

Cov Lus Qhia Txog
Kev Ua Neej Tom
Qab Yug Me
Nyuam Tag



Zoo siab txais tos rau koj tus me nyuam mos yug los! Peb vam thiab cia siab tias koj yuav pom tias phau ntawv no yuav pab tau koj thaum koj pib saib xyuas koj tus me nyuam mos thiab kho kom lub cev tom qab yug me nyuam tag kom zoo rov los. Ua kev ceeb toom, peb tseem muab cov ntaub ntawv txuas mus no:

- **Tus xov tooj muab lus qhia kws tu mob 24 teev.**
- **Kev txhawb nqa thiab cov peev txheej kev pab rau kev pub niam mis rau me nyuam.**
- **Pab kom tau txais lub cuab yeej tso kua mis.**
- **Kev pab txhawb yog koj muaj cov kev hnov tau nyuaj siab los sis kev ntxhrov siab.** (Txuas lus rau peb txhawm rau thov kev pab txhawb nqa yog koj hnov tau tias tu siab, ntxhrov siab los sis “nyuaj siab,” los sis tab tom xav txog kev ua phem rau koj tus kheej los sis lwm cov neeg.)
- **Cov hauv kev los pab koj txo los sis xaus kev haus luam yeeb, haus dej cawv, los sis siv yeeb tshuaj.**
- **Cov tshuaj kho mob tsis muaj ntawv sau yuav uas tej zaum yuav muaj rau koj yam tsis xam nqi dab tsi.** (Nug koj tus kws kho mob los sis hu rau peb yog xav paub ntxiv.)

Mus saib www.calvivahealth.org yog xav paub ntxiv!

Sau koj tus kws kho mob los sis tus me nyuam mos tus kws kho mob cov ntaub ntawv ntawm nov kom yooj yim thaum xav nrhiav:

Koj Tus Kws Kho Mob Lub Npe

Koj Tus Kws Kho Mob Tus Nab Npawb Xov Tooj

Koj Tus Me Nyuam Mos Tus Kws Kho Mob Lub Npe

Koj Tus Me Nyuam Mos Tus Kws Kho Mob Tus Nab Npawb Xov Tooj

Cov peev txheej kev pab rau koj thiab koj tus me nyuam mos

Kev pab txhawb rau koj

- Puas yog koj hnov tau tias tu siab, chim siab, tsis muaj kev cia siab los sis nyav siab ntau tshaj li ib txwm lawm? Tsis yog koj ib leeg xwb. Hu rau Tus Xov Tooj Hu Ceev Thaum Muaj Kev Kub Ntxhov Hauv Tebchaws ntwam **1-800-273-TALK (8255) (TTY: 711) 24 teev rau ib hnub, 7 hnub rau ib vij.**
- Yog koj li kev txij nkawm ua rau koj txhawj xeeb txog koj li kev nyab xeeb los sis kev nyab xeeb ntwam koj tus me nyuam mos, hu rau **1-800-799-7233 (TTY: 711) 24 teev rau ib hnub, 7 hnub rau ib vij.**
- Mus saib AllianceforPeriodSupplies.org yog xav nrhiav cov koom haum uas mob siab los tsim cov khoom rau koj khauv ncaws muaj rau txhua tus siv hauv zej zog.
- Mus saib ChooseMyPlate.gov rau cov lus qhia txog kev noj khoom noj uas muaj kev noj qab nyob zoo!

Kev txhawb nqa rau kev pub niam mis rau me nyuam

- Tej zaum koj yuav muaj tus kws muab lus pab tswv yim txog fab kev pub niam mis rau me nyuam uas muaj rau koj! Lub Koom Haum Tus Kws Muab Lus Pab Tswv Yim Txog Fab Kev Pub Niam Mis Rau Me Nyuam Thoob Teb Chaws tuaj yeem pab koj nrhiav ib tug kws kho mob tshwj xeeb hauv koj cheeb tsam! Mus saib ilca.org thiab xaiv hauv kev xaiv "Nrhiav Tus Kws Muab Lus Pab Tswv Yim Txog Fab Kev Pib Niam Mis Rau Me Nyuam".
- Rau cov lus qhia hais txog kev pub niam mis, xws li kev nqus mis thiab kev khaws mis cia, mus saib <https://womenshealth.gov/breastfeeding>.

Cov peev txheej kev pab hauv zos

- Tej zaum peb tuaj yeem pab xa koj mus rau koj cov chaw teem caij saib xyuas kev noj qab haus huv. Hu kiag peb!
- Yog koj xav tau kev pab txog kev saib xyuas kev noj qab haus huv, hu rau Child Care Aware ntwam **1-800-424-2246 (TTY: 711) hnub Monday/Wednesday/Friday thaum 9:30 teev sawv ntov - 6 teev tsaus ntuj raws Lub Sij Hawm Sab Hnub Tuaj, hnub Tuesday/Thursday thaum 8 teev sawv ntov - 4 teev tsaus ntuj raws Lub Sij Hawm Sab Hnub Tuaj** yog xav nrhiav koj cov hauv kev xaiv.
- Cov pawm kim heev, tab sis koj tsim nyog yuav tsum siv pawm kom koj tus me nyuam huv si thiab muaj kev noj qab nyob zoo. Mus saib NationalDiaperBankNetwork.org yog xav nrhiav ib tug khub koom tes hauv lub chaw khaws pawm nyob ze koj.

- WIC tuaj yeem muab khoom noj yam tsis xam nqi thiab zoo rau kev noj qab nyob zoo rau koj, kev kawm txog khoom noj haus, thiab cov kev tshuaj ntsuam/cov kev xa mus rau lwm cov kev pab cuam kev noj qab haus huv. Dhau li ntawd lawm lawm muab khoom noj rau cov me nyuam mos, cov twj tso kua mis, thiab lwm cov peev txheej kev pab rau kev pub niam mis rau me nyuam. Koj tuaj yeem hu rau Tus Xov Tooj Hu Ceev Txog Kev Tshaib Nqhis Hauv Tebchaws ntwam **1-800-548-6479 (TTY: 711), hnub Monday txog Friday txij 7 teev sawv ntov txog 10 teev tsaus ntuj (Lub Sij Hawm Sab Hnub Tuaj)** los sis tham nrog koj tus kws kho mob, lub tuam tsev hauj lwm txog kev noj qab haus huv hauv zos los sis lub phiaj xwm kev noj qab haus huv yog xav nrhiav ntiv txog WIC. Dhau li ntawd lawm koj tuaj yeem mus saib feedingamerica.org/find-your-local-foodbank yog xav nrhiav lub chaw muab khoom noj nyob ze koj.
- Cov kiab khw neeg ua liaj teb yog chaw zoo rau kev nrhiav khoom noj muaj kev noj qab nyob zoo tus nqi them taus thiab txhawb nqa koj lub zej zog. Qee tus neeg kuj lees txais cov txiaj ntsig SNAP! Mus saib AMS.USDA.gov/local-food-directories/farmersmarkets yog xav nrhiav lub kiab khw hauv koj cheeb tsam.
- Cov chaw saib ntawv rau pej xeeb sawv daws yog chaw zoo los sis sij hawm nrog koj tus me nyuam mos, thiab qhov tseem ceeb yog siv tau dawb xwb! Mus saib <https://librarytechnology.org/libraries/uspublic> yog xav nrhiav ib qhov chaw hauv koj lub zej zog.

Cov hauv kev xaiv kev noj qab haus huv txog kev muaj me nyuam

- Koj li kev noj qab haus huv txog kev sib daj sib deev ntawd tseem ceeb dua kev xaiv thaum lub sij hawm zoo los sis seb koj puas xeeb me nyuam dua ib zaug ntiv. Mus saib Gettested.cdc.gov yog xav nrhiav chaw kuaj tsis xam nqi, ceev thiab tsis pub lwm tus paub nyob ze koj.
- Mus saib Bedsider.org/methods los sis Tus Nrhiav Lub Chaw Kuaj Mob Kev Tawm Phiaj Xwm Muaj Yim Neej Lub Ncauj Lus X ntwam opa-fpclinicdb.hhs.gov/ yog xav nrhiav cov chaw kuaj mob, cov chaw muaj kev pab, thiab kev txhawb nqa rau kev tswj kom txhob muaj me nyuam tus nqi qis (los sis tsis xam nqi).

Kev txhawb nqa kev txo kev siv yeeb tshuaj

- Yog koj txhawj xeeb txog seb koj cov tshuaj

kho mob tuaj yeem cuam tshuam rau kev pub niam mis li cas, tham nrog koj tus kws kho mob los sis hu rau MotherToBaby yog xav paub ntiv ntwam **1-866-626-6847 (TTY: 711) hnub Monday txog Friday txij thaum 8 teev sawv ntov txog 5 teev tsaus ntuj raws (Lub Sij Hawm Sab Hnub Tuaj).**

- Yog koj sim txiav yeeb, thov kev pab. Hu rau Kick It California ncaj nraim ntwam **1-800-300-8086 (TTY: 711)** Yog xav tau kev pab cuam ua lus Xab Pes Niv, hu rau **1-800-600-8191**. Dhau li ntawd lawm koj tuaj yeem tso npe hauv oos lais ntwam www.kickitca.org. Cov kws cob qhia txog kev txiav yeeb khoom hnub Monday-Friday, 7 teev sawv ntov txog 9 teev tsaus ntuj, thiab hnub Saturday, 9 teev sawv ntov txog 5 teev tsaus ntuj.
- Yog koj sim tsum los sis tso tseg kev siv dej cawv los sis yeeb tshuaj, muaj kev pab cuam pab koj.
 - Xab Phas Hauv Tebchaws Hais Txog Kev Quav Dej Cawv thiab Yeeb Tshuaj **(1-844-289-0879) (TTY: 711) 24 teev rau ib hnub, 7 hnub rau ib vij.**
 - Cov Chaw Tswj Kev Pab Cuam Kev Siv Yeeb Tshuaj thiab Cov Kev Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv Fab Siab Ntsws Qhov Kev Pab Cuam Xa Mus Kho Mob **1-800-662-4357 (TTY: 711) 24 teev rau ib hnub, 7 hnub rau ib vij.**

Mus saib calvivahealth.org rau cov lus qhia hais txog txoj hauv kev saib xyuas rau koj tus me nyuam mos!

Koj tuaj yeem kawm paub ntiv txog:

- Kev pab kom tus me nyuam pw tsaug zog yav hmo ntuj.
- Kev qhwv kom nyab xeeb.
- Kev kuaj kob txhuas rau koj lub tsev thiab dej.
- Cov lus qhia thiab cov tswv yim rau lub sij hawm me nyuam pw khwb rwg.
- Kev ua kom lub tsev nyab xeeb rau me nyuam mos.
- Ntsuas tus me nyuam mos qhov kub txias kom raug.
- Cov kev txhaj tshuaj tiv thaiv.
- Txoj siv sia hauv tsheb muaj kev nyab xeeb.
- Thiab ntau yam ntiv!

Puas txhawj xeeb txog kev pab them nqi saib xyuas kev noj qab haus huv?

Mus saib HealthCare.gov yog xav kawm paub ntiv txog koj cov hauv kev xaiv.

Cov Ntsiab Lus

- 5 Koj Lub Cev Tom Qab Yug Me Nyuam Tag
- 7 Koj Cov Kev Hnov Tau Tam Li Yog Tus Niam Txiv Tshiab
- 8 Cov Tshuaj Tiv Thaiv Rau Koj thiab Koj Tus Me Nyuam Mos Cov Neeg Saib Xyuas
- 9 Kev Tswj Kom Txhob Muaj Me Nyuam thiab Kev Tawm Phiaj Xwm Muaj Yim Neej
- 11 Kev Tawm Phiaj Xwm Ua Ntej
- 12 Cov Lus Qhia Rau Kev Pub Niam Mis Rau Me Nyuam
- 15 Txoj Hauv Kev Saib Xyuas Qhov Mob Mis Thaum Pub Niam Mis
- 16 Ob Peb Vij Xub Thawj Nyob Ntawm Tsev
- 19 Kev Pub Koj Tus Me Nyuam Mos
- 21 Kev Saib Xyuas Koj Tus Me Nyuam Mos
- 24 Cov Kev Txhaj Tshuaj Tiv Thaiv Rau Koj Tus Mos thiab Cov Kev Mus Ntsib Saib Xyuas Kom Me Nyuam Mos Noj Qab Nyob Zoo
- 26 Kev Tshuaj Xyuas Txog Kev Noj Qab Haus Huv thiab Ntaub Ntawv Sau Tseg Txog Kev Ntsuam Xyuas Kuab Txhuas
- 27 Yuav Ua Li Cas Yog Koj Tus Me Nyuam Muaj Mob
- 29 Cov Kauj Ruam Kev Loj Hlob Hauv Koj Tus Me Nyuam Lub Xyoo Xub Thawj
- 30 Cov Lo Lus Yuav Tsum Paub

Koj Lub Cev Tom Qab Yug Me Nyuam Tag

Nco ntsoov mus ntsib koj tus kws kho mob tom qab koj yug me nyuam tag txhawm rau taug qab saib xyuas qhov mob thiab kev saib xyuas txuas mus ntxiv. Cov kev mus ntsib no hu ua cov kev mus ntsib tom qab yug me nyuam tag thiab yuav tsum ua kom ntseeg siab tias koj lub cev tab tom zoo tom qab yug me nyuam tag.

Kuaj xyuas nrog koj tus me nyuam tus kws kho mob

Thov nug seb koj tuaj yeem rov muaj kev sib deev tau thiab ua lwm yam hauj lwm li qub thaum twg. Yog koj muaj ntshav siab los sis ntshav qab zib ua ntej los sis nyob rau ncua sij hawm xeeb me nyuam, nco ntsoov mus tshuaj xyuas nyob rau ncua sij hawm koj mus ntsib tom qab yug me nyuam tag!

Thov kev pab

Koj nyuam qhuav yug koj tus me nyuam mos. Kev thov kev pab yog qhov zoo! Koj lub cev muaj kev hloov ntau lawm, nco ntsoov saib xyuas koj tus kheej tso. Qhov no yuav pab kom koj tuaj yeem saib xyuas tau koj tus me nyuam mos zoo tshaj plaws.

