

Paub Txog KojTus

MENYUAM ME

6 Hlis mus rau 2 Xyoos



**Cov menuam yaus uas muaj hnub nyog 6 hli mus rau 2 xyoos,
yog cov menuam pi tau mos liab mus rau menuam yaus. Koj tus
menuam yuav pib mus kev, tham lus thiab pib xyaum hais ntau lo lus.**

Yeej tsis paub tias koj tus menuam xav tau dab tsi los sis vim li cas nws thiaj li coj li ntawd. Tej zaum koj yuav poob siab tias vim li cas nws thiaj tsis noj mov ntau raws li qhov koj xav. Qee hnub nws yeej noj txhua pluas mov thiab qee hnub nws yeej tsis kam noj. Tej zaum koj yuav xav tsis tawm los sis tag kev cia siab thaum nws tsis kam noj. Koj yuav poob siab tias vim li cas koj thiaj tsis tuaj yeem tswj tau nws qhov kev xav. Cov cwj pwm no yeej ib txwm muaj zoo li nov. Tej no tshwm sim vim yog los ntawm kev pauv hloov 6 yam uas txhua tus menuam mos liab thiab menuam me yuav tsum tau muaj. 6 Yam Pauv Hloov no yuav muaj feem ntsig txog kev noj, kev ua si, kev kawm, kev pw, thiab kev sib txuas lus ntawm koj tus menuam.



6 Yam Pauv Hlooov Ntawm Cov Menyuam mos liab thiab Cov Menyuam Me



**Cov menyuam yaus uas
muaj hnub nyoop 6 lub
hlis mus rau 2 xyoos:**

**Maj Mam Loj Hlob Zuj
Zus (Phab ntawv 4)**



Lawv yuav loj zuj zus thiab muaj zog zuj zus tab sis kev loj hlob ntawm lawv yuav qeeb me ntsis.

**Yuav Tsum Nqi Tes Ua Lawv
Tus Cwj Pwm Tshiab
(Phab ntawv 6)**



Lawv yuav tsum xyaum nkag, sawv ntsug, thiab mus kev.

**Yuav Tsum Siv
Lawv Cov Ntiv Tes
(Phab ntawv 8)**



Lawv yuav tsum siv lub zog los ntawm lawv cov ntiv tes. Lawv nyiam xyaum noj mov ntawm lawv tus kheej.

**Yuav Tsum Muaj Tsev Neeg
thiab Cov Phooj Ywg
Pab Qhia Lawv Xyaum Ua
(Phab ntawv 10)**



Lawv nyiam tau tes rau tej yam nug lawv tus neeg zov kom qhia yam lawv pom seb yog dab tsi.

**Ua Tau Zoo Dua rau
thaum Nco Qab Txog Tej
Yam (Phab ntawv 12)**



Thaum lawv loj tuaj los lawv lub hlwb yuav nco tau zoo dua. Lawv tuaj yeem nco qab txog yam lawv nyiam thiab tsis nyiam.

**Siv Cov khoom Khwv Yees
Txog Qhov Yuav Tshwm
Sim (Phab ntawv 14)**



Lawv nco qab txog yam ua qauv nyob hauv lawv lub neej los kawm paub txog yam nyob ib puag ncig ntawm lawv.

Maj Mam Loj Hlob Zuj Zus

Koj tus menuam lub cev xav noj cov zaub mov uas zoo rau lub cev thiaj pab ua rau nws loj thiab muaj zog dua qhov qub rau hauv txhua hnub. Thaum thawj ob peb lub hlis, nws yuav noj ntau dua vim nws loj hlob sai heev. Tam sim no nws loj zog tuaj lawm, koj yuav pom tias zoo li nws loj hlob tsis sai lawm. Nws tsis tshua qab los noj mov. Nws tseem yuav noj ntau dua thaum nws loj lawm, tab sis yuav siv sijhawm me ntsis ua ntej nws yuav noj ntau dua tam sim no. Tus menuam uas noj ntau heev rau ib hnub thiab ho noj tsawg rau hnub txuas mus ntxiv, qhov ntawd yeej ib txwm zoo li nov.

