

IB TUG QAUV TXOG

# Kev Pub Niām Mis

# Kev Pub Niam Mis

Ib yam khoom plig uas kav mus tas simneej!

- Niam mis yog tib yam uas koj tus menuam yuavtsum tau noj rau thawj rau lub hlis.
- Cov menuam uas noj niam mis yog cov uas muaj kev nojqab haushuv. Cov menuam uas noj mispoom (formula) muaj mob ntsej rag, raws plab, thiab tsis haum huabcua ntau dua. Cov menuam uas noj mispoom muaj feem ntau dua yuav dhau los ua tibneeg hnyav phaus, rog lossis muaj mob ntshav qabzib.



- Niam mis yog cov uas huv, cobphum, thiab zoo txhua lub sij hawm.
- Kev pub niam mis nws zoo rau koj! Nws pab tau kom koj nquag sai dua tom qab thaum koj yug menuam tas thiab nws yuav pab tau kom koj rov qab yuag sai dua.
- Cov leej niam uas pub niam mis yuav muaj feem mob ntshav qabzib thiab qee yam cancer tsawg dua.
- Kev pub niam mis yoojyim; nws yoojyim dua rau koj pub niam mis thaum koj tawm hauv tsev mus lawm. Tsis tau nqa thiab ntxuav raj mis lossis tsis tau tov mis li.
- Kev pub niam mis zoo dua rau tej uas nyob puagncig yus. Tsis tau npab raj mis, txiv mis, thiab xabnpus los ntxuav li.

Cov kws kho menuam yaus mob hais tias yuav tsum pub niam mis rau cov menuam mos-liab noj thawj 12 lub hlis ntawm lawv lub neej lossis ntev dua raws li leej niam xav pub thiab tus menuam xav noj.

Txoj Kev Pib Uas Zoo  
Nrhiav Seem Uas Koj Xis  
Cia Nws Npuav Nkaus  
Tsevneeg, Cov Phoojywng thiab Leej Txiv los Pab Tau Thiab  
Cov Lus Nug & Lus Teb txog Kev Pub Niam Mis

## Txoj Kev Pib

# Uas Zoo

**Cov menuam mos-liab yeej yug los noj niam mis.**

Cia koj tus menuam mos-liab ua li nws ib txwm paub. Koj tsuas yog pab nws mentsis xwb ces nws yeej txawj noj niam mis lawm.



Nws tseem ceeb rau qhov  
ua kuv pub niam mis mus  
ntxiv vim nws ua rau kuv  
tus menuam mos-liab muaj  
kev nojqab haushuv dua,  
nws yoojyim rau kuv, thiab  
nws pheejyig.

—Leej Niam hauv WIC

- Qhia rau koj tus kws khomob thiab cov neeg saib mob hauv tsev khomob paub tias koj npaj yuav pub niam mis rau koj tus menuam noj thiab kom lawv tsis txhob muab raj mis lossis lub txiv mis qhuav rau koj tus menuam ntxais.
- Pub niam mis rau koj tus menuam mos-liab noj sai li uas sai tau tomqab thaum yug nws los. Hais rau koj tus kws khomob thiab cov neeg saib mob paub tias koj xav muab koj tus menuam mos-liab puag nqaij-npuab-nqaij thawj ib ob teev tomqab thaum yug nws los.
- Nug lub tsev kho mob saib lawv puas muaj ib tug neeg qhia txog kev pub niam mis uas yuav pab tau koj.
- Kev pub niam mis rau menuam noj mas yuav tau xyaum—tib yam li koj xyaum seevcev tshiab. Nws yuav yoojyim zujzus tuaj thaum koj tus menuam mos-liab loj tuaj lawm.
- Xyaum puag koj tus menuam mos-liab rau li cov seem uas qhia nyob rau nplooj ntawv tomtej no. Koj yuav tau so me ntsis thaum ua koj tus menuam txawj noj niam mis lawm.
- Hu rau koj lub chaw ua hauj lwm WIC yog koj xav tau kev pab txog kev pub niam mis.

# Uas Koj Xis

### Pw Ntxeev tiaj

Txoj kev zoo tshaj los pab koj tus menuam mos-liab ua li nws ib txwm paub.

