



# Kev Pub Mis Niam

YUAV UA LICAS THIAJ PAUB TIAS KOJ TUS MENYUAM MOS NOJ MIS NIAM NOJ TAU TXAUS LAWM

Menyuam Mos Puas Noj Mis Txaus. Menyuam Mos lub Plab. Suav cov Pawm.

## MENYUAM MOS PUAS NOJ TAU MIS TXAUS LAWM?

- Cia koj tus meyuam mos qhia koj tias nws yuav tsum noj mis niam ntev licas. Tom qab koj tus meyuam tau noj ntawm ib sab mis zoo zoo lawm es tseg lub mis, koj kavtsij pab nws ua qais ces mam li muab lwm sab mis rau nws noj seb nws puas tseem tshaib plab.
- Koj yuav tsum hnov lossis pom koj tus meyuam nqos thaum noj mis niam.
- Koj tus meyuam mos yuav tsum noj mis niam 8-12 zaug tuaj 24 teev.



## QUAV TXAWJ HLOOV

Koj tus meyuam mos cov quav yuav hloov:

- Hnub 1-3- Dub, nyeem thiab nplaum; cov quav no lus Meskas hu ua "meconium".
- Hnub 3-4 Ntsuab tsawv lossis daj thiab tsis tshua nyeem npaum qhov qub.
- Thaum txog hnub 5 yuav daj daj thiab zoo li muaj xuab zeb thiab sab zog li muaj dej.



## AM MOS LUB PLAB



is meyuam mos lub plab  
me me aiv thiab txhua  
zaum nws  
noj yeej yuav tsis noj ntau.  
Nyob ntawm sab laug no  
qhia tias koj tus  
meyuam mos lub  
plab luaj licas lawm.

## SUAV COV PAWM

KOJ YUAV PAUB TIAS KOJ TUS MENYUAM MOS NOJ MIS TXAUS RAWS LI QHOV UAS NWS SIV PESTSAWG PAWM. KOJ TUS MENYUAM MOS YUAV TSUM MUAJ PAWM NTUB/QIAS TXHUA HNUB LI QHIA NRAM QAB NO.

### MENYUAM MOS HNUB NYOOG COV PAWM NTUB COV PAWM QIAS

MUAJ 1 HNUB		
MUAJ 2 HNUB		
MUAJ 3 HNUB		
MUAJ 4 HNUB		
MUAJ 5 HNUB		
MUAJ 6+ HNUB		

Thaum koj tus meyuam mos muaj hnub nyoog 4-6 lub lim tiam, tej zaum nws yuav tsis tso quav ntau npaum qhov qub. Feem ntau cov meyuam mos noj mis niam uas muaj 1 hlis rov saud tsuas tso quav li 1 zaug tuaj 2-4 hnub lossis ntev zog.

## THAUM SIV LUB TSHUAB NQUS:

TEJ ZAUM THAUM XUB THAWJ KOJ YUAV TSIS MUAJ KUA MIS NTAU. QHOV NO TSIS TXAWV TXAV LI THIAB TSIS TXHAIS TIAS KOJ MUAJ KUA MIS TSIS TXAUS.

THOV KOM TAU KEV PAB LOS NTAWM KOJ TUS KWS KHO MOB LOSSIS TUS TSHAJ LIJ PAB QHIA PUB MIS NIAM RAU MENYUAM MOS NOJ YOG TIAS KOJ TUS MENYUAM MOS:

- Lub qhov ncauj qhuav.
- Tso zis liab.
- Daj ntseg.
- Cov quav tsis tau hloov ua daj daj thiab zoo li muaj xuab zeb nyob hauv.
- Muaj pawm ntub lossis qias tsis txaus lawm (Saib phau sau txog kev pub mis niam thiab cov pawm qias nyob sab nram qab).
- Muaj pawm ntub lossis qias tsis txaus lawm (Saib phau sau txog kev pub mis niam thiab cov pawm qias nyob sab nram qab).
- Poob phaus tom qab hnub 5 nws tsis muaj phaus ntau npaum li thaum xub yug los lawm. lossis
- Yog tias koj txiv mis mob mob.

