

Lus qhia rau cov yim neeg uas mus nrhiav tsis tau cov mis uas npaj rau me nyuam mos ab noj



Cov me nyuam mos ab yuav tsum tau muaj cov khoom yug lub cev txaus laww thiaj li yuav tsis muaj mob, thiab cov khoom yug lub cev ntawm no yeej yog cov muaj nyob hauv leej niam cov kua mis thiab nyob hauv cov mis uas tau txais lus pom zoo los ntawm United States Food and Drug Administration (FDA). Vim cov niam txiv thiab cov neeg tu me nyuam nyob thoob plaws teb chaws Meskas yeej muaj teeb meem mus nrhiav tau mis rau me nyuam noj, koj tus me nyuam mos ab txoj kev noj qab nyob zoo yuav yog nyob ntawm txoj kev siv cov mis uas muaj cov khoom yug lub cev raws nraim li tsoom fww cov qauv thiab txoj kev npaj cov mis raws nraim li cov lus qhia kom npaj nyob ntawm daim ntawv lo rau ntawm yam mis ntawd. Nyob rau hauv lub sij hawm uas sawv daws ntshov siab ntawm no, lub chaw California Department of Public Health (California Lub Chaw Tuav Dej Num Saib Xyuas Pej Xeem Txoj Kev Noj Qab Nyob Zoo) thiab American Academy of Pediatrics (Lub Khoom Haum Ntawm Cov Kws Kho Mob Uas Kho Me Nyuam Yaus) yeej npaj muaj ib cov tswv yim coj los ceev kom koj tus mos ab muaj kev nyab xeeb.

Yuav mus nrhiav cov mis uas npaj rau me nyuam mos ab noj li cas

- Tsis txhob mus nrhiav yuav mis rau tib lub sij txhua zaus. Cov khoom tshiab yeej tuaj txog ntawm cov khw txawv sij hawm; yog li ntawd, tej zaum cov khw yeej tsis muaj mis thaum sawv ntshov, tiam sis thaum yav tsaus ntuj laww kuj ho muaj lawm.
- Hais kom koj tsev neeg thiab tej phooj ywg pab nrog koj nrhiav sub koj thiaj li yuav tsis tau mus ntau ntau zaus rau ntawm cov khw muag khoom, cov chaw muab khoom noj pub rau neeg, los sis lwm lub chaw pab pej xeem uas muaj mis pub rau neeg.
- Nug koj tus kws kho mob yog tias koj tus me nyuam yuav tsum tau noj cov mis uas npaj rau cov me nyuam yug ua ntej txog caij yug noj los sis cov mis uas noj los kho mob. Tej zaum laww yeej muaj ib cov mis uas laww yuav muab tau rau koj tus siv los sis muaj lwm cov tswv yim los pab koj.
- Hu rau qhov kev pab cuam WIC lub chaw dhia dej num uas nyob ze koj mus nrhiav kev pab. Yog koj yeej tsim nyog mus siv tau qhov kev pab cuam WIC, WIC lub chaw dhia dej num nyob ze koj yeej pab muab koj tso npe mus siv tau thiab laww yeej yuav sib zog los pab koj zoo li qhov lawv ua tau hais txog kev nrhiav kom tau mis rau koj tus me nyuam noj.
- Hu 2-1-1 mus nrog txog cov chaw muaj kev pab nyob ze koj los sis mus xyuas ntawm www.211.org
- Mus siv cov mis uas ntawm cov chaw muaj ntau ntawv lees paub tias yeej yog cov mis uas lawv tso tau los ntawm cov poj niam tiag: mothersmilk.org los sis uhealth.service-now.com/csp.

Cov me nyuam mos ab uas tsis noj cov mis noj mus kho mob los sis ib cov mis tshwj xeeb yeej pauv tau mus noj lwm yam mis

- Pauv mus noj ib yam mis txawv. Cov khw muag khoom yeej muaj ib cov mis uas ua txawv teb chaw tuaj, tiam sis yeej yog cov uas FDA tau muab lus pom zoo rau tib si lawm.
- Nco ntsoov muab cov mis tov raws nraim li cov lus qhia kom tov nyob ntawm daim ntawv lo rau ntawm lub thauv ntim yam mis ntawd. Yuav tsum siv dej kom yog li qhov yuav kom siv. Muab dej tov ntau dhau los sis tov tsis txaus yuav yog ib yam uas tsis muaj kev nyab xeeb. Muab dej tov rau cov mis ntau dhau lawm yeej ua tau kom tsis muaj tej cov khoom yug lub cev txaus zoo li cov khoom hu ua sodium uas yeej ua tau kom cov hlab xa xov hauv lub cev thiab lub paj hlwb puas.
- Ntxuav koj ob txhais tes, ntxuav cov khoom koj yuav siv coj los tov mis, thiab cov chaw koj txawv khoom thaum koj yuav tov mis. Yog koj tsis ntxuav koj ob txhais tes thiab tu lub chaw koj siv coj los tov mis kom huv si, nws yeej muaj cov kab bacteria uas yuav ua tau rau cov me nyuam mos ab mob.
- Tsis txhob siv cov mis uas dhau hnuv hais tias "use by" lawm. Hnuv muab tso rau ntawm no yog hnuv uas lub tuam txhab ua yam mis ntawd yeej lav tias cov mis yeej tseem siv tau muaj kev nyab xeeb, yeej muaj khoom yug lub cev txaus, thiab cov mis nyuj yeej tseem zoo rau me nyuam noj.

