

Kev Pub Mis Niam

MIS NRUJ TUAJ

Tej cim qhia tias mob lawm. Kev Tiv Thawj. Kev Kho

Thawj lub limtiam tom qab koj los so tag, koj ob lub mis yuav puv tuaj thaum kua mis los ntau. Qhov no tsis txawv txav li. Yog tias menyuam noj mis niam thwj, ces tom qab 24 teev koj ob lub mis yuav tsis puv tas npaud lawm.

Yog tias koj ob lub mis pheej puv puv thiab nruj es kua mis tsis nqeg, qhov no yuav ua rau koj cov mis tawv, o, lossis mob.



KEV TIV THAWJ

- Thawj teev uas yug tau menyuam, pub mis rau menyuam noj.
- Cia menyuam noj mis niam thaum koj pom tias nws pib tshaib plab tuaj thiab cia nws noj ntev npaum li nws xav noj.
- Cia tus menyuam noj mis niam ntau, 8 rau 12 zaug tuaj 24 teev los tau. Tsis txhob cia ib zaug dhau uas koj tsis pub mis txawm tias twb yog ib tag hmo los kavtsij pub!
- Xyuas seb koj tus menyuam puas ntxais mis thwj thiab koj puas puag nws zoo. Thaum tus menyuam xub ntxais mis, ntshe yuav mob mentsis, tiamsis ib pliag yuav tsis mob lawm. Yog koj tsis paub tseeb txog ib yam dabtsi los yog muaj lus nug, nrhiav kev pab los ntawm ib tug kws tshaj lij pab nrog kev pub mis niam rau menyuam.
- Cia koj tus menyuam mos noj mis tas ntawm ib sab mis tso mam li sim seb nws puas noj lwm sab mis. Tej zaum nws yuav tsis noj ntxiv tom qab noj sab mis tas. Thaum nws rov tshaib dua, pib nrog lub mis uas nws tsis tau noj ntawd.
- Thawj ob peb lim tiam, tsis txhob pub txiv mis qhuav rau nws ntxais.
- Tsis txhob pub ib yam dabtsi rau koj tus menyuam mos noj, tsuas pub nws noj mis niam xwb. Yog koj tus kws kho mob hais kom koj pub ib yam txawv, ces thaum ntawd koj mam li pub tau.
- Yog tias menyuam mos noj mis niam nyuaj los tsis thwj, xuas tes zuaj mis pab kom kua mis los, lossis siv ib lub tshuab nqus kom kua mis nqeg.
- Yog tias yuav tsis cia menyuam noj mis niam ntxiv lawm, maj mam tseg kuj zus.

TEJ CIM MOB

- Ob lub mis yuav puv tuaj, yuav tawv, mob thiab koj yuav hnov tias cov mis sov thaum koj kov.
- Tej zaum daim tawv ngaij ntawm ob lub mis yuav rub rub thiab koj yuav ntsia ci.
- Tej thaud lub txiv mis yuav loj tuaj thiab pluav tuaj, yuav nyuaj rau koj tus menyuam ntxais mis.
- Tej zaum koj yuav kub taub hau.

KEV KHO

- Xuas tes zuaj kom kua mis los ua ntej yuav pub lub mis rau menyuam noj ua li no thiaj yooj yim zog rau nws npuav tau koj lub txiv mis. Koj xuas tes zuaj los siv tshuab nqus los tau.
- Muab txoj phuum ntub dej sov npuab rau koj ob lub mis ob peb feeb ua ntej yuav pub mis thiaj pab tau kom cov kua mis los.
- Maj mam zuaj lub mis thaum menyuam mos tseem noj kom kua mis haj yam los, ua li no yuav haj yam pab tau tus menyuam mos ntxais.

Yuav kho kom xis nyob zog:

- Mus da dej sov tsuag ua rau koj ib ce muag nthas thiab maj mam zuaj lub mis kom kua mis los.
- Xuas tes zuaj lossis siv tshuab nqus yog tias koj mloog li koj lub mis tseem nruj tom qab menyuam mos noj tag.
- Muab ib qho dabtsi txias los npuab koj ob lub mis thaum nruab nrab sijhawm pub mis rau menyuam mos noj kom txhob mos lossis o tuaj.
- Txhob hnav khiab mis uas zawm lossis haum tsis zoo tsam yuav ua rau koj cov hlab kua mis daig lossis muaj kab mob tom.
- Nug koj tus kws kho mob txog tshuaj zoo mob.

TIV TAUJ IB TUG TSHAJ LIJ PAB QHIA PUB MIS NIAM RAU MENYUAM MOS NOJ YOG TIAS:

- Lub mis nruj heev dhau thiab tsis txawj nqeg tom qab tau 24 teev.

- Koj tus menyuam mos npuav tsis tau lub mis lossis thaum nws ntxais mob mob lawm.

TIV TAUJ KOJ TUS KWS KHO MOB YOG TIAS:

- Koj muaj tej cim qhia tias koj lub mis muaj kab mob ua rau nws o tuaj (xws li lub mis liab lossis mob, thiab muaj kub taub hau tshaj 100.6° nrog).
- Tej zaum koj muaj lwm cov kev txhawj ntxiv txog koj tus menyuam mos.

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 KOM 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