ME NYUAM MOS COV KHOOM NOJ

UAS UA HAUV TSEV

Cov Tswv Yim txog Kev ua Me Nyuam Mos Cov Khoom Noj uas ua Hauv Tsev

Kev ua me nyuam mos cov khoom noj mas nws yooj yim dua qhov koj xav!

Thaum koj ua koj cov khoom noj hauv tsev koj yuav txuag tau nyiaj, tswj tau yam khoom noj thiab ntseeg siab tias koj muab cov khoom noj zoo tshaj plaws rau koj tus me nyuam mos.

PIB UA

Tej zaum koj twb muaj tag nrho cov twj uas koj yuav tsum tau muaj los ua me nyuam mos cov khoom noj lawm.

Cov twj siv ua noj yuav siv tau los ua cov khoom noj kom haum:

- **Lub tshuab zom khoom noj** los zom cov khoom noj xws li nqaij, zaub thiab txiv hmab txiv ntoo kom mos mos xwm yeem.
- **Lub sab cib lim kom mos** los zom cov khoom noj siav uas muag muag los yog cov txiv hmab txiv ntoo uas siav heev lawm thiab ib co zaub. Siv rab qab diav coj los nias cov khoom noj kom tshau ntawm lub sab cib.
- **Lub zom me nyuam mos cov khoom noj los yog lub zom khoom noj** los zom cov khoom noj feem ntau kom nws mos thiab los zom nqaij kom nws ntxhib.
- **Rab rawg thiab/los yog riam** yuav siv tau rau cov me nyuam hlob zog. Siv tau rab rawg los tuav kom mos mos los yog siv rab riam los tsuav kom mos mos.

Ua kom huv! Cov me nyuam mos mas feem ntau muaj mob los ntawm qhov zaub mov tsis huv dua cov me nyuam yaus thiab cov laus.

Ua ntej thiab tom qab npaj cov khoom noj rau me nyuam mos siv xub npum thiab dej kub los ntxhuav tes, cov tais diav, cov twj thiab qhov chaw ua hauj lwm.

NPAJ KHOOM NOJ

Siv cov dej txias ntawm kais los ntxuav cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub tshiab thiab tshem tawm cov noob txiv, cov noob, tawv thiab cov tawv uas noj tsis tau. Yuav tshem tawm tau cov tawv uas noj tau ntawd ua ntej los yog tom qab ua noj.

Tshem cov rog, leeg, tawv, thiab pob txha ntawm cov nqaij, nqaij qaib, thiab ntses ua ntej ua noj. Cov seem uas tawv tawv thiab qhov uas tseem pom cov rog yuav muab tshem tawm tau tom qab ua siav.

Siv cov tais diav thiab cov laug cam sib txawv rau cov nqaij txawv xws li nqaij, nqaij qaib thiab ntses thiab cov khoom noj uas tsis yog nqaij xws li txiv hmab txiv ntoo, zaub thiab nplev.

Muab cov khoom noj ua kom txog thaum uas nws muag muag thiab zom kom nws xwm yeem tso.

Yog xav kom nws ntshiab xwm yeem, ntxiv cov kua ua noj, kua niam mis, mis mos, kua txiv hmab txiv ntoo los yog dej rau cov khoom noj uas mos mos ntawd.

COV UAS YUAV TAU NCO NTSOOV

- Tsis txhob ntxiv zib muv rau me nyuam mos cov khoom noj vim hais tias qhov ntawd yuav ua tau ib qho mob loj. Yuav tsum tau tsis txhob muab zib muv rau cov me nyuam mos uas yau tshaj 1 xyoos.
- Tsis txhob pub cov phiaj nkaub qe (egg whites) rau koj tus me nyuam mos noj kom txog thaum muaj 1 xyoos tso vim tej zaum nws yuav muaj kev tsis haum.
- Tsis txhob muab cov khoom siv mis ua uas tsis tau lim li rau koj tus me nyuam mos noj kiag li.
- Tsis txhob ntxiv ntsev, suab thaj, kua qab zib, txuj lom, kua txiv lws, los yog roj (roj, mis roj, hom mis roj margarine, roj npuas los yog kua mis) rau cov khoom noj uas npaj rau me nyuam mos noj.

COV TSWV YIM TXOG KEV MUAB RAU NOJ

Cia kom cov khoom noj txias li ntawm 10-15 feeb tso kom thiaj li tsis kub tus me nyuam mos lub qhov ncauj. Siv ib rab diav huv, sim cov khoom noj ua ntej pub rau koj tus me nyuam mos noj.

