



**Koj Phau Ntawv Qhia
WIC txog Kev Pub Me
Nyuan Noj Niam Mis**



Cov Txheej Lus

Yog Vim Li Cas Thiaj Xaiv Pub Niam Mis	3
Ua Ntej Yug Koj Tus Mos Ab	4
Cov Lus Tseem Ceeb Txog Kev Pub Niam Mis.	5
Kev Nrhiav Ib Thaj Zaum Pub Mis Kom Xis Nyob	11
Cov tswv yim rau kev Noj Leej Niam Lub Mis Kom Zoo	17
Kev txhawb nqa los ntawm Lwm Tus	18
Niam Thiab Txiv Yuav Tsum Tau Paub	19
Yuav Thov Kev Pab Thaum Twg	26
WIC Cov Peev Txheej.	27

Nco tseg:

Kev sib koom ua ke yog qhov tseem ceeb rau peb. Hais txog cov neeg uas yog tus leej niam yuav tsum suav nrog txhua tus niam txiv tus yug. Hais txog kev noj niam mis thiab kev pub niam mis yog suav nrog kev pub ntxais kiag niam lub mis thiab cov twj tso kua mis tshwj xeeb. Kev siv lo lus tias niam, leej niam, los yog kev pub niam mis tsis yog txhais tau hais tias tsis suav cov niam txiv uas hloov pauv qhov yog poj niam los txiv neej los sis cov uas tsis yog poj niam tsis yog txiv neej tib si uas yuav pub niam mis los sis pub mis neeg rau lawv tus me nyuam mos noj.



Yog Vim Li Cas Thiaj Xaiv Pub Niam Mis

- Niam cov kua mis yog txhua yam uas koj tus me nyuam xav tau thaum yug txog 6 lub hlis. Thaum muaj nhub nyoog thaj tsam 6 lub hlis koj tus me nyuam yuav pib noj tau tej khoom noj khoom haus, ntxiv rau niam cov kua mis. Thaum koj tus me nyuam mos loj hlob tuaj, koj cov kua mis yuav hloov pauv kom tau raws li koj tus me nyuam qhov kev xav tau khoom noj khoom haus. Nug koj tus kws kho mob txog kev ntxiv cov vitamin D rau koj tus me nyuam mos.
- Cov me nyuam mos noj niam mis muaj mob pob ntseg thiab kev tsis haum zaub mov thiab raws plab tsawg dua cov tsis noj niam mis. Lawv tsis tshua muaj kev pheej hmoo ua rau rog, rog dhau, los sis mob ntshav qab zib.



- Koj cov kua mis ib txwm huv, nyab xeeb, thiab qhov sov uas tab tom haum.
- Kev pub niam mis yog qhov zoo rau koj! Nws pab ua rau koj zoo rov los ntawm kev yug me nyuam tau sai dua, thiab nws yuav pab ua rau koj lub ceeb thawj thaum cev xeeb tub nqis sai dua.
- Cov leej niam uas pub niam mis tsis tshua muaj ntshav qab zib, ntshav siab, thiab qee yam mob khees xaws.

- Kev pub niam mis yog ib txoj hauv kev yooj yim thiab pub me nyuam tau yooj yim nyob txhua qhov chaw, hauv tsev los sis thaum tseem mus ncig! Tsis tau nqa thiab tsis tau ntxuav lub raj mis los yog sib tov cov mis li.
- Kev pub niam mis yog ib qho zoo rau ib puag ncig. Tsis tau ntim, tsis tau siv taub mis, thiab tsis tau siv xab npum rau ntxuav tej khoom no.

Ua Ntej Yug Koj Tus Mos Ab

Txoj kev txiav txim siab txog yuav pub mis rau koj tus mos ab noj li cas yog qhov tseem ceeb. Koj yim kawm paub ntau txog kev pub mis rau koj tus mos ab, koj yuav yim muaj kev ntseeg siab thiab xis nyob tom qab koj tus mos ab yug los. Koj yim kawm paub ntau txog kev pub mis rau koj tus me nyuam mos, koj yuav yim muaj kev ntseeg siab thiab xis nyob dua tom qab koj tus me nyuam yug los. WIC pab tau koj kawg! Ua ntej koj tus mos ab yug los koj tuaj yeem:

- Kawm paub txog kev puag koj tus me nyuam noj mis kom xis nyob thiab seb koj cov neeg ua haujlwm ntawm WIC tuaj yeem pab tau li cas.
- Kawm paub ntau ntxiv txog qhov yuav tsum tau muaj nyob rau hauv daim ntawv txog [The Hospital Experience](#) tau ntawm MyFamily.WIC.ca.gov los yog nug txog cov chav kawm muab los ntawm WIC.
- Tshawb xyuas nrog koj tus kws kho mob saib xyuas kev noj qab haus huv thiab lub tsev kho mob hauv zos rau cov chav kawm ua ntej yug me nyuam.
- Hu rau tus xov tooj ntawm koj daim npav kho mob kom paub seb cov kev pab cuam kev pub niam mis thiab tej khoom siv puas raug pab them nqi.



