

Koj Qhov Lus Qhia Rau Thaum Xeeb Me Nyuam



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 nyob rau ncuaj sij hawm xeeb me nyuam thiab thaum koj npaj yuav muaj koj tus me nyuam mos. 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 ntxhov siab.** (Txuas lus rau peb txhawm rau thov kev pab txhawb nqa yog koj hnov tau tias tu siab, ntxhov 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 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

Ua ntej yug me nyuam

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

Kev txhawb nqa rau koj

- Pwas 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 ntawm **1-800-273-TALK (8255) (TTY:711) 24 teev rau ib hnuv, 7 hnuv 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 ntawm koj tus me nyuam mos, hu rau **1-800-799-7233 (TTY:711) 24 teev rau ib hnuv, 7 hnuv rau ib vij.**
- Mus saib AllianceforPeriodSupplies.org yog xav nrhiav cov koom haum uas mob siab los tsim cov khoom rau koj khaub 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! LLub 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 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 rau CalViva Health!
- Yog koj xav tau kev pab txog kev saib xyuas kev noj qab haus huv, hu rau Child Care Aware ntawm **1-800-424-2246 (TTY: 711) hnuv Monday/Wednesday/ Friday thaum 9:30 teev sawv ntov – 6 teev tsaus ntuj raws Lub Sij Hawm Sab Hnuv Tuaj, hnuv Tuesday/Thursday thaum 8 teev sawv ntov – 4 teev tsaus ntuj raws Lub Sij Hawm Sab Hnuv 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.

- Yog koj muaj cai, 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 laww 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 ntawm **1-800-548-6479 (TTY: 711)**, hnuv Monday txog Friday txij 7 teev sawv ntov txog 10 teev tsaus ntuj (Lub Sij Hawm Sab Hnuv Tuaj) los sis tham nrog koj tus kws kho mob, lub tuam tsev hauv 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 hw hauv koj cheeb tsam.
- Cov chaw saib ntawv rau pej xeeb sawv daws yog chaw zoo los siv 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

- ntawm 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 ntawm **1-866-626-6847 (TTY: 711) hnuv Monday txog Friday txij thaum 8 teev sawv ntov txog 5 teev tsaus ntuj raws (Lub Sij Hawm Sab Hnuv Tuaj).**
- Yog koj sim txiaj yeeb, thov kev pab. Hu rau Kick It California ncaj nraim ntawm **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 ntawm www.kickitca.org. Cov kws cob qhia txog kev txiaj yeeb khoom hnuv Monday – Friday, 7 teev sawv ntov txog 9 teev tsaus ntuj, thiab hnuv 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 hnuv, 7 hnuv 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 hnuv, 7 hnuv rau ib vij.**

Mus saib CalViva Health lub vev xaib rau cov lus qhia hais txog kev noj qab haus huv ua ntej yug me nyuam thiab txoj hauv kev saib xyuas rau koj tus me nyuam mos!

Koj tuaj yeem kawm paub ntiv txog:

- Cov kev txhaj tshuaj tiv thaiv
- Kev ua kom lub tsev nyab xeeb rau me nyuam mos
- Kev qhwv kom nyab xeeb
- Kev kuaj kob txhuas rau koj lub tsev thiab dej
- 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 Yam Xub Thawj Uas Yuav Tau Ua – Kev Saib Xyuas Ua Ntej Yug Me Nyuam
- 7 Yam Yuav Tau Zam Nyob Rau Ncua Sij Hawm Xeeb Me Nyuam
- 9 Cov Kev Hloov Pauv Nyob Rau Ncua Sij Hawm Xeeb Me Nyuam
- 11 Cov Teeb Meem Uas Yuav Tshwm Sim Thaum Xeeb Me Nyuam
- 12 Cov Yam Ntxwv Kev Noj Qab Haus Huv Uas Kho Tsis Txawj Zoo Tu Qab
- 15 Kev Pub Niam Mus Rau Me Nyuam Yog Qhov Zoo Tshaj Plaws
- 16 Kev Pib Pub Niam Mus Rau Me Nyuam
- 17 Kev Npaj Txhij Rau Me Nyuam Mos
- 19 Cov Npe Yam Yuav Tau Ua-Ua Ntej Yug Me Nyuam
- 21 Kev Npaj Rau Kev Yug Me Nyuam thiab Yug Me Nyuam
- 23 Kev Yug Me Nyuam Ntawm Chaws Mos thiab Phais Plab Yug Me Nyuam
- 24 Cov Kev Yug Me Nyuam Raws Phiaj Xwm Ua Ntej
- 25 Koj Lub Cev Tom Qab Yug Me Nyuam Tag
- 27 Kev Tswi Kom Txhob Muaj Me Nyuam thiab Kev Tawm Phiaj Xwm Muaj Yim Neej
- 29 Kev Tawm Phiaj Xwm Ua Ntej
- 30 Koj Ob Peb Vij Xub Thawj Nyob Ntawm Tsev
- 33 Daim Npe Kuaj Tom Qab Yug Me Nyuam Tag
- 34 Cov Lo Lus Yuav Tsum Tau Paub

Yam Xub Thawj Uas Yuav Tau Ua – Kev Saib Xyuas Ua Ntej Yug Me Nyuam

Thaum koj xav tias koj xeeb me nyuam lawm ces kev mus ntsib koj tus kws kho mob kom ceev li ceev tau yog qhov tseem ceeb. Cov tau los ntawm kev tshawb fawb qhia pom tias kev mus saib xyuas thaum ntxov thiab li ib txwm ua ntej yug me nyuam tuaj yeem pab kom koj muaj tus me nyuam muaj kev noj qab nyob zoo dua.

Koj cov kev mus ntsib kho mob ua ntej yug me nyuam

Tag nrho koj cov kev mus ntsib kho mob ua ntej yug me nyuam yog qhov tseem ceeb. Tab txawm tias koj hnov tau xis neej lawm los xij qhov no yeej muaj tseeb. Cov neeg uas tsis tau txais kev saib xyuas ua ntej yug me nyuam muaj kev pheej hmoo muaj cov me nyuam mos uas yug tau los me heev thiab muaj kev pheej hmoo siab txog tus me nyuam me tuag.

Nyob rau ncua sij hawm koj cov kev mus ntsib kho mob ua ntej yug me nyuam, koj tus kws kho mob yuav:

- Ua cov kev kuaj thiab cov kev kuaj duab tsom saib los kuaj koj thiab koj tus me nyuam mos.
- Qhia kom noj cov vis tas meej ua ntej yug me nyuam kom koj tau txais cov zaub mov noj txaus koj thiaj yug tau me nyuam mos noj qab nyob zoo.
- Tshuaj xyuas koj tus me nyuam kev loj hlob thiab lees paub hnub tim txog sij hawm yug.
- Tswj koj cov lus nug los sis cov kev txhawj xeeb.

Koj cov kev mus ntsib kho mob ua ntej yug me nyuam feem ntau yuav muaj li no:

- Txhua 4 txog 6 vij nyob rau ncua sij hawm xeeb me nyuam 28 vij xub thawj.
- Txhua 2 txog 3 vij tom qab xeeb me nyuam 28 txog 36 vij.
- Xeeb me nyuam ib zaug ib vij txij 36 vij txog nthua thaum yug los.

Cov tshuaj kho mob nyob rau ncua sij hawm xeeb me nyuam

Kev siv txhua cov tshuaj kho mob nyob rau ncua sij hawm xeeb me nyuam tsis nyab xeeb. Tham nrog koj tus kws kho mob ua ntej pib, hloov, los sis tso tseg tej kev siv tshuaj. Qhov ntawd suav nrog tshuaj kho mob tsis muaj ntawv sau yuav thiab tshuaj ntsuab. Cov yeeb tshuaj muaj ntawv sau yuav xws li tshuaj codeine thiab oxycodone tuaj yeem ua rau koj tus me nyuam mos mob vim tsis tau tshuaj tom qab yug los.

Cov thawj tswj saib xyuas

Tus thawj tswj saib xyuas yog kws tu mob, tus neeg ua hauj lwm pab zej tsoom los sis tus kws kuaj mob uas muaj ntawv tso cai uas tuaj yeem pab koj nyob rau ncua sij hawm xeeb me nyuam. Lawv tuaj yeem pab koj nrhiav cov peev txheej kev pab thiab teb cov lus nug txog koj li kev xeeb me nyuam thiab kev saib xyuas kho mob. Yog koj muaj tus thawj tswj saib xyuas, ces sau lawv tus xov tooj rau ntawm nov:

Yog koj xav tham nrog tus thawj tswj saib xyuas, ces txuas lus rau CalViva Health.

Kev kuaj duab tsom saib 20 Vij

Nyob rau thaum koj nyuam qhuav xeeb me nyuam, koj tus me nyuam mos loj me li lub kua txob. Koj li kev kuaj duab tsom saib 20 vij yuav paub tseeb tias koj tus me nyuam mos yuav los hlob zoo thiab txhua yam nyob ntawm qhov chaw raug. THIAB koj tuaj yeem paub seb koj tus me nyuam mos yog tub los yog ntxhais!





Tshuaj tiv thaiv kab mob khaub nthuas

Kev mob khaub nthuas thaum koj xeeb me nyuam tuaj yeem ua rau koj mob tshaj lwm tus neeg. Kev txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob khaub nthuas ua ntej nyob rau ncua sij hawm lub caij nyoog mob khaub nthuas yog qhov tseem ceeb (Lub Cuaj Hlis Ntuj-Lub Peb Hlis Ntuj) los pov thaiv koj tus kheej thiab koj tus me nyuam mos hauv plaub. Tshuaj tiv thaiv kab mob khaub nthuas muaj kev nyab xeeb txhua sij hawm nyob rau ncua sij hawm xeeb me nyuam.

Koj tus me nyuam mos tsis tuaj yeem txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob khaub nthuas kom txog thaum lawv muaj 6 hli. Yog koj txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob thaum koj xeeb me nyuam, ces koj yuav xa cov tshuaj tiv thaiv los pov thaiv koj tus me nyuam mos. Tshuaj tiv thaiv yeej tsis ua rau koj mob khaub nthuas.

Koom nrog ntau lab cov niam txiv uas pov thaiv lawv tus kheej thiab lawv cov me nyuam mos los ntawm kev txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob khaub nthuas.

TDAP

Kev txhaj tshuaj tiv thaiv Tdap thaum koj xeeb me nyuam yog qhov tseem ceeb. Tdap yog ib qho tshuaj tiv thaiv uas pov thaiv peb cov kab mob: tetanus, kab mov qa hlav, thiab hnoos heev (hnoos heev li). Koj tsim nyog txhaj qhov tshuaj tiv thaiv no tom qab koj xeeb me nyuam tau nyob rau lub vij thib 20, tab txawm tias koj twb txhaj tshuaj tiv thaiv nyob yav dhau los lawm los xij.