Siv ib lub me nyuam tais los pub rau koj tus me nyuam mos. Muab me me ua ntej tso. Koj yuav muab khoom noj ntxiv tau yog koj tus me nyuam mos tseem tshaib plab.

Muab cov khoom noj uas tshuav hauv tus me nyuam mos lub tais pov tseg.

Tsis txhob cia cov khoom noj ua tshiab nyob sab nraud mus ntev tshaj 2 teev.

NTIM COV KHOOM NOJ CIA

Muab me nyuam mos cov khoom noj tso rau hauv lub tub rau khoom txias los yog muab ua kom khov tam sim ntawd tom qab ua tiav.

Npog los yog qhwv tag nrho cov khoom noj uas yuav muab cia thiab lo npe ntawv rau ntawd uas sau hnub tim thiab lub sij hawm uas ua ntawd.

Siv cov nqaij thiab nkaub qe uas txias ntawd li ntawm 24 teev. Siv lwm cov khoom noj uas ua tshiab li ntawm 48 teev.

MUAB COV KHOOM NOJ UA KOM KHOV

Yog yuav muab cov khoom noj uas ua ib zaug noj ntawd ua kom khov sim ua raws li cov nram qab no:

Siv lub tais ua cov dej khov: nchuav cov khoom zom mos mos uas siav ntawd rau hauv lub tais ua cov dej khov; muab ib daim ntaub yas los npog rau thiab ua kom khov.

Siv daim ci ncuav qab zib: tso 1-2 dia khoom noj siav uas mos mos ntawd nyias rau nyias ntawm daim ci ncuav qab zib; muab ib daim ntaub yas los npog rau thiab ua kom khov.

Thaum uas khov lawm, muab cov khoom noj ua lub uas khov ntawd los yog tej daim khoom noj coj los tso rau hauv ib lub hnab ntim khoom es tso rau hauv lub tub rau khoom txias kom khov.

Siv kom tas cov khoom noj uas khov ntawd li ntawm ib lub hlis.

THAUM NPAJ SIV ME NYUAM MOS COV KHOOM NOJ UAS KHOV

Muab cov khoom noj uas khov ntawd tso rau hauv lub tub rau khoom txias kom nws yaj los yog tso dej txias rau kom yaj. Tsis txhob muab me nyuam mos cov khoom noj tso rau sab nraud los yog tsau dej kom yaj.

Muab cov nqaij, nqaij qaib los yog ntses uas yaj ntawd tso rau hauv lub tub rau khoom txias thiab siv li ntawm 24 teev. Lwm cov khoom noj rau me nyuam mos uas yaj lawm yuav tso tau rau hauv lub tub rau khoom txias mus 48 teev.

Rhaub me nyuam mos cov khoom noj uas ua hauv tsev uas nyob hauv tub tub rau khoom txias los yog cov uas khov ntawd kom kub thoob plaws ua ntej pub rau koj tus me nyuam mos noj.

Muab ib rab diav huv si los do cov khoom noj thiab los sim.

Muab cov khoom noj hauv me nyuam lub tais uas noj tsis tas ntawd pov tseg.

Tsis txhob muab me nyuam mos cov khoom noj uas yaj ntawd rov ua kom khov dua.

Tau Los Ntawm: Me Nyuam Mos Liab Cov Khoom Noj Haus thiab Kev Pub Rau Noj. Ib Daim Ntawv Qhia Siv WIC thiab CSF Cov Kev Pab Cuam, http://wicworks.nal.usda.gov/infants/infant-feeding-guide

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES • WIC AND NUTRITION SERVICES
P.O. BOX 570, JEFFERSON CITY, MO 65102-0570

Yuav muab tau daim ntawv no uas ua lwm hom ntawv rau cov neeg uas muaj kev tsis taus ntawm cev yog tias hu rau Missouri Tuam Tsev Tswj Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv thiab Cov Kev Pab Rau Cov Neeg Laus (Department of Health and Senior Services) ntawm 573-751-6204.
Cov pej xeem tsis hnov lus thiab tsis paub hais lus yuav ntaus tau 711.
IB TUG TSWV HAUJ LWM UAS MUAB VAJ HUAM SIB LUAG/MUAJ CAI TSWJ KOM TSIS TXHOB MUAJ KEV CAIS TSHWJ Muab cov kev pab yam uas tsis cais tshwj leej twg li.
WIC-128 Hmong (07/12)