So kom txaus thiab thov kev pab txog hauj lwm hauv vaj tsev thiab kev nqa khoom hnyav. Tab sis nco ntsoov tsis txhob pw ntev dhau. Kev txav mus los maj mam yuav pab koj zoo sai. Dhau li ntawd lawm kev taug kev los kuj txo tau koj li kev pheej hmoo txog kev muaj ntshav khov hauv koj ob txhais ceg.

Cov kev mus ntsib tom qab yug me nyuam tag

Koj thawj zaug mus ntsib tom qab yug me nyuam tag yog qhov tseem ceeb rau koj lub cev zoo rov los li qub thiab tsim nyog muaj nyob hauv **thawj 3 vij tom qab yug me nyuam tag**. Yog koj muaj cov teeb meem rov ua mob loj dua qub thaum xeeb me nyuam los sis muaj tus yam ntxwv kev noj qab haus huv uas kho tsis txawj zoo tu qab, tej zaum koj tus kws kho mob yuav ua cov kev kuaj ntxiv.

Koj qhov mus ntsib zaum kawg nkaus tsim nyog tsis pub dhau 12 vij tom qab yug me nyuam tag. Tham nrog koj tus kws kho mob hais txog lub sij hawm phim tshaj plaws raws yam koj xav tau. Tej zaum koj li kev pab them kev tuav pov hwm yuav hloov pauv tom qab yug me nyuam tag, yog li ntawd nco ntsoov mus kuaj!

Kev tsis xis nyob thaum koj tsis pub niam mis rau me nyuam

Yog koj tsis pub niam mus rau me nyuam, ces tej zaum koj ob lub mis yuav mob los sis o mus kom txog thaum tsis muaj kua mis lawm. Qhov no tuaj yeem siv sij hawm thaj tsam ib vij los sis thaj tsam li ntawd. Yuav kom txo tau qhov tsis xis nyob no mas yuav tsum hnav lub tsho khiab mis kom zawm, txhawb nqa tau rau li ntawm 24 teev thiab siv cov ntaub txias kom txog thaum koj lub mis tsis tawm mis lawm tso.

Kev zoo rov qab los ntawm kev phais plab yug me nyuam

Yog koj yug me nyuam los ntawm kev phais plab yug me nyuam xwb (Phais me nyuam), tej zaum koj yuav muaj qee cov mob, loog, los sis khaus nyob ncig ntawm qhov phais. Qhov no yog qhov li ib txwm thiab tsim nyog txhim kho thaum lub sij hawm dhau mus. Siv cov tshuaj txo mob raws li koj tus kws kho mob sau yuav. Nco ntsoov pos koj lub plab thaum koj txham los sis hnoos thiab siv cov hauv ncoo los txhawb ntxiv thaum pub koj tus me nyuam mos.

Yog koj qhov phais mob zoo li liab heev, muaj kua dej tawm, los sis mob heev, tej zaum yog muaj kev kis mob lawm. Hu koj tus kws kho mob.

Koj cov kev mus ntsib tom qab yug me nyuam tag yog qhov tseem ceeb heev txhawm rau ua kom ntseeg siab tias koj lub cev tab tom pib zoo tom qab yug me nyuam tag.



Kev kuaj koj li ntshav siab yog qhov tseem ceeb heev hauv **thawj vij tom qab yug me nyuam tag**. Yog koj tsis muaj lub cuab yeej ntsuas ntshav siab, hu rau CalViva Health. Tej zaum peb yuav pab kom koj tau ib lub.

Hu koj tus kws kho mob yog koj li ntshav siab yog li ntawm 140/90 los sis siab dua.

Hu rau 911 kiag tam sim ntawd yog koj li ntshav siab yog 160/110 los sis siab dua ntawd.

Qhov no yog Qee Cov Tsos Mob Li Ib Txwm Uas Tej Zaum Koj Keev Ntsib Dhau Los Thaum Koj Zoo Rov Los Tom Qab Yug Me Nyuam Tag thiab Qee Cov Lus Qhia Hais Txog Txoj Hauv Kev Tswj.

Tsos mob	Yam vam tau thiab yam koj tuaj yeem ua tau	Hu koj tus kws kho mob thaum
Hnov sab heev	- Pw, mus noj ub no, thiab da dej thaum koj tus me nyuam mos tsaug zog lawm. - Noj khoom noj haus uas muaj kev noj qab nyob zoo thiab haus dej kom ntau. - Noj koj cov vis tas mees ua ntej yug me nyuam txuas mus ntxiv. - Thov kev pab ntawm tsev neeg thiab cov phooj ywg.	- Koj sab heev txog qhov tsis tuaj yeem saib xyuas tus kheej los sis koj tus me nyuam mos tau lawm. - Koj muaj qhov kub txias siab tshaj 100.4.
Mob tu leeg	- Qhov no yog ib qhov uas yuav tshwm sim li xya hnuv los sis ntev dua ntawd. Tej zaum yuav mob tshaj thaum pub niam mis. - Koj tuaj yeem noj qhov tshuaj txo mob hom me xws li tshuaj ibuprofen los sis naproxen.	Kev mob tu leeg loj heev uas kho tsis zoo li txawm twb siv tshuaj kho lawm los yeej tsis zoo.
Mob pob tw los sis sab pob tw mob heev (mob hemorrhoids)	- Siv ntaub txias rau thawj 48 teev. - Da dej uas muab lub pob tw zaum hauv lub dab da dej (muab koj lub pob tw zaum rau hauv lub dab da dej yas me nrog rau dej sov). - Siv ntaub paj rwb los sis cov ntaub so uas tau muab raus dej ntxuav.* - Siv lub txuag los ntxuav koj lub pob tw kom ntaus zaus rau ib hnuv. - Siv cov tshuaj pleev thiab cov tshuaj pleev tsis muaj ntawv sau yuav xws li hydrocortisone.*	- Koj muaj mob loj heev. - Koj muaj ntau yam teeb meem thaum tso zis los sis tso quav.
Los ntshav thiab muaj dej tawm ntawm koj lub chaws mos	Qhov no yog qhov teeb meem ib txwm muaj rau thawj ob peb vij tom qab yug me nyuam tag.	- Koj muaj ntshav khov tawm loj dua li lub pob golf. - Koj muaj ntshav los hauv chaw mos ntau heev thiab ntau tas zog tuaj lawm xwb.
O, mob, thiab/los sis pob liab hauv koj ob sab ceg los sis plab hlaub	- Qhov mob o yog qhov teeb meem ib txwm muaj. - Koj tuaj yeem tso koj lub cev pw tig mus rau sab lauj thaum so los sis pw. - Muab koj txhais ko taw tsa. - Sim nyob kom txias thiab hnav khaub ncaws kom xyob. - Haus dej kom ntau.	Yog koj muaj mob o ntxiv hauv sab ceg ntau tshaj lwm qhov, qhov no tuaj yeem ua rau ntshav khov.

*Tej zaum koj tuaj yeem tau txais cov khoom no yam tsis xam nqi dab tsi yog muaj ntawv sau yuav tshuaj los ntawm koj tus kws kho mob.

Paub txog cov cim ceeb toom

Cov neeg feem coob zoo rov los tom qab kev yug me nyuam yam tsis ntsib cov teeb meem hnyav, tab sis muaj tej tug neeg tuaj yeem muaj cov teeb meem mob loj dua qub tom qab yug me nyuam tag. Kev paub txog cov cim ceeb toom thiab yam yuav tau ua tuaj yeem pab cawm tau koj txoj sia.

Hu rau 911 kiag tam sim ntawd yog koj ntsib teeb meem li nram qab no:

- Mob hauv siab.
- Txog siav.
- Tsaus muag.
- Cov kev xav txog kev ua phem rau koj tus kheej los sis lwm tus neeg.

Koj Cov Kev Hnov Tau Tam Li Yog Niam Txiv Tshiab

Tom qab yug me nyuam, ntau cov niam txiv muaj kev nyuaj siab me ntsis uas hu ua “cov kev ntxhov siab tom qab yug me nyuam.”

Tej zaum koj yuav muaj kev xav tsis zoo, chim siab, thiab ntxhov siab. Feem ntau lawm cov kev hnov tau no yog muaj ib ntus xwb thiab yuav ploj tag mus nyob rau hauv 2 vij. Yog ib hnuv twg koj hnov tau nyuaj siab tab sis hos hnov tau zoo siab nyob rau hnuv tom ntej, qhov no yog qhov teeb meem ib txwm muaj xwb. Tej zaum koj yuav hnov tau tias koj tsim nyog muaj kev zoo siab tom qab yug me nyuam tag. Muab sij hawm so kom txaus rau koj tus kheej! Qhov no hu ua lub sij hawm nyuaj. Tej kev xav ntawd yeej tsis muaj dab tsi yuam kev li. Koj lub cev thiab koj lub neej txoj sia tab tom hloov ntau yam.

Cov cim qhia txog kev nyuaj siab tom qab yug me nyuam tag

Qee zaum, muaj cov kev hnov tau tu siab heev thiab tsis ploj mus ntawm lawv tus kheej. Yog koj hnov tau tu siab los sis txhawj xeeb ntau tshaj li qhov ib txwm muaj lawm, ces koj yuav muaj kev nyuaj siab tom qab yug me nyuam tag. Hauv qab no yog qee cov cim qhia txog kev nyuaj siab tom qab yug me nyuam tag li ib txwm:

- Quaj heev.
- Tsis xav sib cuag nrog tsev neeg thiab cov phooj ywg.
- Tsis muaj siab los sis zoo siab ua tej dej num uas koj nyiam ua dhau los.
- Poob qhov hnyav.
- Hnov tau tias tsis muaj nqis los sis hnov tau txhaum.
- Cov kev xav txog kev tuag los sis kev tua tus kheej. Yog koj muaj cov kev xav no, ces hu thov kev pab kiag tam sim ntawd.

Yog koj teb tias yog rau ib qhov twg ntawm cov lus nug txuas mus no lawm, koj tuaj yeem muaj kev nyuaj siab:

- Nyob rau ncuaj sij hawm lub hli dhau los, feem ntau puas yog hnov tau nyuaj siab, ntxhov siab los sis tsis muaj kev cia siab?
- Nyob rau ncuaj sij hawm lub hli dhau los, feem ntau lawm puas yog koj tsis muaj siab los sis zoo siab hauv kev ua tej yam dab tsi li lawm?

Yog koj muaj cov kev hnov tau no, txuas lus thov kev pab los ntawm koj tus kws kho mob, tus phooj ywg, los sis koj tus khub. Muaj kev txhawb nqa uas muaj rau koj. Koj tuaj yeem nrhiav peb nplooj ntawv chaw muaj ntaub ntawv nyob rau sab nraub qaum ntawm phau ntawv no.

Txoj hauv kev thov kev pab

Kev nyuaj siab tom qab yug me nyuam tag tuaj yeem kho tau zoo tshaj plaws. Muaj kev pab.

- Yog koj xav txog kev ua phem rau koj tus kheej los sis lwm tus, sau ntawv los sis hu rau tus xov tooj pab cawm txoj sia txog Kev Tua Tus Kheej thiab Xwm Txheej Kub Ntxhov 988. Los sis sau ntawv ntawm 988lifeline.org.
- Tham nrog koj tus kws kho mob. Lawv tuaj yeem pab koj txiav txim txog cov kauj ruam tom ntej thiab txoj hauv kev yooj yim tshaj plaws los tswj koj cov kev xav.
- Ntau cov neeg tham nrog tus kws muab lus pab tswv yim tuaj yeem pab tau. Yog koj tsis hnov tau yooj yim los tham tus kws muab lus pab tswv yim, tham nrog tus phooj ywg, tus neeg hauv tsev neeg, los sis lwm tus niam txiv koj ntseeg.
- Hu rau peb thiab saib seb peb muab kev pab cuam dab tsi. Hu rau CalViva Health Cov Chaw Pab Cuam Tswv Cuab tus xov tooj hu dawb ntawm **1-888-893-1569** (TTY: 711) 24 teev rau ib hnuv, 7 hnuv rau ib vij.



Cov Tshuaj Tiv Thaiv Rau Koj thiab Koj Tus Me Nyuam Mos Cov Neeg Saib Xyuas

Cov me nyuam mos mob yooj yim los ntawm cov kab mob hauv lawv thawj 6 hli thaum yug los. Nws yog qhov tseem ceeb heev rau cov niam txiv tshiab thiab koj tus me nyuam mos cov neeg saib xyuas kom txhaj tshuaj tiv thaiv kom txwm txhawm rau pov thaiv koj tus me nyuam mos.

Cov tshuaj tiv thaiv koj tsim nyog tau txhaj

- Yog koj tsis tau txhaj tshuaj tiv thaiv nyob rau ncua sij hawm koj xeeb me nyuam, tej zaum koj yuav tsum muaj cov txuas mus no:
- Tshuaj tiv thaiv kab mob khaub nthuas.
- Tshuaj tiv thaiv Tdap.
- Tshuaj tiv thaiv mob ua qoob.

Tshuaj tiv thaiv kab mob khaub nthuas

Vim koj tus me nyuam tseem tsis tau txhaj tau tshuaj tiv thaiv kab mob khaub nthuas txog thaum muaj 6 hli, tsuas muaj tib txoj hauv kev xwb thiaj li pov thaiv tau koj tus me nyuam mos los ntawm cov teeb meem loj yog kom koj thiab cov neeg ib ncig koj tus me nyuam txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob khaub nthuas.

Koj tus me nyuam mos li txheej teg kev ua hauj lwm roj ntshav tiv thaiv hauv nruab nrog cev tseem tsis tau tsim kho ua ntej, yog li koj tus me nyuam thiaj li muaj feem mob kab mob khaub nthuas loj dua, uas tuaj yeem ua rau muaj:

- Mob ntsws o (kev kis mob ntsws loj heev).
- Kev tsis muaj dej txaus (thaum lub cev qhuav dej heev lawm).
- Muaj tsawg uas ua rau tuag.

Tshuaj tiv thaiv tdap thiab mob hnoos heev

Tej zaum koj twb hnov txog kab mob ntsws, los sis hnoos heev li. Qhov kab mob no sib kis tau yooj yim heev thiab tuaj yeem ua rau ntsws o thiab teeb meem loj txog kev ua pa. Hnoos heev tuaj yeem ua rau cov me nyuam me mos tuag taus. Tshuaj tiv thaiv Tdap pov thaiv rau qhov hnoos heev, kab mob tetanus, thiab mob qa hlaw. Vim koj tus me nyuam mos tseem tsis tau pib txhaj tau cov tshuaj tiv thaiv rau cov kab mob no kom txog thaum lawv muaj 2 hli, yog li ntawd nws thiaj yog koj lub luag hauj lwm los pov thaiv koj tus me nyuam mos.

