

ယတၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်ဖိဝံၤအလီၤခံတၢ်တီၢ်ကျဲၤအံၤ တီၢ်ကျဲၤ

တၢ်ဒီးအိၣ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်ဖိဝံၤအလီၤခံတၢ်တီၢ်ကျဲၤအံၤ လၢကမၤစၢၤနဆိကမိၣ်ဘၣ်ဘးဒီးန့ၣ်
န့ၣ်ဒီးသး အတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်အိၣ်ဘီၣ်အိၣ်ညီ, တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ, ဒီးတၢ်မၤ
စၢၤတဖၣ်လၢန ကလိၣ်ဘၣ်အီၤလၢတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢအရူၣ်ဒိၣ်အံၤအကတီၢ် လၢနဒီးန့ၣ်ဖိအတၢ်
အိၣ်မူအိၣ်ဂဲၤအပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤ မ့ၢ်နတၢ်ဆၢတံၢ်ဖဲနမ့ၢ်ဆၢမုၢ်လၢကဟ့ၣ်ခိၣ်ဟ့ၣ်နီၤလီၤတၢ်
တီၢ်ကျဲၤအံၤဒီးပုၤအဂၤတဖၣ်လီၤ.

တၢ်မံတၢ်ဂဲၤ

တၢ်မံတၢ်ဂဲၤန့ၣ်အရူၣ်ဒိၣ်ဒီးမးလၢနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ် ဘၣ်ဆၣ်တၢ်အိၣ်ဒီးဖိသ့ၣ်
အိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်သီန့ၣ် တၢ်မံတၢ်ဂဲၤလၢမံလၢမံန့ၣ်ဒီးအိၣ်ထီၣ်တၢ်တၢ်သ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်
အံၤမ့ၢ်တၢ်ညီန့ၣ်လၢဖိသ့ၣ်ဆဲးတဖၣ်ကမံလၢတၢ်ဆၢကတီၢ်ဖျၢၣ် ကိၢ်အပူၤ, ဒီးလၢခံကယီၣ်
ထီၣ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်အသးပုၤထီၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. နတၢ်မံတၢ်ဂဲၤစၢၤကိၢ်ကဆိတလဲအသးဖဲန့ၣ်
အိၣ် ဖျၢၣ်ထီၣ်ဝံၤအလီၤခံ ဒီးန့ၣ်ကျဲးစးမၤကျိၢ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤသ့ၣ်လၢကမၤစၢၤလီၤန
နီၢ်ကစၢၤအသးလၢ ကလိၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်ဘူးအိၣ်သါန့ၣ်လီၤ.

- နကလိၣ်မံတကတီၢ်န့ၣ် 2-3 န့ၣ်ရံၣ်, ခဲလၢကတီၢ်ဖျၢၣ်ကဘၣ်အိၣ် 7-9 န့ၣ်ရံၣ်လၢန
လိၣ်မံန့ၣ်လီၤ.
- နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးပုၤအဂၤတဂၤလၢဟံၣ်အပူၤလၢအမၤစၢၤနသ့ၣ်လၢကဆိတလဲအသးဒူး
အိၣ်ဖိသ့ၣ်န့ၣ်, ဟ့ၣ်လီၤဖိသ့ၣ် ဆူပုၤသးပုၤအဂၤတဂၤအအိၣ်ဒီးက့ၤန့ၣ်လီၤမံန့ၣ်
တက့ၢ်.
- နမံက့ၢ်မ့ၢ်တန့ၢ်ဖဲဖိသ့ၣ်ဆဲးပၢၢ်ထီၣ်ဝံၤအလီၤခံန့ၣ်, ဟးဆဲးတၢ်ကျိၢ်အိၣ်လဲးထီၣ်တဖၣ်
ဖျၢၣ်- ဖး, က့ၢ်န့ၣ်(လ), မ့တမ့ၢ် ဒိကန့ၣ်တၢ်လၢအမၤဂၢၢ်ထီၣ်သးဒီးတၢ်အိၣ်ဘုၣ်ဘုၣ်
ဘီၣ်ဘီၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- တၢ်အံၤမ့ၢ်ကိၢ်ခဲဒီးလၢကမံန့ၢ်ကဒါက့ၢ်ဖဲဖိသ့ၣ်မံကဒါက့ၢ်ဝံၤအလီၤခံန့ၣ်, ဆဲးကျဲၤ
နကသ့ၣ်သရ့ၣ်တက့ၢ်.
- ဟံးန့ၢ်တၢ်ခဲးတၢ်ယာ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်လီၤတၢ်မၤစၢၤအဂီၢ် မ့တမ့ၢ် မၤတံၤသကိး မ့တမ့ၢ်
ဟံၣ်ဖိသီဖိလၢကဟဲက့ၢ်စၢၤ ဖိသ့ၣ်ဒိသီးနမံတစီၢ်ဖိ, လုၢ်ထံကသ့, မ့တမ့ၢ် မၤန့ၢ်ပုၤ
သးပုၤအတၢ်ခိဆၢဘၣ်ထွဲလိာ်သးတဖၣ်တက့ၢ်.

