



IB TUG QAUQ TXOG

Kev Pub niqm mis

Kev Pub Niam Mis

Ib Yam Khoom Plig Uas Kav Mus Tas Simnee!

- Niam mis yog tib yam uas koj tus menyuam yuavtsum tau noj rau thawj rau lub hlis. Tom qab rau lub hlis, pib pub tej khoom noj uas kheej rau koj tus menyuam mos liab ntxiv rau niam mis.
- Cov menyuam uas noj niam mis yog cov uas muaj kev nojqab haushuv. Cov menyuam uas noj mis mos (formula) muaj mob ntsej rag, raws plab, thiab tsis haum huabcua ntau dua. Cov menyuam uas noj mis mos 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 menyuam 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 qee yam cancer, thiab mob plawv 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 menyuam yaus mob hais tias yuav tsum pub niam mis rau cov menyuam mos-liab noj thawj 12 lub hlis ntawm lawv lub neej lossis ntev dua raws li leej niam xav pub thiab tus menyuam xav noj.



Sab
hauv:

- Txoj Kev Pib Uas Zoo
- Nrhiav Seem Uas Koj Xis
- Tswvyim Pab Npauv Nkaus Zoo
- Tsevneeg, Cov Phoojywq, thiab Leej Txiv Kev Txhawb Nqa 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
pheeqyig.

—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 Pab Txog Txheej Txheem Pub Niam Mis Rau Menyuam uas lub Rooj Thoob Teb Chaws Pom Zoo (International Board Certified Lactation Consultant, IBCLC) 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 zuzus 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 los sis muaj lus nug txog kev pub niam mis.

Nrhiav Seem

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.

- 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.

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

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 chwv 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 chwv koj lub txiv mis.
- Muab nws txhais tes sab hauv tso hauv qab koj lub mis.

Tswv yim

Pab Npuav Nkaus Zoo

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 ntau tuaj ntxiv

Ntau tus niam tsev thiab cov menuam mos liab xav tau kev pab me ntsis thiab kev nplij siab thaum xub thawj. Cia li nco ntsoov, yeej tsis ua li cas yog koj thov kev pab. Nov yog qee lub tswvyim pab:

- Nrhiav seem uas koj xis thiab kom muaj ntau 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 tag nrho koj lub txivmis thaj dub (areola) rau hauv nws lub qhovncauj.

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

- Saib kom pom koj tus menuam mos-liab lub puabtsaig thiab daim dincauj sab hauv xub chhv 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 toos.
- Koj hnov lossis pom tus menuam mos-liab nqos mis.
- Koj tsis hnov mob thaum pub niam mis rau menuam noj.

Kev Txhaub Nqā

Ios ntawm Tsevneeg, Cov phoojywg
thiab leej Txiv Pab tau txoj kev Cia siab



Ib tug me
nyuam mos liab
ncawg los ntawm
leej txiv txoj kev
hlub, kev saib
xyuas, thiab kev
sib hais lus.

- Txhawb leej niam los ntawm cov lus qhuas; txhua Yam Yuav yoojyim txiv mus.
- 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.
- 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 tus menyuam yug los tag kiag?

Muaj.Txawm koj ob lub mis tseem muag, koj ob lub mis twb pib muaj niam cov mis uas xub los ua ntej cov tseem tseem mis (colostrum), uas yog cov mis thawj zaug.

Cov mis tshwjxeeb thawj zaug no nws nyeem thiab daj. Nws yuav pab koj tus menyuam xyaum ntxais thiab nqos thiab yog Yam uas nws yuav tau noj rau lub sijhawm no.

Txawm koj tsuas muaj cov mis thawj zaug no me ntsis xwb los, cov mis uas xub los ua ntej cov tseem tseem mis no muaj protein, vitamins thiab tshuaj tawmotsam kabmob ntau Yam uas yuav pab tivthaiv kom koj tus menyuam mos-liab tsis txhob muaj mob.

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.
- Cia koj tus menyuam mos-liab mam txiatxim tias thaum twg nws yuav noj mis thiab thaum twg nws yuav tsum.

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 ntau. Yog siv cov mis mos, txawm siv qhov mentsis xwb los, ua rau koj muaj mis tsawg dua.
- Cov menyuam mos-liab uas yug tshiab lawv lub plab me heev, nws tsuas luaj li lawv lub nrig xwb, lawv thiaj yuav noj niam mis ntau zaus.
- Tom qab ob peb hnub, koj yuav pib muaj kua mis ntau tuaj.
- Yog koj xav siv cov txiv mis qhuav, tsis txhob siv mus txog thaum tus menyuam muaj ib lub hlis thiaj li paub tias nws noj niam mis zoo.
- Tom qab ob peb hnub, koj ob lub mis yuav puv thiab nrui tuaj. Ces tom qab ob peb lub limtiam, 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.

