

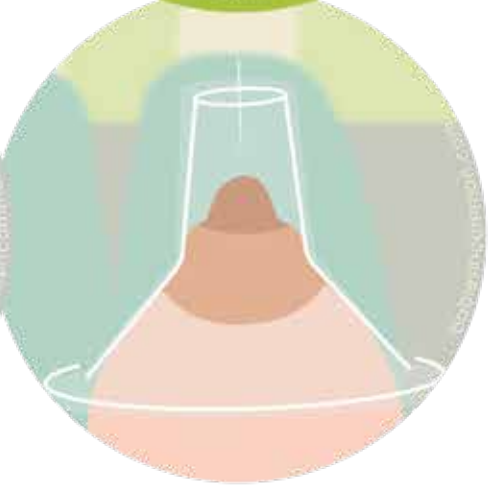
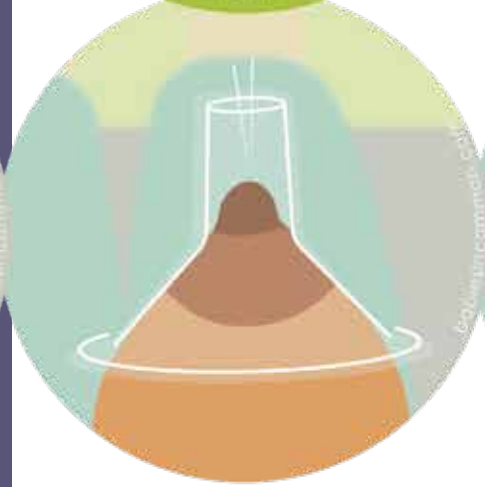
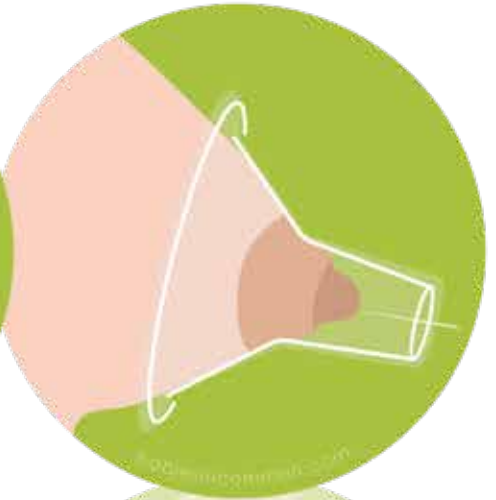
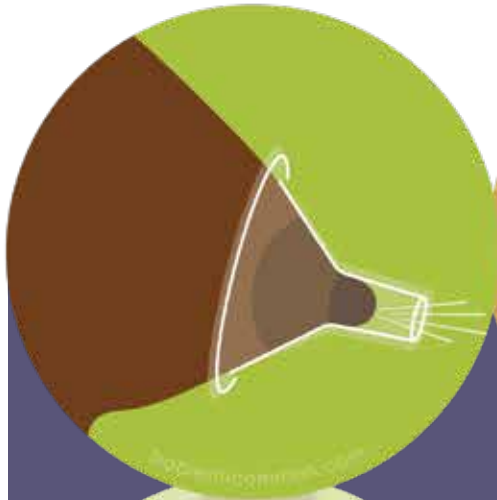
Alkye Ti'chaq mas Tb'anel tu'n Tel T'a'l Tine

tu'ntzun ttena toj tb'anel aj tetz t'a'l tine moqa tmi'xe
o tz'el nik'b'aj ti'j qa tb'anel tumel lu

Tu'n tkub' Na'yit — Jni' Tipumal — Jni' Amb'il — Tu'n tel lech

Tze'n ke'yin imj mo mi'ixj

Tze'n in nok kyke'yin txub'aj kymi'x



Aju tumel mas tb'anel

- o'kx aju twi ch'ub'j tu'n tokx toj tubo
- o'kx twi ch'ub'j tu'n tkyaj ten tojxi tubo
- jaku tz'okx mas ex jaku tz'etz ch'ub'j toj tubo
- in netz pitz'le lech aj tok yaq'et
- b'a'n tu'n tel tyaq'one lech te 15 a 20 minut (kykab'il imj toj ax amb'il)
- mlay kub' tna'na k'ixk'oj aj tel ti'na tubo

Xka'w, moqa nintzt

- b'alo tzul chyo'n ti'j tine mo tmi'xe
- nya nim lech k'elel ex noq junjun tx'at
- jakulo yukche ch'ubj toj tubo
- nimlo amb'il kxel ti'n tu'n tel lech
- jakulo paxj twi ch'ub'j ex qa jakulo txi mal
- aju tq'eqil imj jaku tz'okx toj tubo ex jaku txi mal
- ojtxe tzaj q'ama'n qa tb'anel tumel lu, pero k'itzqeku tzaj kyyek'in ajq'anel qa nyaxix toj ttxoil

Xka'wxix, matij wen

Tu'n tkub' na'yit tubo (jni', tze'n ttxolil, tze'n b'inchenmaj)

¿Alkye wiq tubo, jni' tubo ex tze'n ttxolil tu'ntzun tkub' nna'ne b'a'n (aj tel nim lech)?

