

Ālikin riiti katak in, jipede survey link eo ijo jemļokin im uwaake jejo kajjitōk ko im kwōnaaj bōk credit in aṃ ekkatak.

Aolep Melele Ko Ikijjien Kadek Mōñā



Ewōr turin ļok 8% in ajri ro ilo Amedka rej kadek juon kain mōñā ilo aņtoņe ļok.

Kwōmaroñ kadeke jabdewōt kain mōñā bōtaab mōñā ko ekka an ajri ro kadeki rej milik, lep, wheat, soy, im pinōt. Jaar lōṃņak bwe kōttar im kajjioņe mōñā kein enaaj kar jipañ bōbrae jān kadek mōñā ak jemļok jān ekkatak ko rainin rej kwaļok āinjuon! Kio, ekkā wōt rōjañ ñan kajjioņe mōñā kein ilo an dikļok ajri ro ñan jipañ bōbrae jān kadek mōñā.

Ta In Kadek Mōñā?

Kadek mōñā ej waļok ilo an ānbwin bōd im ļōmņak mōñā ko rej menin kauwōtata im kajjioñ tariņaeiki im kōmņan an waļok kōkaļle ko loi jetņaaikin an juon kadek mōñā. Kōkaļle ko kōkaļļān kadek mōñā rej waļok ilo wāween eo emera ļok ñan kauwōtata ñan ājmour im maroñ aikuj kōmādmōdin idiñ. Jet kōkaļle rej kajju waļok ak jet remaroñ waļok jejuo raan tokālik. Emaroñ barainwōt wōr mōñā ko jej jekkar ñani bōtaab emeraļok kōkaļle ko aer jān kadek mōñā.

Ta jet kōkaļļān kadek mōñā? Emaroñ wōr kōkaļle kein:

- Nennab, Idid kil, Kilbūrōrō, Eczema, ak Mōñōjņōj
- Mōļañļōñ ak Metak Łoje
- Mōmōjļok ak Pidodo
- Apañ Menono, Wejeļan Menono, ak Pokpok
- Bōbōj ak Kankan To in Kōmņan Ainikien Ilo Bōro
- Emej ak Mōñōjņōj Łoñi
- Bōbōj Lo, Turin Māj ak Tie
- Addeboulul ak Mōjņo
- Wōtļok Joñan Aerin Bōtōktōk
- Dōlel An Kadek (Anaphylaxis)
 - dōlel im ekauwōtata ñan ājmour im maron waļok kōkaļle ko ainwōt: dōlin apañ menono, ļotļok, oktak kōlarin kil, dōlin mōmōjļok, ak dōlin bōbōj lo, turin māj ak tie.

Ta ij aikuj kōmņane ñe ij ļōmņak bwe ajri eo nājū ekadek mōñā?

Ñe emera an ajri eo kadek, mōkaj im kūrļok takto eo an ajri eo nājim im kwaļok mōñā ta kwaar naajdiki im ñāāt. Ñe edōlel an ajri eo nājim kadek (dōlin apañ menono, ļotļok, oktak kōlarin kil, dōlin mōmōjļok, ak dōlin bōbōj lo, turin māj ak tie), bōlen edōlel an kadek (anaphylaxis), juon wāween dōlel im maron kauwōtata ñan ājmour. Kūrļok 911 ak etal ñan jikin kōmādmōdin idiñ/aujpitōļ eo epaake eok.

Ewōr Ta Jabdewōt Imaroñ kōmņane ñan jipañ bōbrae jān kadek mōñā?

- Emōj rōjañ bwe niñniñ ko ren mōñā wōt dānnin ittūt ilowaan allōñ ko 4-6 ilo jinoin aer mour kōnke ninnin ippān jineer emaroñ kadikļok kauwōtata ñan kadek mōñā. Mama ro rej kaninnin rejjab kijoñ aikuj bōjrak jān jabdewot mōñā ko rej kijoñ kañi ijellokun wōt ñe ewōr kōkaļle in kadek mōñā ko ippān niñniñ ko nājier im takto eo ej rōjañ bwe ren bōjrak.
- Jerbal in etale ko rōkāāl tata rej kwaļok bwe naajdik ajri ro mōñā ko ekkā kadeki (ainwōt pinōt im lep ko), ilo juon joņok eo edik, ilo an 6 aer allōñ emaroñ jipañ bōbrae jān aer kadeke mōñā ko. Kōnke āinjuon kajojo ajri, kwōnaaj aikuj kepaak takto eo mōkta jān naajdik niñniñ eo nājim jabdewōt ijellokun wōt dānnin ittūn jinen ak formula.
 - Ñe niñniñ eo nājim ekauwōtata ñan kadek mōñā innām takto eo emaroñ rōjañ bwe en oktak mōñā ko naajdiki.



