

Kuv Qhov Kev Npaj Ua Kom Noj Qab Nyob Zoo Tom Qab Yug Me Nyuam Mos

Qhov kev npaj ua tom qab yug me nyuam mos no raug tsim los pab koj xav txog qhov kev pab txhawb rau koj qhov kev muaj mob puas siab ntsws thiab kev noj qab nyob zoo, kev pab txhawb, thiab tej yam uas koj xav tau rau thaum lub sij hawm tseem ceeb li no nyob rau hauv koj thiab koj tus me nyuam lub neej. Qhov ntaud yog kev txiav txim siab ntawm koj yog hais tias koj xav muab qhov kev npaj ua no faib qhia rau lwm tus neeg.

Pw

Pw mas tseem ceeb heev rau koj li kev noj qab haus huv tab sis kev muaj ib tug me nyuam mos tuaj yeem ua rau pw tsis txaus. Qhov cov me nyuam mos pw ib pliag xwb mas yeej yog qhov ib txwm zoo li ntaud, thaum loj tuaj lawm mas thiaj li mam pw ntev dua. Tej zaum qhov koj pw los yeej yuav hloov pauv mus tom qab koj tus me nyuam mos yug los lawm tab sis koj tuaj yeem sim ua tej yam no thiaj li yuav pab ua rau koj tau so txaus.

- Tej zaum koj yuav tau pw ib zaug twg ntev li 2-3 teev, pw ntau zaus ua ke kom ntev txog 7-9 teev mas koj thiaj li yuav pw txaus.
- Yog hais tias koj muaj lwm tus neeg nyob hauv koj tsev uas pab hloov los pub mov rau me nyuam mos tau, ces muab tus me nyuam mos rau ib tug neeg laus zov ces mus pw.
- Yog hais tias koj tsis tau mus pw tom qab koj tus me nyuam sawv lawm, ces zam txhob kov xov tooj ub no, txhob nyeem ntawv, txhob nyeem ntawv xov xwm, los sis txhob mloog xov xwm dab tsi li.
- Yog hais tias tseem rov qaab mus pw kom tsaug zog tau nyuaj tom qab tus me nyuam mos twb rov qab pw lawm, ces tiv toj rau koj tus kws kho mob
- Thov kev pab los sis thov tej phooj ywg los sis tsev neeg tuaj pab saib xyuas tus me nyuam mos es koj thiaj li tau pw, tau da dej, los sis tau sib tham nrog cov laus neeg.

Noj Zoo thiab Haus Dej Kom Txaus

- Npaj kom muaj: tej khoom noj uas muaj phaus thees, tej zaub, txiv hmab txiv ntoo, ej khoom noj uas tseem noob.
- Muaj cov “khoom noj siav” kom koj thiaj li noj tau rau thaum koj so los sis thaum koj saib xyuas tus me nyuam mos.
- Muaj ib lub khob los sis ib fwj dej nyob ze tas li thiab nquag haus dej.

Txav Mus Los thiab Tawm Mus Sab Nrauv

- Kuaj xyuas nrog koj tus kws kho mob yog hais tias koj tuaj yeem pib ua ev xaws xais tau los sis txav mus los tau lawm.
- Npaj txav mus los ib hnuv twg kom tau ntev li 30 feeb. Pib ua qhov yooj yooj! Thaum kawg, ua tej hauj lwm sib sib hauv vaj hauv tsev (tu, nqa khaub ncaws mus ntxua, ua zaub mov noj) los sis ua vaj zaub, ncig mus tom khw muag khoom los sis tawm mus sab nrauv nrog lwm tus neeg.
- Sim tawm mus sab nrauv txhua hnuv, txawm tias tsuas yog tawm mus taug kev ib pliag xwb los xij.

Sib txuas

- Sib txuas nrog rau tsev neeg thiab tej phooj ywg kom pab txhawb.
- Ua kom muaj qhov tuaj saib rau ib lub sij hawm luv thiab paub kom meej txog thaum “lub sij hawm tuaj saib ntaud”.

HMONG



Cov Ntaub Ntawv

[Qhov Ua Ib Tug Niam thiab Txiv Tshiab Yuav Zoo Li Cas Puas Cuam Tshuam Rau Kev Pw? \(https://www.health.state.mn.us/facilities/providers/doula/index.html\)](https://www.health.state.mn.us/facilities/providers/doula/index.html)

[Help Me Connect \(https://helpmeconnect.web.health.state.mn.us/HelpMeConnect/\)](https://helpmeconnect.web.health.state.mn.us/HelpMeConnect/)

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



DEPARTMENT OF HEALTH

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

08/2022

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

Npaj Ua Ntej

Lub chaw uas zoo rau tshaj plaws rau kev so rau hauv kuv lub tsev ces yog: _____

Tej khoom noj zoo rau lub cev, nrhiav noj tau yooj yim mas muaj xws li: _____

Cov neeg uas kuv thov kev pab tau thaum kuv xav tau kev pab:

1. _____
2. _____

Tej hau kev uas ua kom txav mus los tau thiab sib txuas nrog lwm cov tib neeg tau uas kuv tuaj yeem ua tau nrog ib tug me nyuam mos yog:

1. _____
2. _____

Tej hauj lwm uas kuv tuaj yeem pab tau (mus yuav khoom, tu vaj tse, thiab lwm yam)

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

Nyob Rau Kis Xwm Txheej

Kev muaj ib tug me nyuam mos tshiab mas yog ib qho kev hloov pauv uas loj heev.

Muaj ntau feem yuav los pab txhawb koj thiab koj tus me nyuam mos. Yog hais tias muaj kev nyuaj tshwm sim, qhov zoo ces yuav tsum paub thiab tau txais kev pab.

Tej tsos mob xub thawj uas kuv hnov tau tsis zoo, ntxhov siab los sis nyuaj siab heev:

- _____
- _____

Kev tham txog kev noj qab nyob zoo mas yeej yog ib qho nyuaj kawg. Yog hais tias koj hnov tsis zoo txog qhov no, ces koj yuav tham nrog leej twg?

Koj yuav hais li cas?

Tau Txais Kev Pab

Yog hais tias qhov ntawd tsis yog ib qho xwm txheej ceev, tab sis kuv xav tau kev qhuab qhia:

- **Kws kho mob lub chaw lis hauj lwm - sij hawm yav nruab hnuab:**

- **Kws kho mob/chaw kuaj mob tom qab cov sij hawm ua hauj lwm:**

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 mam li hu xov tooj tuaj rau koj kom tsis pub dhau 2 hnuab ua hauj lwm.
- **Minnesota Lub Chaw Pab Txhawb Cev Xeeb Me Nyuam thiab Tom Qab Yug Me Nyuam Mos:** Hu xov tooj los sis ntaus ntawv xa rau 1-800-944-4773, ntaus ntawv en Español: 971-203-7773. Muaj cov neeg lis hauj lwm pab dawb los mus npaj kev pab txhawb thiab tej ntaub ntawv rau sawv daws 7 hnuab toj ib lub vij.