Tshuaj tiv thaiv mob ua qoob

Mob ua qoob sib kis tau siab heev rau cov neeg uas tsis tau txhaj tshuaj tiv thaiv. Cov me nyuam mos tsis tuaj yeem txhaj tau cov tshuaj tiv thaiv no kom txog thaum lawv muaj hnuv nyoog yam tsawg kawg 12 hli. Tej zaum koj thiab koj tus me nyuam mos tus neeg saib xyuas yuav tsum tau txhaj tshuaj tiv thaiv mob ua qoob los pov thaiv lawv.

Tshuaj tiv thaiv kab mob COVID-19

Tej zaum koj tus me nyuam mos tseem tsis tau txhaj qhov tshuaj tiv thaiv no kom txog thaum lawv muaj rau xyoo. Kab mob vais lav kis tau yooj yim heev thiab tuaj yeem ua rau muaj teeb meem kev ua pa thiab lwm cov tsos mob loj heev. Kev txhaj tshuaj tiv thaiv tuaj yeem pab kom koj thiab koj tus me nyuam txhob mob loj heev los ntawm vais lav. Kev txhaj tshuaj tiv thaiv thaum tseem pub niam mis nyab xeeb.

Cov tshuaj tiv thaiv no yog nyab xeeb rau cov neeg uas tab tom pub niam mis rau me nyuam!



Lwm cov neeg uas tej zaum xav tau cov tshuaj tiv thaiv

Ua kom paub tseeb tias tej tug neeg uas nyob nrog los sis saib xyuas koj tus me nyuam mos yeej txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob khaub nthuas thiab hnoos heev lawm. Txhua cov neeg hlub tshua tsim nyog txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob khaub nthuas ib xyoo ib zaug. Tej tug neeg uas yav tag los tsis tau keev txhaj tshuaj tiv thaiv Tdap dua li tsim nyog mus txhaj yam tsawg kawg yog 2 vij ua ntej yuav los nyob nrog koj tus me nyuam mos.

Kev Tswj Kom Txhob Muaj Me Nyuam thiab Kev Tawm Phiaj Xwm Kev Ua Neej Nyob

Thaum koj yug koj tus me nyuam lawm, qhov tseem ceeb ces yuav tsum xav seb koj yuav muaj me nyuam ntxiv los sis tsis muaj los sis thaum twg mam muaj thiab txoj hauv kev tswj kom txhob muaj me nyuam koj siv. Qhov no hu ua lub phiaj xwm kev ua neej txog kev muaj me nyuam.

Tsim ib lub phiaj xwm kev ua neej txog kev yug me nyuam

Nug koj tus kheej cov lus nug no:

Puas yog kuv xav muaj me nyuam ntxiv tom rau yav tom ntej?

Kuv xav muaj me nyuam pes tsawg leej?

Kuv yuav tos npe npaum li cas ua ntej mam xeeb me nyuam ntxiv?

Kuv tawm phiaj xwm siv txoj hauv kev tswj kom txhob yug me nyuam twg kom txog thaum kuv npaj xeeb me nyuam?

Kuv yuav paub tseeb li cas tias kuv yuav tuaj yeem siv txoj hauv kev tswj kom txhob muaj me nyuam no yam tsis muaj teeb meem?

Kev siv kev tswj kom txhob muaj me nyuam thaum pub niam mis rau me nyuam

Kev pub niam mis tuaj yeem ua rau koj coj khaub ncaws qeeb, tab sis koj tuaj yeem xeeb me nyuam tau ua ntej coj khaub ncaws. Ua kom paub tseeb tias koj pib siv kev tswj kom txhob muaj me nyuam uas ntseeg tau ua ntej koj rov muaj kev ua ub ua no txog kev sib deev.



Kev noj qab haus huv txog kev sib daj sib deev

Koj tuaj yeem siv hnab yas tiv thaiv nrog rau lwm tus qauv tswj kom txhob muaj me nyuam. Cov hnab yas tiv thaiv xaus tau kev kis STIs, xws li HIV. Muaj ntau yam hnab tiv thaiv, thiab feem ntau lawm cov hnab ntawd pheej yig (thiab qee zaum tsis xam nqi). Tswj koj lub cev thiab mus saib **GetTested.cdc.gov** yog xav nrhiav chaw kuaj STD/STI tsis xam nqi, ceev, thiab tsis pub lwm tus paub.

Ua zoo saib rau tej feem xyuam uas koj tsim nyog xav ua ntej xeeb me nyuam dua ib zaug ntxiv

Nug koj tus kheej cov lus nug no:

Koj puas muaj kev txhawb nqa fab siab ntsws thiab kev noj qab nyob zoo fab lub cev ntaj ntsug txaus kom xeeb me nyuam tau dua ib zaug ntxiv?

Puas muaj kev pab los txiav yeeb los sis siv yeeb rau qhov tsis zoo ua ntej yuav xeeb me nyuam dua ib zaug ntxiv?

Kuv puas muaj cov peev txheej kev pab fab nyiaj txiag los txhawb nqa lwm tus me nyuam mos?

Kuv cov phiaj xwm rau kuv lub neej tom ntej yog dab tsi?

Kuv puas muaj cov kev sib txheeb uas txhawb nqa los pab kuv yog kuv muaj lwm tus me nyuam mos?

Thaum koj xav txog kev tswj koj lub neej kev muaj me nyuam, qhov seem ntawm kem no yuav tham txog cov qauv kev tswj kom txhob muaj me nyuam nyab xeeb siv tau.

Kev tswj

Lub neej hloov ntau yam, tshwj xeeb tom qab koj yug me nyuam tag. Yog koj txhawj xeeb txog cov hauv kev xaiv kev tswj kom txhob muaj me nyuam uas yuav muaj rau koj yog koj plam kev pab them, mus saib nplooj ntawv cov chaw muaj kev pab thaum pib ntawm phau ntawv qhia siv no. Qhov no tuaj yeem pab koj tswj koj lub cev thiab koj lub neej tom ntej.



Nyob rau hauv Tebchaws Meskas,
muaj kev khwv yees thaj tsam
50% kev xeeb me nyuam tsis tau
tawm phiaj xwm ua ntej.
— **Daim Ntawv Tshaj Tawm**
Ntawm Shriver

Kev Tawm Phiaj Xwm Ua Ntej

*Muaj ntau cov qauv kev tswj kom txhob muaj me nyuam koj tuaj yeem siv kom haum rau koj lub phiaj xwm kev ua neej txog kev muaj me nyuam. **Kev tos yam tsawg kawg yog 18 lub hli ua ntej xeeb me nyuam dua ib zaug ntxiv yog qhov zoo tshaj plaws.** Ncua sij hawm luv zog ncua thaum xeeb me nyuam yuav ua rau muaj kev pheej hmoo rau koj thiab koj tus me nyuam mos yav tom ntej ntxiv. Kev muaj lub sij hawm tsim nyog ncua thaum xeeb me nyuam kuj pab pov thaiv tau koj tus me nyuam yav tom ntej los ntawm SIDS. Tham nrog koj tus kws kho mob hais txog cov hauv kev zoo tshaj plaws rau koj thiab yam koj xav tau txog kev tawm phiaj xwm.*

Kev tswj kom txhob muaj me nyuam ncua sij hawm luv

Yog koj xav kom muaj me nyuam nyob rau ob peb lub xyoo tom ntej.

Lub Npe	Cov ua tau zoo	Cov lus qhia txog khoom
Cov Kev Txhaj Tshuaj Tswj Kom Txhob Muaj Me Nyuam	94%	Muab cov hos moj uas tiv thaiv kev xeeb me nyuam. Koj yuav tsum txhaj tshuaj txhua 3 hli. Feem ntau lawm yuav xaus tsis coj khaub ncaws ib ntus. Qee tus neeg yuav hnyav ntxiv tom qab txhaj tshuaj tag.
Lub Voj Ntsaws Poj Niam Chaw Mos	91%	Lub voj ntsaws poj niam chaw mos yas uas hloov tau yooj yim ntsaws mus rau hauv koj lub chaw mos. Nws tso cov hos moj tawm uas tiv thaiv kev xeeb me nyuam. Koj tuaj yeem tso mus rau hauv thiab muab tshem tawm ntawm koj tus kheej. Koj yuav tsis hnov tau thaum sib deev. Koj tsis tas yuav hloov txhua 4 vij.
Cov Ntsiav Tshuaj Tswj Kom Txhob Muaj Me Nyuam	91%	Muab cov hos moj uas tiv thaiv kev xeeb me nyuam. Siv yooj yim thiab zoo heev thaum noj yam uas raug. Koj yuav tsum noj txhua hnuv.

Kev Tswj Kom Txhob Muaj Me Nyuam Uas Siv Tau Ntev thiab Tshem Tau (Long-Acting Reversible Contraception, LARC)

Yog koj paub tias koj tsis xav muaj me nyuam nyob rau hauv ob peb lub xyoo tom ntej. Qee zaum, tom qab yug me nyuam tag ces tuaj yeem ntsaws cov no tau hauv tsev kho mob kiag tam sim ntawd.

Lub Npe	Cov ua tau zoo	Cov lus qhia txog khoom
Kev Cog Khoom Tswj Kom Txhob Muaj Me Nyuam	99.95%	Muab ib tug pas me tso rau hauv daim tawv nqaij ntawm koj sab qaum npab thiab tso cov hos moj tawm uas tiv thaiv kev xeeb me nyuam. Siv tau 3 xyoo thiab tuaj yeem tshem tau yooj yim. Tom qab muab tshem tawm lawm koj yuav rov qab muaj me nyuam li ib txwm. Muaj feem yuav los ntshav tsis zoo li ib txwm, mob taub hau, los sis ua pob.
Cuab Yeej Ua Kom Poj Niam Txhob Muaj Me Nyuam (IUD)	99.20%	Lub cuab yeej yas uas muaj tus duab T uas muab tso rau hauv koj lub tsev me nyuam los tiv thaiv kom txhob xeeb me nyuam. Hauv kev xaiv zoo yog koj tsis xav muaj me nyuam rau ntau xyoo. Qee zaum, tom qab yug me nyuam tag ces tuaj yeem ntsaws qhov no tau hauv tsev kho mob kiag tam sim ntawd.

Kev Tswj Kom Txhob Muaj Me Nyuam Mus Ib Txhis

Yog koj paub tias koj tsis xav tau me nyuam ntxiv lawm thiab nyiam kev tswj kom txhob muaj me nyuam mus ntxiv lawm.

Lub Npe	Cov ua tau zoo	Cov lus qhia txog khoom
Kev Phais Txiaiv Txoj Hlab Me Nyuam Rau Tus Khub	99.85%	Cov hlab uas nqa kab me nyuam tawm ntawm koj tus khub lub noob qes raug txiaiv tawm. Txoj hauv kev xaiv zoo yog koj muaj ib tug khub xwb. Tuaj yeem ua tau qhov no uas yog siv tshuaj loog rau.
Kev Khi Txoj Hlab Qe Kom Txhob Xeeb Me Nyuam – Kev Khi Cov Hlab Qe Kom Txhob Muaj Me Nyuam	99.50%	Cov hlab uas nqa cov qee me nyuam mus rau hauv lub tsev me nyuam raug kaw. Qee zaum, tuaj yeem ua txheej txheem no tau kiag tam sim tom qab koj yug koj tus me nyuam mos tag. Yog koj xav kom muab koj cov hla qe khi, tham nrog koj tus kws kho mob ua ntej koj yug me nyuam. Nyob rau hauv qee xwm txheej, yuav tsum kos npe rau daim foos kev pom zoo yam tsawg kawg 30 hnuv ua ntej txheej txheem.

Yog koj xav kawm paub ntxiv txog cov hauv kev xaiv kev tswj kom txhob muaj me nyuam no, mus saib koj lub phiaj xwm kev noj qab haus huv lub vev xaib. Koj tuaj yeem kawm paub ntxiv txog cov kev fab tshuaj uas muaj feem tshwm sim, lub sij jawm koj xeeb me nyuam tom ntej, thiab ntau yam ntxiv.

Cov Lus Qhia Kev Pub Niam Mis Rau Me Nyuam

Kev xaiv pub niam mus rau me nyuam yog ib qho khoom plig zoo tshaj plaws koj tuaj yeem muab rau koj tus me nyuam mos. Dhau ntawm kev yog khoom noj zoo tshaj plaws rau koj tus me nyuam mos lawm, nws yog qee cov txiaj ntsig zoo rau koj ib yam nkaus thiab! Nov yog qee cov lus qhia los pab kom koj muaj kev paub txog kev pub niam mis rau me nyuam zoo.

Saib xyuas koj tus kheej

Thaum koj pub mis, kev so kom txaus, kev haus dej kom ntau, thiab kev noj khoom noj zoo yog qhov tseem ceeb tshwj xeeb. Kev pub mis yuav tsum tau xyaum me ntsis, tab sis tsis tsim nyog. Koj pub mis ntev npaum li cas, ces cov txiaj ntsig kev noj qab haus huv rau koj thiab koj tus me nyuam mos zoo npaum ntawd.

Nyob kom xis thaum pub mis

Kev zaum kom xis nyob thiab kev txhawb nqa koj tus me nyuam mos kom nqus tau mis zoo yog qhov tseem ceeb. Dhau li ntawd lawm koj tuaj yeem siv hauv ncoo hauv koj sab npab, lub luj tshib, caj dab, los sis nrob qaum kom koj xis nyob thiab tau kev txhawb nqa ntxiv. Thov nco ntsoov tias yam siv tau zoo rau kev pub mis ib zaug yuav siv tsis tau zoo rau zaum tom ntej. Sim ua ntau yam kev hloov kom txog thaum koj xis nyob.

Qee cov niam txiv pom tias cov kev hloov ntawd nyob rau nplooj tom ntej siv tau.