**Thaj tsam muaj hnub nyooog
li 9 los sis 10 hli, nws yog lub
caij uas cov menuam yaus
pib loj hlob qeeb.**





Maj Mam Loj Hlob Zuj Zus



Yam Koj Pom Yog Dab Tsi:

- Nws yuav tsis loj hlob raws li nws cov khaub ncaws hnav li thaum nws tseem me dua.
- Nws yuav paub kev rau koj pom thaum nws tseem tshaib plab los sis nws tsau lawv.
- Nws yuav tsis noj mov ntau ntxiv li thaum nws tsee me dua. Tej zaum nws yuav tsis noj tas li raws li koj lub siab xav.
- Tej zaum yuav tsis qab los raws li qee plusas los sis ib hnub rau ib hnub.



Cov Tswv Yim Zoo rau Sim Ua:

- Saib seb koj tus menuam puas muaj qhov qhia rau koj tias nws tshaib plab los sis tsau plab.
- Pib xyaum muab ib qho me me rau nws noj xwb. Yog nws noj tag thiab pom tias zoo li nws tseem tshaib plab, ces kav tsij muab ntxiv rau nws noj.
- Nrhiav tej yam khoom noj txov ncauj thiab tej plusas noj zoo rau nws noj. Cia nws ua tus xav tias yuav tsum los yog noj ntxiv thaum nws noj tag. Txhob txhawj tias nws yuav noj ntau npaum licas rau ib pluag twg.
- Muab ntau yam khoom noj zoo rau lub cev rau nws noj txhua hnub thiab txhua lub asthiv.
- Yog koj txhawj xeeb txog kev loj hlob ntawm nws, tham nrog ib tug kws saib xyuas kev noj haus huv ntawm WIC.

Yuav Tsum Nqi Tes Ua Lawv Tus Cwj Pwm Tshiab

Cov menuam yaus muaj hnub
nyoog 6 lub hlis mus rau 2 xyoos
nyiam xyaum mus rau qhov chaw
tshiab thiab ua tej yam txawv
txawv! Koj tus menuam siv zog
mob siab kawm kom nws paub
zaum tau, nkag tau, sawv ntsug
tau, thiab mus kev tau. Nws siv ntau
zaus kev kawm los ua kom tau cov
txuj ci tshiab no. Koj tus menuam
lub cev yeej qhia rau nws tias yuav
tsum tau xyaum ua mus ntxiv kom
nws ua tau raug. Qee zaus, nws
lub cev xav txav mus txav los ua si
vim nws lub cev muaj zog heev dua
lawm, nws xav xyaum ua ntau dua
qhov nws xav noj los sis xav pws.
Kiag thaum nws paub cov txuj ci
tshiab no lawm, nws yuav tsis.





Yuav Tsum Nqi Tes Ua Lawv Tus Cwj Pwm Tshiab



Yam Koj Pom Yog Dab Tsi:

Thaum koj tus menuam tab tom xyaum kawm ib yam txuj ci tshiab, nws yuav:

- Sawv yav hmo ntuj los xyaum ua.
- Tsis xav zaum nyob twj ywm.
- Quaj los sis tag kev cia siab thaum nws tsis tuaj yeem ua tau.
- Npaj noj tsawg dua qub.



Cov Tswv Yim Zoo rau Sim Ua:

- Saib xyuas kom zoo tias nws muaj chaw dav txaus rau kev xyaum ua cov txuj ci tshiab.
- Muab sijhawm rau nws txav mus los thiab xyaum ua tas hnub. Yim xyaum ua rau yav nrub hnub yim pab ua rau nws pw tsaug zog zoo rau yav hmo ntuj.
- Yuav tsum siv lub rooj zaum hauv tsheb thiab lub rooj thawb menuam nkaws xwb thaum caij tsheb mus los thiaj li muaj kev nyab xeeb.
- Xyaum ua tej yam uas muaj kev lom zem. Nws xav muaj phooj ywg thiab tsev neeg los pab nws xyaum nkag thiab xyaum mus kev.