Ñaat im ewāween aō jino naajdik niñniñ eo nājū mōñā ko?*

Ñe niñniñ eo nājim epojak in jino mōñā kōkan im emōj aṃ kepaak takto eo ak rijerbal eo etijemḷok ikijjien mōñā ūne (WIC Nutritionist):

- Naajdik niñniñ eo nājim mōñā kāāl ko wōt ñe kwōmaroñ pād ippān im waje iuṃwin diktata 2 awa ko ālikin naajdiki.
- Emaroñ bōk ḷok ñan jejjo raan ko ñan an waḷok jet iaan kakōlkōl ko, kōn menin, eaorōk ñan kōttar 3-5 raan ko kōtaan jānij ñan bar juon mōñā kāāl.
- Jino naajdiki juon kain mōñā kāāl ilo juon iien (ainwōt bao lijlij) ñan lale bwe niñniñ eo nājim ejjab kadeke.
 - Maroñ naajdiki mōñā ko elōñḷok jān juon kare ko ie (ainwōt leen wōjke lijlij ak makroni im jijj) ālikin an dedeḷok aṃ kajjioñ naajdiki juon kain mōñā ilo juon iien im niñniñ eo nājim ejjab kadeke.
- Jinoe kōn jidik (1-2 tebō) jibuun ilo juon iien). Tudek eo an niñniñ eo nājim ej juon men jiniñniñ in naaj etal wōt im bōk enañin aolepān ōn ko aikuji jān dānnin ittin jineer ak formula mae 1 aer iio, kōn menin rejab aikuji bōk eḷap joñan mōñā.
- Ñe ewōr bar jet am kajjitōk ikijjien ñāāt im ewāween jino naajdiki niñniñ eo nājim innām kepaak takto eo aṃ ak rijerbal eo etijemḷok ikijjien mōñā ūne (WIC Nutritionist).

***Ñe niñniñ eo nājim ear jabjab an allōñ ak elōñ an un ko ej aikuji lo takto kaki innām kwōmaroñ aikuji kōttar an rūttoḷok jidik im jino naajdiki. Kepaak takto eo aṃ ak rijerbal eo etijemḷok ikijjien mōñā ūne (WIC Nutritionist).**



Ilo aṃ jinoe naajdik niñniñ eo nājim mōñā ko rōkāāl, kwōmaroñ bar kobaik waj im kajjioñ dairy, lep, soy, wheat, pinōt, im ek ijellōkūn wōt ñe taktō eo ej ba ainjuon.

- Maroñ kajjioñ naajdiki mōñā ko ainwōt yogurt im jijj ak kōttar an ajri eo 1 an iio im leḷok limen milik in kaū.
- Kwōj JAB aikuji kajju naajdik niñniñ eo nājim pinōt bōta jān nine eo kōnke ekauwōtata ñan niñniñ kōn an ḷap an dedāpdāp. Bōtaab, maroñ kajjioñ naajdiki pinōt bōta ilo jekjek kein:
 - Kāreiki 2 tijibuun in pinōt bōta ippān 2-3 tijibuun in aebōj, dānnin ittūt, ak milik formula ñan kapidodoḷok.
 - Kāreiki 2 tijibuun in pinōt bōta ak bōuta in pinōt bōta ippān 2-3 tijibuun in mōñā pidodo ko emōj an kajjioñi im emaroñ kañi.
 - Ak kōñḷoke im kāreiki ippān mōñā in kōtaan awa ko (iio in peanut puff).

Jipaň! Ij kap jeļā ke ewōr mōñā ajri eo nājū ej kadeke! Ta eo ij aikuj kōmṁane kio?

Eaorōk bwe ajri eo nājim en jab bōk mōñā ko ej kadeki.

- Kōnono ippān taktō eo an ajri eo nājim ñan ejaake juon plan im barainwōt ta ko aikuj waji im ta aikuj kōmṁane ñe ajri ro rej jiriļok im kañe mōñā rot in.
- Kūrļok WIC clinic eo im kōmṁan am appointment ippān rijerbal eo etijemļok ikijjen mōñā ūne (WIC Nutritionist) ñan bōk katak kōn kilen riit label ko im kilen bōbrae mōñā ko rejekkar.
- Katak in jabdewōt ro jet remaroñ jipaň kaajjiriri ajri eo nājim (ro uwaan baamle, ro mōttam,ri-kaajjiriri ro, rijerbal in daycare, ro āierļokwōt) kōn an ajri eo nājim kadek mōñā. Lukkuun lale bwe rejelā mōñā ta ko ajri eo ejab aikuj kañi im ta aikuj kōmṁane ñe rej ļōmṁak bwe ajri eo ej nājim ekadek mōñā.

Ej juon jerata, kōnke ñe ajri eo nājim ej kadeke juon mōñā, innām eļapļok aer maroñ kauwōtata ñan kadeke bar juon kain mōñā. Kōn menin, eaorōk bwe kwōn wōnṁaanļok wōt im waje kōkaļle ko ilo aṁ kakkobaba waj kijeer mōñā. Emaroñ lukkuun jipaň ñe kwōnaaj je ilo juon bok mōñā ta ko kwōj kajjioñ naajdiki im ñāāt ñan aṁ waje ñe elōñ kōkaļle ej waļok.

Men eo eṁṁan in emaroñ “etal im jako” an jet (ejab aolep) ajri kadek mōñā ilo aer rūttoļok. Ñe ewōr mōñā en ajri eo nājim ej kadeke, kwōjaikuj mokta kōnono ippān takto eo aer **aolep iien** mokta jān bar kajjioñ naajdiki mōñā eo tokālik.



STOP!

Jiped ijin ñan kadedeikļok Ekkatak (Survey) eo ñan bōk credit



Find us on  

The U.S. Department of Agriculture (USDA) ej ijo ejeļok jerbal in kalijekļok ie. Kōmeļeļe in ej ajeļ tōk jān Oklahoma State Department of Health (OSDH), ijo ejeļok jerbal in kalijekļok ie. Ewōr juon Digital baeļ eo emōj kadeļoñe ilo Publications Clearinghouse eo an Oklahoma Department of Libraries ñan ļoore Kakien ko an Oklahoma ilo section 3-114 in Title 65 im maroñ download i ilo www.documents.ok.gov. | Ajeļ ilo kar Jānwōde 2021 |