

Tej yam koj yuav tsum tau paub txog

Poj niam ib txhia yeej muaj ntau ntau txoj kev xav thaum lub sij hawm nws cev xeeb tub los sis tom qab yug me nyuam tag. Tej co poj niam muaj kev zoo siab. Tej co poj niam ho muaj kev zoo siab qee lub caij, thiab kev nyuaj siab tu siab qee lub caij. Feem ntau, cov no txawj muaj los kuj txawj ploj.

Rau ib txhia poj niam, txoj kev tu siab, kev txhawj, los sis kev nyuaj siab muaj ntau dhau lawm txog qhov uas koj tsis muaj siab tus koj tus kheej los sis koj tus me nyuam. Yog thaum koj zoo li no ntev tshaj li ob lub lim piam lawm, tej zaum koj muaj tus mob kev nyuaj siab (depression) los sis kev ntshai (anxiety). Tej yam zoo li no tshwm sim rau cov poj niam 10 leej muaj 2 leeg, thiab ntawm txiv neej 10 leej muaj 1 leeg. Tej yam no tshwm sim tau rau lub caij koj cev tseem xeeb tub los mus rau thaum koj tus me nyuam muaj 1 xyoo.

Cov niam cov txiv txawm yog haiv neeg twg, muaj hnuv nyug li cas, tau nyiaj hli pes tsawg, kawm txog qib twg, thiab hom neeg twg los yeej muaj tau tus mob kev nyuaj siab thiab kev ntshai. Txawm hais tias tej yam li no pom thiab muaj dua rau coob leeg, los kuj yog ib yam uas yuav tsum tau saib xyuas kom zoo zoo. Yeej muaj txoj kev yuav pab tau. Thaum mus cuag kev pab thiab kev txhawb zog lawm, koj yuav muaj kaj siab tuaj.

Txoj kev kho uas zoo tshaj

Cov kev kho uas zoo tshaj rau tus mob kev nyuaj siab los sis kev ntshai yuav muaj xws li:

- Nrhiav kev therapy rau yus tus kheej los sis nrog ib pawg neeg
- Noj cov tshuaj uas siv tau rau lub caij cev tseem xeeb tub los sis tseem pub niam mis (uas yog kws kho mob sau rau koj)
- Tau kev txhawb siab los ntawm koj tsev neeg, phooj ywg, thiab zej zog

Yuav tiv tauj kev pab li cas:

Yog Muaj Xwm Txheej Ceev: Hu 911 los Crisis Connection ntwam 866-379-6363; TTY 612-379-6377 los Text “LIFE” rau 61222 rau cov nyob deb nroog loj.

LOS SIS

National Suicide Prevention Lifeline
1-800-273-TALK

United Way First Call for Help
2-1-1 los sis www.211unitedway.org

Mother-Baby HopeLine hauv Hennepin County Medical Center:

(612) 873-HOPE los sis (612) 873-4673

Mental health kev txhawb siab thiab kev pab. Tus xov tooj HopeLine tsis yog rau cov xwb txheej ceev. Lawv mam li hu koj rov qab li 2 hnuv.

Pregnancy Postpartum Support Minnesota Resource List: www.ppsupportmn.org

PPSM HelpLine hu los sis TEXT rau (612) 787-PPSM los sis PPSMhelpline@gmail.com

Kev txhawb thiab faib ntaub ntawv los ntawm cov neeg ua hauj lwm pub dawb 7 hnuv txhua lub lim piam.

MDH Minnesota
Department of Health

Daim ntawv qhia no muaj raws li txoj cai Minnesota Statute 145.906. Yog xav paub ntxiv, hu rau Minnesota Department of Health ntwam 651-201-3760. Los sis mus xyuas qhov website:

<http://www.health.state.mn.us/divs/cfh/program/mch/>

9/2015 – Hmong

**Tus Mob Kev Nyuaj Siab thiab
Kev Ntshai Lub Caij Cev Xeeb
Tub thiab Tom Qab Yug Tau**

Thaum Txoj Kev Cev Xeeb Tub

Thiab Txoj Kev Muaj Me

Nyuam Tsis Zoo Li Yus Xav



Koj thiab koj tus me nyuam

Yuav kom me nyuam loj hlob tau zoo yuav tsum yog muaj niam txiv tswj saib xyuas kom zoo. Yog koj muaj tus mob kev nyuaj siab thiab kev ntshai yuav saib xyuas tus me nyuam nyuaj zog. Tej zaum koj yuav tsis xav nyob nrog koj tus me nyuam thiab tsis xav puag, ntxias, los sis ua si nrog koj tus me nyuam.

Tej zaum koj yuav tsis xav ntxias koj tus me nyuam thaum koj muaj mob li no. Tej zaum koj yuav tsis tau luag nyob ib leeg nrog koj tus me nyuam thiab.

Tus mob kev nyuaj siab thiab kev ntshai kho yooj yim heev. Txoj kev mus cuag kev pab yog ib qho uas yuav zoo rau koj thiab koj tus me nyuam. Thaum muaj kev kho thiab kev txhawb lawm, koj thiab koj tus me nyuam thiaj li yuav cog tau txoj kev hlub ruaj kho.

