

Qhov Tseem Ceeb Ntawm Kev Yuav Tau Ua Raws Li Cov Kev Qhia Hais Txog Menyuum Cov Mis Mos

- Muab tshuaj ntxuav tes thiab dej los ntxuav koj ob sab tes kom thoob ua ntej yuav npaj cov mis mos.
- Ua raws li tus neeg muab kev pab kho mob cov lus qhia hais txog kev tov mis mos. (Qee zaus, ib tug menyuum mos uas tsis tau qoos yuav tsum tau cov calories kom tshaj thiab tej zaum tau qhia rau leej niam seb yuav npaj cov mis li cas thiaj tau cov calories kom tshaj ntawd).
- Yog tias tus neeg muab kev pab kho mob tsis qhia seb yuav tov mis li cas, ua raws li lub tuam txhab ua cov mis cov lus qhia txog kev tov mis. Cov lus qhia ntawm lub tuam txhab ua cov mis muaj nyob rau ntawm daim ntawv lo ntawm lub kaum poom mis.
- Nco ntsoov siv rab menyuum diav uas los nrog hom mis hmoov ntawd.
- Tsis txhob siv rab menyuum diav uas nrog lwm hom mis.
- Thaum npaj tau lawm, menyuum cov mis mos nws yuav qaub sai heev. Yuav tau muab rau menyuum noj tam sim ntawd los sis khwb lub taub mis thiab tso rau hauv taub txias kom txias li ntawm 35–40°F (2–4°C) uas tsis pub kom ntev tshaj li ntawm 24 teev.
- Tsis txhob siv cov mis mos uas tov tau lawm es tso rau sab nraud ntev tshaj 2 teev lawm.
- Tsis txhob muab cov mis mos uas tov tau lawm tsau kom khov.
- Tom qab uas twb pub rau menyuum noj lawm, tsis txhob muab raj mis ntawd coj mus tso rau hauv taub txias lawm. Koj yuav tsum siv ua ntej li ntawm 1 teev tom qab tov cov mis tas tsis li ces muab pov tseg.
- Muab cov kaum poom mis khaws cia rau ib qho chaw uas sov li chav nyob.
- Tom qab qhib lub kaum poom lawm, yuav tau muab kaw kom khov khov, muab khaws cia rau ib qho chaw qhuav qhuav, thiab siv cov mis li ntawm 1 hlis xwb
- Tsis txhob muab cov hmoov tsau kom khov. Tsis txhob muab tso rau ib qho chaw uas kub dhau heev lawm.
- Siv cov kaum poom mis uas tsis tau qhib ntawd ua ntej lub sij hawm qhia tias tag caj thaum twg uas nyob hauv qab ntawm lub kaum poom.

Kev Tov Mis Mos Tsis Yog

Yog tias koj tsis tov mis mos kom yog, tej zaum yuav muaj teeb meem raws li nram qab no.

- Kev tov mis mos tsis yog yuav ua tau rau koj tus menyuum mob/los sis yuav ua rau koj tus menyuum loj hlob tsis xwm yeem.
- Yog tias koj siv dej ntau dhau heev los tov mis mos, koj tus menyuum yuav tsis tau cov khoom noj los pab rau nws lub cev kom nws loj hlob. Tus menyuum yuav tau dej ntau dhau rau nws lub cev uas me me ntawd.
- Yog tias koj siv kua los sis hmoov ntau dhau rau lub raj mis, tej zaum yuav ua mob tau rau tus menyuum lub raum/los sis lub hlwb tau.

Kev haus dej ntau dhau yuav ua rau qaug dej tau. Ib tug menyuum yuav qaug tau dej yog haus cov mis mos uas tov dej ntau dhau. Qhov no tshwm sim feem ntau rau cov menyuum mos uas muaj 6 lub hlis rov hauv. Thov nrog koj tus neeg qhia txog kev noj haus hauv WIC tham yog koj muaj lus nug dab tsi.



Cov Kev Pab

1. Menyuum Mos Liab Txoj Kev Noj Haus thiab Kev Pub Mis Rau Menyuum Mos Liab: Ib Daim Ntawv Qhia Siv Hauv WIC thiab CSF Cov Kev Pab Cuam
http://www.nal.usda.gov/wicworks/Topics/Infant_Feeding_Guide.html
2. Cov Lus Qhia Txog Kev Npaj Tov, Kev Khaws Cia, thiab Kev Siv
<http://www.meadjohnson.com/>
3. Kev Tos Mis Mos Tsis Yog (AK 49-USDA 415)
<http://www.hss.state.ak.us/>

Missouri Lub Caj Meem Fai Muab Kev Pab Rau
Txoj Kev Kaj Huv Ntawm Cev thiab Cov Kev Pab
Rau Cov Neeg Laus
WIC thiab Cov Kev Pab Hais Txog Kev Noj Haus
P.O. Box 570
Jefferson City, MO 65102-0570
573-751-6204
www.dhss.mo.gov/wic



DHSS yog ib tug tswv hauj lwm uas muaj kev vaj huam sib luag/muaj cai kom suav lwm haiv neeg, suav zeej xeeb, thiab suav cov neeg ib ce tsis meej xeeb thiab kom muaj kev vaj huam sib luag. Muab cov kev pab yam tsis xaiv neeg. Daim ntawv no muaj ua lwm hom ntawv los sis lwm hom lus rau cov neeg uas ib ce tsis meej xeeb yog hu rau. Missouri Lub Caj Meem Fai Muab Kev Pab Rau Txoj Kev Kaj Huv Ntawm Cev thiab Cov Kev Pab Rau Cov Neeg Laus ntawm 573-751-6204. Tus xov toj rau cov neeg uas tsis hnov lus thiab hais lus tsis tau yog: 1-800-735-2966. SUAB: 1-800-735-2966.

#191 Hmong