rau ntawm tus menyuam lossis ncaj ntawm tus menyuam qhov tso.

**Teeb meem:** Tus menyuam lub rooj zaum xoob heev.

**Kev daws qhov teebmeem:** Lub rooj zaum yuav tsum tsis txav ntau tshaj li ib nti ntawm ib sab mus rau ib sab lossis pem hauv ntej rau nram qab.

Yog tias nws txav, kom lwm tus neeg maj mam pab thawb tus menyuam lub rooj zaum thaum uas koj muab txoj siv pav, lossis xuas koj lub hauv caug nias lub rooj thaum uas koj muab txoj siv pav. Yog tias lub rooj yog lub uas tig rov pem hauv ntej, siv txoj hlua pav saum toj pab kom khov me ntsis.

**Teeb Meem:** Tus me nyuam zaum hauv lub rooj tsis haum nws.

**Kev Daws:** Tsis txhob rawm maj muab koj tus me nyuam tso rau hauv lub rooj zaum hauv tsheb loj zog los sis siv txoj siv sia. Ua raws li phau ntawv qhia uas los nrog lub rooj zaum hauv tsheb los sis daim ntawv qhia nyob ntawm lub rooj zaum hais txog qhov seb tsuas pub hnyav txog li cas thiab siab txog li cas.