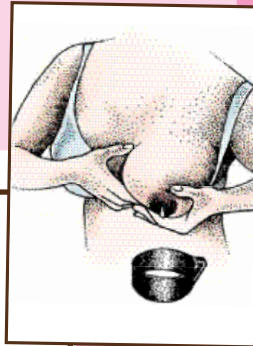


Kev Pub Mis Niam

XUAS TES PAB KOM KUA MIS LOS

Thaum twg thiaj li zoo xuas tes pab kom kua mis los

Coob tus pojniam tau pom tias kev xuas tes zuaj yog ib txoj kev zoo pab ua rau kua mis los thaum yus tsis tshua cheem tsum ua txhua lub sijhawm. Thawj ob peb hnuv lawd, thaum cov kua mis colostrum (kua mis daj) xub los thiab tsis tshua muaj kua mis ntau, yuav yooj yim dua xuas tes zuaj heev dua li siv tshuab nqus. Thaum muaj kua mis ntau, coob tus pojniam tseem pom tias xuas tes zuaj tseem yooj yim zog.



KEV XUAS TES ZUAJ PAB TAU

KOM KUA MIS LOS

- Pab tau pub kua mis rau ib tug menyuam mos uas npuav tsis tau.
- Pab tau kom lub mis txhob nruj nrees.
- Pab tau pub ob peb tee kua mis rau ib tug menyuam mos tseem tsaug zog kom nws sawv lossis kom ib tug menyuam mos uas npuav nyuaj xav noj mis niam.
- Pab kho kom cov hlab ua kua mis txhob daig.
- Pab tau muab kua mis uas yuav siv tau los muab plev rau lub txiv mis uas mob.
- Pab tau kom lub mis muag zog es ua li ntawd menyuam mos thiaj npuav tau yooj yim zog.
- Yuav pab tau kom haj yam muaj kua mis ntau thaum yus zuaj mus txog thaum tsis muaj kua mis los tom qab menyuam mos noj tag lossis tom qab siv tshuab nqus.

NCO NTSOOV...

- Thaum muaj menyuam mos nyuam qhuav yug los yeej tseem ceeb pub mis rau menyuam noj lossis xuas tes zuaj qhov tsawg kawg nkaus yog 8 txog 12 zaug tuaj ib hnuv kom thiaj muaj kua mis txaus.
- Yus yim xyaum xuas tes zuaj yim yooj yim thiab nws yeej yuav tsum tsis txhob mob.
- Qhov tseem ceeb txog ntawm kev xuas tes zuaj yog yuav tsum paub tso cov ntiv tes rau qhov twg. Xyaum tso rau ntau qhov chaw mus txog thaum koj paub tias tso rau qhov twg thiaj xis tshaj plaws rau koj.
- Yog tias koj xuas tes zuaj kom muaj kua mis ntau zog, koj yuav tsum zuaj ob sab tib si. Ib zaug zuaj ib sab ces pauv rau sab tod. Yog koj xuas tes zuaj txhua sab li 2 txog 3 zaug ces nyob nyob yuav pab kom muaj kua mis ntau zog.
- Yog tias koj txhawj tsam koj muaj kua mis tsis txaus, thov tiv tauj rau ib tug tshaj lij pab qhia pub mis niam thiaj txais tau kev pab.

TEJ TSWVYIM PAB TAU KOM KUA MIS LOS

- Ua rau koj ib ce muag nthas thiab xav txog koj tus me ab.
- Yog tias koj tus menyuam mos tsis nrog koj, koj saib koj tus menyuam mos daim duab.
- Muab ib yam dabtsi sov npuab koj lub mis.
- Xyaum zuaj thaum koj da dej sov sov tsuag tuaj rau koj lub mis – ua li no thaum koj tus menyuam mos muaj 3 txog 5 hnuv yeej pab tau kom lub mis nruj cia li muag tuaj.

YUAV ZUAJ LICAS KOM KUA MIS LOS

- Ntxuav tes ua ntej thiab nrhiav kom tau ib lub taub muaj ncauj loj loj los cug cov kua mis.
- Yuav pib, maj mam zuaj koj ob lub mis rau ib lub sijhawm luv kom cov kua mis thiaj los.
- Tso koj tus ntiv tes xoo rau ntawm koj lub mis ib sab thiab tso 2 lossis 3 tug ntiv tes rau sab tod; li 1 lossis 2 yas ntiv tes deb ntawm lub txiv mis.
- Maj mam nias koj lub mis kom nws rov los tom koj lub hauv siab.
- Muab koj tus ntiv tes xoo thiab koj cov ntiv tes nyem los ua ke.
- Cia cov kua mis tawm los ces rov ua dua; Thaum twg pom kua mis tawm los siv lub taub los cug.
- Thaum cov kua mis tsis los lawm tig koj txhais tes es muab koj tus ntiv tes xoo thiab cov ntiv tes tso rau lwm qhov lawm es rov qab zuaj dua mus txog thaum tsis tshuav kua mis li.
- Zuaj ib yam li ntawd rau lub mis sab tod.
- Thaum zuaj tag lawd, muab cov kua mis hliv rau hauv ib lub taub huv huv lossis lwm yam taub ntim.

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES
WIC and Nutrition Services

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

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.

health.mo.gov/living/families/wic

WIC #29 (9/13)[Hmong]