

Kev Ntxhov Siab thiab Nyuaj Siab Tom Qab Yug Me Nyuam Mos

Kev ntxhov siab tom qab yug me nyuam mos, mas tuaj yeem tshwm sim mus ntev ntau lub hlis los sis ntau lub xyoos tom qab yug me nyuam tag, tuaj yeem cuam tshuam rau ib tug neeg yug me nyuam los sis ib tug neeg zov me nyuam qhov yuav los saib xyuas rau lawv tus me nyuam mos.

Yog tsis raug saib xyuas, ces tuaj yeem cuam tshuam rau tus neeg yug me nyuam los sis tus neeg zov me nyuam txoj kev noj qab haus huv tau thiab tej zaum yuav ua rau pw tsis tsaug zog, noj tsis taus, thiab coj tus cwj pwm muaj teeb meem rau tus me nyuam mos.

Thaum saib xyuas tau zoo txog kev ntxhov siab tom qab yug me nyuam mos tag thiab thaum tswj xyuas tau zoo lawm, ces qhov ntawd yuav muaj txiaj ntsim zoo rau tus neeg yug me nyuam mos los sis tus neeg zov me nyuam thiab tus me nyuam mos no li kev noj qab haus huv.

Yuav ua kom koj tus me nyuam nyab xeeb thiab ruaj ntseg, qhov tseem ceeb ces koj tus kheej yuav tau saib xyuas raws li qhov koj xav tau kiag xwb.

Tej Tso Mob thiab Yeeb Yam Mob Muaj Xws Li:

- Tu siab tas li, nyuaj siab, xeeb txob, los sis qhov “khoob lug”
- Hnov txhaum, hnov tsis muaj nqis, tag kev cia siab, los sis hnov tias pab tsis tau
- Npaj ntsees ua ib yam dab tsi tsis tau, nco qab tsis tau zoo, los sis txiaj txim siab tsis tau
- Pw nyuaj
- Muaj teeb meem txog kev sib raug zoo thiab kev xav rau tus me nyuam mos
- Poob siab tas li txog qhov yuav saib xyuas tus me nyuam mos
- Xav txog txoj kev tuag, kev tua yus tus kheej, los sis kev ua kom yus tus kheej los sis tus me nyuam mos raug mob

Kev ntxhov siab thiab kev nyuaj siab mas tuaj yeem tshwm sim sib txawv rau ntawm ib tug neeg rau ib tug neeg. Thov tiv toj rau koj pab pawg saib xyuas kev noj qab haus huv yog hais tias pom koj los sis koj tus neeg hlab muj tus cwj pwm zoo li no.

Tiv Toj Thov Kev Pab

Tus Xov Tooj Hu Tau Sai Rau Kis Muaj Xwm Txheej Ceev

- Yog xav tau kev pab kiag tam sim ntawd: **Hu rau 911**
- **988 Tus Xov Tooj Hu Thov Kev Pab Rau Kev Tua Yus Tus Kheej thiab Muaj Teeb Meem Rau Txoj Sia:** Hu rau 988 (thaum xub thawj yog Tus Xov Tooj Hu Thov Kev Pab Txog Kev Tiv Thaiv Kev Tua Yus Tus Kheej Hauv Lub Teb Chaws) los sis 1-800-TALK (8255)
- **Tus Xov Tooj Hu Thov Kev Pab Rau Cov Niam Muaj Kev Mob Puas Siab Ntsws Hauv Lub Teb Chaws:** Hu los sis ntaus ntawv xa rau 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)

Tus Xov Tooj Hu Sai Rau Kis Tsis Yog Mob Xwm Txheej Ceev

- **Tus Xov Tooj Hu Tau Sai Pab Rau Leej Niam-Tus Me Nyuam Mos nyob rau hauv Lub Chaw Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Hauv Hennepin:** (612) 873-HOPE los sis (612) 873-4673 - tus Xov Tooj Hu Sai tsis yog tus xov tooj hu hais txog ib qho teeb meem loj. Ib tug kws saib xyuas txog kev mob puas siab ntsws mam li hu xov tooj tuaj rau koj kom tsis pub dhau ob hnuv ua hauj lwm
- **Minnesota Lub Chaw Pab Txhawb Cev Xeeb Me Nyuam thiab Tom Qab Yug Me Nyuam Mos) Pregnancy & Postpartum Support Minnesota:** Hu xov tooj los sis ntaus ntawv xa rau 1-800-944-4773. Muaj cov neeg lis hauj lwm pab dawb los mus npaj kev pab txhawb thiab tej ntaub ntawv rau sawv daws 7 hnuv toj ib lub vij.