- Pw ntxeev tiaj li uas koj xis; siv tej tog rau-ncoo los xiab, yog koj nyiam.
- Puag koj tus menuam nqaij-npuab-nqaij, lossis hnav khaub-ncaws nyias nyias (tsis txhob muab nws qhwv).
- Muab koj tus menuam mos-liab pw tig xub ntiag los npuab rau koj lub hauv siab; cia nws mam li nrhiav koj ob lub mis. Nyob twbywm thiab cia nws noj.
- Koj lub cev yuav pab txhawb koj tus menuam mos-liab; siv tej tog rau-ncoo lossis pam los xiab los tau.



### Puag Tav Toj

Zoo rau cov menuam mos-liab uas me.

- Pab txhawb koj tus menuam mos-liab lub cev thiab lub cajdab.
- Muab koj tus menuam mos-liab puag tav toj plab-npuab-plab nrog koj.
- Muab nws ob txhais ceg npuab koj ib sab.
- Muab koj tus menuam mos-liab puag noj sab mis uas tsis yog koj sab tes puag.





## Puag Rau ntawm Ib Sab lossis Puag li Puag Football

Zoo rau cov pojniam  
uas ob lub mis loj loj.

Zoo rau cov  
leej niam  
uas phais  
menyuam  
lossis muaj  
menyuam  
ntxaib

- Muab ib lossis ob lub tog rau-ncoo los tso ntawm ib sab los xiab koj txhais cajpab.
- Muab koj tus menuam mos-liab tso saum lub tog rau-ncoo thiab nws ob txhais ceg mus rau hauv koj lub qhovtsos.
- Ntxig koj txhais tes rau hauv qab koj tus menuam lub nrobqaum thiab siv koj txhais tes los txhawb nws lub cajdab.
- Puag koj tus menuam mos-liab rau sab caj npab uas koj muab lub mis rau nws noj.

## Pw Ua Ntsais

Yog seem xis rau cov pojniam uas nyuam qhuav yug menuam nyuaj nyuaj tas lossis pub mis thaum pw.

- Siv tog rau-ncoo los xiab kom xis pw.
- Ua kom nws lub taubntswg los chhv koj lub txiv mis, tib yam li lwm seem thiab.
- Siv koj txhais tes, ib lub tog rau-ncoo, lossis daim pam los xiab thiab txhawb koj tus menuam.



## Puag Rau ntawm Xubntiag

Yog seem uas puag cov menuam mos-liab uas loj zog lawm.

- Muab ib lub tog rau-ncoo tso rau ntawm koj ob txhais ncejpuab.
- Puag koj tus menuam tig ua ntsais, plab-npuab-plab nrog koj.
- Muab nws lub tobhau pw ntawm koj txhais cajnpab kom nws lub taubntswg los chhv koj lub txiv mis.
- Muab nws txhais tes sab hauv tso hauv qab koj lub mis.



# Cia nws npuav nkaus

Cia nws npuav nkaus yog txoj kev uas tus menuam mos-liab yuav los ntxais tau lub mis. Txoj kev npuav nkaus yog qhov tseem ceeb uas tus menuam yuav los:

- Noj tau mis txaus
- Tsis ua rau mob lub txiv mis
- Pab ua kom koj ob lub mis muaj kua ntawt tuaj ntxiv

Kev npuav nkaus yoojyim rau qee leej niam thiab qee cov menuam mos-liab, tabsis qee cov yuavtsum tau kev pab mentsis. No yog qee cov tswvyim pab:

- Nrhiav seem uas koj xis thiab kom muaj ntawt yam los pab txhawb. Muab koj tus menuam puag kom npuab koj.
- Puag koj tus menuam mos-liab kom nus lub taubntswg los ncaj rau koj lub txiv mis. Nyom tus menuam lub taubhau rov qab mentsis kom nws lub qhovncauj los npuav cuag koj lub txiv mis. Yog koj tus menuam rua-ncauj loj nws yuav npuav

Kuv tus menuam  
mos-liab pheej tsis npuav  
nkaus lub txiv mis. Cov  
neeg hauv WIC pab kuv  
sim ntawt seem, kuv tsis  
kam tsum li. Ua tsaug WIC!  
— Leej Niam hauv WIC

tag nrho koj lub txivmis thaj dub (areola)  
rau hauv nws lub qhovncauj.