Ua kom paub tseeb tias cov neeg saib xyuas thiab cov neeg hauv tsev neeg uas nyob ib ncig koj cov me nyuam mos yeej txhaj lawv cov tshuaj tiv thaiv ib yam thiab.

Cov tshuaj tiv thaiv tseem ceeb

Kev txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob khaub nthuas thiab Tdap ua koj muaj koj tus me nyuam mos yog qhov tseem ceeb. Yog koj tsis tuaj yeem txhaj ua ntej koj yug me nyuam, ua kom paub tseeb tias koj yeej txhaj tom tsev kho mob tom qab koj yug me nyuam lawm. Cov tshuaj tiv thaiv no muaj kev nyab xeeb tab txawm tias koj pub niam mis rau me nyuam los xij.



Cov Peev Txheej Kev Pab Ntxiv

Kuaj saib sab nraub qaum ntawm phau ntawv no rau cov peev txheej kev pab los pab koj nyob rau ncua sij hawm koj xeeb me nyuam thiab tom qab yug.

Yam Yuav Tau Zam Nyob Rau Ncua Sij Hawm Xeeb Me Nyuam

Thaum koj xeeb me nyuam, kev xav txog seb yuav noj khoom noj dab tsi nkag mus hauv koj lub cev yog qhov tseem ceeb.

Cov yam uas teeb tseg hauv qab no tuaj yeem ua rau:

- Yug me nyuam ua ntej txog caij yug.
- Nchuav me nyuam.
- Cov kev xiam oob qhab txij thaum yug los.
- Tus me nyuam tuag hauv plab.

Dej caw

- Tuaj yeem ua rau muaj cov kev xiam oob qhab txij thaum yug los loj heev uas hu ua Cov teeb meem tsis xws luag ntawm lub cev thiab hlwb uas tshwm sim rau tus me nyuam mos vim niam haus cawv thaum xeeb me nyuam (FASDs).

Kev haus dej cawv thaum koj xeeb me nyuam yeej tsis nyab xeeb li.

Kev ntxhov siab

- Kev ntxhov siab me ntsis xwb yeej tsis ua cas li, tab sis kev ntxhov siab ntau dhau tuaj yeem cuam tshuam rau kev yug me nyuam ua ntej txog caij yug thiab yug tau me nyuam sib heev. Mus thov kev pab yog koj ntxhov siab heev.



Kev haus yeeb thiab pa luam yeeb neeg haus tag tso tuaj

- Yog qhov xwm txheej tseem ceeb ntawm kev tuag uas tiv thaiv tau hauv Tebchaws Meskas.
- Tuaj yeem ua rau cov me nyuam mos yug los ntxov dhau los sis me dhau.
- Tuaj yeem ua rau muaj kev pheej hmoo nchuav me nyuam los sis kev tuag hauv lub txaj me nyuam (hu ua kev tuag kiag tam sim rau me nyuam mos, los sis SIDS).

Zam txhob haus luam yeeb txhua hom (suav nrog luam yeeb hluav taws xob) thaum koj xeeb me nyuam.



Xas

- Muaj cov tshuaj khes mis uas tuaj yeem phom sij rau koj tus me nyuam mos li kev loj hlob ntawm lub hlwb.
- Tej zaum yuav ua rau kev saib xyuas koj tus me hnyuam mos lub hlwb yog qhov nyuaj.

Tsis txhob siv xas ib hom twg li thaum koj xeeb me nyuam.

Qee cov tshuaj kho mob

- Kev siv txhua cov tshuaj kho mob nyob rau ncua sij hawm xeeb me nyuam tsis nyab xeeb.
- Cov yeeb tshuaj kho mob uas yog yeeb tshuaj muaj ntawv sau yuav xws li tshuaj codeine thiab oxycodone tuaj yeem ua rau koj tus me nyuam mos tsis muaj tshuaj tom qab yug los.

Tham nrog koj tus kws kho mob ua ntej pib los sis tso tseg kev siv tej cov tshuaj kho mob (suav nrog cov tshuaj tsis muaj ntawv sau yuav thiab tshuaj ntsuab).

Qee cov khoom noj thiab dej haus

- **Ntses uas muaj kob hlau ntau (xws li ntse shark, swordfish, king mackerel, thiab tilefish):** Kob hlau yog ib hom kuab lom thiab tuaj yeem ua rau muaj teeb meem nrog koj tus me nyuam mos li kev loj hlob ntawm lub hlwb.
- **Cov khoom noj nyoos/tsyis tau muab rhaub kom sov/tseem tsis tau ua siav li los sis cov nqaij uas ua lawm:** Tuaj yeem nqa tau cov kab mob uas phom sij heev uas ua rau koj thiab koj tus me nyuam mos kis mob.
- **Kas Fes (Caffeine):** Kev haus kas fes ntau thaum xeeb me nyuam tuaj yeem phom sij rau koj tus me nyuam mos kev loj hlob.

Zam txhob noj ntses muaj kob hlau ntau. Tab sis koj tuaj yeem noj tau ntses muaj kob hlau ntau (xws li ntses pas thus ntim poom tsis muaj roj ntau) txog 2 zaug rau ib vij.

Thaum koj xeeb me nyuam lawm ces tsuas noj khoom noj uas siav xwb.

Haus cov dej haus uas muaj kas fes tsis pub ntau tshaj 12 oos (1 txog 2 khob kas fes) rau ib hnub.

Roj CBD puas nyab xeeb?

Cov kws tshaj lij tseem tab tom kawm txog cov feem cuam tshuam ntawm roj CBD, tshwj xeeb tshaj yog thaum xeeb me nyuam. Cov tau los xub thawj yog qhov txhawj xeeb. Roj CBD muaj feem cuam tshuam nrog kev puas tsuaj ntawm lub ntsws, kev xav pw heev, thiab tuaj yeem cuam tshuam uas phom sij heev rau lwm cov tshuaj thaum siv ua ke. Muaj kev tshaj tawm tias tau muab cov khoom CBD sib tov ua ke nrog cov kob tshuaj uas phom sij, xws li cov tshuaj tua kab thiab cov hlau hnyav. Cov kws tshaj lij hais tias nws yog qhov zoo tshaj plaws kom cov neeg txhob siv cov khoom CBD thaum xeeb me nyuam.



Koj puas paub?

Koj keev tau hnov tias cov luam yeeb hluav taws xob los sis cov yeeb nkab nyab xeeb tshaj cov luam yeeb ua tus thiab tuaj yeem pab koj txiav tau yeeb. Tab sis feem ntau lawm cov luam yeeb ntawd muaj cov khes mis phom sij zoo ib yam li luam yeeb ua tus thiab (xws li txab luam yeeb). Txab luam yeeb yog ib qho kuab tshuaj uas quav taus. Nws tuaj yeem ua rau me nyuam mos lub hlwb thiab cov ntsws uas tab tom loj hlob puas tsuaj. Tej zaum cov luam yeeb hluav taws xob kuj muaj lwm cov kob tshuaj uas phom sij rau tus me nyuam mos uas tab tom loj hlob. Cov no suav nrog cov hlau hnyav uas muaj kuab lom, cov tshuaj tsw qab, thiab cov tshuaj khes mis uas ua rau muaj kab mob khees xaws. Dhau li ntawd lawm tuaj yeem ua rau muaj teeb meem mob ntsws hnyav heev thiab tuag taus.

Cov Kev Hloov Pauv Nyob Rau Ncua Sij Hawm Xeeb Me Nyuam

Nyob rau ncua sij hawm cev xeeb me nyuam, koj lub cev yuav hloov ntau yam. Cov kev hloov no yog qhov ib txwm muaj tab sis tuaj yeem ua rau tsis xis nyob. Hauv qab no yog qee cov lus qhia hais txog txoj hauv kev ua kom xis nyob dua thaum koj lub cev hloov pauv los txhawb koj tus me nyuam mos uas tab tom loj hlob.

Yog koj muaj teeb meem txog koj cov tsos mob tom qab ua cov kauj ruam no, ces tham nrog koj tus kws kho mob.