Cov Lus Tseem Ceeb Txog Kev Pub Niam Mis



Koj Lub Cev Tsim Kua Mis Tau Li Cas



Thaum Cev Xeeb Tub

Thaum cev xeeb tub, koj lub cev pib npaj tsim cov kua mis. Thaum cov hlab tsim kua mis loj hlob sai heev tuaj, koj yuav pom tias koj ob lub mis puv puv thiab mos muag dua tuaj.



Tom Qab Koj Tus Me Nyuam Yug Los

Koj tus me nyuam ntxais lub txiv mis ua rau koj lub mis tsim cov kua mis. Koj tus me nyuam yim ntxais mis, koj yim tsim tau cov kua mis ntau dua tuaj.

Thaum koj tus me nyuam noj mis, nws kuj qhia koj lub mis kom tso kua mis los. Cov txheej txheem no hu ua kev ua kom mis muaj kua. Nws tso cov kua mis los kom koj thiaj tau pub mis rau koj tus me nyuam noj.



Koj Cov Kua Mis Hloov raws li Koj Tus Me Nyuam Txoj Kev Loj Hlob

Muaj peb theem ntawm cov kua mis - cov kua mis daj, cov kua mis nro, thiab cov kua mis dawb. Txhua theem ntawm cov kua mis no tseem ceeb rau kev txhawb nga koj tus me nyuam.

Cov Lim Tiam Xub Thawj



Hnub 1

Cov kua mis daj

Cov no yog thawj cov kua mis uas koj lub mis tsim tawm los. Nov yog thawj cov kua mis uas tsim los ntawm lub mis. Nws nyeem, daj lis, thiab muaj cov as-ham ntau heev. Cov ncos kua mis me me no muab txhua yam as-ham uas koj tus me nyuam xav tau hauv thawj ob peb teev thiab thawj ob peb hnub ntawm lub neej.

Hnub 2–4

Cov Kua Mis Nro

Thaj tsam li ntawm 2 mus rau 4 hnub tom qab yug me nyuam, koj lub mis pib muaj kua ntau tuaj. Feem ntau cov kua mis nro no piav qhia tias koj tab tom yuav muaj kua mis ntau. Yuav hnov tias ob lub mis nruj tuaj li ob peb hnub, tom qab ntawd mam li muag. Qhov no yog qhov ib txwm muaj thiab tsis tau txhais hais tias koj muaj kua mis tsawg dua qub lawm. Cov kua mis nro no yuav nyob ntev txoj lub lim tiam thib ob.

2–3 Lub Lim Tiam thiab Ntev Dua

Cov Kua Mis Dawb

Cov kua mis dawb pib thaum muaj 10 mus rau 15 hnub tom qab yug me nyuam. Saib zoo nkaus li ntshiab dua tab sis muaj cov khoom noj muaj txiaj ntsig thiab roj ntsha tiv thaiv kab mob rau koj tus me nyuam txoj kev loj hlob. Cov kua mis dawb no yuav hloov pauv txuas ntxiv mus raws li koj tus me nyuam tej kev xav tau.

Kev Tsim Cov Kua Mis Kom Ntau Txaus

- Koj yim pub niam mis rau koj tus me nyuam noj los sis yim tso kua mis, koj cov kua mis yuav yim muaj ntau tuaj. Kev muab cov mis hmoov ua rau me nyuam noj, txawm tias me me xwb los, yuav ua rau koj cov kua mis muaj tsawg zuj zus.
- Cov me nyuam mos liab lub plab me me, yog li yuav tsum tau pub niam mis rau lawv kom heev. Pub mis li 8 mus txog 12 zaus los sis ntau dua hauv 24 teev.



Me Nyuam Mos Liab Lub Plab Luaj Li Cas?

Hnub 1 tus me nyuam lub plab ces luaj li lub txiv cherry. Thaum muaj 1 lub hlis lawv lub plab luaj li lub qe.

Hnub 1

Pub cov kua mis daj ib zaug me me kom ntau zaus.

1 txog 1 ½ diav noj mov



Lub Txiv Cherry

Hnub 3

Tus me nyuam noj mis heev dua, kom koj lub mis muaj kua ntau ntxiv.

4 ½ txog 5 ½ diav noj mov



Lub Txiv Walnut

Lub Lim Tiam 1

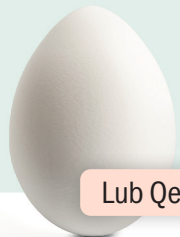
Nquag pub mis rau me nyuam mos noj kom heev Tam sim no noj tg li ntawm 1 ½ txog 2 oz. hauv kev pub mis txhua zaus.