Neeg yeej muab tau cov mis uas hu ua pasteurized whole cow's milk

- Peb tsis pom zoo kom muab mis nyuj (cow's milk) rau cov me nyuam tsis tau muaj hnuv nyoog 6 hli noj thiab tsis pom zoo kom cov me nyuam uas noj ib cov mis tshwj xeeb pauv mus noj mis nyuj.
- Yog koj tus me nyuam muaj hnuv nyoog 6 hli los sis laus dua ntawd lawm, koj yeej muab tau mis nyuj rau koj tus me nyuam noj li ob peb hnuv mus txog thaum koj mus nrhiav tau cov mis uas koj tus me nyuam ib txwm noj los sis hu rau koj tus kws kho mob. Muab mis nyuj rau koj tus me nyuam noj ntev tshaj li ib lim piam yeej tsim tau teeb meem rau koj tus me nyuam.
- Cov me nyuam feem ntau yeej pauv tsis tau mus noj mis nyuj ua ntej thaum laww muaj hnuv nyoog li ib xyoos, tiam sis muaj ib txhia me nyuam yeej pauv tau mus noj mis nyuj rau thaum laww muaj hnuv nyoog li 10 mus rau 11 hlis. Mus nrog koj tus kws kho mob sib tham hais txog qhov ntawm no.



Tej zaum koj tus me nyuam twb noj tau cov khoom noj uas tsis yog cov khoom kua lawm thiab nws yuav tsis noj mis ntau lawm

Pib muab cov khoom noj uas tsis yog cov khoom ua kua rau cov me nyuam muaj hnuv nyoog siab me ntsis noj:

- Txawm tias cov mis tov thiab leej niam cov kua mis yeej yog ib cov khoom noj tseem ceeb heev nyob hauv cov khoom uas cov me nyuam noj mus yug lawv lub cev mus txog thaum lawv muaj ib xyoo los, cov niam txiv yeej pib muab tau cov khoom noj uas tsis yog cov khoom ua kua rau lawv cov me nyuam noj thaum cov me nyuam muaj hnuv nyoog li 4-6 hli.
- Ib tus me nyuam yeej pib noj tau khoom noj uas tsis yog cov khoom ua kua lawm yog thaum twg lawv zaum taus, lawv tswj tau lawv lub taub hau thiab caj dab, thiab nqos tau khoom thiab yeej tsis siv lawv tus nplaim los taum kom cov khoom noj nyob hauv lawv lub qhov ncauj tawm.
- Nug koj tus kws kho mob saib puas tau txog sij hawm rau koj los mus muab cov khoom noj uas tsis yog cov khoom ua kua rau koj tus me nyuam noj.

Rau cov me nyuam muaj hnuv nyoog 10 hli thiab laus dua uas tsis muaj mob:

- Nyob rau lub hnuv nyoog ntawm no, cov me nyuam yuav tsis noj cov khoom noj uas tsis yog cov khoom ua kua zoo ib yam txhua hnuv; muaj tej hnuv lawv yuav noj cov khoom noj tsis yog cov khoom ua kua ntau dua thiab muaj tej hnuv lawv yuav noj mis ntau dua.
- Tej zaum ib tus me nyuam yuav noj tau cov khoom uas tsis yog ua kua ntau ntxiv lawm yog thaum twg lawv yeej noj tau ntau yam khoom uas npaj coj los rau me nyuam mos ab noj (baby foods) lawm, suav nrog rau cov qos yaj ywm zom thiab cov khoom sawv daws noj, thiab yeej pib siv khob lawm. Cov mis npaj rau me nyuam mos ab noj yuav yog ib yam khoom txom ncauj los sis khoom noj los ntxiv rau cov khoom noj uas tsis yog cov khoom ua kua lawm xwb.
- Yog koj nrhiav tsis tau cov mis uas npaj rau cov me nyuam mos ab noj, mus nrog koj tus me nyuam tus kws kho mob tham vim hais tias tej zaum koj yeej muab tau mis nyuj rau koj tus me nyuam noj mus li ob peb hnuv lawm thaum koj tab tom muab koj tus me nyuam xyaum noj cov khoom noj uas tsis yog cov khoom ua kua, tshwj xeeb tshaj yog cov khoom noj uas muaj iron ntau.
- Nug koj tus kws kho mob yog koj tus me nyuam yuav tsum tau noj cov tshuaj vit tas mees (vitamins) uas muaj iron.