Ncua Sij Hawm Peb Hli	Tsos mob	Cov lus piav qhia	Kuv tuaj yeem ua dab tsi?
Thib 1 Ncua sij hawm peb lub hli xub thawj (1-13 Vij) Qhov no yog ncua sij hawm kev loj hlob kawg nkaus rau koj tus me nyuam mos. Lawv lub cev txhua feem thiab khoom nruab nrog cev tab tom muaj kev loj hlob.	Kev Hnov Tau Sab	Kev hnov tau sab heev nyob rau ncua sij hawm xeeb me nyuam thawj peb lub hli yog qhov ib txwm muaj. Feem ntau lawm kev hnov tau sab yuav tag mus zuj zus nyob rau 13 vij.	- Siv sij hawm pw tsaug zog ib pliag los sis so me ntsis txhua tej hnub. - Thov kom tsev neeg los sis cov phooj ywg pab koj ua hauj lwm hauv tsev los sis cov hauj lwm.
	Xeev siab	Tej zaum koj yuav hnov tau mob koj lub plab. Tej zaum cov neeg uas xeeb me nyuam yuav nthuav. Nws tuaj yeem tshwm sim txhua lub sij hawm nyob rau ib hnub — tsis yog thaum sawv ntxov xwb. Feem ntau lawm yuav pib lub hli xub thawj thaum xeeb me nyuam. Nyob rau hauv xwm txheej feem ntau, nws yuav tag mus zuj zus thaum kawg lub vij thib 13 thiab feem ntau lawm yuav tag mus nyob rau hauv lub vij thib 20.	- Zam txhob pub ntshaib plab los ntawm kev noj khoom noj txom ncauj tas li, noj me-me xws li khoom noj crackers, toast, mij, los sis kua zaub. - Cov ntsiav tshuaj thiab cov vis tas mees B6 tuaj yeem pab tau. - Zam txhob noj cov khoom noj ntsim, khoom noj kib, thiab muaj roj ntau. - Muaj cov tshuaj kho mob muaj ntawv sau yuav uas tuaj yeem pab tau.
Thib 2 Ncua sij hawm peb lub hli thib ob (14-27 Vij) Koj tus me nyuam mos tab tom loj hlob ceev. Nyob rau hauv lub vij thib 22, koj tsim nyog tuaj yeem hnov koj tus me nyuam nti.	Mob taub hau	Nyob rau ncua sij hawm peb lub hli thib ob, koj lub cev yuav muaj hos moj nce ntxiv thiab muaj ntshav nce ntxiv. Qhov no tuaj yeem ua rau mob taub hau. Lawv tsim nyog txo qis nyob rau qhov nruab nrab ntawm ncua sij hawm peb lub hli thib ob thaum koj cov hos moj pib ruaj khov dua.	Tham nrog koj tus kws kho mob hais txog tej cov tshuaj twg koj noj tau.
	Mob plab vim kua qaub tawm thim rov qab los	Kev muaj qhov mob plab vim kua qaum tawm thim rov qab los thaum xeeb me nyuam yog qhov ib txwm muaj. Hos moj hloov pauv nyob rau ncua sij hawm xeeb me nyuam yuav hloov tag nrho koj lub cev qhov zom zaub mov thiab koj lub tsev me nyuam uas tab tom loj hlob yuav thawv mus rau koj lub plawv.	- Nug koj tus kws kho mob hais txog cov tshuaj antacids. - Noj 5 los sis 6 puas mov me txhua hnub. - Tos ib teev los sis ob teev tom qab koj noj tag ua ntej mam pw. - Thaum pw, tsa koj lub taub hau tso kom siab thiab lub nrob qaum uas siv tog hauv ncoo. - Zam txhob haus kas fes, cov kas fes, thiab cov dej colas. - Zam txhob noj cov khoom noj muaj roj ntau, cov khoom noj ntsim, thiab cov tshos khos lej.
Thib 3 Ncua sij hawm peb lub hli thim peb (28-40 Vij los sis yug los lawm) Koj tus me nyuam mos yuav hnyav tuaj thiab tsim kho cov khoom nruab nrog cev tseem ceeb xws li cov ntsws thiab paj hlwb.	Mob Nraub Qaum	Mob nraub qaum yog qhov ib txwm muaj nyob rau ncua sij hawm xeeb me nyuam ib nrab kawg. Tej zaum koj yuav pom tias koj yuav tau khoov mus tom qab thiaj tswj tau koj lub cev kom txhob vau rau qhov tias koj lub plab loj zuj zus tuaj lawm. Qhov no yuav ua rau koj cov leeg nraub qaum khov thiab nruj heev, thiab ua rau mob leeg.	- Thaum koj nqa khoom tawm ntawm av ces ua kom koj lub nraub qaum ncaj thiab khoov nrog koj lub hauv caug. - Rau cov khau luj qis uas txhawb nqa tau kom tau zoo. - Sia ib txoj siv los txhawb rau koj lub plab.
	Kev o	Koj cov luj taws, ko taw, thiab ob sab tes yuav o nyob rau lub hli xeeb me nyuam kawg nkaus. Qhov no tsis yog vim noj ntsev ntau dhau.	- Haus 6 txog 8 khob dej rau ib hnub. - Muab koj ob sab ko taw tsa thiab so kom txaus thaum koj tuaj yeem ua tau. Ua qhov no ob peb zaug rau ib hnub.



Ua kev tawm dag zog

Cov kws kho mob hais tias kev tawm dag zog me-me yog qhov zoo rau koj thaum koj xeeb me nyuam. Yog li ntawd ces tawm dag zog txhawm kom xis nyob!

- Nco ntsoov tham nrog koj tus kws kho mob ua tej pib lub khoos kas kev tawm dag zog.
- Pib qeeb, tshwj xeeb tshaj yog koj yog tus tuaj tawm dag zog tshiab.
- Sim tawm dag zog yam tsawg kawg 2 txog 3 zaug rau ib vij rau 20 txog 30 feeb txhua tej lub sij hawm.
- Haus dej kom ntau ua ntej, nyob rau ncuaj sij hawm, thiab tom qab koj tawm dag zog. Nws tuaj yeem txo tau qhov o.
- Zam txhob nqa khoom hnyav los sis tawm dag zog sab nrauv thaum hnub kub heev.
- Mloog koj lub cev. Tsis txhob muab koj tus kheej yuam ntau dhau. Yog koj hnov tau tias sab los sis txog siav, ces so kom txaus.

Cov yam xws li kev luam dej, kev ncab ib cev, los sis kev taug kev yuav pab koj ceev qhov hnyav uas muaj kev noj qab nyob zoo thiab npaj kom koj lub cev txhij yug me nyuam.

Kev tawm dag zog nyob rau ncuaj sij hawm xeeb me nyuam tuaj yeem muab cov txiaj ntsig txuas mus no:

- Ua kom mob nraub qaum me dua.
- Ua kom cem quav, o, thiab tsam plab tsawg dua.
- Ua kom kev nce qhov hnyav thaum xeeb me nyuam tsawg dua.
- Ua kom sij hawm zoo rov los ceev zog tom qab yug me nyuam tag.
- Ua kom pw tsaug zog zoo dua.
- Ua kom muaj dag zog dua.
- Kev ua kom rov qab mus rau koj qhov hnyav ua ntej xeeb me nyuam ntawd tsis nyuaj li.

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



Kev noj khoom noj kom haum rau koj thiab koj tus me nyuam mos

Koj txhawb nqa koj tus me nyuam mos li kev noj qab haus huv thaum koj ua cov kev xaiv kev noj khoom noj muaj kev noj qab nyob zoo nyob rau ncuaj sij hawm xeeb me nyuam:

- Noj cov txiv qaum thiab cov zaub tshiab los sis tsaus txias. Khoom tsaus txias kuj muaj ntau cov khoom noj haus thiab feem ntau lawm tsis kim thiab yooj yim nrhiav tau.
- Cov txiv qaum thiab cov txiv mab txiv ntoo ntim poom kuj yog hauv kev xaiv zoo. Nrhiav cov zaub uas muaj ntsev tsawg thiab txiv qaum hauv nws cov kua txiv tiag-tiag tsis rau pem thaj ntxiv rau.
- Noj khoom noj muaj roj kom tsawg thiab tsis txhob noj mis nyuj khov, cov roj zaub, thiab cov khoom noj kib ntau dhau.
- Xaiv cov dej haus uas muaj suab thaj tsawg los sis tsis muaj. Txhob haus dej soda, hloov mus hau dej tsw qab.

Cov Teeb Meem Uas Yuav Tshwm Sim Thaum Xeeb Me Nyuam

Kev paub txog cov cim ceeb toom uas koj los sis koj tus me nyuam muaj kev pheej hmoo yog qhov tseem ceeb. Kev mus ntsib kho mob raws li koj cov kev teem caij ua ntej yug me nyuam yuav kuaj pom cov teeb meem no ua ntej los sis tiv thaiv tau lawv.

Kev yug me nyuam ua ntej txog caij yug thiab kev yug me nyuam

Raws li ib txwm lawm kev xeeb me nyuam yuav siv sij hawm thaj tsam 40 vij. Tus me nyuam uas yug ua ntej txog caij yug yog tus me nyuam uas yug los ntxov tshaj 3 vij. Qee zaum lawv hu ua “kev yug ua ntej txog sij hawm yug.”

Cov me nyuam uas yug ua ntej txog caij yug tuaj yeem muaj ntau yam teeb meem, xws li:

- Cov ntsws tsis tau loj hlob txaus.
- Cov kev kis mob.
- Los ntshav hauv lub hlwb.
- Teeb meem kev pub mis.
- Cov teeb meem mob qhov muag.

Yog koj muaj tej cov cim mob kev yug me nyuam ua ntej txog caij yug, ces mus ntsib koj tus kws kho mob kiag tam sim ntawd. Tej zaum yuav muaj cov tshuaj kho mob uas lawv tuaj yeem txhaj rau koj kom xaus tau kev yug me nyuam ua ntej txog caij yug.

Cov cim mob kev yug me nyuam suav nrog:

- Cov mob plab tsis tu ncua.
- Los ntshav hauv chaw mos.
- Mob plab zoo li coj khaub ncaws.
- Mob duav tsis tu ncua, mob tas li.
- Ua rau koj cheeb tsam qab duav nrug.
- Muaj kua dej xau tawm ntawm koj lub chaw mos. Yog nws tsis muaj ntshiab tsw li zis, tej zaum nws yuav yog kua dej me nyuam (amniotic) lawm.

Lub Chaw Saib Xyuas Cov Me Nyuam Uas Yug Ua Ntej Txog Caij Yug (Neonatal Intensive Care Unit, NICU)/Chav Saib Xyuas Tshwj Xeeb (Special Care Nursery, SCN) Yog Dab Tsi?

Cov me nyuam mos feem coob yug los muaj kev noj qab nyob zoo thiab nyob nrog cov niam txiv tom qab yug los. Yog koj tus me nyuam mos yug los ua ntej txog caij yug los sis pom tias muaj lwm cov teeb meem, lawv yuav tsum siv sij hawm nyob hauv chav NICU los sis SCN ntau.

Chav NICU thiab SCN yog cheeb tsam tshwj xeeb ntawm tsev kho mob. Cheeb tsam no muaj neeg ua hauj lwm thiab cuab yeej tshwj xeeb los saib xyuas cov me nyuam yug tshiab uas muaj kev pheej hmoo siab.

Raws li Cov Chaw Tswj thiab Tiv Thaiv Kab Mob, 10% ntawm cov me nyuam mos yug hauv Tebchaws Meskas yog yug ua ntej txog caij yug.



Tus Xov Tooj Muab Lus Qhia Kws Tu Mob 24 Teev

Hu rau tus nab npawb nyob rau sab nraub qaum ntawm koj daim npav ID yog koj muaj lus nug thaum koj tus kws kho mob lub chaw ua hauj lwm kaw lawm los sis koj tsis paub tseeb tias seb koj puas tsim nyog mus rau chav kho mob xwm txheej ceev.

Cov Yam Ntxwv Mob Uas Kho Tsis Txawj Zoo Tu Qab

Tus neeg uas muaj cov yam ntxwv mob kev noj qab haus huv uas kho tsis txawj zoo tu qab ua ntej xeeb me nyuam tuaj yeem muaj kev pheej hmoo siab rau cov teeb meem nyob rau ncuaj sij hawm thiab tom qab xeeb me nyuam. Cov yam ntxwv no tuaj yeem suav nrog cov mob ntshav qab zib, cov mob plawv, mob ntshav siab, rog, ntxhov siab, los sis nyuaj siab. Ua kom paub tseeb tias koj cov kws kho mob yeej paub txog tej cov yam ntxwv mob no lawm yog li ntawd lawv thiaj tuaj yeem pab koj tswj thaum koj xeeb me nyuam.

