

Yam koj tsim nyog paub

Nws yog ib yam thas mas das rau cov niam tau menyuam thawj zaug muaj “kev nyuaj siab vim menyuam.” Nws pib ob peb hnub tom qab uas los so tas. Feem ntau mas kev tu siab thiab chim siab yuav tsis ua rau koj tu tsis tau koj tu menyuam lossis koj tus kheej.

Yog muaj kev txawv los cuam tshuam rau koj tus kheej thiab nyob ntev li ob rau peb asthiv, ces yog koj muaj tus mob kev nyuaj siab tom qab tau menyuam tas. Hom kev nyuaj siab no yuav raug rau 2 ntawm 10 leej niam. Nws yuav tshwm sim tau txhua lub caij ntawm koj tus menyuam thawj lub xyoo.

Cov poj niam uas muaj dua kev nyuaj siab ua ntej los lawm yog cov yuav muaj kev nyuaj siab lub caij nws cev xeeb tub lossis tom qab tau tus menyuam tas. Kev nyuaj siab yog tshwm sim los ntawm kev kho siab, roj ntsha pauv, tej yam tshwm sim dua los lawm, kev txhawb nqa tsis txaus, lossis lwm yam.

Yog koj muaj kev nyuaj siab, koj yuav tsum nrhiav kev pab. Nws yuav tsis lam zoo nws.

Hom kev pab zoo

Hom kev pab zoo tshaj plaws kho kev nyuaj siab yog:

- Ib tug tauj ib tug lossis ib pab pawg tham nrog kws kho mob
- Hom tshuaj siv tau rau lub caij yus pub niam mis rau menyuam (Kws kho mob xaj)
- Kev txhawb siab los ntawm yus tsev neeg, phooj ywg, thiab yus lub zej zog

Yuav hu rau leej twg txog kev pab

Crisis Connection (Xwm Txheej)
866-379-6363; TTY 612-379-6377

National Suicide Prevention Lifeline
800-273-TALK

United Way First Call for Help
2-1-1

Postpartum Support International
www.postpartum.net

Depression after Delivery, Inc.
www.depressionafterdelivery.com

PPD Hope Information Center
www.ppdhope.com

Tseem muaj kev pab txhua haiv neeg nyob rau ntawm Mental Health Association of Minnesota
www.mentalhealthmn.org

Nyem qhov ntawm “Referrals & Resources” nyob phab laug. Saib qhov “Culturally Sensitive Services.”



Phau ntawv no raug raws xeev Misnisxaustas Txoj Cai 145.906. Xav paub ntau, hu rau Misnisxaustas Fab Saib Kev Noj Qab Haus Huv ntawm 651-201-3760 lossis saib peb qhov website ntawm www.health.state.mn.us/divs/fh/mchl/. 03/06-Hmong

**Kev Nyuaj Siab Tom Qab
Yug Menyuam Tas**
(Postpartum Depression)

*Tej Yam Koj Xav Tsis Txog Thaum
Tu Koj Tus Menyuam Mos*



Cov dab neeg los ntawm cov niam

“Tus no yog kuv tus menyuam thib peb, tiam sis tsis yog yam ua rau kuv zoo siab npaum qhov kuv xav tau. Ua rau kuv muaj kev txhawj xeeb thiab chim siab. Kuv tsis xav sawv saum txaj yav sawv ntxov. Ua rau kuv tsis muaj tsos xav txog kuv tus menyuam.” – Sharon

“Peb zoo siab tau coj peb tus menyuam mus tsev yam sis muaj mob dab tsi. Tiam sis thawj thawj ob peb lub asthiv, kuv nkees heev thiab xav quaj xwb. Kuv xav tias tej zaum tau menyuam tshiab yeej zoo li ntawd thiab tsis ntev ces kuv yuav yooq tau lawm. Tom qab rau hli, tej yam me me xwb los yeej ua rau kuv chim. Kuv tus txiv thiaj tau tawm tswv yim kom kuv nrog kws kho mob tham.” – Tina