Lub Txiv Duaj

1 Hlis

Nquag pub mis kom heev pab ua rau muaj kua mis ntau tuaj. Tam sim no tus me nyuam mos noj tag li ntawm 2 ½ oz. hauv kev pub mis txhua zaus.



Lub Qe

6 diav noj mov = 1 oz. | 30 ml = 1 oz.

Nquag Pub Mis Rau Koj Tus Me Nyuam Mos Kom Heev



- Pub mis rau koj tus me nyuam mos li 8 txog 12 zaug los sis ntau dua hauv 24 teev.
- Hloov pauv tau Tsis tas teeb tsa lub sijhawm rau kev pub mis. Kev pub mis tuaj yeem siv sij hawm li 10 txog 20 feeb tauj ib zaug. Koj tus me nyuam mos yuav qhia rau koj paub thaum lawm noj tag lawm. Saib rau tus me nyuam mos cov cim qhia thaum [nqhis mis thiab thaum noj mis tsau lawm](#).
- Cia koj tus me nyuam mos noj ib sab mis kom tag nrho los yog kom txog thaum koj tus me nyuam qhia tias tsau plab lawm. Nqa koj tus me nyuam mos sawv hloov mus noj lwm sab mis. Sib hloov pub ob sab mis hauv txhua zaug koj pub mis rau me nyuam mos.
- Yog tias koj xaiv siv lub txiv mis roj hmab rau me nyuam npuav, tos kom txog thaum muaj hnuv nyoog tsawg kawg 1 lub hlis kom paub tseeb tias kev pub niam mis mus tau zoo lawm tso mam muab rau siv.
- Lwm qhov cim qhia tias yuav tau pub mis rau koj tus me nyuam mos yog thaum koj lub mis nruj lawm. Kev pub mis yuav pab ua rau kom koj ob lub mis tsis txhob phwj los yog nruj dhau. Ib txhia me nyuam mos yuav tsum tau tsa sawv los noj mis. Tham nrog koj tus kws pab sab lj ntauwm WIC yog tias koj muaj lus nug.

Puas yog koj xyuas tes tso kua mis?

Txhua leej niam pub niam mis tuaj yeem kawm paub txog kev xyuas txhais tes tso cov kua mis. Koj yeej tsis paub thaum twg koj lub twj tso kua mis yuav puas los sis koj tuaj yeem hnov qab ib feem ntawm lub twj tso kua mis rau tom tsev. Kev siv txhais tes nrog rau kev siv lub tshuab tso kua mis kuj tuaj yeem ua kom cov kua mis ntau ntiv uas koj tuaj yeem khaws cia rau koj tus me nyuam noj tau.

Rau kev xyuas tes tso kua mis:

- Ntxuav koj ob sab tes.
- Siv lub taub ncauj dav dav huv si los ntim koj cov kua mis cia.





1

Tso koj tus ntiv tes xoo rau sab saum toj lub txiv mis thiab koj lwm cov ntiv tes npuab hauv qab lub txiv mis li 1-2 tug ntiv tes. Koj tus ntiv tes xoo thiab lwm cov ntiv tes yuav ua tau tus duab zoo li tus "C".

2

Nias koj cov ntiv tes thiab tus ntiv tes xoo rov qab rau tom koj lub hauv siab.



3

Maj mam nyem koj cov ntiv tes thiab tus ntiv tes xoo txhob tsa los sis txav cov ntiv tes.



4

Tso thiab rov nias tso nias tso li qub. Txav koj txhais tes ua lub voj voog ncig koj lub mis tom qab nias ob peb teg los yog thaum twg cov kua mis tu lawm. Zuaj ncig koj lub mis pab ua rau koj cov kua mis los kom tag.



... Kos cov duab qhia los ntawm B. Elliott.



Kev Nrhiav Ib Thaj Zaum Pub Mis Kom Xis Nyob

Sim ntau thaj zaum pub niam mis thiab nrhiav cov thaj zaum uas haum rau koj thiab koj tus me nyuam mos. Nco ntsoov cov lus qhia no:

- Koj lub cev hnov xis nyob thiab tsis qaij mus tsuam koj tus me nyuam mos.
- Tus me nyuam mos lub hauv siab tig los npuab koj lub cev.
- Puag tus me nyuam mos kom los ze koj lub cev. Yog tias koj tus me nyuam ob txhais tes nyob hauv kis nruab nrab lawm, maj mam muab tshem tawm. Tom qab ntawd, txav koj tus me nyuam mos los kom ze zog rau koj lub cev.
- Tus me nyuam mos lub cev, lub taub hau, lub xub pwg thiab lub duav yuav tsum xyab kom ncaj. Nws lub puab tsaig yuav tsum tsis txhob tig mus rau tom tav los sis nyom caj pas.