Cov mob ntshav qab zib nyob rau ncuaj sij hawm xeeb me nyuam

Kev muaj cov mob ntshav qab zib ua ntej los sis thaum pib xeeb me nyuam tuaj yeem ua rau muaj kev pheej txog kev xiam oob qhab txij thaum yug los rau me nyuam thiab nchuav me nyuam ntau heev. Yog koj muaj pem thaj hauv ntshav siab tom qab xeeb me nyuam, nws hu ua cov mob ntshav qab zib thaum cev xeeb me nyuam. Cov mob ntshav qab zib thaum cev xeeb me nyuam tuaj yeem ua rau koj tus me nyuam muaj kev pheej hmoo txog kev raug mob thaum yug los-los sis lwm cov teeb meem. Lwm cov kev rov ua mob loj dua qub uas muaj feem tshwm sim suav nrog:

- Tej zaum koj tus me nyuam mos yuav loj heev, uas tuaj yeem ua rau muaj cib fim raug phais plab yug me nyuam los sis muaj kev raug mob thaum yug los.
- Tej zaum koj tus me nyuam mos yuav tsis loj hlob zoo. Cov me nyuam mos me zog muaj kev pheej hmoo siab zog txog kev tuag hauv plab thiab cov teeb meem roj ntshav tiv thaiv nruab nrog cev los sis kev ua pa.
- Tej zaum koj tus me nyuam yuav muaj pem thaj hauv ntshav tsawg thaum lawv yug los.

Kev kuaj xyuas ntshav siab

Yog koj muaj keeb kwm muaj pem thaj hauv ntshav siab nyob rau ncuaj sij hawm xeeb me nyuam yav dhau los, ces koj yuav tsum mus kuaj xyuas cov ntshav qab zib thaum xeeb me nyuam nyob rau ncuaj sij hawm pem lub hli xub thawj.

Txhua tus neeg tsim nyog mus kuaj xyuas ncuaj thaum 24 thiab 28 vij.

Mob ntshav siab thaum xeeb me nyuam

Cov neeg uas muaj mob ntshav siab ua ntej los sis nyob rau ncuaj sij hawm cev xeeb me nyuam yuav muaj tus yam ntxwv uas hu ua mob ntshav siab thaum xeeb me nyuam. Mob ntshav siab thaum xeeb me nyuam tuaj yeem ua rau

tuag taus nyob rau ncuaj sij hawm xeeb me nyuam nruab nruab, nyob rau ncuaj sij hawm yug me nyuam, los sis tom qab tus me nyuam mos yug los. Cov neeg tuaj yeem muaj nqaij nruab nrog cev tsis ua hauv lwm thiab muaj mob hlab ntshav hlwb txhaws los sis tsaus muag. Nws tuaj yeem ua rau koj tus me nyuam loj hlob qeeb thiab tej zaum yuav ua rau yug me nyuam ua ntej txog caij yug. Cov tsos mob suav nrog mob taub hau, qhov muag tsis pom kev, thiab mob plab qhov sab sauv. Qee zaum tsis muaj cov tsos mob hlo li. Yog li ntawd thiaj li yuav kuaj koj li ntshav siab thaum mus ntsib kws ko mob txhua zaus.

Cov feem xyuas kev pheej hmoo rau qhov mob ntshav siab thaum xeeb me nyuam uas tab tom loj hlob suav nrog keeb kwm mob ntshav siab thaum xeeb me nyuam yav dhau los thiab muaj tus yam ntxwv fab kev kho mob uas kho tsis txawj zoo tu qab. Tham nrog koj tus kws kho mob hais txog koj cov feem xyuas kev pheej hmoo thiab tej tsos mob koj muaj.

Cov txuas mus no yog cov tsos mob qhov mob ntshav siab thaum cev xeeb me nyuam:

- Koj ob txhais tes, ko taw, thiab lub ntsej muag o.
- Koj ob lub qhov muag tsis pom kev. Tej zaum koj yuav pom chaw ci los sis tsaus.
- Koj muaj mob nyob ntawm qhov saum toj sab xis ntawm koj lub plab.
- Koj mob tau hau tab txawm tias twb noj tshuaj lawm los yeej tsis zoo li.

Yog koj muaj cov no, hu rau koj tus kws kho mob kiag tam sim ntawd.

Kev nyuaj siab thiab kev ntxhov siab thaum xeeb me nyuam

Yuav luag txhua tus neeg hnov tau ntxhov siab thiab tsis paub tseeb txog lawv tus kheej nyob rau lub sij hawm thaum lawv xeeb me nyuam.

Yog koj hnov tau tias tu siab los sis txhawj xeeb ntau tshaj li ib txwm lawm, tej zaum koj yuav muaj kev nyuaj siab.

Qee cov cim mob li ib txwm suav nrog:

- Kev xav tu siab, ntxhov siab los sis “siab xav tsis tawm dab tsi” zoo li ib txwm.

- Tsis xav nyob ib ncig ze lwm cov neeg los sis ua cov yam uas koj nyiam ntxiv li lawm.
- Kev pw tsaug zog nyuaj heev, sawv thaum ntxov heev los sis pw heev dhau lawm.
- Kev qab los noj tsis zoo li ib txwm, qhov hnyav hloov los sis ob qhov tib si.
- Hnov tau tias tsis muaj nqis los sis hnov tau txhaum.
- Muaj teeb meem kev ua cov hauv lwm txhua hnub.
- Cov kev xav txog kev tuag los sis kev tua tus kheej. Yog koj muaj cov kev xav no, hu los sis sau ntawv rau Tus Xov Tooj Pab Cawm Txog Sia Txog Kev Tua Tus Kheej thiab Xwm Txheej Ceev ntawm 988 txhawm rau thov kev pab 24/7.

Yog koj xav tias koj nyuaj siab ces mus thov kev pab los ntawm koj tus kws kho mob, tus phooj ywg, tus khub, los sis tus xov tooj hu thov kev pab hauv teb chaws — 1-800-273-TALK (8255). Dhau li ntawd lawm koj tuaj yeem txuas lus rau pib los ntawm cov nab npawb pab cuam tswv cuab nyob rau sab nraub qaum ntawm koj daim npav ID.

Mob hawb pob

Cov tsos mob hawb pob yuav nyob li qub los sis mob heev nyob rau ncuaj sij hawm xeeb me nyuam. Mob hawb pob hnyav zuj zus tuaj nyob rau ncuaj sij hawm xeeb me nyuam tuaj yeem ua rau pa aus xij hauv ntshav tsawg. Qhov no txhais tau tias koj tus me nyuam mos tsis tau pa aus xij tsaus thaum nws tab tom loj hlob. Qhov no tuaj yeem ua rau koj tus me nyuam muaj kev pheej hmoo siab rau kev yug ua ntej txog sij hawm yug, qhov hnyav thaum yug los tsawg thiab loj hlob tsis zoo.

Koj tus kws pab kho mob yuav kuaj koj li mob hawb pob thaum koj xeeb me nyuam.

Kev zam tej yam ua rau mob hawb pob.

Noj koj li tshuaj kho mob hawb pob raws li tau sau yuav. Koj tus kws kho mob yuav pab koj txiav txim seb nws puas yuav tsum hloov pauv.

Paub Koj Txog Li Kev pheej Hmoo

Muaj ntau feem xyuam kev pheej hmoo uas paub rau kev yug me nyuam ua ntej txog caij yug.

Cov Feem Xyuam Kev Pheej Hmoo	Kuv tsim nyog ua dab tsi?
Kev yug me nyuam ua ntej txog caij yug yav dhau los	Tham nrog koj tus kws kho mob hais txog tshuaj kho mob los sis lwm cov hauv kev los tiv thaiv kev yug me nyuam ua ntej txog caij yug.
Xeeb tau ntau tus me nyuam	Kev xeeb me nyuam ntau tshaj ib tug txhais tau tias koj yuav tsum tau so kom ntau ntiv thiab mus ntsib koj tus kws kho mob tas li.
Qee cov kev kis mob	Ua kom paub tseeb tias twb kuaj thiab kho koj rau tag nrho yam koj kis mob lawm thiab qhia koj tus kws kho mob paub txog tej tsos mob koj muaj.
Kev siv yeeb tshuaj	Zam kev haus luam yeeb, haus dej cawv, thiab siv cov yeeb tshuaj tsis raws cai nyob rau ncuaj sij hawm xeeb me nyuam.
Ncuaj sij hawm luv ncuaj thaum xeeb me nyuam	Tos yam tsawg kawg yog 18 lub hli ua ntej xeeb me nyuam tom qab koj yug me nyuam tag zaum kawg.
Kev ntshov siab	Hom kev ntshov siab loj heev uas tshwm sim los ntawm cov yam xws li kev sib nrauj, kev muaj ib tug tuag hauv tsev neeg, kev poob txoj hauj lwm, cov teeb meem fab nyiaj txiag, los sis kev tsis muaj kev pab txhawb zej tsoom txaus tuaj yeem ua rau yug me nyuam ua ntej txog caij yug. Yog koj muaj qib kev ntshov siab-siab heev ces mus thov kev pab.





Txiav Txim Pub Niam Mis

Koj puas tau txiav txim tias yuav pub mis niam los sis mis hmoov rau koj tus me nyuam? Cov niam txiv thiab cov kws kho mob pom zoo tias kev pub niam mis yog qhov zoo tshaj plaws.

Niam mis yog qhov zoo rau koj tus me nyuam mos

Koj puas paub tias niam mis muaj tag nrho cov khoom noj haus sib xyaw zoo uas koj tus me nyuam mos xav tau? Niam mis muaj cov khoom noj xyaw tshwj xeeb, xws li cov khoom antibodies, uas tsuas yog koj xwb thiaj muab tau. Kev zom yooj yim dua thiab nws pab kom koj tus me nyuam lub hlwb loj hlob zoo. Tej zaum nws yuav txhim kho koj tus me nyuam mos tus IQ.

Niam mis tuaj yeem pab pov thaiv koj tus me nyuam mos rau:

- Kev fab tshuaj.
- Mob pob ntseg.
- Mob khaub nthuas, hnoos, thiab ua pa nrov.
- Raws plab.
- Hnyav dhau.
- Mob ntshav qab zib.
- Mob hawb pob.
- Qee cov kab mob khees xaws, xws li kab mob khees xaws rau tsig ntshav dawb thaum yau.

Kev pub niam mis rau tus me nyuam mos ua ntej txog caij yug

Kev pub niam mis yog qhov tseem ceeb ntiv yog koj tus me nyuam mos yug los txog ua ntej. Koj yuav tsim mis uas pub koj tus me nyuam mos noj uas muaj cov khes los lij, cov vis tas mees, thiab plaus tees ntau. Niam mis yuav pab pov thaiv koj tus me nyuam ua ntej txog caij yug los ntawm kev kis mob.