Peb cov kauj ruam kom nqus tau mis zoo

- 1** Tuav lub mis thaum tsim nyog. Tuav lub mis uas siv koj tus ntiv tes sab hauv thiab plaub tug ntiv tes sab hauv, ua kom paub tseeb tias txhua cov ntiv tes khawm ntawm ib sab lub txiv mis (daim tawv nqaij tsaus ib ncig lub txiv mis).
- 2** Ua kom paub tseeb tias koj tus me nyuam yeej rua ncauj loj. Koj tuaj yeem siv koj lub txiv mis los chww tus me nyuam lub qhov ncauj kom tus me nyuam rua ncauj.
- 3** Rub koj tus me nyuam mos los kom ze thiab rub kom nyob ze-ze. Lawv yuav npuav lub txiv mis hauv qhov ncauj thiab txav los ze kom txog thaum lawv lub puab tsaig thiab lawv lub qhov ntswg los ze los sis chww tau lub mis. Tsis txhob txhawj, koj tus me nyuam mos yeej yuav ua taus pa xwb! Cov me nyuam mos tuaj yeem ua pa thaum pub niam mis.

Puag Tus Me Nyuam Rau Sab Npab Kom Xis Pub Mis

No yog txoj hauv kev puag yooj yim, li ib txwm uas yooj yim rau cov niam txiv thiab cov me nyuam mos feem coob. Puag koj tus me nyuam mos muab nws lub taub hau tso ntawm koj sab npab. Kom tus tus me nyuam lub cev tig ncaj nrog koj lub.

Puag Tus Me Nyuam Hla Caj Npab los sis Hloov Npab Pub Mis

Qhov puag no siv tau zoo rau cov me nyuam yug ua ntej txog caij yug los sis cov me nyuam mos uas tsis muaj zog. Nws muab kev txhawb lub taub hau ntxiv thiab tej zaum yuav pab kom cov me nyuam nqus tau mis zoo. Siv sab npab uas koj pub mis los puag koj tus me nyuam mos thaum koj tab tom pub mis. Muab koj lub xib teg los tuav koj tus me nyuam mos lub taub hau nyob ntawm cheeb tsam caj dab.

Puag Me Nyuam Kom Ze Koj Lub Cev los sis Puag Tus Me Nyuam “Hla Sab Npab Pub Mis”

Qhov no siv tau zoo rau cov neeg uas muaj kev phais me nyuam. Nws siv tau rau lwm cov neeg uas muaj lub mis loj, lub mis tsis muaj txiv mis los sis cov mis lub txiv mis tsis tawm tuaj, los sis lub mis uas tawm mis sai heev thaum tus me nyuam pib nqus (mis tawm sai thaum tus me nyuam nqus koj lub mis). Nws kuj pab tau zoo rau cov me nyuam uas nyiam sawv ncaj dua. Qhov puag no pab kom koj pom thiab tswj tau koj tus me nyuam mos lub tau hau zoo dua. Nws kuj yuav pab koj tus me nyuam mos nyob deb qhov phais mob. Puag koj tus me nyuam nyob ntawm koj ib sab, pw ntseev tiaj. Cov me nyuam mos ntawd lub taub hau tsim nyog nyob ncaj ntawm koj lub txiv mis. Siv koj lub xib teg los puag koj tus me nyuam lub taub hau nyob ntawm cheeb tsam taub hau (txhawm kom tus me nyuam nyob ze hauv sab npab).

Pw Ib Sab Kom Me Nyuam Mos Xis Nqus Mis

Qhov no siv tau zoo rau cov neeg uas muaj kev phais me nyuam. Tuaj yeem pab kom koj tau so txaus thaum tus me nyuam mos noj niam mis. Muab koj tus me nyuam mos tso pw ntawm koj ib sab kom koj tus me nyuam mos tig xub ntiag rau koj thiab rub koj tus me nyuam mos los kom ze-ze. Koj tus me nyuam mos yuav tig xub ntiag rau koj lub cev.



Hais Txog: Lub Chaw Ua Hauj Lwm Saib Xyuas Poj Niam Kev Noj Qab Haus Huv, Tebchaws Meskas Lub Tuam Tsev Hauj Lwm Ntsig Txog Cov Kev Pab Cuam Noj Qab Haus Huv thiab Tib Neeg. (2012).

Kawm Paub Txog Kev Pub Mis Rau Me Nyuam. Tau txais los ntawm <https://womenshealth.gov/breastfeeding>.

Cov cim qhia txog tus me nyuam mos nqus tau mis zoo

- Tus me nyuam mos nqus mis hnov tau tias xis nyob thiab tsis mob los sis nias koj.
- Koj tus me nyuam lub hauv siab npuab koj lub cev thiab lawv tsis tig taub hau thaum haus mis.
- Koj pom cheeb tsam li txiv mis me los sis tsis pom li, nce raws li qhov loj koj me ntawm koj lub txiv mis thiab qhov loj me ntawm koj tus me nyuam mos lub qhov ncauj. Yog pom koj lub txiv mis tshwm, ces koj yuav pom ntau ntiv nyob sab saum toj koj tus me nyuam daim di ncauj thiab pom tsawg sab hauv qab.
- Koj hnov los sis pom koj tus me nyuam nqos. Qee cov me nyuam mos nqos mis ntsiag to koj tsuas pom lawv nres tsis ua pa ib pliag xwb ces yog qhia tias lawv tab tom nqos mis.
- Koj pom koj tus me nyuam mos lub pob ntseg tshee me ntsis.
- Koj pom koj tus me nyuam mos daim di ncauj tawm tuaj zoo li di ncauj ntse, tsis nyob sab hauv. Tej zaum koj yuav tsis tuaj yeem pom daim di ncauj hauv qab.
- Koj tus me nyuam mos lub pob tsaig chwv koj lub mis.

Tus kws muab lus pab tswv yim txog kev pub niam mis rau me nyuam yog dab tsi?

Tus kws muab lus pab tswv yim txog kev pub niam mis rau me nyuam yog tus kws tshwj xeeb uas cob qhia los pab cov niam txiv uas pub niam mis rau me nyuam. Lub Koom Haum Kws Muab Lus Pab Tswv Yim Txog Kev Pub Niam Mis Rau Me Nyuam Thooob Tebchaws tuaj yeem pab koj nrhiav ib tug kws tshwj xeeb hauv koj cheeb tsam, mus saib peb lub vev xaib ntawm

<https://ilca.org/why-ibclc-falc>.

Cov txiaj ntsig txog kev pub mis rau koj tus me nyuam mos

- Pov thaiv kab mob hauv plab (nthuav los sis raws plab).
- Txo kev pheej hmoo txog cov kev kis mob pob ntseg, mob khaub nthuas, thiab ua pa nyuaj kom tsawg.
- Txo qhov muaj feem yuav rog dhau, qee cov kab mob khees xaws, cov mob ntshav qab zib, thiab lwm cov mob.

Cov txiaj ntsig kev pub niam mis rau koj

- Pab kom koj zoo rov los tom qab yug me nyuam tag.
- Hlawv cov khes los lij.
- Txo cov kev pheej hmoo ntawm qee yam kab mob khees xaws, kab mob pob txha po, mob plawv, thiab kab mob.
- Txo kev pheej hmoo muaj kev nyuaj siab tom qab yug me nyuam tag.



Lus qhia txog kev pub niam mis rau me nyuam

Yog koj tsis paub tseeb tias seb koj tus me nyuam mos daim di ncauj sab hauv puas tawm los sis seb koj puas hnov tau tias me nyuam mos ntawd cov pos hniav tom koj lub txiv mis, ces xuas maj mam rau cov me nyuam mos ntawd lub pob ntsaig kom lawv lub qhov ncauj rua thiab kom lawv daim di ncauj hauv qab tawm tuaj.

Txoj Hauv Kev Saib Xyuas Qhov Mob Mis Thaum Pub Niam Mis Rau Me Nyuam

Nov yog qee yam cov tsos mob koj keev ntsib dhau los thaum pib pub niam mis rau me nyuam thiab cov lus qhia txoj hauv kev tswj cov mob ntawd. Nco ntsoov tias feem ntau lawm cov tsos mob no yeej nyob tsis ntev.

Tsos mob	Kuv tuaj yeem tiv thaiv qhov no li cas?	Kuv tuaj yeem kho qhov no tau li cas?
Lub txiv mis mob, qhuav, los sis tawg	- Ua kom paub tseeb tias koj tus me nyuam mos yeej nqus tau yooj yim thiab tau cov kua mis txaus rau hauv cov me nyuam ntawd lub qhov ncauj. Qhov no yuav pab koj me nyuam mos nqus tau mis zoo. - Cia koj tus me nyuam mos nqus mis tsuav lawv tseem muaj zog nqus. Yog koj tus me nyuam mos pib tsaug zog los sis tsuas tom mis lawm xwb, ces tsis pub mis rau lawm. Muab koj sab tes tso rau hauv koj tus me nyuam mos lub qhov ncauj nrog koj lub txiv mis txhawm rau tshem koj tus me nyuam mos tawm. Tsis txhob rub koj tus me nyuam mos tawm. - Siv dej ntxuav koj lub mis tom qab me nyuam noj tag. Tsis txhob siv xab npum ntxuav. Tshem koj lub tsho kiab mis los sis qhib ib pliag kom koj lub txiv mis quav tso.	Tom qab pub mis tag ces muab tshuaj pleev uas muaj lanolin pleev rau lub txiv mis. Tsuas siv tshuaj pleev los sis cov tshuaj uas koj tus kws kho mob qhia koj siv xwb. So qhov no tawm ua ntej mam pub mis zaum tom ntej.
Lub mis puv, mob	- Pub mis rau me nyuam los sis siv lub twj tso kua txhua 2 txog 4 teev. - Ua kom paub tseeb tias koj tus me nyuam mos yeej nqus mis txhua sijhawm lawv xav nqus. - Da dej sov los sis siv ntaub sov ua ntej pub mis rau me nyuam kom pab koj tso koj li kua mis tawm. - Hnav lub tsho khiab mis pab txhawb. Ua kom paub tseeb tias nws yeej tsis nruj.	- Noj qhov tshuaj txo mob me xws li acetaminophen (TYLENOL®). - Muab cov ntaub so txias los sis ib pob taum tsau txias npuab rau ntawm koj lub mis ncuu thaum pub mis.

Kev pab txog kev pub niam mis rau me nyuam

Yog koj muaj teeb meem txog kev pub niam mis rau me nyuam los sis koj lub mis, mus saib www.calvivahealth.org los sis nplooj ntawv cov chaw muaj kev pab ntawm phau ntawv no.



Yog koj tab tom pub mis rau me nyuam, ceev faj tsam mob lub mis o!

Yog koj muaj lub mis mob, liab, mob heev nrog rau khaub nthuas, kub taub hau, thiab mob khaub nthuas zoo ib yam li cov tsos mob, tej zaum koj yuav muaj kev kis mob uas hu ua mob mis o. Mob mis o yog tshwm sim los ntawm cov mis txhaws los sis thaum npev taws lias nkag mus hauv lub mis. Mob mis o yuav tsum kho uas siv tshuaj tua kab mob. Hu koj tus kws kho mob yog koj xav tias tej zaum koj yuav muaj mob mis o.



Koj Thawj Ob Peb Vij Nyob Ntawm Tsev

Kev koj tus me nyuam mos yug tshiab mus tsev tuaj yeem yog qhov ntxhov siab heev. Nov yog qee cov lus qhia zoo los pab txo koj cov kev txhawj xeeb txog kev saib xyuas koj tus me nyuam mos thaum koj xub mus tsev.

Koj tus me nyuam mos tsim nyog xub mus ntsib lawv tus kws kho mob thaum twg?

Kev koj koj tus me nyuam mos mus ntsib lawv tus kws kho mob nyob rau hauv thawj vij tom qab yug los thiab dua ib zaug ntxiv ua ntej koj tus me nyuam muaj 1 hli yog qhov tseem ceeb heev. Kev ua cov kev teem caij no ua ntej koj tawm ntawm tsev kho mob yog lub tswv yim zoo. Cov me nyuam hnuv nyoog qis dua 1 hli tuaj yeem mob ceev.

Yog koj tus me nyuam yug tshiab mob, kub tau hau, tsis noj mis, los sis pw tsis tsaug zog, hu rau koj tus kws kho mob kiag tam sim ntawd.

Koj tsim nyog ua dab tsi hais txog cov qhua tuaj xyuas?

Yog koj hnov tau qaug zog thaum koj tawm tsev kho mob los mus tsev. Yog ua tau ces sim txhob pub qhua tuaj xyuas thaum pib. Nws Pom Zoo txwv cov qhua tuaj xyuas los sis teem caij. Yog koj kam cia cov qhua tuaj xyuas, ces nco ntsoov kom lawv ntxuav tes ua ntej lawv puag koj tus me nyuam mos. Cov me nyuam mos cov txheej teg kev ua hauj lwm roj ntshav tiv thaiv hauv nruab nrog cev tseem tsis tau tsim kho, yog li ntawd cov me nyuam mos thiaj mob yooj yim, uas tuaj yeem phom sij. Yog tej tug neeg hnov tau tsis xis neej, ces thov kom lwm zaub lawv mam tuaj.

Thov kom tej tug neeg uas yuav nyob ib ncig koj tus me nyuam txhaj cov tshuaj tiv thaiv Tdap thiab cov tshuaj tiv thaiv kab mob khaub nthuas tso.

Koj tsim nyog pub koj tus me nyuam npaum li cas?

Feem ntau lawm cov me nyuam mos noj 8 txog 12 zaug rau ib hnuv thiab qib feem nrab li ntawm 1.5 txog 3 oos rau ib zaug pub rau thawj vij los sis ob vij. Pub koj tus me nyuam mos txhua zaub thaum lawv ntshaib plab. Yog koj tos kom txog thaum cov me mos quaj, ces yuav nyuaj ua kom cov me nyuam nyob twj ywm noj mis.

Saib cov cim qhia! Tej zaum cov me nyuam mos yuav co lawv daim di ncauj, hlev plaig, txav lawv lub taub hau ib sab rau ib sab, los sis muab lawv ob sab tes tso ntawm lawv lub qhov ncauj ua qhov cim qhia tias lawv tshaib plab.



Koj paub li cas tias koj tus me nyuam mos noj txaus lawm?

Kev ntxiv qhov hnyav yog ib txoj hauv kev los qhia seb koj tus me nyuam noj puas txaus. Koj tus me nyuam tus kws kho mob yuav kuaj lawv qhov hnyav txhua zaum mus ntsib. Qhov cov me nyuam mos poob qhov hnyav thaum xub yeej yog teeb meem ib txwm muaj. Lawv yuav rov nce qhov hnav dua hauv ob peb vij.