Tej yam uas qhia tias mob

Tus mob kev nyuaj siab thiab kev ntshai no tshwm sim rau leej niam thiab leej txiv tus twg los tau. Tej yam mob no pib thaum cev xeeb tub. Rau lwm cov, tej yam mob no pib tom qab yug tau tus me nyuam lawm. Soj ntsuam koj tus kheej seb puas muaj li no:

- Muaj kev tu siab, los sis zoo li “khoob lug”
- Muaj kev txhawj los sis ntshai
- Qaug zog, thiab nkees heev
- Tsis muaj siab ua tej qub dej num
- Pw heev dhau los sis tsawg dhau
- Noj ntau dhau los sis tsawg dhau
- Tsis muaj kev cia siab, pab tsis tau tus kheej, los sis li tsis muaj nqis
- Npau taus los sis txob siab
- Txiv txim siab tsis tau rau tej yam yooj yim
- Xav tias yus yog ib leej niam tsis zoo, los sis ntshe yus tus me nyuam yuav zoo dua yog tsis muaj yus
- Kev xav ua phem rau koj tus me nyuam, txawm koj yeej tsis muaj siab yuav ua tau
- Xav txog kev tuag los sis txo txoj sia

Yog koj zoo li no ntev tshaj li ob lub lim piam, tej zaum koj yuav muaj tus mob nyuaj siab thiab ntshai prenatal (mob lub caij xeeb tub) los sis postpartum (mob lub caij tom qab yug tag).

Thaum twg thiaj li yog xwb txheej ceev?

Yog koj xav ua phem rau koj tus kheej los sis yog koj tus txheeb ze tham txog kev ua phem rau nws tus kheej, thov tiv tauj ib tug xov tooj nram qab daim ntawv no.

Qee zaus, tej tug poj niam mob psychosis tom qab yug me nyuam tag xws li coj txawv heev, feeb tsis meej thiab ntshai heev. Qhov no thiaj li yog ib qho xwm txheej ceev thiab yuav tsum tau coj tus poj niam ntawv mus sai li sai tau rau tim Emergency Department ntawm lub tsev kho mob loj uas nyob ze tshaj thiab tsis pub nws nyob ib leeg nrog tus me nyuam.

Dab tsi ua tus mob nyuaj siab thiab ntshai?

Yeej tsis muaj ib yam yuav tshawb tau li. Cov poj niam uas yeej muaj dua kev nyuaj siab los sis kev ntshai feem ntau yuav muaj ib yam rau lub caij nws cev xeeb tub los sis tom qab yug me nyuam tag.

Kev nyuaj siab, roj ntsha pauv, trauma, tsis muaj kev txhawb siab txaus thiab lwm yam kev ntshov siab xws li muaj tsis tau me nyuam los sis tus me nyuam quaj heev dhau lawm kuj yuav ua tau rau yus mob kev nyuaj siab thiab kev ntshai.

Yog koj nyuaj siab thiab ntshai, koj yuav tsum tau mus cuag kev pab. Thaum mus cuag kev pab thiab kev txhawb zog lawm, koj yuav muaj kaj siab tuaj thiab yuav tu thiab hlub tau koj tus me nyuam kom nws loj hlob zoo.

Tej yam koj pab tau

Yuav kom yog ib leeg niam zoo koj yuav tsum tau saib xyuas koj tus me nyuam THIAB koj tus kheej. Yog koj saib xyuas tau koj tus kheej, koj thiaj li yuav saib xyuas tau koj tus me nyuam thiab koj tsev neeg.

Tej yam koj pab tau:

- Tham nrog koj tus kws kho mob los sis midwife. Los sis nug koj cov txheeb ze kom pab koj nrhiav txoj kev uas yuav pab tau koj.
- Kawm kom ntau li ntau tau txog kev nyuaj siab postpartum.
- Tham nrog tus kws nyuaj siab, ib leeg los sis nrog ib pawg.
- Nug koj tus kws kho mob txog cov tshuaj uas siv tau rau lub caij cev tseem xeeb tub los sis tseem pub niam mis.
- Nug koj tus txiv plig thiab cov coj txog tej yam kev pab cuam txhawb siab.
- Thov tej phooj ywg thiab txheej ze pab koj zov me nyuam, ua hauj lwm, los sis khiav hauj lwm.
- Yuav tsum tau ncig taug kev, ncab ib ce, luam dej, thiab lwm yam ntxiv
- So thaum twg koj muaj caij.
- Noj zaub mov zoo.

Tsis txhob tas kev cia siab! Tej zaum yuav siv tshaj ib zaug thiaj li yuav nrhiav tau kev pab.

Cov Dab Neeg los ntawm Lwm Cov Niam

“Kuv hlub me nyuam heev thiab tos tsis tau kom kuv muaj kuv ib co li. Ces kuv tus txiv rov mus hauj lwm. Kuv cia li pib xav ua phem rau kuv tus me nyuam. Txawm ua li cas los, kuv cheem tsis tau cov kev xav phem phem no. Kuv yeej ua neej ntshai rwg xwb tab sis kuv tsis qhia rau leej twg li.” – Isabel

“Kuv twb ntsib kuv tus kws kho mob tau ob lub hli no lawm, thiab zoo li ib tug neeg tshiab lawm. Cov tshuaj pab heev thiab kuv tsev neeg los txhawb kuv heev li. Kuv rov nquag dua lawm. Kuv nyiam txoj kev ua ib leej niam heev.” – Malia