- Saib kom pom koj tus menuam mos-liab lub puabtsaig thiab daim dincauj sab hauv xub chwv lub mis. Thaum npuav mis lawm, tus menuam lub puabtsaig yuav mus nias lub mis.



Koj yuav paub tau tias koj tus menuam npuav nkaus lub mis ntxais tau mis yog tias:

- Yog tias nws ob daim dincauj chom rov sab nrauv, tsis nqawm rov sab hauv.
- Ob sab plhu kheej loos too.
- Koj hnov lossis pom tus menuam mos-liab nqos mis.
- Koj tsis hnov mob thaum pub niam mis rau menuam noj.

# Tsevneeg, Cov Phoojywg thiab Leej

# Txiv los Pab Tau Thiab



- Txo cov tibneeg tuaj xyuas thiab sijawm rau neeg tuaj xyuas kom tsawg, tshwjxeeb tshaj yog hauv tsev khomob thaum leej niam thiab tus menuam mos-liab tseem xyaum noj niam mis.
- Puag tus menuam mos-liab nqaij-npuab nqaij.
- Kawm kom paub menuam mos-liab tus cwjpwm, tshwjxeeb tshaj yog qhov nws quaj thiab nws pw. Nrhiav kev pab ntawm cov neeg ua haujlwm hauv WIC.
- Txhawb leej niam los ntawm cov lus qhuas; txhua yam yuav yoojyim tshaj qub tomqab li 6 lub limtiam.
- Hais lus zoo rau leej niam.

- Coj leej niam mus nrhiav kev pab txog kev pub niam mis, yog tias nws xav tau.
- Thov leej pog pab mus tos cov menuam tom tsev kawm ntawv.
- Pab ua noj, tu tsev, ntxhua khaub-ncaws thiab ntxuav tais diav.
- Thov kom tej phoojywg pab ua zaubmov tuaj rau nws noj.



# Lus Nug & Lus Teb

Cov Lus Nug & Lus Teb  
txog Kev Pub Niam Mis



## Ua li kuv lub mis puas yuav muaj kua thaum kuv yug menyuam tag kiag?

- Muaj. Txawm koj ob lub mis tseem muag, koj ob lub mis twb pib muaj mentsis cov kua mis daj lawm.
- Cov mis tshwjxeeb thawj zaug no nws nyeem thiab daj. Nws yuav pab koj tus menyuam xyaSum ntxais thiab nqos thiab yog yam uas nws yuav tau noj rau lub sijhawm no. Cov mis thawj zaug (colostrum) no muaj protein, vitamins thiab tshuaj tawmtsam kabmob ntaw yam uas yuav pab tivthaiv kom koj tus menyuam mos-liab tsis txhob muaj mob.

## Ua li kuv lub mis puas yuav muaj kua txaus pub rau kuv tus menyuam noj?

- Muaj. Koj yim pub niam mis rau koj tus menyuam mos-liab noj, koj yim yuav muaj kua mis ntaw.
- Cov menyuam mos-liab uas yug tshiab lawv lub plab me heev, nws tsuas luaj li lawv lub nrig xwb. Lawv yuav tsum tau noj niam mis li 10 zaus rov sauv ntawm 24 teev.
- Tom qab ob peb hnub, koj yuav pib muaj kua mis ntaw tuaj.
- Kev siv cov txiv mis qhuav thiab mispoom yuav los cuamtshuam rau txoj kev pub niam mis thiab yuav txo kom koj tsis txhob muaj kua mis ntaw lawm.
- Tom qab ob peb hnub, koj ob lub mis yuav puv thiab nruij tuaj. Ces tom qab ob peb lub limtiem, koj ob lub mis yuav pib muag mentsis thiab tsis puv heev lawm. Nws yeej zoo li no; koj cov kua mis tsuas yuav muaj kom txaus koj tus menyuam mos-liab noj xwb. Koj cov kua mis TSIS tau xam mus qhov twg.