အိၣ်တၢ်ဂ့ၤဂ့ၤဒီးအိၣ်ထံအါအါ

- ဟံးယာ်- ဖိၣ်ထံ(န), တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်, တၢ်သ့တၢ်သ့ၣ်, တၢ်အိၣ်လၢအိၣ်ဒီးအစဲပုၤပုၤ.
- အိၣ်ဒီး "grab & go" တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢနမၤန့ၢ်အီၤသ့ ဒိသီးနအိၣ်တၢ်ကသ့ဖဲန
အိၣ်ဘူးအိၣ်သါ မ့တမ့ၢ် က့ၢ်ထွဲဖိသ့ၣ်အခါ.
- ဟံးထံခွဲး မ့တမ့ၢ် ထံပလီၤလၢအဘူးဒီးနၤထီၣ်ဘိဒီးအိၣ်ထံခဲအံၤခဲအံၤတက့ၢ်.

မၤဟူးမၤဂဲၤသးဒီးဟးထီၣ်လၢတၢ်ချၢ

- သမံသမိးကွၢ်ဒီးနပုၤဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်က့ၢ်ထွဲတၢ်မၤစၢၤ လၢမၤနစးထီၣ်မၤ
နီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ မ့တမ့ၢ် မၤနီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဆူၣ်ဆူၣ်တဖၣ်သ့ၣ်လဲၤန့ၣ်တက့ၢ်.
- ပညိၣ်တၢ်မၤဟူးမၤဂဲၤသးတန့ၣ်န့ၣ် 30 မးနံးတက့ၢ်. စးထီၣ်ညီညီ. ဟး, ဟံၣ်တၢ်မၤ
လၢအဖဲတဖၣ် (မၤက ဆဲကဆိတၢ်, ဆူၣ်တၢ်က့ၢ်တၢ်ကၤ, ဖိအိၣ်တၢ်) မ့တမ့ၢ် မၤက
ရၢၢ်တၢ်ဖဲးတၢ်မၤ, လဲၤချ့ချ့ဆူၣ်စတီ မ့တမ့ၢ် ဟးထီၣ်လၢ တၢ်ချၢဒီးပုၤအဂၤတက့ၢ်.
- ကျဲးစးဟးထီၣ်လၢတၢ်ချၢကိၢ်မုၢ်နံၤဒီး, ဖဲမ့ၢ်ဒိၣ်လဲာ်တၢ်ဟးကယီၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

ဆဲးကျိးဆဲးကျဲၤ

- ဆဲးကျိးဆဲးကျဲၤဒီးဟံၣ်ဖိသီဖိဒီးတံၤသကိးတဖၣ်လၢတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤအဂီၢ်.
- ဟ့ၣ်ဂီၢ်ဟ့ၣ်ဘါတၢ်လၢဟးလိာ်ကွဲးဖျၢၣ်ကိၢ်ဒီးမၤလီၤတၢ်ဘၣ်ဘးဒီး"တၢ်ဟးလိာ်ကွဲး
န့ၣ်ရံၣ်တဖၣ်"



တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်

[တၢ်ကဲမိၢ်ပၢ်အသီမၤဘၣ်ဒိတၢ်မံတၢ်ဂဲၤဒိ
လဲၣ်. \(https://www.sleepfoundation.
org/sleep-deprivation/parents\)](https://www.sleepfoundation.org/sleep-deprivation/parents)

[မၤစၢၤယၤလၢတၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျဲၤ Help
me Connect \(https://helpmeconnect.
web.health.state.mn.us/HelpMeCon-
nect/\)](https://helpmeconnect.web.health.state.mn.us/HelpMeConnect/)

[တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂီၢ်န့ၢ်ဘါခိဖျိတၢ်အိၣ်မူအိၣ်ဂဲၤအ
ပတီၢ် Nutrition by Life Stage \(https://
www.nutrition.gov/topics/nutri-
tion-life-stage\)](https://www.nutrition.gov/topics/nutrition-life-stage)

[Minnesota Doula Registry \(https://
www.health.state.mn.us/facilities/
providers/doula/index.html\)](https://www.health.state.mn.us/facilities/providers/doula/index.html)



မံၣ်န့ၣ်စိထီၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဝဲကျိၤ
မၤဒီးဖိတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အကူၢ်
PO Box 64975
St. Paul, MN 55164-0975
651-201-3650
health.mch@state.mn.us
www.health.state.mn.us

08/2022
လၢကမၤန့ၢ်တၢ်ဂ့ၤတၢ်ကျိၤအံၤလၢ အက့ၢ် အ
ဂီၢ်အဂၤတခါအဂီၢ်, ကိး- 651-201-3650.

