

Yuav Ua Licas Thiaj Nkag  
Siab Koj Tus Menyuam Yaus:



# Cov Tswvvyim Pab Rau Thaum Menyuam Yaus Quaj

## Kev Quaj

Koj tus menyuam yim huab txawj sib txuas lus  
zoo zuj zus tuaj txhua hnub. Nws tseem quaj,  
tiamsis tsis npaum li thaum me zog. Thaum nws  
quaj, twb yog nws qhia koj paub tias nws yuav  
tau muaj kev pab ntawm koj.

Cov menyuam yaus yeej quaj tim ntau yam.  
Tej zaum lawv yuav quaj thaum lawv:

- Xav tau yam uas tsis kam pub rau lawv
- Thaum lawv tsis paub qhia rau koj tias lawv  
xav tau dabtsi lossis yuav tau muaj dabtsi
- Txav mus los tsis tau raws siab xav
- Xav ua ib yam twg lawv tus kheej kiag,  
tiamsis tseem yuav tau muaj kev pab
- Thaum muaj ntau yam tshwmsim ib ncig  
ntawm lawv thooj txhij, thaum lawv nkees,  
tsis xis nyob, ntshai, tu siab, lossis chim

Koj ua niam ua txiv yeej xav kom koj tus  
menyuam siab tus thiab zoo siab. Thaum nws  
quaj, yuav tau ntxias lawv mentsis lawv thiaj  
ntsiag tuaj. Koj nrhiav tau txoj kev zoo tshaj  
plaws pab nws.

**Ntawm no yog tej txojkev uas pab tau koj tus  
menyuam kom nyob ntsiag:**

- Mus cuag nws sai sai.
- Yog ho muaj ib yam dabtsi uas nws ua  
tsis tau ces cia li pab kom nws quav ntsej  
lwm yam.
- Nrog nws tham txog tej yam uas nws nyiam.
- Qee sijhawm rau nws txav mus los thiab ua si  
rau tej chaw tsis phomsij thaum nruab hnub.
- Pab nws xyaum xuas nws cov ntiv tes  
ntsiab cov khoom noj thiab khoom ua si  
uas tsis phomsij.
- Niaj hnub ua tej qhov qub mus los xwv thiaj  
tsis nyuaj.



## Kev Ua Nyuj

Thaum muaj 18 hlis mus rau 3 xyoos, menuam ua nyuj los yeej muaj. Koj tus menuam lub paj hlwb tseem tab tom loj hlob. Thaum nws chim chim, nws tsis txawj tswj nws lub siab ntsws. Thuam pib ua nyuj lawd, koj tus menuam tswj nws tus kheej tsis tshua taus. Koj yuav tau pab ntxias nws kom nws siab nqeg.

### Rau feem ntau cov menuam, muaj 2 Yam kev ua nyuj:

#### Kev Ua Nyuj Ib Pliaq

- Nws quaj thiab coj lwm yam cwjpwm ntxiv nrog, xws li ntaug tes ntaug taw lossis txhob txwm zaum hauv pem teb
- Kav li 1 mus rau 3 feeb
- Tej zaum koj pab ntxias mentsis xwb twb yuav ntsiag tuaj

#### Kev Ua Nyuj Ntev Zog

- Nws quaj thiab coj 2 tug cwjpwm lossis ntau tshaj ntawd ntxiv nrog, xws li ntaug tes ntaug taw, txhob txwm zaum hauv pem teb, ncaws, ntaus, lossis tom
- Kav ntev tshaj 3 feeb
- Nws chim dhau nws ntsiag tuaj nws tsis taus
- Tej zaum yuav phomsij thiab – koj yuav tsum pab kom txhob raug mob

## Koj yuav ua tau licas?

- Mus cuag koj tus menuam sai sai. Nws haj Yam kheev ua nyuj rau thaum nws nkees lossis tsis xis nyob. Tej thaum koj kuj pab tau kom nws txhob chim heev tuaj ua ntej, tiamsis tej zaum yuav pab tsis tau txhua zaum.
- Txawm tias koj pom nws ntsiag tuaj nws, koj tseem yuav tsum ua zoo zov nws.
- Tiv thaiv kom nws txhob ua rau nws tus kheej raug mob thaum ua nyuj li ntawd. Tom qab ob peb feeb nws yuav tu siab thiab yuav tig los cuag koj kom koj nplig nws.
- Ua zoo hais lus kom lub suab mos thiab kom koj lub ntsej muag txhob qhia tias koj chim.
- Ua siab ntev. Nws yuav tsis ua nyuj txhua hnub. Thaum nws muaj li 3 mus rau 4 xyoos nws haj Yam yuav tswj tau nws lub siab ntsws.