## Kuv yuav pub kuv tus menyuam noj mis heev npaum li cas?

- Pub mis rau koj tus menyuam mos-liab noj thaum nws tshaib plab.
- Pub niam mis rau cov menyuam mos-liab noj li 10 zaus rov sauv ntawm 24 teev twg.
- Yog koj tus menyuam mos-liab pheej tsaugzog tas li, koj yuav tau muab nws tsa tej thaum los noj mis.
- Koj yuav pom koj tus menyuam mos-liab noj mis heev heev tuaj thaum lub sij hawm ua nws hlob sai sai, xws li thaum nws muaj 2 lub limtiem, 6 lub limtiem thiab 3 lub hlis.
- Cia koj tus menyuam mos-liab mam txiatxim tias thaum twg nws yuav noj mis thiab thaum twg nws yuav tsum.

## Kuv ua li cas thiaj paub tias kuv tus me nyuam tau kua mis txaus?

- Koj yuav paub tias koj tus me nyuam tau kua mis txaus thaum nws nce phaus thiab seb nws siv pes tsawg daim pawj.
- Feem coob cov me nyuam mos liab poob ob peb auj (ounces) hauv thawj ob peb hnub. Tom qab 5 hnub, koj tus me nyuam mos liab yuav pib nce phaus, rov qab hnyav li thaum nws yug thaum muaj hnub nyoog li 10 mus rau 14 hnub.
- Daim phiaj no qhia seb koj tus me nyuam mos liab yuav siv pes tsawg daim pawj hauv thawj lub lim tiam.
- Tsis ua li cas yog tias koj tus me nyuam mos liab siv tej daim pawj **ntau tshaj** qhia hauv no, tiam sis yog tias koj tus me nyuam mos liab siv **tsawg tshaj**, cia li hu koj tus kws kho mob.
- Thaum muaj 6 mus txog 8 lim tiam, tej zaum nws yuav tsis tso quav npaud; txhua tus ua li no. Nws tseem yuav tsum ua daim pawj ntub li 5 zaug tauj ib hnub.

Ua voj voog qhia seb koj tus me nyuam mos liab siv pes tsawg daim pawj:

Me Nyuam Mos Liab Muaj Hnub Nyoog Li Cas	Daim Pawj Ntub	Daim Pawj Tso Quav
---	----------------	-----------------------

Hnub nyoog 1 hnub		
Hnub nyoog 2 hnub		
Hnub nyoog 3 hnub		
Hnub nyoog 4 hnub		
Hnub nyoog 5 hnub		
Hnub nyoog 6 hnub		
Hnub nyoog 7 hnub		

Thawj lub lim  
tiam koj tus me  
nyuam cov quav  
yuav pauv:



**Hnub 1-2**  
Dub, nyeem,  
thiab nplaum



**Hnub 3-4**  
Ntsuab mus rau daj  
tsim tsawv thiab  
tsis thhua nyeem



**Txog Hnub 5**  
Daj rhuv, zoo li muaj  
noob thiab muaj dej

Thiab koj tus  
me nyuam mos  
liab yuav haj  
yam muaj tej  
daim pawj  
uas ntub.

Yuav us li cas kuv thiaj li paub  
tias yog kuv tus menuam  
mos-liab tshaib plab lawm?



Xyuas seb puas muaj tej yam no uas qhia tias koj tus me nyuam mos liab tshaib plab ua ntej koj tus me nyuam pib quaj:

- Tso nws ob txhais tes ze nws qhov ncauj
- Xyab thiab ua rau nws ob txhais tes thiab ceg nkhaus
- Hnov ntxais ntxais
- Qhib qhov ncauj ntxais

Txhob tos txog thaum koj tus me nyuam mos liab pib quaj. Nyuaj ua rau ib tug me nyuam mos liab uas quaj lawm kom noj mis.



## **Yuav ua li cas kuv thiaj li paub tias kuv tus menuam tsau plab lawm?**

Cia koj tus menuam mos-liab mam txiatxim tias thaum twg nws tsau lawm. Cwj cov cim no:

- Nws ntxais tsis heev lossis tsum lawm
- Ob txhais cajnpab thiab tes nyob twbywm
- Tus menuam mos-liab tso lub txiv mis lawm
- Tus menuam mos-liab tsaugzog lawm

## **Kuv yuav ua li cas yog tias kuv lub mis nruj nruj thiab tawv heev?**

Yog koj ob lub mis puv dhau, tej zaum koj tus menuam mos-liab yuav npuav tsis tau lub txiv mis zoo. No yog kev ua kom koj ob lub mis muag uantej pub mis rau koj tus menuam mos-liab noj:

