



TEJ KEV PIB:

KEV SUAB ME NYUAM, YUG ME NYUAM THIAB NTXIV

HMONG



Allina Health

Tej Kev Pib: Kev Suab Me Nyuam, Yug Me Nyuam thiab Ntxiv

Phau ntawv thib yim

Tau tsim tseg los ntawm Allina Health.

© 2021 Allina Health System

Tus kws sau ntawv ntseeg hais tias cov ntaub ntawv hauv phau ntawv no los raug txhij thaum lub sij hawm luam tawm. Txawm li ntawd los, vim tej kev tshawb nrhiav ntaub ntawv ntawm kev kho mob, tej qho tseeb thiab tej lus txhawb nqa hauv phau no los tej zaum tsis muaj tseeb tag nrho txog thaum koj nyeem. Koj tus kws kho mob yog qhov chaw zoo tshaj plaws kom tau ntaub ntawv tseeb thiab tej lus ntuas rau kev kho mob rau koj ntiag tug mob.

Tag nrho cov cai tau tseg cia. Tsis muaj ib feem twg ntawm phau no uas qauv tau los sis rov luam tau, txawm yog ntawm fai fab los sis tshuab los xij, kuj hais txog kev yees duab, yog tias tsis tau daim ntawv tso cai ntawm tus kws luam ntawv ua ntej tso.

Qhia ceeb toom

Phau no yog rau ntaub ntawv kawm xwb thiab tsis yog muab lus taw kev los sis lus qhuab ntuas rau ib tug neeg twg. Cov ntaub ntawv rau hauv phau no los siv tsis tau kom kuaj mob los sis xaiv kev kho mob. Cov ntaub ntawv rau hauv no los tau muab sau cia kom txhawb nqa, tsis yog theej, qhov sib raug zoo ntawm tus neeg muaj mob thiab nws tus kws kho mob. Kom tau ntaub ntawv txog koj tus mob, thov tiv tauj mus rau koj tus kws kho mob.





Daim Ntawv Saib Phau Tag Nrho

Tshooj 1: Thawj Peb Lub Hli ntawm Kev Suab Me Nyuam.....	7
Tshooj 2: Peb Lub Hlis Thib Ob ntawm Kev Suab Me Nyuam.....	49
Tshooj 3: Peb Lub Hli Thib Peb ntawm Kev Suab Me Nyuam.....	79
Tshooj 4: Rau Cov Khub.....	97
Tshooj 5: Kev Npaj Yug Me Nyuam.....	117
Tshooj 6: Kev Npaj rau Koj Tus Me Nyuam Mos Liab thiab Thawj Cov Lim Tiam Tom Qab Yug Me Nyuam.....	133
Tshooj 7: Kev Yug Me Nyuam.....	143
Tshooj 8: Koj Txoj Kev Nyob Hauv Tsev Kho Mob.....	185
Tshooj 9: Koj Txoj Kev Zoo Mob tom Tsev.....	199
Tshooj 10: Koj Tus Me Nyuam Mos Liab.....	219
Tshooj 11: Kev Pub Tus Me Nyuam Mos Liab Noj.....	243
Cov Kev Pab Cuam rau Kev Suab Me Nyuam, Kev Yug Me Nyuam thiab Kev Ua Niam Txiv.....	283
Kev Soj Seb Lub Koom Haum Tuav Pov Hwm Yuav Pov Hwm Dab Tsi.....	289
Daim Nplooj Qhia Ntawv.....	321

Zoo Siab Txais Tos Rau Kev Suab Me Nyuam!

Koj twb yuav luag ua ib tug niam txiv — rau thawj zaug los sis rov ua ib tug niam txiv dua.

Peb cov uas ua hauj lwm hauv Allina Health los peb yeej zoo siab uas koj tseem xaiv peb kom saib xyuas koj. Peb saib yav tom ntej nrog kev cia siab kom txhawb nqa thiab pab koj thaum suab me nyuam thiab yug koj tus me nyuam.

