

Noj Mis Niam, Raws li Menyuam Nyiam

Kuv lub npe hu ua _____ thiab kuv lub homphiaj yog tias kuv tus menyuam mos yuav noj mis niam xwb. **Qhov uas menyuam noj mis niam yog ib yam tseem ceeb heev muaj nuj nqis rau kuv thiab kuv tus menyuam. Kuv thov kom nej txhawb kuv kev txiav txim siab ua li no, tsuas caiv tau xwb yog tias yuav muaj dabtsi tsis zoo tshwm sim rau kuv los kuv tus menyuam.** Yog tias kuv teb tsis taus ib lo lus nug twg txog kev menyuam noj mis niam, thov tham nrog kuv tus khub pab yug menyuam _____ lossis kuv tus kws kho mob, _____. Nkawd ob leeg txhawb kuv kev txiav txim siab tias kuv tus menyuam yuav noj mis niam xwb.

THOV KOS TXHUA YAM UAS MUAJ TSEEB RAU KOJ:

☐ TSUAS PUB MENYUAM NOJ MIS NIAM XWB
Kuv lub homphiaj yog tias kuv xav kom kuv tus menyuam noj mis niam xwb. Tsis txhob pub ib cov tshuaj txhawb cev rau kuv tus menyuam hlo li yog tsis tau qhia kuv lossis tus uas pab kuv yug menyuam ua ntej. Kuv xav kom kuv tus menyuam noj mis niam xwb, ua li no kuv thiaj muaj kua mis ntau los.

☐ TSIS PUB NOJ TAUB MIS LOSSIS NTXAIS MIS QHUAV

Thov tsis txhob pub mis rau kuv tus menyuam noj los ntawm ib lub taub mis uas muaj lub txiv mis qhuav, tsis pub ntxais txiv mis qhuav, thiab tsis pub noj ib yam dabtsi hauv ib lub taub mis uas tau muab xyaw tshuaj, dej, lossis dej qab zib. Yog tias muaj ib yam dabtsi twg es yuav tau xyaw tshuaj rau cov kua mis, kuv xav tham nrog ib tug kws tshaj lij uas pab qhia pub mis niam lossis ib tug kws kho mob rau menyuam ua ntej seb puas muaj lwm txoj kev pub mis niam rau menyuam noj.

☐ NQAIJ TAWV SIB CHWV NQAIJ TAWV

Tom qab kuv yug menyuam, kuv xav puag nws rau ntawm kuv xubntiag, nws nqaij tawv chwv kuv nqaij tawv rau qhovtsawg kawg nkaus yog 30 feeb. Yog tias ua tau, thaum yuav kuaj kuv tus menyuam thaum xub yog los lawm thov kom nej kuaj nws thaum nws tseem pw saum

kuv xub ntiag. Thaum wb nyob ntawm tsev kho mob no, kuv xav puag kuv tus menyuam nws nqaij tawv chwv kuv li nqaij tawv ntau npaum li ntau tau. Yog tias sov tsis txaus lawd, siv ib daim pam vov wb los tau, tiamsis tsis txhob muab tso hauv wb nruab nrab.

☐ THAWJ TEEV

Peb caug feeb lossis 1 teev tom qab yug menyuam, thov pab qhia kuv pub mis rau kuv tus menyuam nws thiaj noj tau mis niam. Qhov no txhais tias yuav muab tus menyuam tso rau saum kuv xub ntiag, nws tawv nqaij chwv kuv tawv nqaij sai li sai tau tom qab kuv yug nws thiab pab kuv pub mis niam rau nws yog ntxim li nws pib tshaib - xws li thaum xawb mis, yaim di ncauj thiab tej yam zoo li no. Thov tsis txhob yuam kuv tus menyuam noj kuv mis yog tias nws tsis tau qhia tias nws xav noj. Yog nws tsis tau xav noj, cia nws pw rau saum kuv xub ntiag, nws nqaij tawv chwv kuv nqaij tawv, tos txog thaum nws tshaib thiab xav ntxais mis noj.