Saib thaum hloov koj tus me nyuam daim pawm. Koj tsim nyog pom yam tsawg kawg 6 daim pawm ntub thiab 3 txog 4 daim pawm muaj quav rau ib hnuv.

Koj tuaj yeem da dej rau koj tus me nyuam thaum twg?

Cov me nyuam mos tsim nyog da dej uas siv phuam so xwb kom txog thaum txoj hnyuv ntaus qhuav tu tso, feem ntau lawm yog 1 txog 2 vij tom qab yug los.

Koj yuav ua kom paub tseeb tias koj tus me nyuam mos yeej nyab xeeb thaum pw li cas?

Koj tsim nyog muab koj tus me nyuam tso pw ntseev tiaj tshwj tsis yog tus kws kho mob qhia tias koj tsis tsim nyog tso pw li ntawd. Siv lub txaj pw me nyuam yaus los sis lub txaj pw me nyuam uas muaj ntaub pua chaw pw zoo. Koj thiab koj tus me nyuam tsis tsim nyog pw nyob tib lub txaj. Tsis txhob muaj tus me nyuam tso hauv lub rooj zaum xaus fas, cov txaj dej, los sis lwm cov chaw muag-muag.

Khaws “tej khoom” cia kom deb koj tus me nyuam cheeb tsam pw. Txwv tsis pub siv cov khoom muag-muag, cov khoom ua si me nyuam yaus, ntaub pua txaj xooob, los sis ntaub ntawv rooj.



Kev Nyob Twj Ywm Kom Muaj Kev Noj Qab Nyob Zoo

Hu koj tus me nyuam mos tus kws kho mob yog xav teem caij lawv cov kev mus ntsib saib xyuas me nyuam kom muaj kev noj qab nyob zoo thiab koj tus kws kho mob yog xav teem caij koj cov kev mus ntsib tom qab yug me nyuam tag. Koj tus me nyuam mos thawj zaug mus ntsib tsim nyog nyob rau hauv 1 vij tom qab yug thiab tsis pub tshaj 30 hnuv tom qab yug. Koj thawj zaug mus ntsib tom qab yug me nyuam tag yog qhov tseem ceeb rau koj lub cev zoo rov los li qub thiab tsim nyog muaj nyob hauv thawj 3 vij tom qab yug me nyuam tag. Koj qhov mus ntsib zaum kawg nkaus tsim nyog tsis pub dhau 12 vij tom qab yug me nyuam tag.

Hu rau peb yog xav kom paub txog koj tus me nyuam mos cov hauv kev xaiv kev pab them nqi saib xyuas kev noj qab haus huv!



Koj Tuaj Yeem Ua Kom Paub Tseeb Tias Koj Tus Me Nyuam Mos Yeej Nyab Xeeb Thaum Tsaug Zog Li Cas?

- 1 Ua kom paub tseeb tias koj tus me nyuam mos cheeb tsam chaw pw yeej nyob hauv tib chav nrog koj, nyob ze ntawm qhov chaw koj pw.
- 2 Kho khaub ncaws pw rau koj tus me nyuam hnav, xws li daim pav vov uas hnav tau. Tsis txhob siv pam vov uas xooob, thiab tsis kho khaub ncaws ntau dhau rau koj tus me nyuam mos hnav.
- 3 Muab koj tus me nyuam mos tso pw ntxeev tiaj tas li — rau kev pw tsaug zog thiab nyob thaum hmo ntuj.
- 4 Siv qhov chaw ruaj thiab tiaj, xws li lub chaw pw hauv lub txaj me nyuam uas tau kev pom zoo yam nyab xeeb, tau vov nrog daim ntaub txaj uas haum.



- Tsis txhob muab koj tus me nyuam mos tso pw hauv lub txaj neeg laus, nyob saum lub rooj zaum, los sis saum lub tog ib leeg zaum, nrog koj, los sis nrog lwm cov neeg.
- Tsis txhob haus yeeb los sis cia lwm tus neeg haus yeeb nyob ib ncig ze koj tus me nyuam mos.
- Tsis txhob muab cov hauv ncoo, cov pam vov, cov plaub yaj, los sis cov khoom thaiv txaj pw tso hauv qhov chaw twg hauv koj tus me nyuam mos cheeb tsam chaw pw.
- Khaws cov khoom muag-muag, cov khoom ua si me nyuam yaus, thiab ntaub pua txaj xoo tawm ntawm koj tus me nyuam mos cheeb tsam chaw pw. Ua kom paub tseeb tias yeej tsis muaj dab tsi npog tus me nyuam mos lub taub hau.



Chaw muaj kev pab: <https://safetosleep.nichd.nih.gov/resources/caregivers/environment/look>

Kev pw tsaug zog nyab xeeb

Pw tsaug zog nyab xeeb yog qhov tseem ceeb rau koj tus me nyuam mos kev noj qab haus huv. Nws tuaj yeem pov thaiv koj tus me nyuam los ntawm kev tuag kiag tam sim ntawd rau me nyuam mos (SIDS). SIDS hu ua kev tuag hauv lub txaj me nyuam.

Feem xyuam kev pheej hmoo rau SIDS suav nrog:

- Qhov kev pw tsaug zog ntawm tus me nyuam mos. Koj tus me nyuam mos tsim nyog pw ntxeev tiaj tshwj tsis yog koj tus kws kho mob qhia kom koj ua lwm yam.
- Kev haus yeeb ncua sij hawm xeeb me nyuam.
- Kev yug me nyuam ua ntej txog caij yug.
- Kev nyob ib ncig uas muaj pa luam yeeb neeg haus tag tso tuaj.

Kev Pub Koj Tus Me Nyuam

Kev pub muab zaum mov zoo rau koj tus me nyuam noj thaum tseem me yog qhov tseem ceeb heev. Meskas Lub Koom Haum Kws Kho Mob Rau Me Nyuam Yaus qhia tias cov me nyuam mos tsuas noj niam mis los sis mis hmoov nyob rau ncuaj sij hawm thawj 6 lub hli thaum yug los nkaus xwb. Thaum koj tus me nyuam mos pib noj cov khoom mos-mos lawm los yuav tsum pub mis niam los sis mis hmoov thiab kom txog thaum muaj hnuv nyoog yam tsawg kawg 1 xyoo tso.

Ua raws yam koj tus me nyuam mos xav tau

Tab txawm tias tom qab yug tshiab-tshiab los xij, cov me nyuam mos twb paub qhia koj paub tias lawv tau noj khoom noj txaus los sis tsis txaus. Lawv yuav rua ncauj nrhiav khoom noj (tig lawv lub taub hau thaum kov lawv sab plhu), co lawv daim di ncauj, quaj, los sis muab lawv ob sab tes tso ntawm lawv lub qhov ncauj thaum lawv tshaib plab. Pub koj tus me nyuam mos saib raws li cov cim qhia no hu ua kev pub raws kev xav.

Lub Sij Hawm Pub

Txhua zaum pub tsim nyog siv sij hawm thaj tsam 10 txog 20 feeb. Cov me nyuam mos noj niam mis thiab noj mis poom yuav tsum tau pub mis txhua hnuv thiab txhua hmo (txhua 2 txog 4 teev) rau yam tsawg kawg yog ib hli los sis ob hli xub thawj. Tej zaum koj yuav pom qee ncuaj sij hawm me nyuam loj hlob sai thaum koj tus me nyuam mos tshaib plab heev thiab noj ntau. Ua raws yam koj tus me nyuam mos xav tau. Feem ntau lawm lawv paub tias lawv xav tau khoom noj ntau npaum li cas.

Zam Kev Pub Ntau Dhau

Kev pub ntau dhau tuaj yeem ua rau me nyuam mos nthuav thiab tej zaum yuav ua rau rog dhau. Cov me nyuam mos noj mis poom tsim nyog tsis pub noj ntau tshaj 7 txog 8 oos rau ib zaug los sis tsis pub noj ntau tshaj 32 txog 36 oos rau ib hnuv.

Txhua Cov Me Nyuam Mos Sib Txawm

Kev mus ntsib saib xyuas kev me nyuam kom muaj kev noj qab nyob zoo li ib txwm yuav kam rau koj tham nrog koj tus me nyuam mos tus kws kho mob hais txog lawv kev loj hlob thiab cov kev pub mis.

Koj tus me nyuam npaj txhij noj khoom txhawb ntxiv thaum twg?

- Thaum lawv muaj hnuv nyoog 4 txog 6 hli thiab 13 phaus tso.
- Lawv tuaj yeem zaum ncaj thiab tsa lawv lub taub hau rau sau.
- Lawv nqos khoom noj hloov es tsis txhob tshem npliag tawm.
- Lawv muab lawv ob txhais tes los sis cov khoom ua si ntsaws hauv qhov ncauj.
- Lawv qhia txog kev xav noj khoom noj los ntawm kev txav pem ntej thiab rua lawv lub qhov ncauj.

Koj tsim nyog pib muab cov khoom noj twg?

Ua kom paub tseeb tias yuav tsum pib muab ib qhov khoom noj ib zaug thiab sim muab rau noj ob peb hnuv ua ntej mam muab lwm yam ntxiv rau. Lawv muab hwv tsam rau koj los saib seb koj tus me nyuam puas muaj tej teeb meem twg xws li tsam plab, raws plab, nthuav, los sis ua pob liab. Koj tuaj yeem siv khoom noj me nyuam mos fab kev lag luam los sis ua ntawm koj tus kheej. Tsis txhob pub tej zaum mov uas me nyuam nqos tsis tau. Tham nrog koj tus me nyuam mos tus kws kho mob hais txog yam lawv qhia.



Cov Poj Niam, Cov Me Nyuam Me, thiab Cov Me Nyuam Yaus (WIC)

WIC yog lub khoos kas pab cuam khoom noj haus tshwj xeeb rau cov tsev neeg muaj nyiaj khwv tau los tsawg. WIC tuaj yeem muab khoom noj yam tsis xam nqi thiab zoo rau kev noj qab nyob zoo rau koj, kev kawm txog khoom noj haus, thiab cov kev tshuaj ntsuam/cov kev xa mus rau lwm cov kev pab cuam kev noj qab haus huv. Cov niam txiv koom nrog WIC xaiv pub niam mis rau me nyuam tau txais pob khoom noj txhawb ntxiv thiab tuaj yeem koom nrog tau WIC ntxiv mus. Tham nrog koj tus kws kho mob, lub tuam tsev hauj lwm txog kev noj qab haus huv hauv zos, los sis lub phiaj xwm kev noj qab haus huv yog xav kawm paub ntxiv txog WIC.

Cov kev pub thawj zaug

Thaum koj pib muab cov khoom noj tawv zog pub, ces muab me-me tso hauv rab diav thiab muab thaum koj tus me nyuam zaum. Koj tuaj yeem muab sib tov nrog niam li kua mis los sis mis hmoov tau kom mos thiab nqos yooj yim. Tsis txhob pub los ntawm lub poom — vim qhov ntawd tuaj yeem ua rau nqos tsis yeej.

Qhov tseeb txog mis hmoov

Yog koj tsis tuaj yeem (los sis xaiv tsis) pub niam mis, mis hmoov ces kuj yog txoj hauv kev xaiv muaj kev noj qab nyob zoo! Tham nrog koj tus me nyuam mos tus kws kho mob txog mis hmoov uas phim rau koj tus me nyuam mos. Yog koj xaiv mis hmoov thiab tawm phiaj xwm siv dej kais los ua, ua kom paub tseeb tias koj li dej yeej nyab xeeb. Kuaj seb koj li dej puas muaj kob txhuas yog koj nyob hauv lub tsev neeg laus los sis yog koj txhawj txog koj li dej.

Muab sib tov mis hmoov kom raug raws li qhia. **Tsis txhob ntxiv dej rau mis kom nws kav ntev. Qhov no tuaj yeem phom sij rau koj tus me nyuam mos.**



Kev Saib Xyuas Koj Tus Me Nyuam Mos

Thawj zaug puag koj tus me nyuam mos mas hnov tau tias tshwj xeeb heev. Tab txawm tias koj twb saib xyuas koj tus me nyuam mos tau 9 hli lawm los xij, tab sis yuav tau siv sij hawm rau koj thiab koj tus me nyuam kom thiaj sib paub. Nyob rau hauv cov vij thiab cov hli yuav los no, koj yuav kawm paub txog yam koj tus me nyuam mos xav kom muaj kev zoo siab, kev no qab nyob zoo, thiab kev nyab xeeb.

Yuav ua li cas thaum koj tus me nyuam quaj

Kev quaj yeej yog qhov ntuj tsim rau txhua tus me nyuam. Feem ntau lawm cov me nyuam yuav quaj yam tsis paub yog vim li cas li ntawm 1 txog 2 teev thoob plaws txhua hnub rau ncuaj sij hawm 3 peb hli xub thawj txij thaum yug los. Yog koj tus me nyuam tab tom quaj, ua kom paub tseeb tias yeej muaj raug raws li lawv cov kev xav tau tseem ceeb lawm. Yog tau hloov pawv thiab pub mov rau lawv noj lawv thiab tsis kub tau hau, ces sim plij lawv thiab ua kom lawv xis nyob.

Cov hauv kev los ua kom tus me nyuam uas quaj xis nyob

- Puag koj tus me nyuam. Koj puag tus me nyuam mos khov pab kom lawv txhob ntshai.
- Tham lus los sis hu nkauj rau me nyuam mloog yam ntsiag to, tso suab paj nruag, los sis qhib lub tshuab ua suab.
- Maj mam co los sis taug kev nrog koj tus me nyuam.
- Kev nqus mis pab kom me nyuam nyob ntsiag to, yog li ntawd thiaj siv muab lub txiv mis roj mab. (Tom qab cov me nyuam mos pib haus niam mis tau zoo, ces kev siv lub txiv mis roj mab yuav tsis muaj teeb meem.)
- Siv daim ntaub qhwv koj tus me nyuam mos kom sov uas muab cov me nyuam mos ob sab npab ntsaws sab hauv thiab. Qhov no hu ua kev qhwv.



Tsis txhob co tus me nyuam mos uas quaj

Yog koj los sis koj tus me nyuam mos cov neeg saib xyuas npau taws, ces muab koj tus me nyuam mos tso rau qhov chaw nyab xeeb xws li lub txaj me nyuam yam maj mam. Hu tsev neeg thiab cov phooj ywg thiab hais tias koj xav tau kev pab. Tawm mus taug kev, nyeem ib phau ntawv xov xwm, los sis saib TV kom txog thaum koj hnov tau tias koj npaj txhij lawm. Tsis txhob muab tus me nyuam co — lawv cov leeg caj pas tseem tsis tau muaj zog txaus los txhawb lawv lub taub hau, thiab qhov no yuav phom sij txog qhov tuag taus.