Kev loj hlob sai yog dab tsii?

- Kev loj hlob sai yog tej lub sij hawm tsis ntev thaum koj tus me nyuam mos liab loj hlob sai dua, xav noj ntau dua, thiab tej zaum txhoj pob dua.
- Kev loj hlob sai muaj thaum tus me nyuam muaj hnub nyoog 7 mus txog 10 hnub, 2 mus txog 3 lub lim piam, 6 lub lim piam, thiab 3 lub hlis.
- Npaj siab rau qhov uas koj tus me nyuam yuav xav nyob ze koj thiab xav noj niam mis ntau dua li qub thaum tej lub sij hawm no. Cia li ntseeg koj tus kheej, koj lub cev paub ua li cas thiab yuav ua kom muaj kua mis ntxiv.

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 4 hnub, koj tus me nyuam mos liab yuav pib nce phaus, rov qab hnyav li thaum nws yug thaum muaj hnub nyog 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 nyog 1 hnub		
Hnub nyog 2 hnub		
Hnub nyog 3 hnub		
Hnub nyog 4 hnub		
Hnub nyog 5 hnub		
Hnub nyog 6 hnub		
Hnub nyog 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 tshua nyeem



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

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 menyuam 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 txiavtxim 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 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**

Mis nruj yog dab tsi?

Mis nruj yog thaum koj ob lub mis o o thiab mob heev, tej zaum yog vim koj tsis tau pub mis ib zaug los yog koj tos ntev me ntsis kom pub mis. Ua rau koj ob lub mis “tawv cuag pob zeb” thiab tej zaum yuav nyuaj rau koj tus me nyuam mos liab npuav nkaus zoo zoo. Hu koj tus Neeg Pab Txog Txheej Txheem Pub Niam Mis Rau Me Nyuam hauv WIC los sis tus neeg tawm tswv yim kom txais tau tswv yim thiab tej lus qhia.

Nov yog tej lub tswv yim pab kom thiaj li tsis mob ntau:

- Ua ntej pub niam mis, cia li da dej siv cov dej sov los yog tso daim ntaub sov npuab rau koj lub mis.
- Xuas tes los yog siv tshuab nqus mis kom ua rau niam mis me ntsis tawm thiaj li yuav ua rau koj lub mis tsis nruj heev ua yooj yim rau koj tus me nyuam mos liab npuav nkaus.
- Yog tias koj lub mis nruj dhau ua nyuaj rau koj tus me nyuam npuav nkaus, cia li hu tus neeg pab txog txheej txheem pub niam mis rau me nyuam hauv WIC thiab nug txog tus txheej txheem zaws kom rov mos muag.
- Tom qab pub mis, tso tej pob nab kuab rau koj ob lub mis tau 20 feeb kom pab tsis o tuaj. Koj siv tau hnab taum mog khov nab kuab thiab.
- Tsis txhob ntxiv mis mos rau nws, nres ib zaug los yog nres kom pub niam mis. Ua li no ntsho yuav ua rau koj lub mis nruj dua li qub.

**Qhov tseem ceeb kom tiv
thaiv ua rau lub mis tsis
txhob o o yog kev
pub niam mis ntau
zaus, 10 zaus los
yog ntau dua nyob
hauv 24 xuab moos.**





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

- Muab ib daim khaub ncaws qhwv 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?

- Koj tsis tas noj zaub mov uas tshwj xeeb thaum koj pub niam mis. Qhov zoo tshaj yog kev noj ntau yam zaub mov uas zoo rau lub cev. Tiam sis, koj tseem yuav ua tau cov kua mis “zoo” tab txawm koj tsis noj tej yam zaub mov “yog” txhua txhua hnub.
- WIC muab leej niam uas pub niam mis ib pob zaub mov uas muaj nqis dua li cov niam uas tsis pub niam mis. Nug koj cov neeg ua hauj lwm hauv WIC seb muaj dab tsi nyob haud.
- Yuav tau haus dej kom txaus rau koj tus kheej. Haus dej ntau los yeej tsis ua rau kom mis muaj kua ntxiv.
- 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



Tsev Neeg Yuav Noj Qab Nyob Zoo Nrog WIC!

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



California Department of Public Health, California WIC Program
Lub koomhaum no yog ib lub uas pab txhua tus sibtxig sibluag.

1-800-852-5770 #910255 (Hmong) Rev 02/17