☐ KUAJ MENYUAM

Thov kuaj kuv tus menyuam thaum kuv nrog nws ua ke thiab tsis txhob coj nws mus lwm qhov mam kuaj. Tsuas pub coj nws mus lwm qhov mus kuaj xwb yog tias nws cheem tsum ib yam kev kho mob twg uas ua tsis tau hauv kuv chav.

[Health.mo.gov/living/families/babies/breastfeeding](https://www.health.mo.gov/living/families/babies/breastfeeding)

Missouri Department of Health and Senior Services

IB 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

☐ **PHAIS PLAB YUG MENYUAM THAUM MUAJ DABTSI KUB CEEV**

Yog kuv yuav tau phais plab yug menyuam, kuv xav puag nws, nws nqaij tawv chwv kuv li nqaij tawv, sai li sai tau tom qab phais plab tag. Yog ho muaj dabtsi tshwm sim es kuv puag tsis tau nws, ces thov cia kuv tus khub puag nws, tus menyuam nqaij tawv chwv nws li nqaij tawv.

☐ **LOS NYOB IB CHAV**

Kuv xav kom kuv thiab kuv tus menyuam nyob ib chav ua ke tas hnuv 24 teev, kuv thiaj puag tau kuv tus menyuam es nws nqaij tawv chwv kuv li nqaij tawv, thiab kuv thiaj los paub tias thaum nws tshaib plab nws ua li cas qhia kuv. Yog tias kuv thiab kuv tus menyuam nyob tsis tau ua ke hauv ib chav, thov coj nws tuaj cuag kuv thaum nws nyuam qhuav pib tshaib plab, xws li thaum nws ntxais nws txhais tes, txhais qhov ncauj, qhov muag ncig ub ncig no, lossis xawb mis.

☐ **KEV PAB NOJ MIS NIAM**

Thov qhia kuv paub tias menyuam ntxais mis li cas thiaj zoo thiab thwj. Pab qhia kuv kho yog tias tsis thwj los tsis zoo. Thov qhia kuv paub seb kuv tus menyuam ua li cas thaum nws nyuam qhuav pib tshaib plab thiab qhia kuv paub seb puas yog kuv tus menyuam ntxais mis zoo los tsis zoo.

☐ **LUB TSHUAB NQUS**

Yog tias muaj ib yam dabtsi twg tshwm sim, es kuv tus menyuam yuav noj mis niam tsis tau lossis wb yuav tau sib ncaim, kuv xav siv ib lub tshuab nqus mis rau kuv tus menyuam noj 6 teev tom qab yug tau nws. Yog tias koj xav tias kuv cheem tsum ib lub tshuab nqus tom qab kuv tawm tsev kho mob lossis yog tias tsis muaj ib lub tshuab nqus ob sab tib txhij, thov hais pab kuv nco qab hu mus rau kuv lub hoob kas WIC uas tau pab kuv.

☐ **HNAB MUAJ KHOOM PUB THAUM TAWM TSEV KHO MOB**

Thov tsis txhob muab ib lub hnab uas muaj khoom pub rau kuv uas muaj tej yam uas yuav txhawb kom kuv pub mis hmoov los yog mis uas tsis yog kuv li mis rau kuv tus menyuam.

☐ **KEV TXHAWB NOJ MIS NIAM TOM QAB TAWM TSEV KHO MOB**

Kuv xav tau tej xov tooj lossis chaw nyob rau cov neeg lossis cov koom haum uas txhawb tau kuv thaum kuv mus txog tsev thiab tseem cheem tsum kev pab tias yuav pub mis niam rau kuv tus menyuam li cas.

[Health.mo.gov/living/families/babies/breastfeeding](https://www.health.mo.gov/living/families/babies/breastfeeding)

Missouri Department of Health and Senior Services

IB 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