Yuav ua li cas yog thaum tus me nyuam mos pib tuaj hniav

Kev pib saib xyuas qhov ncauj zoo thaum xub thawj yog qhov tseem ceeb heev. Thaum koj pom koj tus me nyuam mos tuaj thawj tug hniav tuaj lawm, koj tsim nyog tu tus hniav ntawd uas siv tus pas txhuam mos thiab tshuaj txhuam hniav fluoride me (loj li lub txhuv) ob zaug rau ib hnub. Cov me nyuam mos feem coob tuaj hniav thaum lawv muaj 6 hli.

Dab tsi pab tau?

- Maj mam txhuam koj tus me nyuam cov pos hniav uas siv sab tes huv txhuam.
- Cov txiv mis roj mab los sis cov hniav roj mab ruaj khov. (Qee cov me nyuam nyiam txias, tab sis txhob muab lawv tsaus txias — vim txias dhau thiab thiaj ua rau tus me nyuam cov pos hniav mob.)
- Cov tshuaj uas koj pleev rau cov pos hniav feem ntau lawv siv tsis tau thiab tuaj yeem ua rau phom sij yog me nyuam nqos ntau dhau.
- Yog tsis muaj dab tsi siv tau ces tham nrog koj tus me nyuam tus kws kho mob. Cov tsos mob no tsis yog tshwm sim los ntawm kev pib tuaj hniav.

Cov tsos mob ntawm kev pib tuaj hniav

- Muaj qaub ncaug los.
- Tsis xis nyob.
- Tom tej yam dab tsi yam siv zog heev.
- Cov pos hniav o thiab mob.

Kev tiv thaiv kab txhob muaj kab noj hniav

- Ua kom paub tseeb tias koj tus me nyuam mos qhov kev teem caij kho hniav xub thawj thaum tus hniav xub thawj tuaj thiab kom tsis pub dhau lawv lub hnub yug.
- Tsis txhob cia koj tus me nyuam mus pw nrog lub taub mis los sis kua txiv qaum. Nws tuaj yeem ua rau hniav lwj uas hu ua “kab mob hniav lwj.”
- Zam kev muab kua txiv qaum, dej soda, thiab lwm cov dej haus qab zib rau koj tus me nyuam yaus. Cov dej haus qab zib tuaj yeem lo rau hniav thiab ua rau hniav lwj.
- Tham nrog koj tus me nyuam tus kws kho mob los sis tus kws kho hniav hais txog tshuaj pleev fluoride, uas tuaj yeem muab pleev rau koj tus me nyuam mos tus hniav los tiv thaiv kab noj hniav.



Txoj hauv kev da dej rau koj tus me nyuam mos tom qab hnyuv ntiv ntaws tsis tau tu

Yog koj tu cheeb tsam hauv daim pawm kom zoo, ces koj tsis tas yuav da dej rau koj tus me nyuam mos ntau tshaj 3 zaug rau ib vij. Kev da dej heev dhau tuaj yeem ua rau tawv ngaj qhuav.

Teem caij da dej raws li ib txwm. Feem ntau lawm koj tus me nyuam mos tsis tas yuav da dej txhua hmo, tab sis kev teeb da dej ib txwm yuav pab kom koj tus me nyuam mos pw tsaug zog zoo. Yog da dej li ib txwm rau me nyuam ua ntej pw, koj tus me nyuam mos yuav xis nyob thiab (vam tias) pw tau yooj yim dua.



Txoj hauv kev ua kom koj tus me nyuam mos nyab xeeb

Kev nyab xeeb nyob ntawm tsev

- Tsis txhob cia koj tus me nyuam nyob ib leeg saum lub rooj hloov khaub ncaws rau me nyuam, lub txaj, rooj zaum xaus fas, los sis lub tog. Muab ib sab tes tuav koj tus me nyuam mos tas li. Tab txawm tias cov me nyuam yug tshiab tuaj yeem txav kiag tam sim ntawd thiab poob los xij. Thaum koj tsis tuaj yeem puag koj tus me nyuam, muab lawv tso cia hauv qhov chaw nyab xeeb xws li lub txaj me nyuam yaus los sis chaw ua si me nyuam.
- Yuav kom koj tus me nyuam me mos txhob daig caj dab mas khaws cov khoom me-me xws li cov npib, cov pob me, thiab cov khoom ua si me nyuam yaus uas muaj cov feem me ntawm qhov ko tus me nyuam me ncav cuag. Cov khoom ua si me nyuam mos nyab xeeb muaj cov npoo du thiab tsis muaj tej feem me uas tuaj yeem tawm tau.
- Tsis txhob cia koj tus me nyuam mos nyob ib leeg nrog cov me nyuam hluas los sis cov tsiaj yug. Tej zaum lawv yuav tsis nkag siab tias yuav muaj dab tsi tshwm sim nrog koj tus me nyuam mos.
- Ceev koj tus me nyuam mos cia kom deb cov pa luam yeeb neeg haus tag tso tuaj. Tsis txhob haus luam yeeb hauv koj lub tsev los sis lub tsheb. Thov kom cov neeg haus luam yeeb hloov cov khaub ncaws tshiab, huv ua ntej puag koj tus me nyuam mos.
- Kev raug kob txhuas tuaj yeem muaj teeb meem kev kawm thiab kev coj cwj pwm. Feem ntau cov me nyuam hluas muaj kev pheej hmoo. Qhov ua rau raug kob txhuas ntau tshaj plaws yog los ntawm cov xim pleev rau cov tsev uas tsim ua ntej xyoo 1978 los sis dej uas paug tsis huv. Kuaj seb koj li dej puas muaj kob txhuas yog koj nyob hauv lub tsev neeg laus los sis yog koj txhawj txog koj li dej.

Kev nyab xeeb ntawm lub hnub

Kev cia ntshav ntuj ci ncaj qha rau koj tus me nyuam mos tsis nyab xeeb, txawm yog tsawg xwb los xij. Rau thawj 6 lub hli, zam txhob pub raug ntshav ntuj kom ntau li ntau tau thiab siv tshuaj pleev thaiv tshav kub rau cheeb tsam me xws li lub ntsej muag los sis sab tes. Cov tshuaj pleev thaiv tshav ntuj tsis nyab xeeb rau cov me nyuam hnub nyoog qis dua 6 hli. Kev pov thaiv zoo rau lawv tshaj plaws yog nkaum ntsoo. Yog koj tab tom taug kev, ua kom paub tseeb tias yeej muab daim thaiv roos koj tus me nyuam mos. Yog koj lub laub me nyuam muaj qhov thaiv ntshav ntuj uas roos koj tus me nyuam mos, ces siv lub laub ntawd. Tham nrog koj tus kws kho mob yog koj muaj lus nug los sis txoj hauv kev pov thaiv koj tus me nyuam daim tawv nqaij.

Kev nyab xeeb ntawm tsheb

Koj tus me nyuam yuav tsum zaum hauv lub rooj zaum nyab xeeb hauv tsheb txhua zaum lawv caij lub tsheb. Lub rooj zaum hauv tsheb tsim nyog tig rov qab thiab lub rooj zaum tom qab. Meskas Lub Koom Haum Kws Kho Mob Rau Me Nyuam Yaus hais tias tsim nyog zaum tog rov qab kom txog thaum lawv hnyav los sis siab uas tau kev tso cai los ntawm tus tsim lub rooj zaum hauv tsev tso.

Nco ntsoov tias, koj tsis tsim nyog cia koj tus me nyuam nyob ib leeg hauv tsheb — tsis hais yuav yog ib feeb xwb los xij.

Cov pa luam yeeb uas neeg haus tag tso tuaj

Cov pa luam yeeb uas neeg haus tag tso tuaj phom sij, tshwj xeeb tshaj yog rau cov me nyuam mos. Cov me nyuam mos raug cov pa uas tau hais los ntawd ces yuav muaj kev pheej hmoo siab rau qhov mob hnyav heev thiab SIDS los sis kev tuag hauv lub txaj me nyuam, thiab feem ntau lawm lawv hnoos, mob ntsws o, kis mob pob ntseg, mob qa, thiab mob hawb pob uas loj zuj zus tuaj. Ceev koj tus me nyuam mos cia kom deb cov pa luam yeeb neeg haus tag tso tuaj tas li.



Kev siv cov yeeb tshuaj thiab dej cawv nyob ib ncig koj tus me nyuam mos tuaj yeem txwv kev muaj peev xwm tu me nyuam thiab tuaj yeem ua rau koj tus me nyuam mos phom sij. Yog xav thov kev pab nrhiav kev kho mob, mus saib nplooj ntawv cov peev txheej kev pab thaum pib phau ntawv no.

Koj Tus Me Nyuam Cov Kev Txhaj Tshuaj Tiv Thaiv thiab Cov Kev Mus Ntsib Saib Xyuas Me Nyuam Kom Noj Qab Nyob Zoo

Koj tus me nyuam mos yuav tau txais kev kuaj tas li nyob rau ncuaj sij hawm lawv thawj xyoo txhawm rau kev saib xyuas me nyuam kom muaj kev noj qab nyob zoo. Cov kev mus ntsib no sib txawv los ntawv cov kev mus ntsib thaum mob, uas daws teeb meem tshwj xeeb nrog koj tus me nyuam mos xws li kub taub hau los sis hnoos.

Kev xaiv ib tug kws kho mob rau koj tus me nyuam mos

Yog koj tus me nyuam mos tsis mus ntsib lawv tus kws kho mob thaum lawv tawm ntawm tsev kho mob los tsev, thov ua kev teem caij kiag tam sim ntawd. Yog koj xav tau kev pab nrhiav tus kws kho mob rau koj tus me nyuam mos, nug koj tus kws kho mob los sis cov phooj ywg kom lawv qhia los sis hu rau CalViva Health txhawm rau thov kom lawv qhia.

Yam vam khom

Nyob rau txhua tej zaum mus ntsib saib xyuas me nyuam kom muaj kev noj qab nyob zoo no, koj tus me nyuam mos yuav raug ntsuas qhov hnay txhawm kom paub tseeb tias lawv loj hlob zoo li cas. Twb ua kev kuaj lub cev lawm, thiab tej zaum koj tus me nyuam mos yuav tau txais cov tshuaj tiv thaiv (hu ua cov kev txhaj tshuaj tiv thaiv los sis cov kev txhaj tshuaj) los sis cov kev kuaj xyuas.

Koj yuav sab laj txog cov yam xws li kev pub, khoom noj haus, kev pw tsaug zog, kev saib xyuas me nyuam yug tshiab, kev loj hlob, thiab cov teeb meem tsev neeg.

Cov kev kuaj xyuas kob txhuas

Tsuas muaj tib txoj hauv kev xwb uas yuav qhia tau tias seb puas muaj kob txhuas ces yog kev kuaj ntshav. Nco ntsoov koj koj tus me nyuam mus kuaj los sis ntsuam xyuas kob txhuas — feem ntau lawm yog ua thaum muaj hnuv nyoog li 1 thiab 2 xyoo.

Kem ntawv teem caij txhaj tshuaj tiv thaiv rau cov me nyuam yaus

Cov tshuaj tiv thaiv pab tiv thaiv cov mob loj. Lub kem ntawv no yuav pab koj taug qab tau tias seb koj tus me nyuam tsim nyog mus txhaj tshuaj tiv thaiv thaum twg. Yog koj tus me nyuam tsis tau txhaj lawv cov tshuaj tiv thaiv thaum muaj hnuv nyoog li tau hais saum toj no, ces lawv yuav tsum mus txhaj qhov tshuaj ntawd. Tham nrog koj tus kws kho mob hais txog koj tus me nyuam cov tshuaj tiv thaiv. Cov me nyuam yuav tsum txhaj lawv cov tshuaj tiv thaiv mam mus kawm ntawv.

Yog vim li cas koj tus me nyuam mos thiaj yuav tsum tau txhaj tshuaj tiv thaiv

Cov tshuaj tiv thaiv pov thaiv tsis pub muaj mob. Cov me nyuam uas tsis tau txhaj tshuaj tiv thaiv ces yuav muaj cib fim siab kis tau mob. Dhau li ntawd lawm los lawv kuj kis tau mob rau lwm tus thiab.



Nco ntsoov koj koj tus me nyuam mus ntsib saib xyuas me nyuam kom noj qab nyob zoo! Tsis yog tsuas pab kom tus me nyuam tau txhaj tshuaj tiv thaiv raws sij hawm xwb, koj tseem yuav kawm paub ntau ntiv txog koj tus me nyuam mos tus cwj pwm uas tab tom loj hlob. Koj tus me nyuam mos tus kws kho mob yuav sib sab laj txog txoj hauv kev koj tus me nyuam mos ua si thiab sib cuag nrog lwm tus txhawm rau saib seb lawv loj hlob li cas.



Rau lub kem ntawv teem caij CDC tam sim no thov xab kees tus khauj QR.