Dhau cov hli tom ntej no, koj yuav muaj lus nug ntau. Koj lub cev thiab koj tus me nyuam mos liab los neb ob leeg tseem hloov thiab loj hlob zoo kawg nkaus. Txhob txaj muag nug cov lus nug los sis qhia txog kev txhawj xeeb uas koj muaj. Nug koj tus kws kho mob. Nug koj tus kws qhia kev yug me nyuam los sis kws suab me nyuam. Peb zoo siab lees yuav koj cov lus nug, thiab peb yeej yuav teb koj.

Peb siv zog kom muaj ntaub ntawv ntau txog kev suab me nyuam, kev yug me nyuam, cov me nyuam mos liab thiab kev npaj zoo mob tom qab. Koj tus kws kho mob lub hoob kas thiab koj lub tsev kho mob qhia tau koj txog ib co chav kawm ntawv. Cov no nplij tau koj siab thiab kuj pab tau.

Peb tau tsim phau ntawv no kom taw koj kev thaum suab me nyuam thiab pab koj npaj txhij txhua rau kev yug me nyuam thiab kev ua niam txiv. Cov ntaub ntawv no yuav tsis theej cov lus qhia ntawm koj tus kws kho mob. Nrog koj tus kws kho mob tham txog koj tej kev txhawj xeeb los sis cov lus nug.

Koj nyeem tau phau no ntawm qhov pib mus rau qhov kawg los sis xaiv tej ntsiab lus uas koj xav paub txog. Sau koj cov lus nug tseg cia rau hauv cov ntawv dej num los sis chaw dawb. Nqa phau no tuaj thaum xyuas kws kho mob thiab thaum koom cov chav kawm ntawv txog kev suab me nyuam, kev yug me nyuam thiab kev ua niam txiv. Thaum koj pib mob plab yug me nyuam, ntim phau ntawv no rau hauv koj lub hnab npaj yug me nyuam thiab nqa tuaj rau lub tsev kho mob.

Cov neeg suab me nyuam yuav mus dhau kev suab me nyuam, thiab kev yug me nyuam nrog rau kev txhawb nqa thiab kev xaiv ntawm ntau qhov. Peb xav saib tau koj rau nqi thiab txhawb nqa koj thiab cov uas tseem ceeb rau koj thiab koj tsev neeg.

Cov ntaub ntawv hauv phau ntawv no los feem ntau yog rau cov neeg suab me nyuam xwb. Txawm li ntawd los, peb cia siab tias tag nrho khub niam txiv thiab lawv cov neeg txhawb nqa yuav siv phau no kom pab lawv to taub ntxiv txog kev suab me nyuam, kev yug me nyuam thiab kev ua niam txiv. Peb tau sau ib tshooj tshwj xeeb rau cov khub.

Hnub uas koj tus me nyuam mos liab yuav yug los tej zaum ntxim li tseem tshuav ntev. Tiam sis dhau ob peb hli xwb ces koj yuav thauj koj tus me nyuam mos liab mus tsev thiab pib tu. Koj tau pib ib txoj kev ua neej nyob zoo kawg li. Thiab koj yuav tsis mus koj ib leeg xwb. Peb nyob no kom pab koj.