Ch'ixme kykyaqil maj, mas tb'anel qa ikx ttz'i tubo ik tze'n twi' ch'ubj ex (mas lech in nel tu'n). Tnejel, ke'yinka jni' twi ch'ubj mo tmi'xa (junxitl aju tnayaj twitzju tb'anq'ab').

1. Makonka twi tine mo twi tmi'xa tu'n tjaw ch'ike'.
2. Jaku tz'ok tke'yina jte' centímetro (cm) mo milímetro (mm) tuk'il jun regla. Q'onka tajlal 0 ti'j twi' tine. Nya il ti'j tu'n tok tak'le regla ti'j twi' tine.
3. Tz'ajb'enz bomba tu'ne tuk'il ch'in tipumal ex yaq'omila tuk'il 2 mo 3 tubo: jun mas ch'in twitz twi tine ex juntl mas matij twitz.
 - **Aju tumel mas tb'anel:** O'kx twi ch'ubj in nokx toj tubo ex nya jitz', jaku yukche ch'in, ax ikx minti' in tzaj chyo'n. In kub' tna'na b'a'n ex nya kwest tu'n tel lech.
 - **Jitz', ch'in mo much':** Minti'xix in yukche ch'ubj toj tubo ex nya nim lech in nel.
 - **Xka'w, moqa nintz:** Jakulo tzaj chyo'n ex qa jaku txi mal imj (moqa mi'xj) ex nya nim lech tu'n tel.

Jaku tz'ok tq'o'na ch'in aseyt te coco ex qa jun pomad toj ttxa'n tubo tu'n tkub' tna'ne mas b'a'n. ¡K'e'el nim lech aj tel tyaq'ona ex mlay tzaj chyo'n!

Jni' tipumal bomba (tze'n in nel yaq'o'n)

¿Ch'u'xpe moqa kyuwpe in nel yaq'o'n twi imj?

Kyuw jaku yatz'et imj mo mi'xj toj tubo tze'n xkux tipumal bomba. Junxitl jun bomba ti'j juntl. Nya kykyaqil maj il ti'j tu'n tyatz'et kyuw tu'ntzun tel t'a'l tch'u' ne'. Qa in netz pitz'le lech ex minti' in chyo'n, ya mi'n tel tyaq'o'na bomba, pero yaq'omila mas kyuw qa il ti'j.

Jaku tz'el tyatz'a'ne mas kyuw qa b'a'n toj twitza ex qa mas in netz pitz'le lech.

Il ti'j tu'n tkub' tna'na b'a'n tkyaqil amb'il, nya noq «tu'n tik'x tu'ne». Il ti'j tu'n kukx kyten ch'ubj toj tb'anel aj tb'aj tyatz'o'ne. Minti' in mal twi imj aj tb'aj tyatz'o'na pero jakulo tz'el xqinj qa otoj b'aj tyatz'o'na.

¿Tb'anelqepe tubo b'inchamaj qe tuk'il silicón?

Ate' junjun txub'aj kyaj tu'n tel mastl lech aj tel yatz'et tuk'il jun tubo b'inchamaj ti'j silicón, noq tu'nj, mas b'a'n tu'n tajb'en nej tubo plástico kyu'n tu'n tel kynik' qa cabalx te kye. Yajxitl, jaku tz'ajb'enz aqeju tubo b'inchamaj tuk'il silicón tu'ne, ex mojb'ankuya kyuk'el qeju tubo plástico tu'ntzun tel tnika' ti'j qa minti' in tzaj k'ixk'oj ti'ja ex nim lech in nel. Nim xjal in nel kynik' ti'j qa tb'anel qe tubo plástico tu'n tel mas lech qa cabalx te kye ex in kub' kyana' b'a'n.