Pub niam mis rau tus me nyuam noj ntxiv mus

- Tej zaum koj yeej pub tau niam mis rau tus me nyuam noj mus kom ntev me ntsis. Yog koj twb xav tias koj yuav muab tus me nyuam txiav mis zuj zus lawm, tej zaum koj yuav tau tos kom ntev me ntsis tso.
- Koj yeej muab tus me nyuam txiav kom noj mis tov tsawg thiab cia nws noj leej niam mis ntau dua. Yog koj cia tus me nyuam noj cov mis tso los ntawm ib cov poj niam thiab mis tov ua ke, tej zaum nws yuav pab ua tau kom koj ob lub mis muaj kua mis ntau ntxiv. Mus nrog koj tus kws kho mob los sis tus kws pab tswv yim hais txog kev pub niam mis rau me nyuam noj sib tham.



Tsis txhob daws qhov teeb meem no ib leeg vim cov me nyuam mos ab lub cev yeej tseem tsis tau taus li

Tsis txhob siv cov mis uas neeg ua hauv tsev

- Cov mis yuav tsum yog ib cov uas FDA tau muab soj ntsuam thiab tau muab lus pom zoo rau tag lawm, vim hais tias txoj kev muab cov khoom ua mis coj los sib tov kom tsis txhob tsim teeb meem rau tus me nyuam yeej yog ib yam uas ua tau nyuaj thiab ib yam uas yuav tsum tau tov kom yog.
- Txawm tias ua tau tej yam yuam kev me me xwb los, nws yeej ua tau rau tus me nyuam mob vim muaj kab bacteria. Yog muab ib yam khoom ntau dhau coj mus tov rau lawm, nws yuav tsim tau teeb meem rau tus me nyuam ob lub raum. Yog muab ib yam khoom tsawg dhau coj mus tov tau lawm, nws yuav ua rau koj tus me nyuam tsis muaj cov khoom yug lub cev txaus zoo li qhov lawv yuav tsum tau muaj los ua kom lawv loj hlob tau zoo.
- Neeg yeej tau siv cov mis nyuj ua hauv tsev yav tag los lawm, tiam sis nws yeej ua rau cov me nyuam ntxim yuav muaj teeb meem. Cov ntawv qhia ua mis nyuj hauv tsev yeej muaj teeb meem txog txoj kev nyab xeeb vim nws ntxim yuav muaj tej yam tsis zoo nyob hauv cov mis nyuj thiab ntxim yuav tsis muaj cov khoom yug lub cev haum raws li qhov yuav tsum tau muaj. Nws yeej tau muaj cov me nyuam uas mus pw hauv tsev kho mob vim lawv tau noj cov mis nyuj ua hauv tsev.

Cov mis nyuj uas cov neeg laus haus tau tiam sis yeej tsim tau teeb meem rau cov me nyuam mos ab

- Mis tshis yog ib yam mis uas muaj cov khoom hu ua **protein** thiab minerals ntau, tiam sis yuav ua rau lub cev tsis muaj dej txaus thiab yuav tsim teeb meem rau koj tus me nyuam ob lub raum.
- Cov mis uas cov me nyuam mus taus kev noj yeej tsis yog cov "mis nyuj" rau cov me nyuam mos ab noj. Cov mis no yog ib cov dej haus uas muab cov mis nyuj qhuav coj los tov nrog **piam thaj** xwb thiab yeej tsis muaj cov khoom yug lub cev ntau npaum li qhov uas yuav tsum tau muaj coj los yug cov me nyuam mos ab lub cev. Yog tias koj **yeej tsis muaj lwm txoj kev tiag tiag li lawm**, koj yeej muab cov mis ntawm no los sis cov mis cow's milk rau cov me nyuam uas yuav muaj ib xyoo noj tau li ntawm ob peb hnuv.
- Cov kua mis uas siv cov khoom zoo li taum paj, txhuv, thiab maj coj los ua yeej tsis yog ib cov kua mis uas yuav muab tau rau cov me nyuam mos ab noj. Cov kua mis no yeej tsis muaj ntau ntau yam khoom uas lub cev yuav tsum tau muaj coj los siv thiab yeej tsis muaj cov **roj** uas ib tus me nyuam mos ab lub paj hlwb yuav tsum tau siv thaum lub paj hlwb tseem tab tom loj hlob.

Yog koj yeej mus nrhiav tsis tau cov mis nyuj uas npaj rau cov me nyuam mos ab noj li thiab koj tus me nyuam los yuav noj tsis tau cov mis uas peb qhia nyob saum no, hu rau koj tus kws kho mob vim lawv yog cov neeg uas yuav paub qhov teeb meem zoo, yuav muab tau tswv yim ntxiv los pab thiab tej zaum ib txhia yeej muaj ib cov mis pub me nyuam mos pab uas lawv yuav muab tau rau koj. Yog koj txhawj txog koj tus me nyuam thiab koj hu tsis tau rau koj tus kws kho mob, koj yeej mus nrhiav tau kev pab nyob ntawm chav kho cov mob uas yuav tau kho tam sim ntawd nyob ntawm lub tsev kho mob uas nyob ze koj.