Koj cov neeg kws kho mob

Tshooj 1: Thawj Peb Lub Hli ntawm Kev Suab Me Nyuam

Cov Hli 0-3

Lub Lim Tiam 1-13

Tej Yam Yuav Tau Ua

- So, noj qab haus huv thiab saib xyuas koj tus kheej.
- Rov mus saib koj lub koom haum tuav pov hwm kev pov hwm. Nrhiav kom paub tseeb seb yuav pov hwm thiab tsis pov hwm dab tsi. Daim ntawv "Nrhiav Seb Yuav Pov Hwm Dab Tsi Ntawm Lub Koom Haum Tuav Pov Hwm" rau ntawm daim nplooj 289 pab tau thaum koj hu mus rau koj lub phiaj xwm kho mob.
- Saib koj qhov chaw ua hauj lwm cov cai rau kev phav hauj lwm rau leej niam tshiab. Tej zaum koj kuj muaj txiaj ntsig rau kev xiam oob qhab thiab phav hauj lwm ntev. Txoj cai rau kev phav hauj lwm tseem txais nyiaj hli yog dab tsi? Yus phav tau pes tsawg lub lim tiam thaum tsis txias nyiaj hli? Txoj cai rau kev ceev hauj lwm yog dab tsi?
- Nrog tsev neeg los sis phooj ywg tham txog seb lawv nyiam dab tsi zoo tshaj txog kev pub mis noj rau me nyuam mos liab.
- Txuas qhov app rau xov tooj ntawm tes rau phau ntawv no hauv cov khw muag app (Apple® thiab Google Play®). Tshawb nrhiav "Allina Health" rau hauv koj lub xov tooj lub khw muag app.
- Cuv npe rau kev kawm ntawv ua ntej xeeb me nyuam.

Kev Saib Xyuas Ua Ntej Xeeb Me Nyuam

Thaum nruab kev suab me nyuam nyaj koj yuav pom koj tus kws kho mob ntau tshaj koj ib txwm tau pom ib tug kws kho mob dua li. Kev ib sij mus xyuas kws kho mob thaum suab me nyuam yuav pab koj muaj ib txoj kev suab me nyuam zoo thiab mos liab uas noj qab nyob zoo.

Feem ntau thawj qhov teem caij yog thaum koj tau suab me nyuam tau 12 lub lim tiam. Yuav teem caij mus xyuas kws kho mob thaum suab me nyuam raws li phim koj. Lub sij hawm thiab lub ntsiab lus ntawm kev mus xyuas no yuav muab tsim kom qhia ntawv thiab pab koj txhua zaus.

Ua li cas thiaj tau nqi zog ntawm tej kev xyuas thaum suab me nyuam

- Nqa ib daim ntawv txog koj cov lus nug. Yog koj txaj muag tsis xav nug dab tsi, muab daim ntawv rau koj tus kws kho mob.
- Muab sau cia tus kws kho mob cov lus teb thiab lus sam xeeb. Yeej yooj yim hnov qab cov lus ntxaws.
- Nug koj tus khub, tsev neeg los sis phooj ywg nrog koj tuaj. Yog li no lawv kuj nug tau lus nug thiab sau cov lus teb.
- Hais lus ncaj, txawm yog muaj xwm nyuaj hais (xws li kev siv tshuaj, dej cawv thiab luam yeeb). Kom pab koj tus me nyuam mos liab noj qab nyob zoo, nrog koj tus kws kho mob tham txog tej xwm no.
- Yeej tseem ceeb uas koj muaj siab rau ntseeg thiab hais tau lus ncaj rau koj tus kws kho mob. Yog tias qhov no nyuaj rau koj, thov mus ntsib lwm tus kws kho mob hauv tsev kho mob me no. Tej zaum koj yuav nyiam lwm tus kws kho mob zoo dua.
- Tsis txhob raug tsim txog twj ywm. Yog tias koj muaj mob los sis txhawj txog ib qho dab tsi, qhia koj tus kws kho mob. Nov twb yog cov ntaub ntawv uas koj tus kws kho mob yuav tsum puab txog tom txhua txoj kev xyuas — los sis thaum tham xov toj nruab tej kev xyuas.