“Kuv nyiam menyuam thiab laj tos txog hnub kuv muaj kuv ib tug. Thaum kuv tus txiv rov mus haujlwm lawm, kuv txawm pib xav ua phem kuv tus menyuam. Txawm kuv ua li cas los yeej cheem tsis tau txoj kev xav no li. Kuv yeej ntshai heev tiam sis tsis qhia rau leej twg paub xwb.” – Isabel

“Twb muaj ob hli lawm uas kuv ntsib kuv tus kws kho mob, ua rau zoo li kuv yog ib tug neeg tshiab lawm. Cov tshuaj kuv noj los yeej pab thiab kuv tsev neeg los yeej txhawb kuv siab. Kuv rov muaj zog tuaj lawm thiab xav ua ib leej niam.” – Malia

Tsis yog koj ib leeg xwb

Txawm yog kev nyuaj siab tom qab yug menyuam tas yog ib yam thas mas das, nws yeej yog ib tug mob txaus txhawj – tiam sis yog ib yam uas kho tau. Yog koj xav tias koj muaj tus mob no, qhia rau koj tus kws kho mob lossis lwm tus kws kho mob. Kev pab yuav ua rau koj xav ua tus neeg qub dua.

Kev nyuaj siab vim menyuam

Kev muaj menyuam ua rau tus poj niam lub neej txawv ntau. Tej kev pauv no ua rau muaj kev nyuaj siab loj. Cov poj niam feem coob kuj rov tig tau ntawm txoj “kev nyuaj siab vim menyuam” zoo li qub tom qab ob asthiv, qee tus poj niam kuj tau ntoog ntev dua.

Yog koj muaj kev nyuaj siab ntev dua ob asthiv, tej zaum yog koj tau tus mob kev nyiaj siab (postpartum depression).

Kev nyuaj siab tom qab yug menyuam tas

Nws yog ib yam tsis to taub yooj yim txog qhov txawv ntawm kev nyuaj siab tom qab tau menyuam tas rau txoj kev pauv roj ntsha ntawm lub cev tom qab tau menyuam tas. Yuav ua cas koj thiaj paub tias yog ib tug mob txaus txhawj? Saib tej yam txawv li nram no:

- Tu siab, nyuaj siab lossis “tsis tsi muaj nqi”
- Tsis nquag, nkees nkees
- Tsis xav ua dab tsi
- Pw tsis tsaug zog lossis dhuav khoom noj
- Tag kev cia siab, tsis muaj kev pab, xav tias yus yog tus txhaum lossis tsis muaj nuj nqi.
- Xeeb ceem txawv lawm thiab pheej chim
- Ua yam twg los tsis tsheej lossis xav yam twg los tsis tawm
- Xav ntaus koj tus menyuam, txawm yog koj paub koj yeej yuav tsis ntaus
- Xav txog kev tuag lossis txov tus kheej txoj sia

Yam koj ua tau

Ua ib leej niam zoo yog tu koj tus kheej kom zoo. Yog koj tu koj tus kheej zoo, koj yuav tu koj tus menyuam thiab koj tsev neeg zoo dua.

- Nrhiav kev pab. Nrog koj tus kws kho mob tham, hu rau cov kev pab sai, lossis kom ib tug neeg hlub koj nrhiav kev pab rau koj.
- Nug tus kws kho mob txog hom tshuaj kho kev nyuaj siab tom qab tau menyuam tas
- Nrog cov neeg pab kho kev nyuaj siab tham ib leeg tauj ib leeg lossis tham ua pab pawg
- Nug koj pawg ntseeg lossis cov coj ntawm koj pab pawg tham txog lwm hom kev pab
- Kawm ntau li ntau tau txog txoj kev nyuaj siab tom qab tau menyuam tas
- Nug kev pab los ntawm koj tsev neeg thiab phooj ywg. Nug lawv thaum koj xav tau kev pab
- Rau siab taug kev, ncab ib ce, ua luam dej lossis lwm yam
- So kom txaus
- Noj zaub mov zoo

Txhob tag kev cia siab! Nws yuav siv sij hawm ntau tshaj ib zaug thiaj yuav tau txoj kev pab koj xav tau.