Minnesota Department of Health
Maternal & Child Health Section
PO Box 64975
St. Paul, MN 55164-0975
651-201-3650
health.mch@state.mn.us
www.health.state.mn.us



11/2022

Kev Ntxhov Siab los sis Kev Nyuaj Siab Thaum Sij Hawm thiab Tom Qab Cev Xeeb Me Nyuam

Thaum Cev Xeeb Me Nyuam los sis muaj ib tug Me Nyuam Mos Tshiab Uas Yog Qhov Koj Xav Tsis Txog



Xav tau cov ntaub ntawv no sau ua lwm hom ces hu rau: 651-201-3650



Ua Rau Muaj Kev Ntxhov Siab thiab Nyuaj Siab

Yeej tsis vim yuav muaj ib qho yuav ua rau muaj kev nyuaj siab nkaus xwb. Cov niam thiab txiv uas muaj keeb kwm kev ntxhov siab los sis kev nyuaj siab yav dhau los mas feem ntau yuav muaj kev nyuaj siab rau thaum lub sij hawm cev xeeb me nyuam thiab tom qab yug me nyuam tag. Lwm feem uas yuav ua rau koj muaj pheej hmoo ntsib kev nyuaj siab thiab kev ntxhov siab muaj xws li:

- Kev ntxhov siab (nyiaj txiag, xwm txheej hauv lub neej, kev noj qab haus huv)
- Muaj kev hloov pauv roj ntsha hauv lub cev
- Raug mob loj
- Tsis muaj kev pab txhawb thiab tsis muaj kev sib koom nrog sawv daws sab nrauv li
- Tus me nyuam mos uas muaj qhov xeeb txob, nyob tsis tswm, los sis muaj kev hloov pauv rau kev noj qab haus huv

Kev Kho Mob

Qhov kho tau zoo tshaj plaws rau kev ntxhov siab thiab kev nyuaj siab muaj xws li:

- Tej kev pab txhawb rau kev kho los sis kev kho
- Tuaj yeem siv tshuaj kho rau thaum lub sij hawm cev xeeb me nyuam los sis tseem pub me nyuam mis (tham nrog koj tus kws kho mob)
- Kev pab txhawb los ntawm sawv daws - tsev neeg, cov phooj ywg, feem kev ntseeg hauv zej zo, pab pawg niam thiab txiv, cov neeg nyob sib ze
- Kev saib xyuas kev noj qab haus huv thiab kev tuaj tu mob rau tim tsev

Thaum Twg Thiaj Li Yog Ib Qho Mob Xwm Txheej Ceev?

Yog hais tias koj hnov koj tus kheej mob los sis yog koj cov neeg hlub tham txog lawv qhov muaj mob, ces tiv toj rau ib feem pab txhawb uas nyob rau sab tom qab nruab nrab ntawm daim npav.

Muaj tsawg kis heev, es thiaj li pom muaj tib neeg muaj tus yeeb yam mob loj txog kev nyuaj siab tom qab yug me nyuam mos tag. Qhov no yog ib qho kev muaj mob xwm txheej ceev thiab cov neeg yug me nyuam mos yuav tsum tau nqis tes ua hu mus rau kiag rau Lub Tsev Hauj Lwm Saib Xyuas Xwm Txheej Ceev rau ntawm ib lub tsev kho mob uas nyob ze tshaj plaws thiab yuav tsum txhob cia lawv tus me nyuam mos nyob ib leeg

Cov tsos mob muaj xws li:

- Hnov los sis pom tej yam uas tsis muaj nyob rau tod (keev txhawj xeeb - xam pom los sis hnov zoo li tsis nyab xeeb)
- Pw tsis taus, txawm tias yog thaum tus me nyuam mos twb pw lawm los xij
- Tham lus los sis txav mus los ceev dua qub.
- Tsis meej pem los sis xav tsis thoob
- Ib tug neeg los sis tsev neeg muaj keeb kwm muaj mob puas siab ntsws los sis tsis meej pem