Pw Ntxeev Tiaj

- Pw ntxeev tiaj rau ncoo kom siab. Thaj pw no yog txoj hauv kev zoo tshaj plaws los pab koj tus me nyuam mos kom siv lawv cov kev xav ntuj tsim.
- Muab koj tus me nyuam mos tso pw khwb rwg rau saum koj plab tig ntsej muag rau koj ob lub mis.
- Pab fwj koj tus me nyuam mos lub cev. Tus me nyuam mos yuav pw ruaj rau ntawm koj lub plab. Koj tus me nyuam mos yuav maj mam tshawb pom lub txiv mis thiab noj lub mis.



Puag Pw Rau Saum Ob Txhais Caj Npab



- Zaum ib koj lub nraub qaum thiab puag koj tus me nyuam pw rau saum koj ob txhais caj npab, puag tus me nyuam kom ruaj.
- Fwj tus me nyuam lub taub hau kom pw ze ntawm koj qhov quav pab sab luj tshib.
- Tig tus me nyuam lub ntsej muag kom ncaj koj lub txiv mis. Txhob pub lem caj dab.
- Puag tus me nyuam lub cev pw ua ntsais kom ncaj qha, suav txij lub pob ntseg, lub xub pwg, thiab lub duav.
- Siv tog hauv ncoo tiag koj txhais caj npab yog tias xav tau. Tuaj yeem muab ib lub tog zaum me me los sis cov phau ntawv los tiag koj ob txhais taw kom los pab txheem qhov hnyav thiab txo qhov tsaug leeg.

Zaum Puag Noj Mis

- Pib los ntawm kev puag koj tus me nyuam pw tav toj li pw hauv lub pob tawb rau me nyuam mos pw. Muab koj sab tes uas tsis khawm tus me nyuam txhawb ib ncig ntawm koj tus me nyuam, txhawb lub caj dab thiab lub xub pwg, thiab tshem koj txhais caj npab uas tiag hauv qab tus me nyuam. Tus me nyuam lub pob tw khuam rau ntawm koj txhais caj npab.
- Puag tus me nyuam kom nws lub cev pw ncaj qha, suav txij sab pob ntseg, los rau xub pwg, thiab lub duav thiab lub qhov ncauj nyob ncaj lub txiv mis.
- Siv lub tog hauv ncoo los txhawb koj txhais caj npab yog tias xav tau.
- Siv koj txhais tes los txhawb tus me nyuam lub xub pwg thiab lub caj dab, tsis yog txhawb tus me nyuam lub taub hau. Tsis txhob thawb tus me nyuam lub taub hau. Yuav ua rau koj tus me nyuam thawb tawm tsam koj txhais tes thiab tsis kam txav los ze koj lub mis.
- Puag thaj no yog tias koj tau muaj kev phais plab yug me nyuam. Tsis tas li ntawd, nws zoo rau puag cov me nyuam mos me me.



Puag Qaim Tus Me Nyuam Rau Ntawm Qhov Tsos



- Muab tus me nyuam pw rau saum koj sab caj npab qaim rau tom koj sab tav kom tus me nyuam lub taub hau nyob ncaj lub txiv mis.
- Siv koj sab tes pab txhawb tus me nyuam lub xub pwg thiab lub caj dab. Koj txhais tes tsis txhob nias tus me nyuam lub taub hau.
- Muab lub hauv ncoo los sis daim pam pua me nyuam yaus los tiag hauv qab koj txhais caj npab kom tus me nyuam nyob ncaj lub mis, yog tias xav tau.
- Muab ib lub tog hauv ncoo tiag tus me nyuam ob txhais ceg ntawm koj sab tav.
- Qaim tus me nyuam rau hauv koj qab qhov tso los noj lub mis.
- Siv thaj no yog tias koj ob lub mis loj loj, tau phais plab yug me nyuam, los sis lub txiv mis luv luv los yog txiv mis dig muag. Tsis tas li ntawd, nws zoo rau pub 2 tug me nyuam mos ua kev hauv tib lub sijhawm.

Tso Pw Noj Mis

- Pw ua ntsais, nrog rau caws koj lub hauv caug me ntsis.
- Muab tus me nyuam tso pw ua ntsais kom tus me nyuam mos lub hauv siab tig ncaj koj lub hauv siab. Tus me nyuam lub qhov ncauj yuav tsum nyob ze koj lub txiv mis.
- Muab koj txhais caj npab los sis ib lub tog hauv ncoo los tiag koj lub taub hau thiab siv koj txhais caj npab los txav tus me nyuam los kom ze thiab siv txhawb nqa tus me nyuam lub caj dab thiab lub nraub qaum.
- Txav tus me nyuam los rau ntawm koj lub mis ces mam tsa los sis pau koj lub mis rau tus me nyuam noj.
- Ceev faj tsis txhob cia muaj tej khaub hlab los sis tej pam vov chaw pua nyob ze ntawm tus me nyuam.
- Siv thaj no yog tias koj yug me nyuam nyuaj los sis pub mis yav hmo ntuj.