Yuav Tsum Siv Lawv Cov Ntiv Tes

Koj tus menuam tab tom xyaum siv lawv cov ntiv tes. Nws xav tuav tej yam, tshawb nrhiav tej yam tshiab, thiab muab rau nws noj. Kev siv nws ob sab tes ua tej yam tshiab yeej yuav tsum tau siv sijhawm ntau thiab xyaum ntau lwm. Qee zaus, kev xyaum ua yuav tseem ceeb dua qhov cia nws noj los sis pw.

Yooj yim xav tau tias cov menuam mos thiab cov menuam me paub ncav cuag tau tej yam los sis muab tej yam koom rau hauv lawv lub qhov ncauj yog thaum lub caij lawv tshab plab xwb. Qhov no kuj yog yam uas lawv tshawb nrhiav pom thiab kawm tau. Koj tus menuam xav tau kev pab los ntawm koj thiaj paub tias yam dab tsi yog yam tuav tau nyab xeeb thiab yam dab tsi thiaj noj tau.





Yuav Tsum Siv Lawv Cov Ntiv Tes



Yam Koj Pom Yog Dab Tsi:

**Tej zaum koj tus menyuam yuav tag kev
cia siab thaum nws tsis tuaj yeem siv
nws cov ntiv tes tau raws li qhov xws
xav tau. Tej zaum nws:**

- Yuav tsis kam lees noj cov khoom noj uas nws tus kheej muab tsis tau noj.
- Xav kov nws cov khoom noj ua si.
- Kov ub kov no thaum lub sijhawm noj mov.
- Quaj los sis npau taw thaum nws tus kheej noj tsis tau nws tus kheej los sis tuav tej yam tau nws xav.
- Ncav cuag cov khoom ub no uas nws tsis tuaj yeem ncav cuag tau.



Cov Tswv Yim Zoo rau Sim Ua:

- Sim muab tej khoom noj rau nws uas nws muab tau yooj yim thiab siv nws txhais tes noj tau. Koj tuaj yeem siv diav pub khoom noj rau nws noj thiab muab cov khoom noj ua tej daim me me rau nws ntsiab noj thaum lub sijhawm noj mov ua kev.
- Ua siab ntev! Cia koj tus menyuam muaj sijhawm los nrhiav tej yam khoom noj tshiab thiab cia nws ua si raws li siab nyiam.
- Khaws ib daim ntaub so ntub dej tso ntawm koj ib sab tau siv so thaum noj mov thiab khoom noj txov ncauj.
- Cia nws siv nws cov ntiv tes muab khoom noj thiab tuav cov khoom ua si los sis lwm yam khoom uas nyab xeeb.
- Nco ntsoov saib xyuas txhua yam uas koj tus menyuam ncav cuag ntawd yuav tsum yog yam nyab xeeb.

Yuav Tsum Muaj Tsev Neeg thiab Cov Phooj Ywg Pab Qhia Lawv Xyaum Ua

Nyob hauv lub ntiaj teb no yog ib lub chaw loj thiab ntxhov siab heev.

Koj tus menuam xav paub xav pom txog yam uas nws pom thiab hnov. Nws kawm tau ntau yam los ntawm kev ua si thiab ua nrog lwm neeg nyob nrog nws. Tej zaum nws taw tes rau tej yam vim nws xav kom koj qhia rau nws yam nws pom ntawd yog dab tsi. Qee zaus nws yuav nug txog yam uas nws tau tes rau ntawd seb yog yam dab tsi. Lwm lub sijhawm, nws cia li zoo siab thaum hnov koj tham txog tej ntawd.

Koj tus menuam tuaj yeem kawm tau kev coj ua tej yam zoo los ntawm kev saib koj ua. Nws xav ua tib yam nkaus yam koj ua thiab noj tib yam khoom noj li yam koj noj. Nrog rau kev pab ntawm koj, nws yuav paub tias yam twg no tau, nws yuav mus thaj chaw twg tau, thiab yam twg nws thiaj tuav tau.