Cov Ntaub Ntawv Lwm Yam Ntxiv

- [CDC Hear Her Campaign \(www.cdc.gov/hearher/index.html\)](http://www.cdc.gov/hearher/index.html): muaj cov ntaub ntawv hais txog kev pab cawm txoj sia rau thaum pom muaj tej tsos mob sai sai los tiv thaiv txoj kev tuag rau thaum cev xeeb me nyuam mos
- [Minnesota Help Me Connect \(helpmeconnect.web.health.state.mn.us/HelpMeConnect/\)](http://web.health.state.mn.us/HelpMeConnect/): pab rau cov tsev neeg uas muaj kev nyuaj, cov tsev neeg uas muaj me nyuam mos thiab txuas lawv mus rau tej kev pab cuam nyob hauv lawv lub zo uas pab tsim kho kev noj qab haus huv thiab kev noj qab nyob zoo
- [Family Home Visiting Program \(www.health.state.mn.us/fhv/\)](http://www.health.state.mn.us/fhv/): qhov kev pab cuam rau hauv vaj hauv tsev uas npaj ru kev nyob nrog sawv daws, kev xav, kev noj qab haus huv thiab kev pab txhawb rau kev ua niam thiab txiv rau cov tsev neeg

Tej Yam Uas Peb Tuaj Yeem Ua Tau

Tham nrog koj tus kws kho mob los sis thov ib tug neeg hlub pab koj npaj ub no thiab qhov kev saib xyuas uas koj xav tau.

- Tham rau ib tug kws npliag siab rau kev puas siab ntsws los sis koom rau ib pab pawg pab txhawb los sis pab pawg niam thiab txiv.
- Nug koj tus kws kho mob txog tej tshuaj kho mob uas siv tau nyab xeeb rau thaum sij hawm cev xeeb me nyuam los si thaum tseem pub niam mis rau me nyuam.
- Nrhiav cov neeg nyob hauv koj lub zej zos los sis pab pawg kev ntseeg es thiaj li tau lwm yam kev pab raws li qhov lawv qhia.
- Thov tej phooj ywg thiab tsev neeg pab zov me nyuam, ua tej hauj lwm hauv vaj hauv tsev, tej hauj lwm ub no, los sis mus yuav puas mov noj rau.
- Xav txog tej yam hloov pauv me me uas ua rau koj tuaj yeem noj tau khoom noj zoo, haus dej kom tsaus,ua hauj lwm mus los thiab so los sis pw kom tsaus.

Tej zaum yuav tau ua ntau yam li hais los saum toj saud es thiaj li yuav pab tau qhov uas koj xav tau.Koj tus kheej yuav tsum tau ua siab ntev!

Tej Xwm Txheej Tham Los Ntawm Lwm Cov Niam thiab Txiv

“Kuv hlub cov me nyuam yaus thiab tos tsis taus txog thaum twg es kuv mam li muaj me nyuam. Tom qab ntawd kuv tus txiv rov qab mus ua hauj lwm lawm.Kuv txawm pib muaj tej kev xav txog qhov ua kom kuv tus me nyuam raug mob.Txawm kuv yuav ua dab tsi los xij, kuv yeej cheem tsis tau tej kev xav no li. Kuv ua neej nyob tau ntshai rwg tab sis zais ntshis xwb.” – Isabel

“Twb ob lub hlis lawm txhij thaum kuv mus ntsib kuv tus kws kho mob los, thiab kuv hnov zoo li yog ib tug neeg uas txawv kiag lawm. Hom tshuaj ntawd pab tau thiab kuv tsev neeg los yeej pab txhawb zoo heev lawm. Kuv thiaj li rov muaj lub zog tuaj. Kuv nyiam ua ib tug niam tsev.” – Malia

Phau ntawv no raug raws li cov qauv cai ntawm Minnesota Txoj Cai Lij Choj 145.906. Yog xav paub ntaub ntawv ntau ntxiv, hu rau Minnesota Department of Health rau ntawm tus xov tooj 651-201-3650 los sis mus saib hauv lub website rau ntawm: <https://www.health.state.mn.us/communities/mch/>