

KEV pubniammis

KEV QHIA KHAW
MIS CIA THIAB KEV
PUB MIS KOM RAUG

Ua Ntej Nqus Mis

Ntxuav ob sab tes nrog tshuaj ntxuav tes kom huv. Tus txhual cov mis khaws tseg uas los ntawm koj lub mis lossis cov mis nyob hauv ib lub tshuab ntxuav tais diav lossis dej kub, tshuaj ntxuav tais diav, dhau ntawd ces siv dej txias txias ntxuav ib lwm ntxiv thiab cia kom qhuav rau ntawm ib daim ntaub huv.



COV LUS QHIA TXOG KEV NQUS MIS

- Kev nqus mis kom txhob mob! Koj lub txiv mis yuav tsum yuav tsum ua rau nqus mis tau yooj yim/qhib dav. Tham nrog tug kws qhia pub mis yog koj xav tau ib lub nqus mis loj txawv.
- Kev xyaum sim nqus mis. Tsis txhob me siab yog koj cov kua mis tsis los thaum xub thawj. Cov kua mis uas koj nqus tau los yuav txawv cov kua mis los taum koj pub mis rau koj tus menyuam mos.
- Pib nqus mis thiab ua kom cov mis khov txias tsawg kawg 2 asthiv ua ntej koj yuav rov qab mus ua haujlwm lossis mus tom tsev kawm ntawv. Koj tuaj yeej nqus ib zaug lossis ob zaug hauv ib hnub. Nqus thaum pub mis lossis tom qab pub mis. Qee cov pojniam nyiam nqus mis ntau zaus sai sai (3-4 asthiv ua ntej yuav rov qab mus ua haujlwm) thiab li xyaum siv lub nqus mis tau thiab muaj mis txaus rau nws tus menyuam mos. Kev tshawb nrhiav cov lus qhia yog koj tsis paub meej tias yam zoo tshaj plaws yog dab tsi.
- Thaum tso koj tus menyuam mos cia, sim nqus mis txhua txhua 3 teev lossis ntau zaus los tau.
Tus kheej lub nqus mis (ib leeg siv) uas koj yuav ntawm ib lub chaw muag khoom yuav tsum tsis yog lub nqus mis rov qab muab coj los muag lossis yog lwm cov niam coj los faib rau siv.
- Sab hauv lub nqus mis yuav tsis huv zoo thiab ua rau tsis nyab xeeb.
- Lawv muaj lub sijhawm tsawg thiab tsis tuaj yeem lav tias yuav nqus mis tau sai lossis nqus mis tau tom qab siv mus ntev.

Feem ntau ntawm cov tuam txhab pab kas phais yeej muab cov nqus mis rau; xyuas seb puas muaj seem rau koj. Cov nqus mis yeej muaj nyob rau ntawm WIC rau cov neeg uas muaj cai tau txais thiab xav tau ib lub nqus mis. Hu lub chaw lis haujlwm ntawm WIC hauv koj thaj chaw.

Cov lus qhia los ntawm Lub Chaw Tswj Xyuas thiab Tiv Thav Kab Mob (CDC), Kev Qhia Pub Mis Kom Raug thiab Kev Tso Mis Cia Kom Raug, www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm.

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES
WIC thiab Nutrition Services

P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204

IB LUB CHAW MUAJ VAJ HUAM SIB LUAG / YOG LUB CHAW HAUJLWM UAS RAUG LEES PAUB



Lub Sijhawm Khaws Mis Cia thiab Cov Lus Qhia
Kev Ua Kom Mis Yaj · Kev rhaub kom kub

	Lub Sijhawm Khaws Mis Cia
Muab Tso Rau Hauv Lub Hnab Txias uas Muaj Dej Khov	24 Teev
Lub Tub Txias	3-5 Hnub
Kem Txias Ua Dej Khov ntawm ib Lub Tub Txias/ Tub Txias Dej Khov	2 Asthiv
Kem Txias Dej Khov ntawm ib Lub Tub Txias Nrog Rau Nyias Muaj Nyias Lub Qhov Rooj	3-6 Hli
Txij Hauv Siab lossis Ncaj Ntawm Kem Txias Ua Dej Khov	6-12 Hlis

COV LUS QHIA KHAW MIS CIA

- Cov mis khov rau hauv ib qho (2-4 oz). Qhov khaws cia no yuav ua rau koj tsis xiam mis ntau.
- Nco ntsoov cia ib kem tshwj xeeb rau saum toj kawg ntawm lub thawv rau mis thiab li tsis ua rau fwj mis lossis hnab mis txias khov heev.
- Muab cov kua mis cia kom txias sai li sai tau. Yog koj tsis npaj siv cov kua mis no rau ob peb hnub, muab nws cia kom khov.
- Lo hnub nqus mis rau thiab siv cov kua mis xub thawj ua ntej.
- Tsis txhob muab cov kua mis tshiab xyaws cov mis khov rau hauv ib lub fwj rau mis.
- Thaum siv cov hnab rau kua mis, muab tso vau. Qhov no yuav ua rau muab chaw seem thiab ua rau cov mis khov tau sai.
- Tsis txhob khaws cov kua mis rau ib lub fwj qub pub mis.

Ua Cov Kua Mis Kom Yaj thiab Rhaub Cov Kua Mis Kom Kub

- Ua kom cov kua mis kom yaj los ntawm siv dej sov lossis tso lub fwj mis rau hauv lub tais dej sov.
- Siv cov mis yaj hauv lub sijhawm 24 teev.
- Txhob muab cov qub mis uas yeej khov dhau los los rov qab ua kom khov.

Txhob Siv Lub Tshuab Kub Hluav Taws Xob Rhaub Cov Kua Mis!

Qhov kub ntawm cov kua mis yuav kub koj tus menyuam mos lub qhov ncauj. Lub tshuab kub hluav taws xob tuaj yeem ua rau koj cov kua mis qab txawv.

Koj tuaj yeem pab qhia koj tus menyuam mos tuav lub fwj thaum pub mis. Qhov zoo tshaj yog tos li 3-4 asthiv.

health.mo.gov/living/families/wic