¿Taja onb'il? Jaku kanet jun ajq'anel tu'ne, aju ojtzqi'nix tu'n tze'n tu'n tok yatz'et tu'n tel t'a'l ch'ubj ex alkye tubo mas b'a'n te teya. Jaku tz'ok chmon tib'a tuk'il ex qa toj video tu'n tzaj chik'b'a'n teya alkye tubo mas b'a'n. Qa at t-xjela ti'j jlu ex taja tu'n tjet jun onil teya tu'n tjaw sk'o'n jun tubo cabalx te teya, jaku q'ajtiya kyuk'il ajq'anel toj WIC.

Aju Tqanil The Flange FITS™ Jeanette Mesite Frem MHS, IBCLC, RLC, CCE.

At permis tu'n tetz yek'in ex tu'n t-xi sipet qe tilb'ilal lu. Minti' permis tu'n tch'expaj u'j jlu.

Aqeju Onil ti'j U'j lu: Nikki Lee, RN, BSN, MS, IBCLC, RLC, CCE ex Washington State Dept of Health WIC Program (Onb'il kye Xu'j, Ku'xun ex K'wal tu'n K'loj xjal Ke'yil Chwinqlal toj tnam Washington). Stephanie Audette Connor, b'inchel tilb'ilal u'j.

Aju tqanil lu jatx q't'n toj Babies in Common. Ate' kyoy txqantl yol noq tu'n tnam Washington Department of Health WIC Program (Onb'il kye Xu'j, Ku'xun ex K'wal tu'n K'loj xjal Ke'yil Chwinqlal) tu'ntzun tetz tqanil lu kye kykyaqil xjal.

Jni' amb'il tu'n tok yaq'et (qa junrat, qa cheb'e ex qa in lu'len)

¿Jni' amb'il kxel ti'n aj tajb'en bomba wu'ne?

Kxel ti'n amb'il tu'n tel nim lech. Nya o'kx at toklen jlu tuk'iljju qa jun rat in yukche ex qa cheb'e, ax ikx ti'jju tze'n in nel yaq'et. Ate' junjun bomba tuk'il nim tumel ex ate' junjuntl tuk'il nyaxix nim. Ximana qa aju amb'il in nok ik tze'n b'ixb'il. Junjun maj jun rat in qo bixin, ex qa cheb'e mo jun rat ex yajxi cheb'e. Ke'yinka alkye tumel mas tb'anel te teya. Ate' junjun bomba jun rat in nel yatz'et ex qa cheb'e ex ate' junjuntl in che lu'len wen.

Junjun Nab'il:

- Tnejel jaku b'ant jun rat tu'ne ex aj ti'k junlo 20 mo 30 segundo, yaq'omila mas cheb'e ex mas ch'intl aj tkub'aj tu'ne.
- Qa ya mi'n in netz pitz'le lech, yaq'omila mas kyuw toj 1 mo 2 minut ex yajxitl, yaq'omila mas cheb'e.

Ate' xu'j mas kyuw in nel kyyatz'o'n, aya kb'el ximente alkye tumel mas b'a'n te teya tu'ntzun tel mas lech tojix ttxolil. B'alo il ti'j tu'n tjet juntl bomba kyu'n junjun txub'aj mas tb'anel te kyxmilal. Ch'ixme kykyaqil maj, in nel yaq'o'n toj 15 ex qa 20 minut.

Tu'n tel lech (noq tx'at pero mas b'an qa in netz pitz'le)

¿Jni' lech il ti'j tu'n tel?

Jni'tzela, noq tu'nj maslo b'a'n tu'n tetz pitz'le lech aj tok yaq'et. Atku maj noq tx'at in nel ex tb'anel ikju qa noq jun rat, tu'nju il ti'j tu'n tetz pitz'le lech aj tok yaq'et.

Junjun Nab'il:

- Nim xjal in tzaj kyq'ama'n qa mastl leche in nel qa toj tumel at twi' ch'ubj toj tubo. Ex nyaxix nim lech k'e'el ex kxel ti'n nim amb'il qa in najb'en jun tubo matij mo xka'w.
- Maslo lech jaku tz'el qa in nok yatz'et tuk'il qq'ab' akux in naq'unan bomba ex aj tb'aj taq'unan.
- At maj, at mas lech toj imj at toj xnayaj twitzju imj at toj tb'anq'ab'aj
- Toj tumel qa mas lech in nel te prim mo qlax.

Qa taja tu'n tel mas lech tu'ne, qaninx onb'il te jun ajq'anel at tojtzqib'il ti'j tch'u' ne' tu'n tonin ti'ja.

Ke'yinka jni' twi tine na'mxtoq tel tyatz'o'na tu'ntzun tjiyona ti'j tubo mas tb'anel.

tq'eqil imj mo mi'xj

twi ch'ubj



1cm = 10mm. In nel tmedid tubo toj mm.

t-xaq u'j 2/2
v.3, 5/2023