Cov tswv yim rau kev Noj Leej Niam Lub Mis Kom Zoo

Kev ntxais mis yog txoj kev uas tus me nyuam npuav lub mis. Kev ntxais mis zoo yog qhov tseem ceeb rau:

- Xyuas kom ntseeg tau tias tus me nyuam tau noj niam cov kua mis txaus
- Zam kom txhob mob ob lub txiv mis
- Pab koj ob lub mis kom tsim tau cov kua mis ntau dua

.....
Ntau cov niam txiv thiab cov me nyuam mos yuav xav tau kev pab thiab kev nplij siab me ntsis thaum pib. WIC pab tau koj kawg! Nov yog qee cov lus tswv yim:

- Nrhiav ib thaj zaum pub mis uas xis nyob nrog kev txhawb nqa kom ntau. Puag koj tus me nyuam mos kom ruaj rau ntawm koj lub cev.
- Nqa tus me nyuam kom nws lub qhov ntswg nyob sib txig zos nrog koj lub txiv mis. Tom qab ntawv me nyuam lub taub hau tuaj plim pliaj me ntsis, kom lawv lub qhov ncauj ncav cuag rau saum koj lub txiv mis.
- Rua qhov ncauj loj yuav pab kom tus me nyuam tuaj yeem npuav tau lub txiv mis, cheeb tsam tawv nqaij dub dub nyob ib ncig ntawm koj lub txiv mis kom tau ntau tshaj plaws rau hauv lawv lub qhov ncauj.
- Saib kom pom tias tus me nyuam lub puab tsaig thiab daim di ncauj sab hauv qab xub chvv koj lub mis ua ntej. Thaum nyob ntawm lub mis lawm, tus me nyuam lub puab tsaig yuav nias mus rau ntawm lub mis.

.....
Koj tuaj yeem qhia tau tias koj tus me nyuam noj tau mis zoo thiab noj tau kua mis yog tias:

- Ob daim di ncauj puv koov, tsis hmlos
- Lub puab tsaig puv kheej
- Koj tuaj yeem hnov los sis pom tus me nyuam nqos cov kua mis
- Koj tsis hnov mob mis thaum pub niam mis



Kev txhawb nqa los ntawm Lwm Tus

- Xav qhov zoo xwb. Txhua yam yeej yuav mus tau zoo zui zus. Kev thov kev txhawb nqa thiab kev txhawb siab yog yam ib txwm muaj.
- Txhob pub neeg tuaj saib koj coob coob thiab siv sijhawm saib kom tsawg nyob hauv tsev kho mob thaum koj tab tom kawm pub niam mis rau tus me nyuam noj.
- Qhia rau lwm tus paub tias yuav muaj dab tsi tshwm sim, tshwj xeeb tshaj yog me nyuam quaj thiab tsaug zog. Tau txais cov ntaub ntawv ntiv los ntawm WIC daim ntawv qhia, [Getting to Know Your Baby](#).
- Qhia rau lwm tus paub tias vim li cas koj xaiv pub niam mis niam thiab thov kom lawv txhawb nqa thiab hwm koj qhov kev txiav txim siab pub niam mis rau me nyuam mos.
- Thov kev pab mus tos cov me nyuam yaus tom tsev kawm ntawv los, ua zaub mov noj, tu ntuxav, ntshua khaub ncaws, thiab ua haujlwm hauv tsev.
- Lees txais cov puas noj uas tau muab. Xav txog kev npaj ib daim ntawv teev npe. Cov phooj ywg thiab tsev neeg pom tias kev paub tias koj nyiam dab tsi yog qhov muaj txiaj ntsig zoo.



Niam Thiab Txiv Yuav Tsum Tau Paub



Kuv yuav ua li cas thiaj paub tias kuv tus me nyuam noj mis txaus?

- Koj tuaj yeem qhia tau tias koj tus me nyuam tau noj txaus los ntawm lawv lub ceeb thawj nce thiab cov pawm uas lawv siv.
- Cov me nyuam mos yug tshiab lub ceeb thawj yuav poob li ob peb ooj hauv thawj ob peb hnuv. Tom qab ntawd, lawv lub ceeb thawj yuav nce thiab rov qab muaj ceeb thawj li thaum yug los thaum muaj thaj tsam 2 lub lim tiam. Nco ntsoov coj koj tus me nyuam mus ntsib kws kho mob raws li teem caij.



- Koj tuaj yeem siv daim duab qhia no los teev ntsuas tus naj npawb cov pawm uas tus me nyuam noj niam mis siv. Yog tias koj tus me nyuam siv cov pawm tsawg dua los sis koj muaj kev txhawj xeeb, tshuaj xyuas nrog koj tus kws kho mob saib xyuas kev noj qab haus huv los sis tus kws pab sab laj ntawm WIC.
- Cov pawm ntub zis yuav ntau zuj zus txhua hnub hauv thawj lub lim tiam.
- Thaum xub thawj, tus me nyuam mos cov quav yuav nyeem, dub, thiab nplaum heev. Txog hnub 3, tus me nyuam mos cov quav yuav tsum tsis tshua nyeem lawm thiab ua xim ntsuab. Txog hnub 4, tus me nyuam cov quav yuav tsum daj heev dua qub. Thaum muaj 5 hnub, feem ntau cov me nyuam mos yuav tso quav tsawg kawg yog 3 txog 4 zaug cov quav xim daj zoo li paj zaub, muaj plhaws, thiab nkos. Suav cov pag quav uas loj dua lub npib rov sauv nkaus xwb.