Kev pub niam mis rau koj tus me nyuam mos yog qhov zoo rau koj ib yam thiab

- Nws pab kom koj zoo rov los tom qab yug me nyuam.
- Nws tsim kev sib txheeb tshwj xeeb ntawm koj thiab koj tus me nyuam mos.
- Npaj txhij tas li thaum koj tus me nyuam ntshaib plab.
 - Qhov ntawd txhais tau tias tsis tas mus yuav mis hmoov ntawm lub chaw muag khoom thiab cov taub mis tsis tas siv dej ntxuav! Koj tuaj yeem pub tau koj tus me nyuam kiag tam sim ntawd nyob rau thaum ib tag hmo. Yog li ntawd, koj tsis tas yuav txhawj txog kev tov mis!
- Nws pab txo tau koj lub cib fim mob khees xaws rau lub mis, mob khees xaws rau tsev me nyuam, thiab mob ntshav qab zib.
- Nws tuaj yeem pab kom koj rov qab mus rau koj qhov hnyav ua ntej xeeb me nyuam tau. Koj lub cev siv dag zog ntau heev los tsim mis niam. Tsuas yog pub niam mis rau me nyuam xwb ces koj yeej yuav hlawv tau ntau cov khes los lij rau ib hnuv lawm.
- Tej zaum koj tsis tas mus ntsib koj tus me nyuam mos tus kws kho mob los tau vim cov me nyuam mos noj mis niam feem ntau muaj kev noj qab haus huv.



Koj lub cev hlawv ntau cov khes los lij los tsim mis pub koj tus me nyuam mos. Ua kom koj thiab koj tus me nyuam mos muaj zog los ntawm kev ceev khoom noj muaj kev noj qab nyob zoo.

Kev Pib Pub Niam Mis

Zoo, qhov koj tau txiav txim pub mis niam! Koj tuaj yeem pib kiag tam sim tom qab koj tus me nyuam mos yug los. Tom qab yug koj tus me nyuam mos yuav pom thiab yuav nrhiav mis. Nov yog qee cov lus qhia txhawm rau ua kom kev pub niam mis yooj yim tuaj.

Kev pub niam mis rau thawj zaug

Yog ua tau, ces pub niam mus rau koj tus me nyuam mos rau thawj zaug uas yog puag chvv tawv nqaij pub nyob rau hauv 1 txog 2 teev tom qab yug me nyuam tag. Qhov chvv tawv nqaij no yuav pab tau koj tus me nyuam mos:

- Tswj lub cev qhov kub txias tom qab yug me nyuam tag.
- Ceev qib plawv dhia, qib txoj hlab ua pa, thiab ntshav siab tom qab yug los.
- Pab kom nqus tau mis ceev thaum pub niam mis.
- Pub niam mis nkaus xwb rau ncua sij hawm ntev.

Kev pub niam mis kiag tam sim kuj pab kom koj lub tsev me nyuam zawm thiab txo tau qhov muaj ntshav los ntau.

Kua mis ntawm leej niam

Kua mis ntawm leej niam yog qhov mis niam xub thawj uas koj lub cev tsim. Nws yog qhov kua ntau, xim daj uas muaj ntau cov khoom noj los pab pov thaiv koj tus me nyuam mos kom txhob kis mob. Nyob rau ncua sij hawm ob peb hnuv xub thawj koj tsuas muaj mis ob peb diav xwb, tab sis feem ntau yeej txaus rau koj tus me nyuam noj lawm. Tom qab ob peb hnuv, ces koj lub mis yuav pib puv tuaj thiab nruj tuaj thaum koj lub mis los kua. Kev pub mis tas li nyob rau ncua sij hawm no yog qhov tseem ceeb vim koj tus me nyuam mos nqus mis yuav ua rau koj lub cev pib tsim tau mis ntxiv.

Kev nyob tib chav

“Kev nyob tib chav” yog thaum koj tus me nyuam pw hauv chav pw me nyuam nyob hauv koj chav hauv tsev kho mob. Kev muab koj tus me nyuam mos tso ze yuav pab kom koj pom cov cim qhia thiab pom tias cov cim qhia tias lawv ntshaib plab. Kev pub mis thaum koj tus me nyuam pib tshaib plab yog hu ua kev pub mis raws xav noj. Kev nyob tib chav thiab kev pub mis rau xav noj qhia pom tias kev pab txhawb kev pub mis tau zoo.

Tus Kws Muab Lus Pab Tswv Yim Txog Kev Pub Niam Mis

Tej zaum koj yuav muaj tus kws muab lus pab tswv yim txog kev pub niam mis (tus kws tshwj xeeb txog kev pub niam mis) muaj rau koj thaum nyob hauv tsev kho mob. Koj tuaj yeem txuas lus rau lawv tom qab koj tawm tsev kho mob ib yam thiab. LLub 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 www.ilca.org.

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.**



Ua ntej koj mus hauv tsev kho mob, kawm kom ntau li ntau tau tsuav koj tuaj yeem kawm tau txog kev pub niam mis xwb. Koj tuaj yeem nyeem cov phau ntawv, mus rau chav kawm, thiab tham nrog cov phooj ywg yog xav kawm paub ntxiv txog cov txiaj ntsig. Yuav luag txhua tus neeg tuaj yeem pub niam mis tom qab yug me nyuam tag rau lawv cov me nyuam mos!

Kev Npaj Txhij Rau Me Nyuam Mos

Koj ua ntau txhawm kom kev xeeb me nyuam muaj kev noj qab nyob zoo. Nov yog qee cov khoom pab tau zoo kom npaj txhij thaum koj tus me nyuam mos tuaj txog. Yuav tsum paub hlub koj tus kheej thiab txuag koj li nyiaj, sim yuav cov khoom noj thaum koj cev xeeb me nyuam es tsis txhob yuav tag nrho ib zaug.

Kev npaj rau tus me nyuam yug tshiab tsis tas yuav siv nyiaj ntau. Nug tsev neeg los sis cov phooj ywg seb lawv puas muaj khaub ncaws hnav lawv txaus siab muab los sis qiv rau koj. Cov kev muag khoom hauv tsev thiab cov chaw muag cov khoom neeg twb siv dua lawm yog cov chaw zoo los nrhiav cov khaub ncaws tshiab thiab lwm cov khoom siv rau me nyuam mos. Nco ntsoov ntshua khaub ncaws thiab cov khoom siv kom huv rau koj tus me nyuam mos.

Rau thaum pw tsaug zog

- ☐ Txaj pw me nyuam los sis lub txaj pw rau me nyuam
- ☐ Lub txaj pw me nyuam thiab lub txaj pw me nyuam
- ☐ Cov ntaub pua txaj pw me nyuam uas haum zoo
- ☐ Cov ntaub qhwv me nyuam sib
- ☐ Cov ntaub pua txaj pw thaiv tau dej

Rau thaum da dej

- ☐ Lub dab da dej me nyuam mos
- ☐ Xab npum zawv taub hau me nyuam mos
- ☐ Xab npum me nyuam mos ua kua
- ☐ Cov phuam da dej rau me nyuam mos
- ☐ Cov phuam da dej muaj lub kaus mom
- ☐ Tshuaj pleev me nyuam mos tom qab da dej tag

Rau kev pub niam mis

- ☐ Lub twj tso kua mis
Hu rau CalViva Health yog xav thov kev pab kom tau txais ib qho!
- ☐ Tshuaj pleev Lanolin los txo qhov mob lub txiv mis
Koj yuav tuaj yeem tau txais qhov no yam tsis xam nqi uas muaj ntawv sau yuav tshuaj los ntawm koj tus kws kho mob.
- ☐ Cov ntaub pua pub mis los hnav rau koj lub tsho khiab mis
Koj yuav tuaj yeem tau txais qhov no yam tsis xam nqi uas muaj ntawv sau yuav tshuaj los ntawm koj tus kws kho mob. Dhau li ntawd lawm koj tuaj yeem sim siv ntaub tu huv txiav ib nrab.

Rau thaum noj

- ☐ Cov ntaub thaiv qaub caug los
- ☐ Cov raj mis thiab txiv mis rau mis niam los sis mis hmoov
- ☐ Cov pas txhuam lub raj mis thiab lub txiv mis
- ☐ Cov ntaub pua me nyuam thiab cov ntaub pawv siv rau cov me nyuam nthuav

Los rau

- ☐ Cov khau me rau me nyuam yau los sis hnav looj taw
- ☐ Cov kaus mom
- ☐ Cov khaub ncaws txuas nrog rau lub ris ua ke
- ☐ Cov tsho tiv no
- ☐ Cov xuv ncab tau nrog sab ko taw
- ☐ Khaub ncaws hnav pw, khaub ncaws hnav pw ib lub ntev txuas nrog lub ris, los sis khaub ncaws hnav yav hmo ntuj

Rau thaum ntshua khaub ncaws

- ☐ Xab npum tsis muaj ntshiab tsw
Qhov no yuav tsis ua rau koj tus me nyuam mos daim tawv nqaij khaus.

Rau kev hloov

- ☐ Cov pawm
- ☐ Lub thoob ntim pawm
- ☐ Cov ntaub so me nyuam mos
- ☐ Tshuaj pleev rau qhov ua pob liab vim hnav ntaub pawm
- ☐ Daim ntaub pua hloov pawm thiab lub rooj hloov pawm
- ☐ Lub hnab ev pawm thiab daim ntaub pua hloov pawm uas muab tso hauv lub hnab pawm



Khoom Plig Zoo Tshaj Plaws: Kev Hlub

Tab txawm cov khoom no yog cov zoo, kev hlub yog khoom plig zoo tshaj plaws uas koj tuaj yeem muab rau koj tus me nyuam mos. Yam koj tus me nyuam mos xav tau tshaj plaws yog koj!

Rau thaum saib xyuas kev noj qab haus huv

- ☐ Lub tshuab ua kom huab cua txuas kom koj tus me nyuam ua pa tau yooj yim thaum huab cua qhuav
- ☐ Lub cuab yeej tso tshuaj los ntsuas qhov tshuaj
- ☐ Lub nqus ntswg
- ☐ Lub cuab yeej ntsuas qhov kub txias

Rau thaum mus ntoj ncig

- ☐ Cov pam vov npog koj tus me nyuam thaum koj nyob sab nrauv
- ☐ Lub hnab nqa koj tus me nyuam sab xub ntiag los sis sab tom qab rau nqa me nyuam thawj 6 lub hli
- ☐ Lub rooj zaum hauv tsheb rau me nyuam mos uas tau txais kev pom zoo
- ☐ Lub laub me nyuam

Lwm cov khoom siv tau zoo

- ☐ Cheeb tsam chaw ua si rau me nyuam
- ☐ Lub rooj zaum co tau
- ☐ Cov khoom ua si me nyuam yauss nyab xeeb
- ☐ Lub rooj viav vias rau me nyuam mos uas nyab xeeb
Zam txhob siv hom dai ntawm qhov rooj.
- ☐ Cov txiv mis roj mab (yog koj txiav txim los siv lawv)



Cov Npe Yam Yuav Tau Ua-Ua Ntej Yug Me Nyuam

Kev tos ze yuav tag lawm. Koj tus nyuam me yuav los sai-sai no lawm! Peb paub tias qhov no yog lub sij hawm nyuaj rau koj, yog li peb xav pab koj npaj daim npe tos cov yam yuav tau ua-ua ntej mus hauv tsev kho mob.