- Muab ib daim ntaub lossis txoj phuam sov sov los npuab koj ob lub mis lossis mus da dej sov.
- Majmam zuaj koj ob lub mis nqis lawm nram lub txiv mis.
- Xuas tes tso ib cov kua mis tawm kom ob lub mis muag tso tus menuam mos-liab thiaj npuav tau.
- Tom qab pub mis tas, muab ib daim ntaub txias txias los npuab koj ob lub mis nus yuav pab tau kom tsis txhob nruj nruj.
- Yog koj ob lub mis pheej nruj, thiab tawv tuaj tsis nqig hu mus rau koj lub WIC tus neeg qhia txog kev pub niam mis rau menuam noj.

Yuav kom mis tsis txhob nruj, pub mis rau koj tus menuam mos-liab noj li 10 zaus rov sauv ntawm 24 teev. Tsis txhob cia ntev dhau moo lawm es mam li pub.

**Kuv paub tias kuv tus me nyuam mos liab tsau lawm thaum nws tig nws taub hau thiab tsis noj mis lawm thiab cia li tsaug zog.**

**—Leej niam hauv WIC**





## **Ua li kuv yuav pub niam mis li cas thaum muaj neeg coob coob?**

- Muab ib daim khaub ncaws qhvw menuam los xiab hauv qab ntawm koj txoj hlua khiab mis thiab muab npog tus menuam mos-liab.
- Siv ib txoj hlab khiab menuam. Yog txawj khiab, koj tus menuam yuav noj tau mis thaum koj mus yuav khoom tom khw lossis mus kev.
- Hnav ib lub tso loj looj lub tsho khuam. Qhov no yuav ua rau koj cem tau lub tso loj thiab muab mis rau koj tus menuam mos-liab noj, thiab siv lub tsho loj los npog koj thiab koj tus menuam mos-liab. Tsis tau nqa dabtsi mus ntxiv li!
- Xyaum tom tsev nrog koj tus me nyuam mos liab ua ntej koj tawm mus xwv kom koj yuav xis nyob.
- Kalifonias tso cai rau neeg pub niam mis tau thaum muaj neeg coob coob.

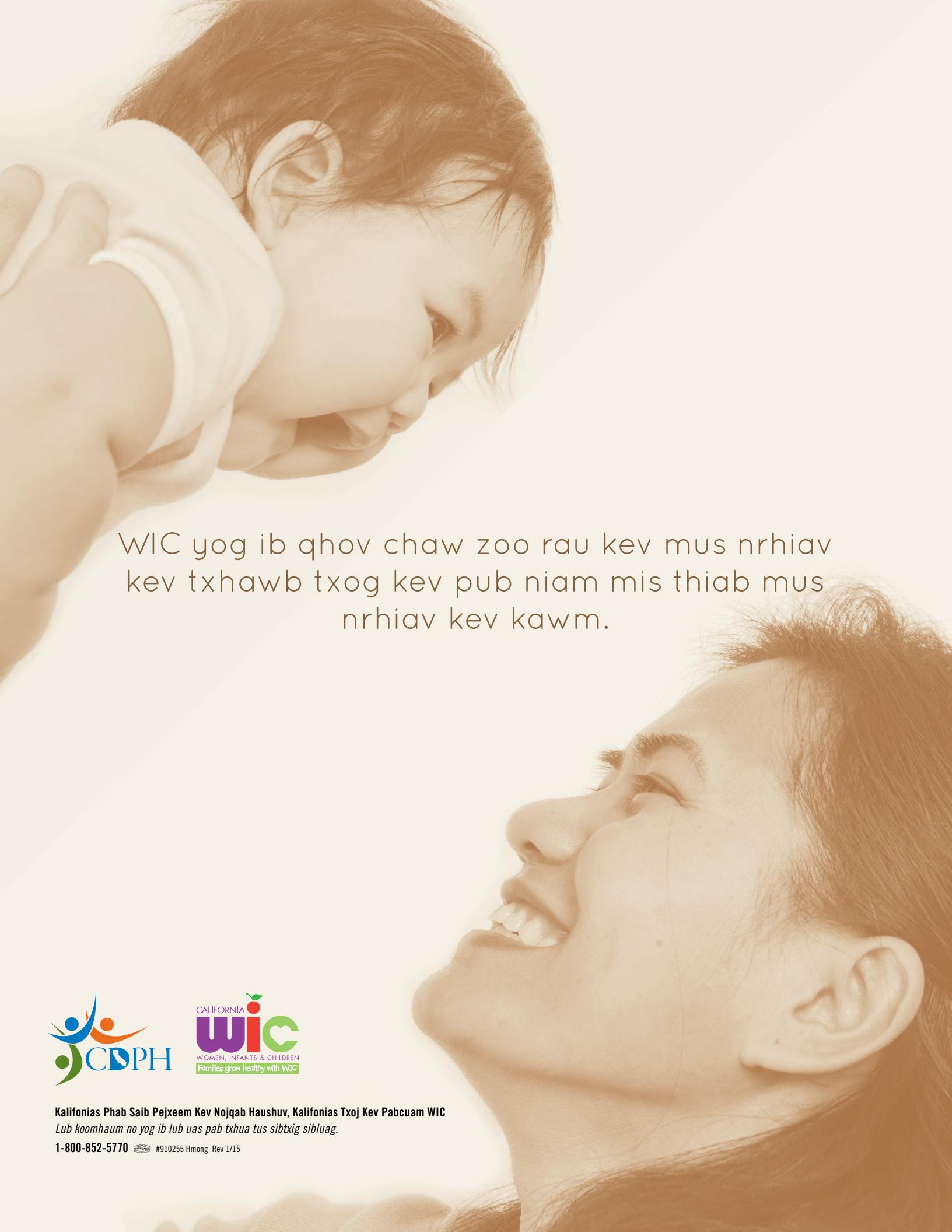
## **Ua li kuv puas yuav tau caiv teej khoom noj thiab dej haus yog tias kuv pub menuam noj niam mis?**