	Cov Pawm Ntub Zis	Cov Pawm Lo Quav
1 Hnub		
2 Hnub		
3 Hnub		
4 Hnub		
5-6 Hnub		



Tej zaum tus me nyuam yuav muaj cov pawm ntub zis thiab lo quav ntau dua qub hauv txhua hnub.





Yuav pub niam mis rau me nyuam mos noj ntev npaum li cas?

The American Academy of Pediatrics pom zoo kom pub niam mis rau me nyuam mos noj kom muaj 2 xyos ntawm los sis ntev dua nyob ntawm leej niam thiab tus me nyuam nyiam.

Kuv puas yuav tsum tau ceev faj txog tej khoom uas kuv noj thiab haus thaum me nyuam tseem noj kuv lub mis?

- Tsis muaj tej zaub mov tshwj xeeb dab tsi rau tus leej niam uas pub niam mis rau me nyuam noj. Tsom rau noj ntau yam zaub mov zoo rau kev noj qab haus huv. Koj lub cev yeej tsim tau cov kua mis zoo txawm tias koj tsis noj cov zaub mov zoo txhua hnuv los xij. WIC muab cov zaub mov rau tus niam txiv uas pub niam mis rau me nyuam noj uas muaj cov zaub mov ntau dua li cov niam txiv uas tsis pub niam mis rau me nyuam noj. Nug koj tus neeg ua haujlwm ntawm WIC txog tias seb muaj yam dab tsi suav nrog rau hauv. Kawm paub ntau ntxiv ntawm MyFamily.WIC.ca.gov, [Your WIC Foods](#).



- Koj yuav xav haus dej kom txaus kom koj txhob nqhis dej. Kev haus cov kua dej ntau ntxiv yuav tsis pab ua rau kom muaj cov kua mis ntau ntxiv.



- [Cov kas fes](#) tuaj yeem nkag mus rau hauv niam cov kua mis thiab cuam tshuam ua rau koj thiab koj tus me nyuam tsis tsaug zog. Thaum me nyuam tseem noj niam mis, koj yuav haus kas fes me me, ib hnub li ntawm 2 khob, los sis haus lwm yam dej qab zib uas muaj kas fes xyaw los yeej tau kawg. Haus kas fes ntau dhau yuav ua rau koj tus me nyuam ntxhov siab los sis ua rau tus me nyuam tsis tsaug zog.
- Raws li lus qhia los ntawm [Centers for Disease Control](#) thiab [United States Department of Agriculture](#), tias tsis haus cawv yog qhov kev xaiv nyab xeeb tshaj plaws rau cov leej niam uas me nyuam tseem noj mis. Txawm li cas los xij, yog haus cawv me ntsis, li ntawm ib hnub 1 zaug, tsis muaj kev phom sij rau tus me nyuam mos, tshwj xeeb tshaj yog tias leej niam tos kom ntev tsawg kawg 2 mus rau 4 teev tom qab haus ib cawv mam pub mis rau me nyuam noj. Tham nrog koj tus kws kho mob saib xyuas kev noj qab haus huv kom tau txais kev taw qhia ntxiv.
- Kev siv yeeb tshuaj xas los sis luam yeeb thaum cev xeeb tub los sis thaum pub niam mis tuaj yeem phom sij rau koj tus me nyuam mos. Kev haus luam yeeb thiab luam yeeb fai fab tuaj yeem tsim kev phom sij rau koj tsev neeg thiab. Kev ua pa nqus tau pa luam yeeb los yog pa luam yeeb fai fab uas lwm tus tso tawm yog ib qho kev phom sij loj heev rau cov me nyuam mos thiab me nyuam yaus. Tham nrog koj tus kws kho mob saib xyuas kev noj qab haus huv los sis tus neeg ua haujlwm ntawm WIC txog kev pub mis rau koj tus me nyuam yog tias koj muaj kev txhawj xeeb. Tau txais cov lus qhia ntxiv thiab kawm ntxiv tau ntawm [MyFamily.WIC.ca.gov](https://www.MyFamily.WIC.ca.gov) nyob rau hauv cov ntawv xov xwm, [Marijuana and Pregnancy](#), thiab [Healthy You!](#)

Kuv yuav tsum paub txog dab tsi hauv kev siv lub twj tso kua mis?