Kev npaj rau koj tus me nyuam mos

- ☐ **Kev xaiv tus kws kho mob rau koj tus me nyuam mos.** Koj yuav tsum teem caij sib ntsib nyob rau hauv 1 vij tom qab yug me nyuam THIAB ua ntej koj tus me nyuam mos muaj ib hli. Koj tuaj yeem teem caij cov mus sib ntsib no thaum koj tseem nyob hauv tsev kho mob!
- ☐ **Mus kawm cob qhia txog kev ua niam txiv.** Cov chav no tuaj yeem pab koj thiab koj tus khub uas yug me nyuam npaj rau kev yug me nyuam mos thiab yug me nyuam.
- ☐ **Mus kawm cob qhia txog kev tu me nyuam.** Cov chav kawm no pab koj txog txoj hauv kev saib xyuas koj tus me nyuam yug tshiab.
- ☐ **Mus ncig xyuas lub tsev kho mob** uas koj tawm phiaj xwm los yug me nyuam thiab tso npe ua ntej, yog ua tau.
- ☐ Puas yog koj muaj lwm tus me nyuam? **Tawm phiaj xwm saib xyuas me nyuam** rau thaum koj yug me nyuam. Yog koj xav tau kev pab, hu rau Child Care Aware ntawm 1-800-424-2246 yog xav nrhiav koj cov hauv kev xaiv.
- ☐ **Puas yog koj caij tsheb mus tom tsev kho mob?** CalViva Health tuaj yeem pab koj nrhiav kev thauj mus los.
- ☐ **Npaj chaw nyab xeeb rau koj tus me nyuam mos los pw.**
- ☐ **Txhua tus me nyuam cov khaub ncaws thiab cov ntaub so tag nrho** uas siv cov xab npum tsis muaj ntshiab tsw.
- ☐ **Tawm phiaj xwm npaj pluas mov rau tom qab koj yug me nyuam tag.** Thov kev pab ntawm cov phooj ywg thiab tsev neeg.
- ☐ **Sau ib tsab ntawv rau koj tus me nyuam mos.**
- ☐ **Xaiv siv lub rooj zaum hauv tsheb uas tau kev pom zoo.** Mus saib Lub Chaw Tswj Kev Nyab Xeeb Txog Kev Thauj Mus Los Ntawm Txoj Kev Loj Hauv Tebchaws ntawm NHTSA.gov thiab tshawb nrhiav “cov rooj zaub hauv tsheb thiab rooj zaub rau me nyuam mos” txhawm rau nrhiav seb koj tuaj yeem nruab lub rooj hauv tsheb yam uas phim tau qhov twg. Tej zaum koj lub tsev kho mob hauv zos yuav pab tau koj.



Qhov muaj tseeb ceev: Cov xwm txheej tsheb sib tsoo yog qhov ua rau me nyuam tuag ntau tshaj plaws hauv Tebchaws meskas. Muab koj tus me nyuam tso rau hauv lub rooj zaum hauv tsheb uas phim raws hnub nyoog thiab loj me txo tau kev pheej hmoo raug mob loj heev thiab tuag taus los ntau tshaj ib nrab.

Pib tawm phiaj xwm

Txiav txim seb kev tswj kom txhob muaj me nyuam twg yog tshaj plaws rau koj ua ntej yug me nyuam. Tej zaum koj tuaj yeem pib ua ntej koj tawm tsev kho mob. Nug koj tus kws kho mob.

Pib npaj koj lub hnab suav txij koj lub vij thib 33

Txoj hauv kev ntawd yuav pab kom koj muaj sij hawm los npaj tej yam uas plam mus ua ntej koj tus me nyuam mos tuaj txog.

Npaj Koj Lub Hnab Ev Mus Tom Tsev Kho Mob

Daim npe no tsuas yog lus qhia nkaus xwb. Koj yuav tsum npaj tej yam uas yuav ua rau koj hnob tau tias xis nyob-nyob rau ncuu sij hawm thiab thaum koj zoo rov los hauv tsev kho mob.

Rau Koj

- ☐ Daim npav tuav pov hwm
- ☐ Cov ris tsho hnab hauv qab txhawb ntxiv
- ☐ Lub tsho khiab mis pub mis thiab ntaub qhwv pub mis
- ☐ Cov khaub ncaws xooob los hnab mus tsev
- ☐ Tsho hnab hmo ntuj
- ☐ Lub tsho ntev
- ☐ Cov plaub rau kom sov los sis ntaub looj taw rau kom sov (khaub looj)

Cov khoom siv hauv chav dej

- ☐ Pas txhuam hniav thiab tshuaj txhuam hniav
- ☐ Tshuaj pleev qhov tsos
- ☐ Tshuaj zawv plaub hau thiab tshuaj pleev plaub hau
- ☐ Zuag ntsis plaub hau
- ☐ Tshuaj pleev di ncauj
- ☐ Txoj phuam qhwv hauv plaj, phuam qhwv plaub hau, los sis txoj hlua khi plaub hau
- ☐ Phuam hloov da dej
- ☐ Cov iav qhov muag los sis cov tsom iav
- ☐ Xov tooj ntawm tes thiab lub xaj xov tooj

Rau koj tus me nyuam mos

- ☐ Phuam qhwv me nyuam mos
- ☐ Hnab ev pawm
- ☐ Cov ntaub so me nyuam mos
- ☐ Tsho hnab sab hauv thiab lub tsho hauv qab
- ☐ Phau ntawv cim tseg kev nco txog me nyuam mos
- ☐ Khaub hnab thajj duab
- ☐ Thov kom koj cov phooj ywg thiab tsev neeg nqa lub koob yees duab tuaj thajj duab khaws cia thawj hnub koj tus menyuam yug los!

Nqa cov khoom uas pab kom koj tau so

Qee cov neeg nqa lub mloog suab paj nruag kom so siab, tshuaj pleev los sis tshuaj tsw qab, los sis lub kiv cua me pab kom txias.

Cov rooj zaum nyab xeeb rau me nyuam

Koj yuav tsis tau kev tso cai coj koj tus me nyuam mus tsev yam tsis siv lub rooj zaum hauv tsheb. Mus saib Lub Chaw Tswj Kev Nyab Xeeb Txog Kev Thauj Mus Los Ntawm Txoj Kev Loj Hauv Tebchaws ntawm **NHTSA.gov** thiab tshawb nrhiav “cov rooj zaub hauv tsheb thiab rooj zaub rau me nyuam mos” txhawm rau nrhiav seb koj tuaj yeem nruab lub rooj hauv tsheb yam uas phim tau qhov twg. Tej zaum koj lub tsev kho mob hauv zos yuav pab tau koj.



Npaj Rau Kev Yug Me Nyuam thiab Yug Me Nyuam

Thaum ze yuav txog koj hnuv tim yug me nyuam lawm, ces koj lub cev yuav pib qhib rau koj tus me nyuam mos yug los.

Mob plab yug me nyuam zoo li yuav yug tab sis ho tsis tau yug

Ua ntej koj pib mob plab yug me nyuam, tej zaum koj yuav hnov koj lub tsev me nyuam nruj. Qhov nruj no hu ua Braxton Hicks, hu ua mob plab zoo li yuav yug los sis mob plab yug me nyuam zoo li yuav yug tab sis ho tsis tau yug. Koj qhov mob plab no zoo li yog mob plab zoo li yuav yug xwb yog lawv:

- Tsis mob.
- Tsis muaj cas vab mob plab li ib txwm.
- Mob plab sib nruj tshaj 10 feeb.
- Yuav tag mus tom qab haus ob khob dej los sis tom qab taug kev sai-sai.

Kev mob plab zoo li yuav yug yeej yuav TSIS UA CAS tab txawm tias ze yuav yug tiag los xij.

Cov cim qhia txog qhov mob plab yug me nyuam tiag

Muaj ntau cov cim qhia tias koj yeej yuav yug me nyuam tiag lawm. Hu rau koj tus kws kho mob kiag tam sim ntawd thaum koj pom cov cim no:

Koj li dej ntws tawm los

Qhov no txhais tau tias lub hnab dej ib ncig koj tus me nyuam yuav tawg. Tej zaum koj yuav hnov tau tias muaj dej tawm ntawm koj chaw mos. Yog nws tsis muaj ntshiab tsw li zis, tej zaum nws yuav yog kua dej me nyuam (amniotic) lawm. Yog koj xav tias koj li dej twb tawg lawm, tsis txhob siv phuam so, mus da dej hauv lub dab da dej, los sis txhob sib deev. Hu koj tus kws kho mob!

Mob nraub qaum thaum yug me nyuam

Tej zaum koj yuav hnov tau tias koj lub duav mob nrog rau mob plab tsev me nyuam (tsev me nyuam zawm). Qhov no yog qhov mob plab yug me nyuam uas tshwm sim mob koj lub nraub qaum. Tej zaum qhov no yuav kis mus rau koj lub qab plab thiab ob sab ceg.

Cov mob plab yug me nyuam tiag

Tsis zoo li cov mob plab yug me nyuam zoo li yuav yug, cov mob plab yug me nyuam tiag yuav mob dua thiab mob tas li ua ntu zus tuaj. Koj yuav hnov tau tias koj lub tsev me nyuam zawm thiab nruj cheeb tsam koj lub tsev me nyuam theem qis ntiv. Qee cov neeg hais tias txoj siv tab tom nruj thiab nruj nyob ib ncig ntawm lawv. Yog koj mob plab nruj li 10 feeb, tej zaum qhov no yuav txhais tau tias qhov yug me nyuam tiag twb pib lawm.

Cov tshuaj uas koj tus me nyuam mos yuav tau txais

Koj tus me nyuam mos yuav tau txais ntau cov tshuaj ntawm tsev kho mob ua kom lawv muaj kev noj qab nyob zoo.

- **Tshuaj pleev qhov muag:** Tiv thaiv cov kev kis mob qhov muag thiab qhov muag los ntshav.
- **Txhaj tshuaj vis tas mees K:** Pab koj tus me nyuam mos cov ntshav khov.
- **Tshuaj tiv thaiv kab mob siab B:** Pov thaiv kom koj tus me nyuam mos txhob kis kab mob siab.