Yuav Tsum Muaj Tsev Neeg thiab Cov Phooj Ywg Pab Qhia Lawv Xyaum Ua



Yam Koj Pom Yog Dab Tsi:

Mos liab los sis koj tus menuam me yuav paub:

- Saib, tau tes, los sis sim kov tej yam uas nws txaus siab rau. Qee zaus nws yuav tsum tau tes rau yam khoom noj txawm tias nws yeej tsis tshaib plab los xij.
- Ua suab nrov, yoj ib ce los sis cuaj kom koj mob siab thiab koj thiaj yuav pab qhia nws xyaum ua. Nws xav kom koj tham nrog nws thiab qhia nws nrhiav tej yam nyab xeeb.
- Saib koj tus keej txog kev xav noj khoom noj, cov khoom ua si, thiab cov neeg thiaj paub tias nws yuav ua li cas.
- Mob siab rau cov neeg nyob ze ntau dua qhov noj.

Cov Tswv Yim Zoo rau Sim Ua:

- Tham nrog koj tus menuam txog yam nws pom thiaj pab nws xyaum kawm tau yam ntawd. Hais lub npe ntawm yam uas nws taw tes rau.
- Txawm tias koj yuav muaj haujlm ntaw los xij muab sijhawm los teb kiag nws tab sim ntawd. Nws yuav zoo siab thiab koj mam rov qab tig los ua yam koj tab tom ua.
- Koj yuav tsum luag ntxhi thiab maj mam tham thaum koj xav kom nws sim ua tej yam tshiab. Yog koj npau taws, nws yuav chim los sis khiav mus.
- Noj mov ua ke. Ua zaub mov thiab cov khoom noj txov ncauj ua ke thiab ua kev lom zem ua ke.
- Saib xyuas kom nws nyob deb ntawm tej yam txaus ntshai. Nws tsis tuaj yeem tswj nws ob sab tes los sis lub cev tau.

Ua Tau Zoo Dua rau thaum Nco Qab Txog Tej Yam

**Koj tus menyiam yim muaj hnub
nyoog, nws yim nco qab tau zoo dua.**

Nws nco qab txog yam nws pom, hnov,
tsw, thiab qhov qab. Nws nco qab
txog yam nws nyiam thiab tsis nyiam.
Nws kuj nco qab txog cov haujlwm
los sis lub luag haujlwm uas tib
neeg muaj nyob hauv nws
lub neej. Piv txwv, nws nco
qab tias koj pub mov rau nws
thiab nws niam pog coj nws
mus tom lub chaw ua si. Kev nco
qab tau zoo dua yuav pab
ua rau nws paub ntau yam.
Nws kuj yog ib qho kev lom
zem. Nws lom zem nrog kev
khwv yees ua tej yam,
yog li cov games zoo
xws li peek-a-boo thiaj
ua rau nws luag!





Ua Tau Zoo Dua rau thaum Nco Qab Txog Tej Yam



Yam Koj Pom Yog Dab Tsi:

**Tej zaum koj tus menuam mos liab los sis
tus menuam me yuav paub:**

- Pom yam khoom tshiab rau nws, xws li cov khoom noj tshiab, cov neeg, los sis cov khoom ua si.
- Paub tias tej yam khoom ntawd yuav tshwm sim li cas, thaum twg, thiab rau ntawm thaj chaw twg. Piv txwv, tej zaum nws yuav nco qab cov sijhawm txog cai noj mov.
- Pib tsis kam lees cov khoom noj uas nws tsis nyiam. Qee zaus nws tsis noj cov khoom noj uas zoo li nws tsis nyiam.
- Npau taws thaum ib tug neeg tsis lawv txoj haujlwm los sis sim ua lwm tus txoj haujlwm. Piv txwv, thaum ib tug neeg pub mov rau nws los sis da dej rau nws.
- Txaj muag rau cov neeg uas nws tsis paub lawv zoo.

Cov Tswv Yim Zoo rau Sim Ua:

- Cia koj tus menuam pom, tuav, thiab hnia cov khoom noj tshiab ntau zaus. Zoo li nws nyiam sim noj cov khoom noj uas nws swm.
- Ua siab ntev! Tej zaum yuav siv sijhawm ntev loo koj tus menuam mam li swm cov neeg tshiab.
- Muab ntau yam khoom noj rau nws noj yog li ntawd nws thiaj pom tias koj nyiam yam twg.
- Thaum muaj cov khoom noj tshiab rau nws noj, yuav tsum tsis txhob muaj cov khoom uas nws nyiam noj tso xyaws cov khoom noj los sis cov khoom noj txov ncauj.