ရဲၵ်းကျဲၵ်းဆိ

ယတၢ်လီၤတၢ်ကျဲၵ်းအဂၢၤကတၢၢ်လၢကအိၣ်ဘျးအိၣ်သၢလၢယဟံၣ်ပူၤန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ- _____

တၢ်အိၣ်လၢအပွဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့, ညီၤလၢယဘၣ်သးအိၣ်တဖၣ်မ့ၢ်ဝဲ- _____

ပုၤလၢယဃုတၢ်မၤစၢၤသ့ဖဲယလိၣ်ဘၣ်အီၤအခါ-

1. _____
2. _____

ကျဲၵ်းလၢကမၤန့ၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒီးဆဲးကျိးဆဲးကျိးဒီးပုၤအဂၢၤလၢယမၤအီၤသ့ဒီးဖိသၣ်ဆဲးတဖၣ်မ့ၢ်ဝဲ-

1. _____
2. _____

တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်လၢယစူးကါတၢ်မၤစၢၤသ့လၢကမၤအီၤ (တၢ်ပူၤတၢ်, မၤကဆၢ ကဆိၣ် တၢ်, အဂၢၤ)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

အလိၣ်မ့ၢ်အိၣ်

တၢ်အိၣ်ဒီးဖိဆဲးအသိၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ဆိတလဲၤဖးဒိၣ်လီၤ.

တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်အိၣ်လၢကဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤန့ၣ်ဒီးန့ၣ်လီၤ. တၢ်ကိတၢ်ခဲတဖၣ်မ့ၢ်အိၣ် ထီၣ် န့ၣ်, တၢ်အံၤဂ့ၤလၢနကသ့ၣ် ညါတၢ်န့ၣ်ဒီးမၤန့ၣ်တၢ်မၤစၢၤလီၤ.

ယတၢ်ပနီၣ်အဆိလၢယတူၢ်ဘၣ်တၢ်တမ့ၢ်, သးဟးဂီၤ မ့တမ့ၢ် သ့ၣ်ကိသးဂီၤ အါတလၢ-

- _____
- _____

တၢ်အံၤကီၤခဲသ့လၢကတဲသကိးဘၣ်ဃးဒီးတၢ်သးတမ့ၢ်တလၢန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်ဒိသိး အံၤန့ၣ်, နကတဲတၢ်ဒီးမတၢ်လဲၣ်

နကတဲမနုၤလဲၣ်



မၤန့ၣ်တၢ်မၤစၢၤ

တၢ်အံၤမ့တမ့ၢ်ဂ့ၤဂီၤအူဘၣ်, ဘၣ်ဆၣ်ယလိၣ်ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်-

- ပုၤဟ့ၣ်တၢ်မၤစၢၤအဝဲၤဒီး - မုၢ်ဆါဒီအကတီၢ်- _____

- ပုၤဟ့ၣ်တၢ်မၤစၢၤ/တၢ်ဆါဟံၣ်ကသံၣ်ဒီးဖဲတၢ်မၤတၢ်အန့ၣ်ရံၣ်ဝံၤအလီၤခံ- _____

ဂ့ၤဂီၤအူလီၤတဲစိနီၣ်ဂံၢ်တဖၣ်-

- လၢတၢ်မၤစၢၤသတူၢ်ကလၢအဂီၢ် ကိး 911
- 988 တၢ်မၤစၢၤတၢ်မၤသံလီၤသးဒီးတၢ်တတၢ်တနီၣ် (Suicide and Crisis Lifeline)- ကိး 988 (လၢညါန့ၣ်မ့ၢ် ထံလီၤကီၤပူၤတၢ်ဒီသဒါတၢ်မၤသံလီၤသးလီၤတဲစိ (National Suicide Prevention Lifeline) မ့တမ့ၢ် 1-800-TALK (8255)
- ထံလီၤကီၤပူၤမိၢ်ခိၣ်န့ၣ်ဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဂ့ၤဂီၤအူလီၤတဲစိ (National Maternal Mental Health Hotline) ကိး မ့တမ့ၢ် ကွဲးဆၢ တၢ်ကစီၣ် 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)

တမ့ၢ်-ဂ့ၤဂီၤအူတၢ်မၤစၢၤလီၤတဲစိ (Non-Emergency Helplines)

- Mother-Baby HopeLine ဖဲ Hennepin Healthcare-(612) 873-HOPE မ့တမ့ၢ် (612) 873-4673 - Hopeline န့ၣ် တမ့ၢ် တၢ်တတၢ်တနီၣ်လီၤတဲစိနီၣ်ဂံၢ်ဘၣ်, ခိၣ်န့ၣ်ဒီးသးအတၢ်ဆိကမိၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ပုၤဖဲနီၣ်တဖၣ် ကကိးကဒါကူၤန့ၣ်လၢ တၢ်ဖးတၢ်မၤ တၢ်အမုၢ်န့ၣ် 2 သီအတီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်အိၣ်ဒီးဟူးသးဒီးတၢ်အိၣ်ဖျဲၣ်ဖိဝံၤအလီၤခံတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤမိၢ်န့ၣ်စိထီၣ် (Pregnancy & Postpartum Support Minnesota)- ကိး မ့တမ့ၢ် ကွဲးဆၢတၢ်ကစီၣ် 1-800-944-4773, text en Español: 971-203-7773. တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤဒီးတၢ်ဂ့ၤဂီၤကျိးန့ၣ် ဘၣ်တၢ် ဟ့ၣ်လီၤအီၤလၢတၢ်သကိးလၢအသးအိၣ်မၤစၢၤတၢ်တန့ၣ် 7 သီန့ၣ်လီၤ.