Cov kev kuaj uas koj tus me nyuam mos yuav tau txais

Dhau li ntawd lawm koj tus me nyuam yuav tau txais qee cov kev kuaj xyuas ua ntej lawv mus tsev.

- **Kev kuaj kev hnov lus**
- **Cov kev kuaj xyuas me nyuam yug tshiab:** Yuav muaj ob peb tee ntshav ntawm koj tus me nyuam pob taws txhawm rau kuaj ntau cov mob xws li hypothyroidism thiab phenylketonuria (PKU).
- **Kev kuaj plawv rau me nyuam yug tshiab:** Ib lub cuab yeej ntsuas ib puag ncig koj tus me nyuam sab tes los sis sab taw yuav kuaj tus me qib pa aus xij txhawm rau kuaj cov mob plawv heev.



Yuav ua li cas yog kuv xav tias kuv tab tom yug me nyuam?

Hu rau koj tus kws kho mob thiab npaj mus tom tsev kho mob.

Thaum mus txog tom tsev kho mob lawm, koj yuav muaj feem:

- Raug xa mus rau lub chaw yug me nyuam.
- Tso npe.
- Kom tus kws tu mob los sis tus kws kho mob kuaj.
- Kom mus rau hauv chav kho mob kuaj koj tus me nyuam mos (yog koj tseem tab tom yug me nyuam).

Tswj qhov mob nyob rau ncuaj sij hawm yug

Muaj ntau cov tshuaj rau tswj mob nyob rau ncuaj sij hawm yug me nyuam. Tham nrog koj tus kws kho mob seb txoj hauv kev twg phim rau koj.

- **Tshuaj Kho Mob IV** – Tuaj yeem txhaj qee cov tshuaj kho mob los ntawm lub raj (IV) rau koj sab tes thiab sab npab. Cov no pab txo tau cov mob plab yug me nyuam.
- **Tshuaj Loog Epidural** – Epidural yog ib txoj kev txhaj tshuaj loog rau hauv thaj tsam ze ntawm tus txha nraub qaum kom pab txo qhov mob thaum yug me nyuam. Tau muab lub raj tso rau hauv thaj tsam no los ntawm koj lub duav. Qhov no yog txoj hauv kev txo mob nyab xeeb thiab zoo.
- **Pa Nitrous Oxide (Roj Nkev Laughing)** – Tab txawm tias feem ntau lawm pa nitrous oxide yog ib hom roj nkev uas siv ntawm tus kws kho hniav lub chaw ua hauj lwm, tab sis thaum nqus lawm pab txo tau qhov ntshov siab thiab txo tau mob. Cov tshuaj ua hauj lwm sai thiab koj tuaj yeem tsum tsis siv thaum twg los tau yog koj hnov tau tsis xis nyob. Vim nws ua hauj lwm ncuaj sij hawm sai, cov neeg feem coob thiaj muaj cov kev fab tshuj tsawg tshaj lwm cov tshuaj.



Yog koj muaj cov cim qhia txog kev yug me nyuam thiab ntau tshaj 3 vij ua ntej koj hnuv tim txog sij hawm yug, qhov no yog xwm txheej ceev. Koj tuaj yeem yug ua ntej txog sij hawm yug. Tshawb nrhiav kev saib xyuas kho mob ASAP.

Kev Yug Ntawm Chaw Mos thiab Kev Phais Plab Yug Me Nyuam

Kev yug me nyuam ntawm chaw mos yog ib hom kev yug li ib txwm heev tshaj plaws. Muaj thaj tsam 1 ntawm 3 cov me nyuam mos yug hauv Tebchaws Meskas yog yug los ntawm kev phais plab yug me nyuam. Kawm paub txog ob hom kev yug hauv qab no.

Kev yug me nyuam hauv chaw mos

Kev yug me nyuam feem ntau yog yug hauv chaw mos — kev yug los ntawm txoj hnyuv chaw mos (poj niam chaw mos). Kev yug hauv chaw mos yog ib txoj hauv kev yug me nyuam uas feem ntau cov kws kho mob tshaj lij pom zoo cov me nyuam mos uas yug txog caij yug, muaj kev noj qab nyob zoo. Nws muaj 3 theem:

1 Kev yug me nyuam

Kev yug menyuam yog ib txoj haujlwm nyuaj heev! Feem ntau lawm nws yuav yog ib feem yug me nyuam ntev tshaj plaws. Thaum xub thawj, koj qhov mob plab yug me nyuam yuav hnob zoo li mob heev. Thaum tseem mob plab yug txuas mus ntxiv, koj lub ncauj qhov tsev me nyuam yuav qhib thiab cov mob plab yug yuav mob heev, mob ntev, thiab mob ib zaj tag ib zag tuaj. Qhov no yuav xaus thaum koj lub ncauj qhov tsev me nyuam qhib tag nrho – thaj li 10 theem.

2 Kev Txhawb Yug thiab Kev Yug Me Nyuam

Tej zaum theem no yuav ntev 2 txog 3 teev los sis ntau dua ntawd. Thaum koj lub ncauj qhov tsev me nyuam qhib tag, tej zaum koj twb npaj txhij yuav tau lawm. Koj cov mob plab yug yuav txav koj me nyuam mos mus rau txoj hlab yug mus rau qhov qhib ntawm koj lub chaw mos. Koj pab koj tus me nyuam mos tawm tau los. Theem no yuav kawg thaum koj tus me nyuam mos yug los. Tsis txhob xav ntau yog koj tus me nyuam mos lub taub hau o los sis lub tau hau ntev vim kev yug hauv chaw mos nws zawm heev. Tsis ntev no nws yuav rov qab zoo li qub.

3 Lub Tsho Me Nyuam Poob Los Tom Qab Yug Me Nyuam Tag

Feem ntau lawm theem no yuav pib kiag tam sim tom qab yug koj tus me nyuam mos tag. Nws xaus thaum lub tsev me nyuam poob los.

Tom qab yug me nyuam hauv chaws mos tsis ua teeb meem, feem ntau lawm koj thiab koj tus me nyuam mos yuav tau mus tsev tom qab so hauv tsev kho mob 1 txog 2 hnub. Cov kws kho mob xav ua kom paub tseeb tias koj thiab koj tus me nyuam mos yeej tsis ua cas.

Txhib kom pib yug sai

Qee zaum, tej zaum koj tus kws kho mob xav pab kom koj pib yug tau me nyuam sai. Qhov no hu ua kev ua kev txhib kom yug sai. Raws li Xab Phas Txog Poj Niam Yug Me Nyuam thiab Poj Niam Hauv Tebchaws Meskas (American Congress of Obstetricians and Gynecologists, ACOG), tsim nyog txhib kom yug sai tsuas yog thaum muaj kev pheej hmoo siab rau tus me nyuam mos uas tseem nyob hauv lub tsev me nyuam dua tus yug tau los.

Yog koj tus kws kho mob qhia kom siv kev txhib kom yug sai, ces koj yuav tau txhij tshuaj kom pib mob plab yug los sis ua kom lub ncauj tsev me nyuam qhib sai. Yog koj lub hnab dej tsis tawg ntawm tus kheej tej zaum tus neeg ua hauj lwm hauv tsev kho mob yuav pab kom nws tawg. Tom qab ntawd, koj yuav mus lwm theem kev yug me nyuam hauv chaw mos.

Cov Kev Yug Me Nyuam Raws Phiaj Xwm Ua Ntej

Cov kev yug me nyuam raws phiaj xwm ua ntej yog cov kev yug me nyuam koj tawm phiaj xwm ua ntej raws kev xaiv. Cov kev yug me nyuam raws phiaj xwm ua ntej tsis tsim nyog ua-ua ntej 39 vij.

Kev Phais Plab Yug

Kev phais plab yug yog ib txheej txheem kev phais uas siv yug tus me nyuam mos los ntawm kev txiav plab thiab lub tsev me nyuam. Thaum kev yug ntawm chaw mos muaj kev pheej hmoo loj heev ces yuav tsum plais plab yug xwb.

Yog koj tus kws kho mob qhia kom phais plab yug me nyuam thiab koj tsis tau txhaj tshuaj tsaug zog epidural, ces koj yuav tau txhaj qee qhov tshuaj tsaug zog mus rau hauv koj lub cev theem qis. Tej zaum koj yuav tsis tsaug zog heev koj tseem yuav paub tab sis tsis hnov mob thaum ua txoj kev phais no. Yog kev yug me nyuam yog xwm txheej ceev, tej zaum koj yuav tsum tau txhaj tshuaj loog thiab pw tsaug zog. Tus kws kho mob yuav txiav koj lub plab thiab lub tsev me nyuam. Tag ntawd ces koj tus me nyuam mos thiab lub tsho me nyuam yuav raug coj tawm ntawm qhov txiav ntawd. Tom qab ntxiv koj qhov phais txiav tag, ces koj yuav tau pom thiab hnov koj tus me nyuam thawj zaug.

Tom qab kev phais plab yug me nyuam tsis ua teeb meem, feem ntau lawm koj thiab koj tus me nyuam mos tseem yuav nyob hauv tsev kho mob 2 txog 4 hnuv. Koj cov kws kho mob yuav xav ua kom paub tseeb tias koj yeej tuaj yeem taug kev mus chav dej, tso cua tawm ntawm plab, thiab noj thiab haus dej yam tsis nthuav ua ntej koj mam mus tsev.

Cov me nyuam mos yug los tsawg tshaj 39 vij

Cov me nyuam me muaj kev noj qab nyob zoo tshaj plaws thaum lawv yug nyob ntawm lub sij hawm xeeb me nyuam los sis tom qab 39 vij. Cov me nyuam mos yug los ua ntej tshaj 39 vij yuav tau siv sij hawm ntau hnuv nyob hauv tsev kho mob tom qab yug tau los.

Lawv tuaj yeem muaj:

- Cov teeb meem kev ua pa.
- Teeb meem kev pub mis.
- Daj ntseg (tawv nqaij daj).
- Teeb meem kev nyob kom sov.
- Cov teeb meem kev kawm paub thiab kev noj qab haus huv.

Koj puas paub?

Lub hlwb ntawm tus me nyuam thaum 35 vij tsuas muaj qhov hnyav txog ob peb feem peb ntawm qhov nws yuav hnyav thaum 40 vij. Lub siab, ob lub ntsws, ob lub qhov muag, thiab lub pob ntseg tseem yuav loj hlob txuas ntxiv thaum 40 vij.



Yog koj tus kws kho mob pom zoo txhib kom yug sai los sis plais plab yug ua ntej 39 vij, nug cov lus nug. Ua kom paub tseeb tias koj yeej nkag siab lub laj thawj kho mob uas koj yuav yug koj tus me nyuam mos ua ntej txog caij yug.

