

# Cov Hmoov Txhuas (Lead) Hauv Koj Tus Menyuum Cov Ntshav

## Theem Ib 1 Ntxuav Ntau Zaus



- Muab xaub npum thiab dej ntxuav koj tus menyuum txhais tes kom ntau. Xyuas kom txhais tes huv lawm tso ua ntej yuav noj mov, thaum yuav mus pw ib pliag thiab thaum yuav mus pw.
- Txiv koj tus menyuum cov rau tes tas li.
- Muab xaub npum thiab dej los ntxuav koj tus menyuum cov raj mis, cov txiv mis yas (pacifiers), thiab cov khoom ua si.
- Yog hais tias koj lo plua plav hmoov txhuas los sis hmoov txhuas tom koj txoj hauv lwm, koj yuav tsum tau hloov koj cov khaub ncaws thiab nkawm khau thiab da dej.
- Ntxhua cov khaub ncaws uas lo plua plav hmoov txhuas rau ib qho; tsis txhob muab xyaw nrog tsev neeg cov khaub ncaws.

## Theem Ob 2 Ib Lub Tsev Uas Tsis Muaj Kev Phom Sij Txog Hmoov Txhuas



- Muab ib daim ntawv so tes uas yog ntawv ntub ntub los ntxuav koj lub tsev kom ntau, tshwj xeeb tshaj yog cov npoo qhov rais thiab tus taw ntawm lub qhov rais.
- Tsis txhob siv cov cav nqus tsev los nqus tej daim xim uas nti los sis tej daim dab tsi los sis cov plua tshauv uas muaj hmoov txhuas.
- Muab cov ntaub so taw uas yuav ntxhua tau tso rau ntawm cov qhov rooj uas yuav nkag mus hauv tsev. Ntxhua cov ntaub rau ib qho; tsis txhob ntxhua xyaw lwm cov khoom.
- Hle koj nkawm khau ua ntej yuav nkag mus rau hauv tsev.
- Muab xaub npum ntxhua kab plev los ntxuav daim kab plev.
- Muab nyom los sis chiv los npog cov av uas do do.
- Kawm seb yuav kho cov tsev uas ua ntej 1978 li cas thiaj li tsis phom sij. Tsis txhob tshiaj thaum qhuav los sis tshiaj cov xim uas muaj hmoov txhuas; xyuas kom koj tsis txhob ua kom kub rau qhov chaw uas koj tshiaj. Yog hais tias koj xav paub ntxiv hu rau Minnesota Lub Caj Meem Fai Saib Xyuas Kev Kaj Huv Ntawm Cev ntawm 651-201-4610.

## Theem Peb 3 Noj Cov Khoom Uas Zoo Rau Lub Cev



- Kom koj tus menyuum noj tej yam khoom kom zoo thiab cov khoom txom ncauj kom zoo txhua hnuv.
- Noj txhua puas mov ntawm rooj noj mov.
- Tsis txhob noj cov khoom uas twb poob rau hauv pem teb lawm.
- Pub cov khoom noj uas mus muaj pab rau cov pob txha (calcium), ntxiv ntshav (iron) thiab muaj Vitasmis C (Vitamin C) rau koj tus menyuum noj.
- Siv dej txias ntawm kais los haus thiab ua noj.
- Tsis txhob siv cov tshuaj uas ib txwm siv los sis cov tshuaj plev plhu uas muaj cov hmoov txhuas nyob rau hauv.

## Theem Plaub 4 Mloog Tus Kws Kho Mob Cov Lus Qhia Ua



Cov menyuum uas muaj cov hmoov txhuas nyob rau hauv lawv cov ntshav yuav tsum tau mus tso ntshav soj ntsuam ntxiv. Cov kev soj ntsuam no yog los xyuas kom paub tseeb hais tias cov hmoov txhuas uas nyob hauv cov ntshav tsis txhob mus siab ntxiv. Nws yog ib qho tseem ceeb heev uas koj mus kom ncaj rau tag nrho cov sij hawm uas teem rau koj, thiab koj ua raws li cov lus qhia los ntawm tus kws kho mob. Koj tus kws kho mob yuav nrog koj tham txog lwm yam uas koj yuav ua tau los pab txo kom txhob muaj cov hmoov txhuas nyob hauv koj tus menyuum cov ntshav.