## NOJ NTAU ZAUS SIB

Yog tias koj tus meyuam noj txhua teev, ces qhov no hu tias noj ntau zaus sib raws sai sai thiab yeej tsis txawv txav li. Menyuam mos yuav noj txhua teev li 3-5 zaug ces mam li tsaug zog 3-4 teev ua ntej nws xav rov los noj dua.

# PHAU NTAWV SAU TXOG KEV PUB MIS NIAM THIAB COV PAWM QIAS

**COV LUS QHIA:** TXHUA HNUB, KHIJ LUB VOJ VOOS RAU LUB SIJHAWM UAS ZE TSHAJ PLAWS NTAWM IB TEEV TWG UAS KOJ P'IB PUB MIS RAU MENYUAM MOS NOJ. KHIJ LUB VOJ VOOS RAU NTAWM TUS W THAUM KOJ TUS MENYUAM MOS MUAJ PAWM NTUB. KHIJ TUS D THAUM KOJ TUS MENYUAM MOS MUAJ PAWM QIAS.

DAY 1 Hnub 1																																
Midnight											Noon																					
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11										
Ib Tag Hmo											Tav Su																					
Wet Diaper											Daim Pawm Ntub											W										
Pawm qias muaj quav dab system system											D											Tau noj pomsawg zaas hauv 24 teev										
																						Total number of feedings in 24 hours										



DAY 2 Hnub 2																																
Midnight											Noon																					
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11										
Ib Tag Hmo											Tav Su																					
Wet Diaper											Daim Pawm Ntub											W W										
Pawm qias muaj quav dab system system											D D											Tau noj pomsawg zaas hauv 24 teev										
																						Total number of feedings in 24 hours										



DAY 3 Hnub 3																																
Midnight											Noon																					
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11										
Ib Tag Hmo											Tav Su																					
Wet Diaper											Daim Pawm Ntub											W W W										
Pawm qias muaj quav dab system system											D D											Tau noj pomsawg zaas hauv 24 teev										
																						Total number of feedings in 24 hours										



DAY 4 Hnub 4																																
Midnight											Noon																					
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11										
Ib Tag Hmo											Tav Su																					
Wet Diaper											Daim Pawm Ntub											W W W W										
Pawm qias muaj quav dab system system											D D D											Tau noj pomsawg zaas hauv 24 teev										
																						Total number of feedings in 24 hours										



DAY 5 Hnub 5																																
Midnight											Noon																					
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11										
Ib Tag Hmo											Duhur																					
Wet Diaper											Daim Pawm Ntub											W W W W W										
Pawm qias muaj quav dab system system											D D D											Tau noj pomsawg zaas hauv 24 teev										
																						Total number of feedings in 24 hours										



DAY 6 Hnub 6																																
Midnight											Noon																					
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11										
Ib Tag Hmo											Tav Su																					
Wet Diaper											Daim Pawm Ntub											W W W W W W										
Pawm qias muaj quav dab system system											D D D D											Tau noj pomsawg zaas hauv 24 teev										
																						Total number of feedings in 24 hours										



DAY 7 Hnub 7																																
Midnight											Noon																					
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11										
Ib Tag Hmo											Tav Su																					
Wet Diaper											Daim Pawm Ntub											W W W W W W										
Pawm qias muaj quav dab system system											D D D D											Tau noj pomsawg zaas hauv 24 teev										
																						Total number of feedings in 24 hours										



YOG KOJ TXHAWJ LOSSIS MUAJ LUS DABTISI XAV NUG TXOG KEV PUB MIS NIAM THOV HU RAU:

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES • WIC AND NUTRITION SERVICES 573-751-6204  
 B LUB KOOM 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.