- Yuav zoo dua thaum noj qab haus huv, zoo li noj tej yam txiv hmab txiv ntoo, zaub, tej hom nplej, zaub mov uas muaj protein, thiab khoom mis nyuj uas tsis tshua muaj roj. Tiam sis, koj tseem yuav ua tau cov kua mis “zoo” tab txawm koj tsis noj tej yam zaub mov “yog” txhua txhua hnub.
- Haus dej ntau los yeej tsis ua rau kom mis muaj kua ntxiv, tabsis yuav tau haus dej kom txaus rau koj tuskheej.
- Txo kafes, tea, dej qabzib, dej ntxiv zog, thiab lwm yam dej uas muaj kafes. Haus kafes ntau yuav ua rau koj tus menuam mos-liab quaj taug.
- Raws li Amelikas Teb lub Koom Haum rau cov Kws Kho Me Nyuam tej Kev Mob, ib leej niam uas tab tom pub mis haus tau dej cawv me me. Koj yuav tsum tsis txhob haus cawv ntau ntau los sis txhua hnub vim ua li no ua tau rau koj tus me nyuam mos liab raug tau mob. Cov cawv ntxaum mus hauv koj cov kua mis; ces yog tias koj haus cawv lawm, tos li 2 mus rau 3 xuab moos ua ntej koj pub mis.

Nrog koj tus neeg ua haujlwm hauv WIC tham txog kev noj tshuaj, haus luamyeeb, haus cawv lossis lwm yam uas koj txhawj txog.

**Nws tseem ceeb heev  
rau qhov ua kuv pub niam mis  
rau kuv tus menuam noj vim  
nws ua rau tus menuam ncawg  
kuv thiab nws yog ib yam uas kuv  
ib leeg xwb thiaj li muab tau rau  
kuv tus menuam mos-liab. Ntxiv  
mus, nws zoo heev thiab muaj  
nujnqis rau wb ob leeg.**

—Leej niam hauv WIC



WIC yog ib qhov chaw zoo rau kev mus nrhiav  
kev txhawb txog kev pub niam mis thiab mus  
nrhiav kev kawm.



Kalifonias Phab Saib Pejxeem Kev Nojqab Haushuv, Kalifonias Txoj Kev Pabcuam WIC  
Lub koomhaum no yog ib lub uas pab txhua tus sibtxig sibluag.

1-800-852-5770 #910255 Hmong Rev 1/15