



MLOOG NTAWM NO!

Niam txiv yog tus menyuam mos ab thawj tug xib fwb zoo tshaj.

Koj tus menyuam mos ab yuav kawm tau ntau tshaj los ntawm koj.

Thaum Muaj 2 Hlis Lawv Zoo Li Cas?

Thaum pub mis rau tus menyuam mos ab noj yog lub sij hawm uas tshwj xeeb los tsim kev hlub thiab kev ntseeg siab ntawm koj thiab koj tus menyuam mos ab

Kev ua si pab rau tus menyuam mos ab txoj kev kawm.

- Kuv tuav khoom tau ntev zog.
- Kuv lub qhov muag yuav raws koj thaum koj txav mus txav los.
- Kuv xav sib khawm thiab kom koj puag kuv heev.
- Kuv cim tau tib neeg thiab lawv lub suab.

Puag koj tus menyuam kom nws pom koj lub ntsej muag thaum koj pub mis rau nws noj. Pub mis xub ntiag los yog cov mis mos.

- Thaum koj tus menyuam mos ab tshaib plab, nws kuj pib txav qhov ncauj, thiab sim ntxais nws pab tes los yog nws tus nplaig.
- Thaum koj tus menyuam mos ab noj tsau plab lawm, nws kuj: Tig taub hau mus lwm qhov, tsaug zog yam lub txiv mis tseem nyob hauv nws lub qhov ncauj.

Cov kev lom zem no yuav pab koj tus menyuam ua kom cov leeg caj dab thiab qhov muag muaj zog:

- Saib koj tus mos ab thaum koj nyob li ntawm 10 inches deb ntawm nws. Xam xam koj tus menyuam mos ab lub qhov muag ces ua ib qho suab nrov. Tos seb nws yuav ua dab tsi. Rov ua suab kom nrov dua. Yog hais tias koj tus menyuam nyiam qhov kev lom zem ntawv, rov ua dua thiab ua lub suab kom txawv.
- Koj tus menyuam mos ab nyiam thaum koj chwv nws. Mab mam muaj nws zaws ib ce tom qab muaj nws da dej tag.
- Muaj ib cov khoom ua sib rau koj tus menyuam mos ab kov, chwv nws sab npab los yog sab tes.

1 TIV THAIV KOJ TUS MENYUAM THAUM NWS PW TSAUG ZOG

Peb yam uas tso tau rau hauv tus menyuam mos ab lub txaj 1) daim txaj kom khov, 2) cov ntaub pua txaj kom haum, thiab 3) koj tus menyuam mos ab ntxim ntxim hlub xwb. Tshem txhua yam uas MUAG heev ntawm menyuam mos ab lub txaj. Tshem cov tog hauv ncoo, cov pam, cov pam rwb, cov khoom ua si muaj paj rwb, tej daim yas thaiv, los yog lwm cov khoom muag heev.



2 SAIB XYUAS KOJ TUS KHEEJ KOM ZOO

Koj yuav tsum muaj zog mas thiaj ua tau niam txiv zoo. Qee yam uas yog zoo rau yus lub cev, pab kom koj muaj kev zoo siab thiab cia siab yeej yuav pab koj ua ib khub niam txiv zoo.

