# ຂໍ້ແນະນຳເລັກໆນ້ອຍໆ ກ່ຽວກັບການລ້ຽງ ລູກດ້ວຍນົມແມ່

## ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່:ແນວທາງທີ່ດີ ໃນການໃຫ້ອາຫານແກ່ລູກຂອງທ່ານ

ຂໍ້ແນະນຳສຳລັບການໃຫ້ອາຫານລ້ຽງເດັກ ທີ່ເກີດໃຫມ່

FIRST 5 CALIFORNIA

**ເດັກນ້ອຍທຸກຄົນຕ້ອງການນ້ຳນົມແມ່ ຫລືນົມຜົງເດັກທີ່ມີທາດເຫລັກ. ນ້ຳນົມແມ່ແມ່ນດີທີ່ສຸດສຳລັບລູກຂອງທ່ານ!**

- ລູກຂອງທ່ານຈະຮ້ອງໄຫ້ຫລາຍເປັນພິເສດຫລືຫງຸດງິດ ເພື່ອບອກໃຫ້ຮູ້ວ່າລາວກຳລັງຫິວ.
- ໃຫ້ລູກຂອງທ່ານກິນນົມຍາມລາວຫິວ. ຢ່າພະຍາຍາມໃຫ້ລາວກິນຕາມຕາຕະລາງ.

**ເດັກນ້ອຍເກີດໃຫມ່ ມັກຈະຕື່ນແລະຫິວ ຫລາຍເທື່ອຍາມກາງຄືນ. ເມື່ອອາຍຸໄດ້ຫລາຍເດືອນໄປ, ເດັກສ່ວນຫລາຍຈະເລີ້ມນອນຫລັບ ຕະຫລອດຄືນ.**

**ທ່ານສາມາດລ້ຽງ ລູກດ້ວຍນ້ຳນົມ ຂອງທ່ານເອງ.**

- ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ໃນໄລຍະປີທຳອິດຫລືດົນກວ່າ,ຖ້າເປັນໄປໄດ້.
- ການໃຫ້ລູກກິນນົມຕົນເອງດີສຳລັບທ່ານອີກດ້ວຍ. ມັນຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ທ່ານມີຊວດຊົງດີຄືນດີເກົ່າ. ມັນຊ່ວຍຫລຸດຜ່ອນໂອກາດໃນການເປັນມະເຮັງເຕົ້ານົມ.
- ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ເປັນເລື້ອງທັນຊາດ. ແຕ່ວ່ານັນອາດຈະໃຊ້ເວລາເຝົ້າຫັດ.
- ຖ້າຫາກທ່ານມີບັນຫາ,ຈົ່ງຖາມທ່ານຫມໍຫລື ຄລີນິກເພື່ອຮັບການຊ່ວຍເຫລືອ.
- ບອກໃຫ້ທ່ານຫມໍຂອງທ່ານຮູ້ຖ້າຫາກວ່າທ່ານກຳລັງກິນຢາຫລື ໃຊ້ຢາເສບຕິດໃດໆຫລືຖ້າທ່ານຕິດເຊື້ອເອຊໄອວີ.

**ນ້ຳນົມແມ່ແມ່ນອາຫານທີ່ດີທີ່ສຸດສຳລັບ ເດັກນ້ອຍທັງຫລາຍ.**

**ນ້ຳນົມແມ່ມີວິຕາມິນແລະແຮ່ທາດບຳລຸງ ທີ່ຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ເດັກນ້ອຍມີສຸຂພາບສົມບູນ.**

**ຖ້າຫາກທ່ານມີບັນຫາ, ຈົ່ງຖາມທ່ານຫມໍ ຫລື ຄລີນິກເພື່ອຮັບການ ຊ່ວຍເຫລືອ.**

**ເດັກນ້ອຍ ທີ່ກິນນົມແມ່ມັກຈະບໍ່ເປັນ ພູມແພ້.**

*ຕ້ອງການຢາກຮູ້ກ່ຽວກັບການກິນອາຫານບຳລຸງ ໃນໄລຍະຖືພາ ແລະ ກ່ຽວກັບການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ບໍ່?*

ໂທຫາ ໂຄງການ ເພື່ອ ຜູ້ຍິງ,ເດັກ ແອ ນ້ອຍ ແລະ ເດັກ ນ້ອຍ(WIC):

(888) 942-9675

*ຕ້ອງການຢາກຮູ້ເພີ້ມເຕີມ ກ່ຽວກັບ ການ ລ້ຽງ ລູກ ດ້ວ ຍ ນົ ມ ແ ມ່ ບໍ່?*

ໂທ ຫາ La Leche League:

(800) 525-3243

ຄວ້ານ້ຳ ແ ລ້ ກ ານ ຊ ່ ວ ຍ ເ ຫ ລ ື ອ ຈ າ ກ ນ ັ ກ ວ ິ ຊ າ ການ ດ້ ານ ສ ຸ ຂ ພ າ ບ

©2003 First 5 California