Koj Lub Cev Tom Qab Yug Me Nyuam Tag

Nco ntsoov mus ntsib koj tus kws kho mob tom qab koj yug me nyuam rau kev saib xyuas taug qab thiab tsis tu ncua. Cov kev mus ntsib no hu ua cov kev mus ntsib tom qab yug me nyuam tag thiab yog qhov tseem ceeb rau kev ua kom paub tseeb tias koj lub cev yeej zoo tom qab yug me nyuam tag.

Cov kws tshaj lij fab kev kho mob qhia kom koj mus ntsib thawj zaug nyob rau hauv 3 vij tom qab yug me nyuam tag. Thib ob, kev mus ntsib txhij txhua tsim nyog tshwm sim ua ntej koj txog 12 vij tom qab yug me nyuam tag. Tham nrog koj tus kws kho mob txog kev teem caij phim tshaj plaws rau yam koj xav tau.

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 Kho Zoo Rov Los Tom Qab Kev Phais Plab Yug Me Nyuam

Yog koj yug me nyuam los ntawm kev phais plab yug, tej zaum koj yuav muaj qee yam mob, loog, los sis khaus ib ncig koj qhov phais txiav ntawd. 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.

Kev mus tsev

Koj muaj feem yuav tau mus tsev 1 txog 2 hnuv tom qab yug me nyuam hauv chaw mos tag los sis 2 txog 4 hnuv tom qab phais plab yug me nyuam tag.

Kuaj xyuas nrog koj 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, ua kom paub tseeb tias yeej kuaj xyuas koj nyob rau ncua sij hawm koj mus ntsib tom qab yug me nyuam tag.



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 twg
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 hnyav heev thiab 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 los sis 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 lau 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.



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 hauv 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.

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

Kev pib xav txog kev tawm phiaj xwm muaj yim neej yog qhov tseem ceeb thiab kev tswj kom txhob muaj me nyuam twg koj yuav siv tom qab koj muaj koj tus me nyuam mos. Kev xav txog koj cov hom phiaj rau kev muaj los sis kev tsis muaj me nyuam ntau yog hu ua ib lub phiaj xwm kev ua neej txog kev yug 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 ntev 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 koj khaub ncaws qeeb, tab sis koj tuaj yeem xeeb me nyuam tau ua ntej koj 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.



Xaiv koj lub tsev kho mob kom zoo

Ua kom nws yooj yim rau koj tus kheej thiab teem caij mus yug me nyuam thiab yug ntawm tsev kho mob. Tham nrog koj tus kws kho mob hais txog kev nyob tib txaj nrog koj tus me nyuam mos thiab cov hauv kev xaiv tswj kom txhob muaj me nyuam. Sab laj txog yam koj nyiam yug thaum yug me nyuam txhawm kom thaum lub sij hawm los txog koj thiaj tsom kwm tau koj thiab koj tus me nyuam mos.

Qee cov hauv kev tswj kom txhob muaj me nyuam tsis muaj hauv qee cheeb tsam los sis cov tsev kho mob nyob tuaj ntug. Nco ntsoov tham nrog lub tsev kho mob txog seb cov hauv kev xaiv twg muaj ua ntej koj yug me nyuam.

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 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](https://www.gettested.cdc.gov) yog xav nrhiav chaw kuaj STD/STI tsis xam nqi, ceev, thiab tsis pub lwm tus paub.



Koj puas paub?

Muaj qee cov qauv kev tswj ko txhob muaj me nyuam uas tuaj yeem pib tau kiag tam sim ntawd tom qab koj yug koj tus me nyuam mos tag. Tham nrog koj tus kws kho mob yog koj txaus siab rau qhov no.

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.** Cov ncuu sij hawm luv zog ncuu thaum xeeb me nyuam yuav ua rau muaj kev pheej hmoo rau koj thiab koj tus me nyuam mos yav tom ntej ntxiv. 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 ncuu 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 (Tshuaj Depo-Provera)	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.

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, tsisnoj mis, los sis pw tsis tsaug zog, hu rau koj tus kws kho mob kias 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 zaus 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, tshuaj tiv thaiv kab mob COVID-19 thiab tshuaj tiv thaiv RSV 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 zaus 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 ntaws 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. Saib xyuas cheeb tsam ib puag ncig chaw pw nyab xeeb zoo ib yam li nplooj tom ntej.



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 ntseev 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 ntseev tiaj tshwj tsis yog koj tus kws kho mob qhia kom koj ua lwm yam.
- Kev haus yeeb ncuaj 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.

Daim Npe Kuaj Tom Qab Yug Me Nyuam

Mus ntsib koj tus kws kho mob rau cov kev mus ntsib tom qab yug me nyuam tag.

- Kev mus ntsib koj tus kws kho mob rau kev saib xyuas taug qab yam tsawg kawg yog ob zaug tom qab koj yug me nyuam tag yog qhov tseem ceeb heev.
- 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.

Coj koj tus me nyuam mus ntsib lawv tus kws kho mob.

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.

Saib rau cov cim ceeb toom tom qab yug me nyuam tag.

Nrhiav kev saib xyuas ASAP rau:

- Mob hauv siab los sis txog siav.
- Tsaus muag.
- Cov kev xav txog kev ua phem rau koj tus kheej los sis koj tus me nyuam mos.

Rau cov cim ceeb toom tom qab yug me nyuam tag txhab ntxiv, mus saib www.CalVivaHealth.org.

Tshab xyuas “Cov Lus Qhia Txog Kev Ua Neej Tom Qab Yug Me Nyuam Tag.”

Phau ntawv no muaj cov ntaub ntawv hais txog kev kho kom zoo rov los tom qab yug me nyuam tag, kev pub niam mis rau me nyuam mos, kev saib xyuas koj tus me nyuam mos, thiab ntau yam ntxiv. Tuaj yeem nrhiav pom phau ntawv no nyob rau hauv CalViva Health lub vev xaib ntawm www.calvivahealth.org.

Thov kev pab thaum koj xav tau.

Kuaj xyuas daim npe cov chaw muaj kev pab zoo hauv sab nraub qaum ntawm phau ntawv no. Nov yog qhov lus piav qhia ceev ntawm cov ncauj lus uas muaj hauv daim npe:

- Kev pub niam mis rau me nyuam.
- Cov hauv kev xaiv kev tuav pov hwm noj qab haus huv.
- Cov hauv kev xaiv kev tswj kom txhob muaj me nyuam tus nqi them taus.
- Kev saib xyuas me nyuam.
- Thiab ntau yam ntxiv!



Kuaj koj li ntshav siab

Kev mus kuaj koj li ntshav siab nyob rau thawj vij tom qab yug me nyuam tag yog qhov tseem ceeb heev. Yog koj li ntshav siab-siab heev, koj tsim nyog hu koj tus kws kho mob. Hu tau peb ib yam. Tej zaum peb yuav pab tau koj nrhiav lub ntsuas ntshav siab.

Cov Lo Lus Yuav Tau Paub

Muaj ntau cov lo lus uas cov kws kho mob thiab cov kws tu mob siv los tham txog kev xeeb me nyuam. 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.

Cov Kua Dej Pab Me Nyuam Hauv Plab: Qhov no yog kua dej pov thaiv uas muaj los ntawm lub hnab dej ntawm tus neeg uas xeeb me nyuam.

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

Cov xiam oob qhab txij thaum yug los: Qhov tsis zoo li ib txwm fab lub cev thiab ntshav uas muaj txij thaum yug los. Tej zaum yog tuaj ntawm noob caj ces los sis qhov tshwm sim tawm los xwm txheej ib puag ncig.

Ncauj qhov tsev me nyuam: Ib feem lub tsev me nyuam theem qis, ntev. Nws txuas rau lub tsev me nyuam mus rau chaw mos. Nyob rau ncuaj sij hawm yug, nws yuav dav thiab tiaj kom tus me nyuam mos thiaj tawm tau los.

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

Kev txav: Kev txav cov leeg hauv tsev me nyuam uas tshwm sim ncuaj sij hawm ua ntej thiab nyob rau ncuaj sij hawm yug.

Tus 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.

Kev txhib kom yug sai: Txheej txheem siv los txhawb kom mob plab tsev me nyuam nyob rau ncuaj sij hawm xeeb me nyuam ua ntej yug pib ntawm nws tus kheej.

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

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

Kev pub mis: Txoj hauv kev pub mis rau tus me nyuam mos los ntawm kev nqus mis niam.

Qe me nyuam: Kev tso tawm lub qe los ntawm zauv qe.

Tshuaj Pitocin: Tshuaj uas siv los pib los sis txhib kev yug los sis txo qhov los ntshav kom tsawg tom qab yug me nyuam tag.

Tsev me nyuam (tom qab yug me nyuam tag): Khoom nruab nrog cev zoo li lub vooj voom kheej du nyob rau hauv lub tsev me nyuam uas pub mis thiab tu me nyuam hauv plab los ntawm hnyuv ntv ntaws hauv tsev me nyuam.

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

Ua ntej yug me nyuam: Piv 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 mob uas koj tau txais ua ntej koj tus me nyuam yug los.

Kev nyuaj siab ua ntej yug me nyuam: Cov kev hnov tau tu siab thiab tsis muaj kev cia siab nyob rau ncuaj sij hawm xeeb me nyuam.

Kev yug me nyuam ua ntej txog sij hawm yug thiab ua ntej txog sij hawm: Kev muaj mob plab ncuaj thaum 20 thiab 37 vij.

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 yug 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.

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.

Kev Tuag Kiag 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.

TDAP: Yog ib qho tshuaj tiv thaiv uas pov thaiv peb cov kab mob: tetanus, kab mov qa hlav, thiab hnoos heev (hnoos heev li). Qhov no yog cov tshuaj tiv thaiv rau cov laus.

Kev Kis Mob Los Ntawm Txoj Hlab Zis (Urinary Tract Infection, UTI): Thaum kab mob cuam tshuam rau lub raum, lub zais zis, los sis cov roj uas txuas rau cov khoom nruab nrog cev no. Nws tuaj yeem ua rau koj tso zis ntau zaus thiab qee zaum mob heev. Nws tuaj yeem ua rau koj muaj teeb meem kev noj qab haus huv ntau dua uas tuaj yeem cuam tshuam rau tus me nyuam mos.

Tsev me nyuam: Khoom nruab nrog cev zoo li lub txiv pear, sab hauv khoob, nyob hauv poj niam lub cev yug me nyuam uas tus me nyuam loj hlob nyob ntawd txog thaum yug. 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.

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

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 hnuv, 7 hnuv rau ib vij

www.calvivahealth.org