

# Kev Pub Mis Niam

## MIS MOB THAUM MENYUAM NOJ MIS NIAM

Puag Koj Tus Menyuum. Menyuum Ntxais Mis. Kho thiab Tiv Thiaiv

Ib co pojniam hnov tias lawv cov txiv mis mob mentsis thaum lawv pub mis niam, tiamsis tom qab ob peb limtiam qhov no yuav ntaug. Tiamsis, qhov uas mis mob heev heev tsis yog ib yam zoo. Ntau zus thaum txiv mis mob heev heev yog vim tias tus menyuum ntxais mis tsis thwj.



### MENYUAM NTXAIS MIS

- Puag koj tus menyuum kom nws taub ntswg tig tuaj rau koj lub txiv mis, tus menyuum yuav tau tsa nws taub hau mentsis thiaj ntxais tau mis.
- Tus menyuum qhov ncauj yuav tau rua loj li thaum ua rua lo thaum noj mis thiab lub txiv mis yuav tsum nyob hauv nws lub qhov ncauj kom ntau li ntau tau.
- Tus menyuum puab tsaig yuav tsum nias kiag koj lub mis.

### PUAG KOJ TUS MENYUAM

- Siv hauv ncoo tiag koj txhais caj npab lossis lub cev raws li koj cheem tsum.
- Ib mentsis thiab tig koj tus menyuum lub ntsej muag tuaj rau koj. Tsis txhob tig nws taub hau ntawm koj xub ntiag mus rau lwm sab twg.
- Tej zaum koj zaum pheb yuav xis nyob dua. Tom qab koj zaum pheb, puag tus menyuum kom nws lub plab chwv koj lub cev.
- Tiag koj lub mis raws li koj cheem tsum. Thaum koj zaum pheb tej zaum koj yuav tsis tas tiag koj lub mis li.
- Puag koj tus menyuum ze rau ntawm koj, thiaj li tsis rub koj lub mis. Ua ntej yuav tshem koj lub mis, siv koj ib tug ntiv tes los kho kom menyuum lub qhov ncauj txhob ntxais ntxiv lawm tso.
- Ua rau koj ib ce muag nthas es puag koj tus menyuum thiab cia nws tawv nqajj chwv koj li tawv nqajj ntau npaum li ntau tau.

### KHO THIAB TIV THIAIV

- Pib nrog lub mis uas tsis mob npaum li lwm lub.
- Pub mis rau tus menyuum noj sai li sai tau thaum koj pom tej cim qhia tias nws tshaib plab xws li ntxais nws txhais tes lossis nws cov ntiv tes, txhais qhov ncauj, lossis rua ncauj. Qhov uas nws quaj noj mis txhais tias nws twb tshaib plab tau ntev lawm.
- Puag koj tus menyuum kom txawv mentsis txhua zus. Thaum ua li no, tus menyuum yuav ntxais mis txawv mentsis txhua zus koj lub txiv mis thiaj yuav tsis mob.
- Txhua zus tom qab pub mis tas, muab mentsis kua mis los plev koj cov txiv mis thiab cia qhuav tuaj. Koj cov kua mis yuav pab tiv thiaiv koj cov txiv mis thiab pab kho mis mob kom zoo.
- Koj plev tau yam tshuaj hu ua purified lanolin (uas yog ib co kua roj) rau ntawm koj cov txiv mis thiab. Qhov no yuav pab kho mis mob kom zoo. Koj tsis tas yuav ntxuav koj cov mis yog koj plev yam tshuaj no ua ntej menyuum noj mis. Tsis txhob siv tshuaj ntxuav cev rau koj cov mis lossis siv tshuaj plev ib ce rau koj cov mis.
- Saib seb koj lub khiab mis puas haum koj tiag tiag. Hloov cov ntaub ntawm koj lub khiab mis yog tias ntub tuaj.
- QHOV UAS TSEEM CEEB TSHAJ - SIM SEB KOJ NY-IAM DABTSI TSHAJ - ZAUM, ZAUM PHEEB, LOSSIS PUB THAUM KOJ PUB MIS. PEB SAWVDAWS YUAV TSI NYIAM TIB YAM. NRHIAV KEV PAB YOG KOJ TSI PAUB TSEEB TXOG IB YAM DABTSI TWG LOS YOG KOJ HNOV MOB.

### Mus txais kev pab ntawm koj tus kws kho mob lossis ib tug kws tshaj li pab qhia pub mis rau menyuum noj li cas yog tias muaj li nram qab no:

- Lub mis liab lossis mob heev heev tsis txawj ploj.
- Koj hnov khaus khaus txiv mis thaum menyuum noj mis niam lossis tom qab twb noj tag lawm.
- Muaj kua ntwis ntawm ib qho chaw to lossis puas.
- Tej yam uas qhia tias voos lawm, xws li tsis muaj zog, mob taub hau, xeev siab, mob ib ce, tshee ua daus no, lossis kub taub hau tshaj li 101 degrees.

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES  
WIC AND NUTRITION SERVICES

P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204  
B LUB KOOM HAUM NTIAV NEEG MUAB CIB FIM KOM SIB NPAUG ZOS/PAB NEEG KHEEV RAUG  
KEV XAIV NTSEJ MUAG TAU HAUJLWM Muab kev pab no yeej tsis xaiv ntsej muag li.

- Yog koj cheem tsum ua li no, xuas tes zuaj pab kom kua mis los ua li no ob lub mis mam muag mentsis thiab txhob pib nruj tuaj.