Hu rau koj qhov kev pab them nqi kho mob rau cov kev pabcuam tswv cuab thaum koj cev xeeb tub yog tias koj npaj yuav nqus mis rau me nyuam noj mus sijhawm ntev. Yog tias koj tsis tuaj yeem tau txais lub twj tso kua mis los ntawm koj txoj kev npaj kho mob, hu rau WIC saib seb koj puas tuaj yeem tau txais lub twj tso kua mis thaum koj tus me nyuam yug los.

Thaum nyob hauv tsev kho mob, yog tias koj tus me nyuam tsis tuaj yeem noj tau niam mis los sis koj xaiv siv lub twj tso kua mis, yuav tau pib nqus kua mis thaum 6 teev tom qab yug me nyuam tag. Siv ib khub twj tso kua mis fais fab thiab nug koj tus kws saib xyuas neeg mob los sis tus kws tshwj xeeb txog kev pub niam mis rau kev pab.



Kev tso kua mis kom heev npaum li qhov tus me nyuam ib txwm noj niam mis yuav pab ua rau koj lub cev tsim cov kua mis kom ntau raws li qhov koj tus me nyuam xav tau. Cov kua mis no yuav muaj ntau tsawg sib txawv raws li tus me nyuam thiab tuaj yeem hloov pauv thaum tus me nyuam loj hlob zuj zus. Yog tias koj tsis tuaj yeem tso tau cov kua mis kom ntau npaum li koj tus me nyuam xav noj, koj tuaj yeem tso kua mis dua ib zaug ntxiv. Tiv tauj koj tus kws pab sab laj ntawm WIC rau cov lus teb rau koj cov lus nug txog cov twj tso kua mis thiab kev tso koj cov kua mis.



Kuv yuav khaws kuv cov kua mis cia li cas?

Thaum koj khaws cov kua mis cia, koj tuaj yeem siv kiag tshiab tshiab, tso rau hauv tub yees, los sis tsau txheej khov lwm hnub mam siv los tau. Nug koj tus neeg ua haujlwm ntawm WIC seb qhov kev xaiv kev khaws cia twg muaj txiaj ntsig zoo tshaj plaws rau koj thiab koj tus me nyuam. Tau txais qee cov lus qhia thiab kawm paub ntiv ntawm MyFamily.WIC.ca.gov, [Breastmilk Storage](#).

Qhov Chaw Cia thiab Qhov Kub thiab Txias

Hom Kua Mis	Saum Qaum Txee 77° F (25° C) los sis txias dua (txias li hauv chav tsev)	Tub txias 40° F (4° C)	Tshooj dej khov 0° F (-18° C) los sis txias duas
Tso los sis Nqus Kua Mis Tshiab Tshiab	Cia ntev txog 4 Teev	Cia ntev txog 4 Hnub	Tsis dhau 6 lub hlis mas yog ib qho zoo tshaj plaws Cia ntev txov 12 lub hlis kuj tseem siv tau
Yaj Ua Kua Lawm, Tau Tsau Khov Dhau Los	1–2 Teev	Cia ntev txog 1 Hnub (24 teev)	Tsis txhob muab cov kua mis niam rov qab mus tsau txias dua tom qab muab nws yaj ua kua lawm
Cov Kua Mis Uas Noj Seem (tus mos ab noj tsis tag hauv lub taub mis)	Siv tsis pub dhau 2 teev tom qab tus mos ab noj tag		

Yuav Thov Kev Pab Thaum Twg

Mob Ob Lub Txiv Mis



Tej zaum yuav rhiab los sis sib mob koj lub txiv mis thaum nws hloov mus raws kev pub niam mis. Yog tias koj lub txiv mis mob ntev tsis zoo, los sis yog tias koj lub txiv mis mob, to, tawg pleb, los sis los ntshav, tham nrog tus kws pab sab laj txog kev pub mis niam ntawm WIC. Peb cov kws tshaj lij tuaj yeem pab koj ua rau kom koj xis nyob.



Ob Lub Mis O thiab Mob

Mis nruj yog tshwm sim thaum lub mis o thiab mob, tej zaum yog vim kev pub mis tsis raug los sis pub mis qeeb. Tej zaum koj tus me nyuam yuav tsis tuaj yeem noj mis kom tau zoo heev. Hu rau WIC sai li sai tau rau kev taw qhia. Tej zaum lawv yuav hais kom xyuas txhais tes tso kua mis me me. Koj tseem tuaj yeem nug lawv txog kev ua kom lub txiv mis muag kom tus me nyuam noj tau mis. Tsis txhob muab cov mis hmoov rau noj ntxiv, hla los sis tso tseg kev pub niam mis. Qhov no tsuas yog haj yam ua rau lub mis haj yam nruj.

Kev Ua Qais

Kev ua qais yog qhov ib txwm muaj thiab lub sijhawm dhau mus yeej txawj zoo mus. Txhawm rau pab tiv thaiv kev ua qais:

- Saib rau cov cim qhia tias noj mis tsau plab lawm Tsis txhob pub mis tsau dhau.
- Siv sij hawm pub mis rau noj kom luv dua, noj kom ntau zaus dua.
- Ua qais qawg thaum tseem pub mis.
- Puag tus me nyuam rov ntsug li 30 feeb tom qab pub mis.
- Tham nrog tus kws pab tswv pab sab laj ntawm WIC yog koj muaj lus nug.