Lub chaw muaj kev pab: <https://www.cdc.gov/vaccines/schedules/easy-to-read/child-easyread.html> (2020)

Kawm Paub Ntxiv Txog Cov Kab Mob Uas Tshuaj Tiv Thaiv Pab Pov Thaiv

kab mob	Tshuaj tiv thaiv kab mob	Tsos mob	Cov kev rov ua mob loj dua qub
Mob ua qoob	Tshuaj tiv thaiv mob ua pob Varicella	Ua pob khaus, sab, mob taub hau, thiab kub taub hau.	Cov hlwb dej uas kis tau, cov mob los ntshav, cov mob hlwb ua paug (hlwb o), thiab mob ntsws o.
Kab mob Covid 19	Tshuaj tiv thaiv kab mob Covid 19	Hnoos, kub taub hau, mob khaub thuas. Txog siav, raws plab.	Mob o ntau qhov hauv lub cev – tus yam ntxwv mob hnyav uas tuaj yeem ua rau o hauv lub plawv, lub ntsws, hlab ntshav, raum, hauv lub plab zom mov, hlwb, tawv ngaij los sis qhov muag.
Kab mob qa hlav	Tshuaj tiv thaiv kab mob DTaP*	Mob qa, kub taub hau me ntsis, qaug zog, thiab cov qog hauv caj dab o.	O txoj leeg plawv, plawv tuag, tsis nco qab, tuag tes tuag taw, thiab tuag.
Mob khaub nthuas	Tshuaj tiv thaiv kab mob khaub nthuas	Kub taub hau, mob leeg, mob qa, thiab qaug zog heev.	Mob ntsws o.
Kab mob Hib (Mob Haemophilus influenzae hom b)	Tshuaj tiv thaiv kab mob Hib	Tej zaum yuav tsis muaj cov tsos mob tshwj tsis yog npev taws lias nkag hauv ntshav.	Cov kab mob daim plaub qhww hlwb (kev kis kab mob ntawm daim plaub qhww hlwb thiab tus txha caj qaum), kev xiam oob qhab fab kev txawj ntse, hlab ntsws o (tus yam ntxwv uas ua rau tuag taus uas tuaj yeem thaiv txoj hlab cua thiab ua rau muaj cov teeb meem ua pa tsis taus), mob ntsws o, thiab tuag.
Kab Mob Siab A	Tshuaj tiv thaiv kab mob siab HepA	Tej zaum yuav tsis muaj cov tsos mob, kub taub hau, mob plab, tsis xav noj zaub mov, qaug zog, nthuav, daj ntseg (daj tawv ngaij los sis qhov muag), thiab tso zis tsaus.	Daim siab tuag, mob pob qij txha (pob txha sib txuas), thiab mob raum, tus pos, thiab ntshav.
Kab Mob Siab B	Tshuaj tiv thaiv kab mob HepB	Tej zaum yuav tsis muaj cov tsos mob, kub taub hau, mob taub hau, tsis muaj zog, ntuav, daj ntseg, thiab mob pob txha sib txuas.	Mob daim siab uas kho tsis txawj zoo tu qab, daim siab tuag, thiab kab mob khees xaws hauv daim siab.
Mob ua qoob	Tshuaj tiv thaiv kab mob MMR**	Ua pob nkaus, kub taub hau, hnoos, los ntswg, thiab mob muag liab (mob qhov muag liab).	Mob hlwb ua paug, mob ntsws o, thiab tuag.
Mob qog	Tshuaj tiv thaiv kab mob MMR**	Mob qog o hauv pob tsaig (hauv lub pob tsaig), kub taub hau, mob taub hau, sab, thiab mob leeg.	Cov kab mob daim plaub qhww hlwb, mob hlwb ua paug, o ntawm noob qes los sis tsev me nyuam, thiab lag ntseg.
Kab mob hnoos heev (hnoos heev li)	Tshuaj tiv thaiv kab mob DTaP*	Hnoos heev, los ntswg, thiab ua tsis tau pa ib pliag (me nyuam me tsis ua pa ib pliag.)	Mob ntsws o thiab tuag.
Kab mob ntsws	Tshuaj tiv thaiv PCV	Tej zaum yuav tsis muaj cov tsos mob thiab mob ntsws o.	Npev taws lias (kev kis mob los ntawm ntshav), mob daim plaub qhww hlwb, thiab tuag.
Kab mob Polio	Tshuaj tiv thaiv kab mob IPV	Tej zaum yuav tsis muaj tsos mob, mob qa, kib taub hau, xeev siab, thiab mob taub hau.	Tuag tes tuag taw thiab tuag.
Vais lav uas ua rau mob plab	Tshuaj tiv thaiv kab mob RV	Raws plab, kub taub hau, thiab nthuav.	Raws plab hnyav thiab kev tsis muaj dej txaus.
RSV	Khoom lub cev tsis los tiv thaiv RSV	Los ntswg, kub taub hau, hnoos, teeb meem kev noj los sis haus.	Cov kev rov ua mob loj dua qub: Ntsws o thiab kis mob, ua pa nyuaj, tuag.
Kab mob Rubella	Tshuaj tiv thaiv kab mob MMR**	Ua pob khaus, kub taub hau, thiab thoog qog ntshav daj o.	Phom sij heev rau cov poj niam cev xeeb me nyuam. Tuaj yeem ua rau nchuav me nyuam, me nyuam tuag hauv plab, yug me nyuam ua ntej txog caij yug, thiab yug los tsis zoo li ib txwm.
Kab mob Tetanus	Tshuaj tiv thaiv kab mob DTaP*	Caj dab thiab leeg ngaij hauv plab nruj, nqos nyuaj, cov leeg ngaij ntswj, thiab kub taub hau.	Pob txha tawg, ua pa nyuaj, thiab tuag.

*DTaP muab kev pov thaiv rau mob qa hlav, mob tetanus, thiab mob hnoos heev.

**MMR muab kev pov thaiv rau mob ua qoob, mob qog, thiab mob rubella. Lub Chaw Muaj Kev Pab: Cov Chaw Tswj thiab Tiv Thaiv Kab Mob

Ntaub Ntawv Sau Tseg Txog Kev Kuaj Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv thiab Kib Txhuas

Kev Kuaj Xyuas, Kev Ntaus Nqi Mob thiab Kev Kho Mob Raws Tej Ncua Sij Hawm Thaum Tseem Ntxov (Early Periodic Screening, Diagnosis and Treatment, EPSDT) los sis kev kuaj xyuas kev noj qab haus huv rau Me Nyuam thiab Tub Ntxhais Kom Muaj Kev Noj Qab Nyob Zoo (Healthy Children and Youth, HCY) pab kom cov me nyuam muaj kev noj qab nyob zoo los sis nrhiav cov teeb meem uas tej zaum yuav tsum tau txais kev kho mob. Koj tus me nyuam yuav tsum mus kuaj li ib txwm. Cov me nyuam muaj hnuv nyoog ncua thaum 6 hli thiab 6 xyoo yuav tsum muaj kuaj saib kib txhua. Tej zaum koj yuav tsum siv lub kem ntawv hauv qab no los sau tseg lub sij hawm thaum koj tus me nyuam mus kuaj xyuas kev noj qab haus huv los sis kev kuaj xyuas kib txhuas.

Hnuv Nyoog	Hnuv tim kuaj xyuas kev noj qab haus huv	Hnuv tim kuaj xyuas kib txhuas
Me nyuam yug tshiab		
Tsis pub dhau 1 hli		
2-3 hlis		
4-5 hlis		
6-8 hlis		
9-11 hlis		
12-14 hlis		
15-17 hlis		Koj tus me nyuam yuav tsum tau txais kev kuaj qib kib txhuas hauv ntshav thaum muaj hnuv nyoog 12 thiab 24 hli.
18-23 hli		
24 hlis		
30 hli		
3 xyoo		Koj tus me nyuam yuav tsum tau txais kev kuaj qib kib txhuas hauv ntshav txhua xyoo kom txog thaum muaj hnuv nyoog 6 xyoo yog nyob hauv cheeb tsam muaj kev pheej hmoo siab.
4 xyoo		
5 xyoo		
6-7 xyoo		

Yuav Ua Li Cas Yog Koj Tus Me Nyuam Mob

Koj tus me nyuam mos tsis tuaj yeem hais lus tau rau koj tias lawv mob los sis raug mob, tab sis koj tuaj yeem paub koj tus me nyuam zoo tshaj plaws thiab tuaj yeem paub tau thaum muaj qee yam yuam kev. Nov yog qee cov lus qhia tswv yim hais txog seb yuav ua li cas yog koj xav tias koj tus me nyuam mos mob. Yog koj tsis paub tseeb tias seb yuav ua li cas, hu koj tus me nyuam tus kws kho mob los sis peb tus xov tooj muab lus qhia kws tu mob 24 teev.

Thaum hu koj tus me nyuam mos tus kws kho mob los sis mus ntsib kws kho mob

- Kev pub khoom noj tsis txaus.
- Koj tus me nyuam mos tsis muaj zog los sis ib ce tsis khov.
- Tso tau zis tawm tsawg.
- Ib ce tshee hnyo los sis tsaus muag.
- Kev ua pa nyuaj.
- Daim tawv nqaij los sis di ncauj xiav.
- Los ntshav tsis tu li.
- Koj tus me nyuam mos tsis nti los sis tsis tig cev.
- Kev phav raug kob lom.
- Siab xav ntawm niam txiv. Yog koj xav tias muaj qee yam yuam kev nrog koj tus me nyuam mos, mus ntsib kws kho mob. Tsis txhob ntshai los thov kev pab.

Yuav ua li cas thaum kub taub hau

Kub taub hau yog cim qhia uas txhawj xeeb rau cov niam txiv. Coob tus neeg tsis paub tias kub taub hau xwb tsis phom sij loj rau me nyuam pes tsawg thiab.

Koj tsim nyog hu rau koj tus me nyuam mos tus kws kho mob los sis peb tus xov tooj muab lus qhia tus kws tu mob 24 teev:

- Tus me nyuam hnuv nyoog qis dua 3 hli kub taub hau siab txog 100.4° F.
- Kub taub hau siab heev (siab tshaj 103° F).
- Tus me nyuam kub taub hau zoo li tsis xis neej los sis noj los sis haus tsis tau dab tsi.
- Kub tau hau thiab ua pob khaus ua ke.
- Kub taub hau ntev tshaj 2 los sis 3 hnuv.
- Kub taub hau uas pib ntau hnuv tom qab ntawd pib mob khaub nthuas.

Mob khaub nthuas li ib txwm

Cov me nyuam mos muaj kev pheej hmoo mob khaub nthuas li ib txwm. Cov tsos mob suav nrog txhaws ntswg thiab los ntswg, thiab feem ntau lawm cov no yuav ploj tag mus ntawm lawv tus kheej. Qee cov me nyuam mos tuaj yeem muaj cov kev rov ua mob loj dua qub tuaj xws li mob ntsws o, hlab ntsws o, thiab hlab plawv o.

Kev kho mob suav nrog kev ua kom paub tseeb tias koj tus me nyuam mos yeej muaj dej ntau txaus. Thaum txhaws ntswg tej zaum cov me nyuam mos yuav muaj teeb meem noj nyuaj. Siv lub nqus ntswg los nqus koj tus me nyuam mos li ntswg thiab muab dej ntsev tso hauv qhov ntswg kom kua ntswg tawm tuaj yeem pab tau.

Koj tsim nyog hu rau koj tus me nyuam mos tus kws kho mob los sis peb tus xov tooj muab lus qhia tus kws tu mob 24 teev:

- Cov tsos mob khaub nthuas rau cov me nyuam mos hnuv nyoog qis dua 3 hli.
- Hnoos, ua pa nyuaj, los sis muaj teeb meem ua pa nyuaj.
- Cov tsos mob khaub nthuas nrog rau nthuav, raws plab, los sis pub khoom noj tsis txaus.
- Tej cov tsos mob ua rau koj txhawj xeeb.

Cov me nyuam yug tshiab mob

Cov me nyuam mos yau dua 1 hli tuaj yeem mob tau ceev heev. Yog koj muaj kev txhawj xeeb tias tsam koj tus me nyuam yug tshiab ho mob, muaj khaub nthuas, pub khoom noj tsis txaus, los sis pw tsaug zog heev dhau, hu rau koj tus me nyuam mos tus kws kho mob kom ceev li ceev tau. Cov no tuaj yeem yog cov cim qhia txog qee yam uas heev tshaj no.



Tus Xov Tooj Muab Lus Qhia Kws Tu Mob 24 Teev

Hu rau CalViva Health Tus xov tooj hu dawb ntawm 1-888-893-1569 (TTY: 711) 24 teev rau ib hnuv, 7 hnuv rau ib vij yog koj muaj lus nug thaum koj tus me nyuam mos tus kws kho mob lub chaw ua hauj lwm kaw los sis koj tsis paub tseeb tias koj tsim nyog mus rau chav kho mob xwm txheej ceev twg.



Ntsuas koj tus me nyuam mos qhov kub txias

Yog koj tus me nyuam mos yau tshaj 3 hli, koj yuav tsum ntsuas qhov kub txias ntawm qhov quav nrog rau lub ntsuas kub txias dis cis taus. Yog koj tus me nyuam laus tshaj 3 hli, koj tuaj yeem ntsuas kub txias ntawm sab tes tau.



Kev nthuav thiab raws plab

Kev nthuav thiab raws plab tuaj yeem tshwm sim los ntawm ntau yam tab sis feem ntau lawm yog los ntawm vais lav hauv lub plab. Feem ntau lawm, kev nthuav tsuas ntev li 24 txog 48 teev xwb, tab sis tej zaum raws plab nws siv sijhawm 1 txog 2 vij mam tsis haw quav thiab quav mam rov zoo li qub. Cov kws tshaj lij feem coob pom zoo tias koj tsim nyog sim pub koj tus me nyuam raws li ib txwm txawv nthuav thiab raws plab los xij. Kev muab cov mis hmoov me los sis mis niam tas li thaum xub tej zaum yuav pab tau.

Kev txhawj xeeb loj tshaj plaws txog kev nthuav thiab raws plab yog kev tsis muaj dej txaus. Qee cov cim qhia txog kev tsis muaj dej txaus yog:

- Cov kua muag tsawg.
- Qhov ncauj qhuav.
- Tso tau zis tawm tsawg.

Koj tsim nyog hu rau koj tus me nyuam mos tus kws kho mob los sis peb tus xov tooj muab lus qhia tus kws tu mob 24 teev:

- Kev nthuav ntev tshaj 24 teev los sis ntau zaum sib laug liag.
- Nthuav tau ntshav los sis (kua tsib) ntsuab-daj.
- Mob plab o los sis mob hnyav.
- Quaj tsis los kuaj muag los sis tso tsis tau zis ntau tshaj 8 txog 10 teev.
- Tsis muaj dag zog los sis muaj ntau yam kev tsis xis nyob.
- Tej cov kev txhawj xeeb uas tej zaum yuav ua rau koj tus me nyuam mos tsis muaj dej txaus.



Ua kom koj tus me nyuam mos muaj kev noj qab nyob zoo

Ua kom koj tus me nyuam mos muaj kev noj qab nyob zoo, ua cov kauj ruam no los tiv thaiv kev kis mob:

- Ceev koj tus me nyuam kom deb lwm cov neeg uas muaj mob.
- Ntxuav koj ob sab tes tas li, tshwj xeeb tshaj yog ua ntej puag los sis pub koj tus me nyuam.
- Siv ntaub npog koj lub qhov ncauj qhov ntswg thaum koj hnoos los sis txham.
- Ntxuav cov rooj, cov pob qhov rooj, cov khoom ua si me nyuam yaus, thiab lwm cov cheeb tsam uas kov tas li nyob hauv koj lub tsev.