Siv Cov khoom Khwv Yees Txog Qhov Yuav Tshwm Sim

Koj tus menuam yuav ua tau zoo dua thaum nws nco qab txog cov qauv ua hauv nws lub neej.

Thaum nws pom muaj tib yam tshwm sim, xws li thaum hloov daim pawm thiab lub sijhawm noj mov, nws yuav nco qab tau txhua khauj ruam. Nws piav tes txog cov khauj ruam ntawd rau hauv nws lub siab yog li ntawd nws thiaj paub tias yuav muaj dab tsi tshwm sim rau lub sijhawm tom ntej. Cov lus piav qhia no feem ntau yog kev piav qhia ib qho duab mauv vim nrog rau ib phaj ua yeeb yam. Tej zaum nws yuav npau taws thaum yam ntawd tshwm sim tsis zoo li nws siab xav.

Koj tuaj yeem ua cov haujlwm uas koj xav ua kom mus tau zoo. Koj tus menuam yuav nco qab cov khauj ruam uas nws niaj hnub ua thiab piav txog cov haujlwm ntawd. Yuav ua kom tsis tu ncua tas li, siv tib co khauj ruam raws li txhua lub sijhawm ntawd. Txoj haujlwm niaj hnub ua yeej txawv ib txoj haujlwm uas npaj ua. Qhov uas tseem ceeb yog ua tej txoj haujlwm mus los raws li cov khauj ruam ua, lub sijhawm tsis yog qhov tseem ceeb. Yog koj rov qab ua txoj haujlwm uas niaj hnub ua mus ua los, tsis ntev koj tus menuam yuav muaj tej yam tshiab rau hauv nws lub siab. Kev paub txog yam yuav tshwm sim txuas mus ntxiv, yuav pab ua rau nws tsis nyuaj siab thiab nyab xeeb.





Siv Cov khoom Khwv Yees Txog Qhov Yuav Tshwm Sim



Yam Koj Pom Yog Dab Tsi:

Tej zaum koj tus menuam mos liab los sis tus menuam me yuab paub:

- Pib khwv yees txog yam yuav tshwm sim txuas mus ntxiv thaum nws ua cov haujlwm txhua hnub.
- Npau taw thaum muaj tej yam pauv hloov rau cov haujlwm niaj hnub ua.
- Xav kom tib tug neeg ua tej yam rau nws.
- Tag kev cia siab yog koj hloov yam uas koj ua ntej dhau los, thaum lub sijhawm ntawd, los sis tom qab nws noj mov tag.
- Ua rau nws xav tsis tawm thaum muaj ib tug neeg tshiab sim pub mov rau nws.



Cov Tswv Yim Zoo rau Sim Ua:

- Tsim ib yam niaj hnub ua thaum koj xav kom koj tus menuam nyob twj ywm thiab xav kom nws koom tes nrog.
- Siv cov haujlwm niaj hnub ua uas phim rau koj thiab koj tsev neeg. Cov haujlwm niaj hnub ua yuav tsum tsis yog yam ua nyuaj.
- Thaum tsim ib txoj haujlwm niaj hnub ua tshiab yuav tsum ua kom xwm yeem. Yuav siv sijhawm me ntsis rau koj tus menuam xyaum kawm txog tej yam tshiab.
- Yuav tsum cia noj mov rau tib lub sijhawm nkaus xwb.
- Cia nws mus pw tib lub sijhawm kom xwm yeem thiaj yuav pab ua rau koj tus menuam pw tsaug zog sai thiab pw tau ntev.



Cov tsev neeg loj hlob
zoo rog WIC.



California Department of Public Health, California WIC Program

Lub koom haum no yog ib lub koom haum uas pab txhua
tus raws li qhov muaj vaj huam sib luag.

1-800-852-5770 #970041 (HM) 08/18

In collaboration with UC Davis Human Lactation Center