WIC Cov Peev Txheej



The Hospital Experience

Phau ntawv no muab cov lus qhia los pab kom koj paub tias yuav muaj dab tsi tshwm sim hauv tsev kho mob.

[Rub daim ntawv PDF](#)

MyFamily.WIC.ca.gov





3 Newborn Feeding Secrets

Kev paub txog cov lus zais no yuav pab koj muaj kev ntseeg siab ntxiv rau kev pub niam mis rau koj tus me nyuam noj.

[Rub daim ntawv PDF](#)



Breastmilk Compared to Formula

Niam cov kua mis muaj cov vitamins, minerals, thiab cov tshuaj tiv thaiv lub cev ntau heev uas pab koj tus me nyuam loj hlob zoo thiab muaj dag zog.

[Rub daim ntawv PDF](#)



Breastfeeding and Returning to Work or School

Ntau tus leej niam tseem pub niam mis rau me nyuam txuas mus ntxiv tom qab rov qab mus ua haujlwm los sis mus kawm ntawv. Kawm paub txog kev xyuas txhais tes tso koj cov kua mis thiab ntau yam ntxiv. [Rub daim ntawv PDF](#)



How Do I Keep Up a Good Milk Supply

Koj yim pub mis rau me nyuam noj ntau npaum cas, koj lub mis yuav yim tsim tau cov kua mis ntau heev tuaj.

[Rub daim ntawv PDF](#)



Know Your Breastfeeding Rights

Muaj cov kev cai lij choj los pab koj ua kom tau raws li koj lub hom phiaj pub niam mis, xws li cov kev cai lij choj hais txog kev pub niam mis rau ntawm lub chaw rau pej xeem thiab kev tso kua mis hauv chaw ua haujlwm.

Lub [California Breastfeeding Coalition](#) muaj cov ntaub ntawv hais txog koj cov cai hauv lub xeev thiab hauv tsoom fwv. Lub vev xaib no tseem muaj cov ntaub ntawv hais txog kev ua daim ntawv tsis txaus siab thaum muaj neeg ua txhaum rau koj cov cai.



Feed Me Birth to 6 Months

Thawj 6 lub hlis yog lub sij hawm uas tus me nyuam muaj kev hloov pauv txhua nrho. Saib ntawm no rau cov lus qhia thiab kev taw qhia txog kev pub mis rau koj tus me nyuam, suav nrog yuav ua li cas thiab paub tias nws puas tau noj txaus. [Rub daim ntawv PDF](#)



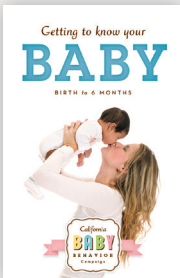
Marijuana and Pregnancy

Cov kev xaiv uas koj ua thaum cev xeeb tub thiab tom qab yug me nyuam tuaj yeem cuam tshuam koj tus me nyuam txoj kev noj qab haus huv tam sim no thiab yav tom ntej. [Rub daim ntawv PDF](#)



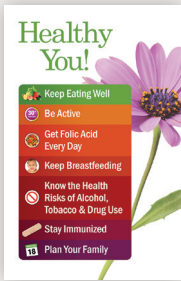
A Postpartum Guide to Being Healthy for You and Your Baby

Kev muaj me nyuam mos tuaj yeem yog ib lub sijhawm zoo siab tshaj plaws. Tej zaum kuj yuav muaj qee lub sijhawm koj muaj kev ntshov siab thiab qaug zog. Ntawm no, peb muab cov lus tswv yim thiab cov lus qhia los ntawm lwm tus niam txiv los pab koj kom vam meej. [Rub daim ntawv PDF](#)



Getting to Know Your Baby

Kawm txog tus me nyuam tus cwj pwm los pab kom to taub txog koj tus me nyuam tej kev xav tau. Phau ntawv no teb cov lus nug txog cov cim kev pw tsaug zog, kev nqis mis thiab kev noj mis tsau, thiab quaj. [Rub daim ntawv PDF](#)



Healthy You

Xya lub tswv yim rau tsev neeg noj qab nyob zoo. [Rub daim ntawv PDF](#)

Tsev Neeg Loj Hlob Noj Qab Haus Huv nrog WIC!

WIC yog ib lub chaw zoo txog rau fab kev txhawb nqa thiab kev cob qhia txog kev pub niam mis rau me nyuam noj.



California Department of Public Health, California WIC program

Lub chaw ua hauj lwm no yog ib lub chaw uas muaj vaj huam sib luag.

1-800-852-5770 | MyFamily.WIC.ca.gov

(Hmong) Rev 10/24