Cov Kauj Ruam Kev Loj Hlob Hauv Koj Tus Me Nyuam Mos Thawj Xyoo

Txij thaum yug txog thaum muaj 5 xyoo, koj tus me nyuam tsim nyog mus txog cov kauj ruam kev loj hlob hauv txoj hauv kev uas lawv ua si, kawm, tham lus, ua yeeb yam, thiab txav. Cov kauj ruam kev loj hlob muab cov lo lus tseem ceeb hais txog koj tus me nyuam mos kev loj hlob.

Hauv qab no yog ob peb kauj ruam kev loj hlob tseem ceeb los saib rau koj tus me nyuam mos thawj lub xyoo. Kos cim siv tau thaum koj tus me nyuam mos mus txog tej kauj ruam kev loj hlob lawm! Tsis txhob hnov qab tias daim npe no yog lus qhia xwb thiab tsis yog yuav tsum ua raws tag nrho. Txhua tus me nyuam mos kawm paub thiab loj hlob nyob rau qib sib txawv!

2 Hlis

- ☐ Pib luag rau neeg
- ☐ Tig taub hau mus nrhiav lub suab nrov
- ☐ Saib lwm tus lub ntsej muag
- ☐ Tuaj yeem tsa taub hau thiab pib ntiab kom lub cev sawv thaum pw khwb rwg

4 Hlis

- ☐ Nyiam ua si nrog cov neeg thiab yuav quaj thaum tsum tsis ua si lawm
- ☐ Tus me nyuam xav hais suab me-me thiab sim ua zoo li cov suab lawv hnov
- ☐ Siv tes thiab qhov muag ua ke, xws li kev ntsia khoom ua si me nyuam yaus thiab ncav mus muab qhov khoom ntawd
- ☐ Tuaj yeem tuav qhov khoom ua si me nyuam yaus thiab muab co mus co los thiab ncav mus muab cov khoom ua si me nyuam uas dai

6 Hlis

- ☐ Teb thaum hu tus kheej lub npe
- ☐ Nyiam ua si nrog lwm tus, tshwj xeeb tshaj yog cov niam txiv
- ☐ Nyiam ua suab hais ua ke thaum hais (“ah,” “eh,” “oh”) thiab nyiam sib hloov ua suab nrog cov niam txiv thaum lawv ua suab
- ☐ Qhia kev xav paub xav pom hais txog cov khoom thiab sim kov cov khoom nyob deb
- ☐ Tig mus rau ob sab (pem hauv ntej rau nram qab, nram qab rau pem hauv ntej)

9 Hlis

- ☐ Tej zaum nyiam nyob nrog cov neeg laus uas swm xwb
- ☐ Qog cov suab thiab cov kev txav ntawm lwm tus
- ☐ Nrhiav cov khoom lawv pom koj muab zais
- ☐ Zaum yam tsis muaj kev txhawb nqa

12 Hlis

- ☐ Siv cov kev txav yooj yim xws li kev co taub hau “tsis yog” los sis yoj tes ua “sib ntsib dua os (bye-bye)”
- ☐ Rov ua cov suab thiab ua cov yeeb yam kom muaj neeg luag
- ☐ Hais lub npe luv-luv xws li “niam (mama)” thiab “txiv (dada)” thiab cov lus qw zoo li “uh-oh!”
- ☐ Ua raws cov lus qhia yooj yim xws li, “khaws khoom ua si me nyuam yaus”
- ☐ Ntiab sawv ntsug thiab taug kev khawj tej rooj tog (khiav ceev)

Rau cov npe kuaj xyuas txhij txhua thaum muaj hnuv nyoog (2 hli txog 5 xyoo), mus saib www.cdc.gov/Milestones.

Hloov kho tshiab nrog rau kev tso cai los ntawm Cov Chaw Tswj thiab Tiv Thaiv Kab Mob “Kawm Paub Txog Cov Cim Qhia. Ua Yeeb Yam Thaum Xub Thawj.” lub khoos kas.



Cov kauj ruam kev loj hlob uas plam mus

Koj paub koj tus me nyuam mos zoo tshaj plaws. Yog koj xav tias koj tus me nyuam mos txoj kev loj hlob qeeb dua nws lub hnuv nyoog los sis yog koj, koj tsev neeg, koj tus me nyuam mos tus kws qhia ntawv, los sis lwm tus kws pab kho mob saib xyuas kev txhawj xeeb txog txoj hauv kev koj tus me nyuam mos ua si, kawm paub, tham lus, nqis tes, los sis txav, ces tham nrog lawv tus kws kho mob thiab qhia koj cov kev txhawj xeeb. Txhob tos lawm! Kev nqis tes thaum ntxov tuaj yeem ua qhov sib txawv loj!

Rau kev paub ntau ntxiv

Yog koj tsis paub tseeb txog yam yuav ua, mus saib www.cdc.gov/Concerned.

Cov lus tseem ceeb tsim nyog paub

Muaj ntau lo lus uas kws kho mob thiab cov kws tu mob siv los sib tham hais txog kev kho kom zoo rov los tom qab yug me nyuam tag. Kev paub tias cov lo lus no txhais tau tias yuav pab kom koj nkag siab seb yuav muaj dab tsi tshwm sim hauv koj lub cev.

Kev ntshov siab: kev hnov tau tsis yooj yim los sis muaj teeb meem.

Lub txiv mis: Lub voj voom tawv nqaij muaj xim nyob ib ncig lub txiv mis.

Kev tso quav: Kev tshem tawm tej quav hauv qhov quav.

Khoom tswj kom txhob muaj me nyuam: Qee yam uas siv los tiv thaiv kev xeeb me nyuam.

Hlab ntsws o: Kev o ntawm lub caj pas thiab lub raj cua rau cov me nyuam uas cuam tshuam rau kev kis kab mob thiab kev ua rau ua pa nyuaj.

Tshuaj Tiv Thaiv Kab Mob DTAP/

Tshuaj Tiv Thaiv Kab Mob TDAP: Cov tshuaj tiv thaiv no tiv thaiv rau 3 yam kab mob uas tshwm sim los ntawm npev taws lias: kab mob tetanus, kab mob qa hlab, thiab kab mob hnoos heev (hnoos heev li). DTAP yog siv rau cov me nyuam uas muaj hnub nyoog yau tshaj 7 xyoo thiab TDAP yog siv rau cov laus.

Kev tshem tawm kua mis cia: Tev niv uas siv rau tus uas pub niam mis rau me nyuam los sis tshem mis los ntawm lub mis, tshwj xeeb tshaj yog thaum mis puv dhau.

Ttus kws pab kho mob saib xyuas kev noj qab haus huv: Tus kws kho mob tshwj xeeb uas muab cov kev pab cuam thiab saib xyuas koj los sis koj tus me nyuam mos. Tej zaum koj tus kws kho mob yuav yog tus kws kho mob rau poj niam yug me nyuam thiab kho mob rau poj niam (OB-GYN), kws kho mob rau tsev neeg, tus saib mob, kws pab poj niam yug me nyuam, los sis lwm tus kws tu mob uas muaj kev cob qhia ua ntej. Tej zaum koj tus kws pab kho mob yuav yog tus kws kho mob rau me nyuam yaus (kws kho mob rau me nyuam), tus kws kho mob rau tsev neeg, kws kho mob rau me nyuam yug tshiab, kws saib mob, los sis lwm tus kws tu mob uas muaj kev cob qhia ua ntej.

Mob Hemorrhoid: Hlab ntshav o nyob hauv los sis ze rau ntawm qhov quav. Mob Hemorrhoids hu ua mob sab pob tw.

Vais Lav Tsim Ua Rau Lub Cev Tu Ncua Tsis Muaj Kev Tiv Thaiv Ntawm Tib Neeg (HIV): Vais lav uas tawm tsam txheej teg kev ua hauj lwm tiv thaiv nruab nrog cev. HIV tuaj yeem ua rau AIDS (mob tsim ua rau lub cev tu ncua tsis muaj kev tiv thaiv kab mob), mob ntev, tus yam ntxwv mob uas ua rau tuag tsaus.

Kev Txhaj Tshuaj Tiv Thaiv/Tshuaj Tiv Thaiv: Tshuaj txhaj los sis lwm yam tshuaj siv los tiv thaiv cov kab mob.

Daj Ntseg: Thaum muaj tshuaj khes mis hu ua bilirubin tsim ntau hauv tus me nyuam mos li ntshav. Nws ua rau tawv nqaij hloov ua xim daj.

Kev pub niam mis: Thaum lub cev ua kua mis hniav.

Tshuaj pleev Lanolin: Ib hom tshuaj pleev uas tuaj yeem siv los pov thaiv tawv nqaij thiab kho qhov mob mis.

Txheej txheem ua kom kua mis tawm sai: Qhov kev ua mis tawm sai yam tsis yog txhob txwm nyob rau ncua sij hawm thaum tus neeg pub mis uas ua rau mis los tau yooj yim.

Mis o: Kev kis kab mob ntawm lub mis tuaj yeem tshwm sim thaum lub mis txhaws. Feem ntau lawm nws cuam tshuam nrog mis liab thiab kub taub hau.

Cov kauj ruam loj hlob tseem ceeb: Cov me nyuam mos thiab cov me nyuam yaus muaj kev coj cwj pwm thiab cov kev txawj txav ib ce thaum lawv loj hlob. Kev zaum, kev nkag, thiab kev taug kev yog cov kev piv txwv ntawm kauj ruam kev loj hlob tseem ceeb.

Kev pub mis: Txoj hauv kev pub mis rau me nyuam los ntawm lub mis.

Zauv Qe los sis Qe Me Nyuam: Tsig ntshav tsim me nyuam ntawm tus poj niam uas twb loj hlob tiav nkauj lawm uas muaj nrog txij thaum yug los, hu ua lub qee.

Mob ntsws o: Lub ntsws o tshwm sim los ntawm npev taws lias los sis kev kis kab mob vais lav.

Tom qab yug me nyuam tag: Ncua sij hawm (thaj tsam 6 hli) tom qab yug me nyuam tag.

Kev nyuaj siab tom qab yug me nyuam tag: Cov kev hnov tau tu siab los sis tsis muaj kev cia siab tom qab yug me nyuam tag.

Ua ntej yug me nyuam: Piav qhia cov neeg uas xeeb me nyuam ua ntej lawv yug lawv tus me nyuam. Kev saib xyuas ua ntej yug me nyuam yog kev saib xyuas fab kev kho mobn uas koj tau txais ua ntej koj tus me nyuam yug los.

Tshuaj pab kom tsev me nyuam khov: Ib hom hos moj uas npaj thiab ceev lub tsev me nyuam rau kev xeeb me nyuam.

Lub phiaj xwm kev ua neej txog kev muaj me nyuam: Ib lub phiaj xwm hais txog seb koj xav muaj me nyuam ntau thaum twg los sis puas xav muaj. Lub phiaj xwm tsim nyog suav nrog txoj hauv kev koj yuav ua raws koj txoj kev txiav txim thiab koj yuav siv cov hauv kev xaiv twg rau kev tswj kom txhob muaj me nyuam.

Vais Lav Ua Mob Rau Txoj Hlab Ua Pa (Respiratory Syncytial Virus, RSV): Ua rau me nyuam me muaj cov kev kis mob ntsws thiab txoj hlab ua pa thiab nws yog qhov xwm txheej los ntawm kab mob txoj hlab ua pa.

Kev nrhiav khoom noj: Tus me nyuam mos txoj kev nrhiav khoom noj uas pab kom koj paub thaum koj tus me nyuam mos tshaib plab.

Kev Kis Kab Mob Los Ntawm Kev Sib Daj Sib Deev (Sexually Transmitted Infections, STIs): Cov kev sib kis uas kis los ntawm ib tug neeg mus rau lwm tus los ntawm kev sib deev. Cov STI tsis ua rau muaj tsos mob tas li thiab tsis ua rau muaj neeg ntsia pom. Cov STI tuaj yeem phom sij rau koj thiab koj tus me nyuam mos heev yog koj kis mob thaum xeeb me nyuam. Cov STI feem ntau siv tshuaj kho tau.

Kab me nyuam: Tsig ntshav tsim me nyuam ntawm txiv neej uas muaj los nrog txij thaum yug los.

Kev Tuag Kiang Tam Sim Rau Me Nyuam Mos (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS): Kev tuag yam tsis paub laj thawj, feem ntau nyiam tshwm sim thaum pw, ntawm tus me nyuam uas saib zoo li muaj kev noj qab nyob zoo uas muaj hnub nyoog qis dua ib xyoo. Qee zaum SIDS hu ua kev tuag hauv lub txaj me nyuam vim yog feem ntau cov me nyuam me tuag hauv lawv lub txaj me nyuam.

Txoj hnyuv ntiv ntaws: Txoj hnyuv uas xa khoom noj mus rau tus me nyuam hauv plab thiab tshem tawm tej khoom tsis huv tawm ntawm tus me nyuam mos nyob rau ncua sij hawm thaum tseem xeeb cia hauv plab. Txoj hnyuv ntiv ntaws no raug txiav thaum yug los, tsim ua rau muaj ua lub ntiv ntaws.

Tsev me nyuam: Lub cev zoo li txiv pear, khoob hauv poj niam muaj txij thaum yug los, lub cev tsim me nyuam uas tus me nyuam loj hlob kom txog thaum yug los. Lub tsev me nyuam hu ua tsev me nyuam. Lub tsev me nyuam txuas nrog rau poj niam chaw mos los ntawm lub ncauj qhov tsev me nyuam.

Poj niam chaw mos: Ib qho qhov uas zoo li txoj hnyuv yug me nyuam hauv koj lub cev uas tseem hu ua txoj hnyuv yug me nyuam. Poj niam chaw mos txuas rau lub ncauj tsev me nyuam, uas txuas rau lub tsev me nyuam.





Hais txog rau cov ntaub ntawv qhia paub ntau ntxiv,
thov tiv tauj rau:

CalViva Health

7625 N. Palm Ave

Suite #109

Fresno, CA 93711

Tus Xov Tooj Hu Dawb 1-888-893-1569 (TTY: 711)

24 teev rau ib hnub, 7 hnub rau ib vij

www.calvivahealth.org