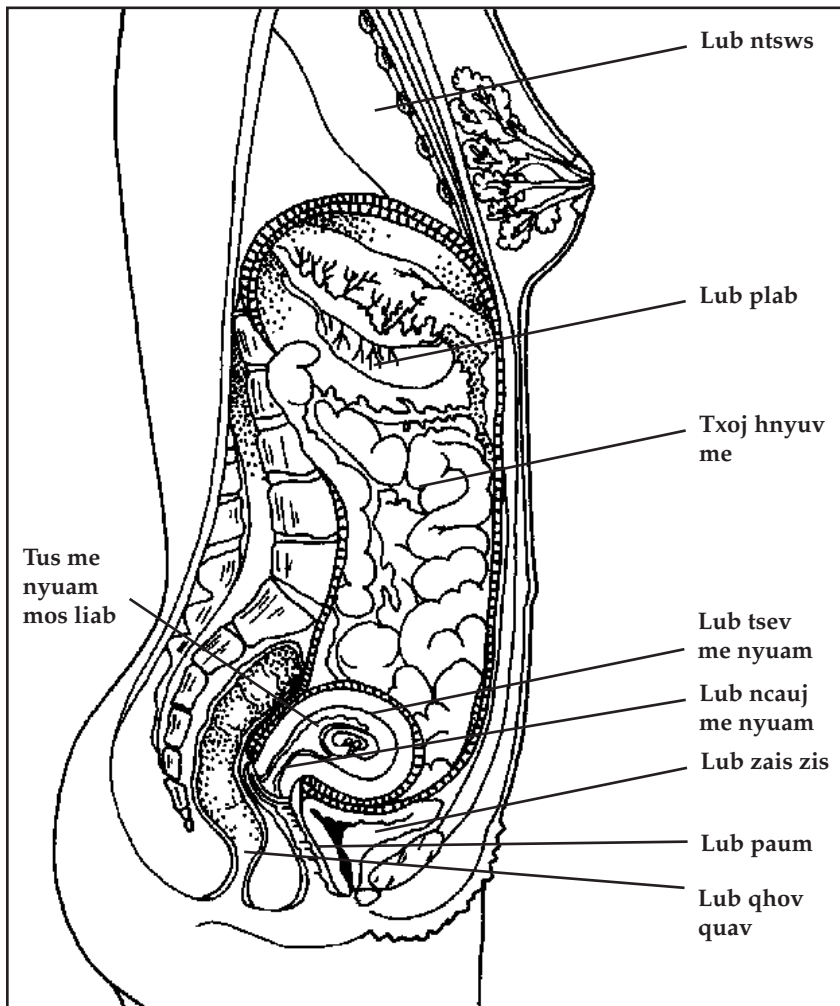
Tej Cim Phom Sij

Hu mus rau koj tus kws kho mob hlawv hlo yog koj muaj tej nram qab no:

- los ntshav ntawv qhov chaw mos
- los kua ntawm qhov chaw mos
- mob plab heev
- xeev siab (los mob plab) uas tsis cia koj noj mov los sis haus dej tas ib hnuv los sis ntuav ntau dua 2 mus rau 3 zaug nyias hnuv ntau hnuv
- qhov kub siab tshaj 100.4 F
- muaj mob thaum tso zis los sis tso zis ntau
- mob taub hau uas tsis ploj mus tom qab noj tshuaj acetaminophen (Tylenol®).

Koj Lub Cev Uas Txawj Hloov thiab Ib Tus Mos Liab Uas Loj Hlob

Txawm yog tsis ntxim li koj suab me nyuam thaum saib lub cev los, koj lub cev tseem nquag nquag ua hauj lwm hloov ntau yam. Tseem tab tom tsim lub tsho me nyuam, ntxiv nqaij rau lub mis, tsim ntshav ntxiv, tsim lub tsev me nyuam cov kua, thiab tsim ib tug me nyuam mos liab. Tej kev hloov no yeej raws ntuj tsim thiab koj lub cev yeej paub ua li cas. Mloog zoo rau koj lub cev tej kev tooj kas thiab hloov koj txoj kev ua neej nyob thaum twg tsim nyog ua.



© Allina Health System

Koj lub cev tab tom tsim ib lub tsho me nyuam, lub mis ntxiv nqajj, ntxiv ntshav, tsim lub tsev me nyuam cov kua, thiab tsim ib tug me nyuam mos liab.

Lub Cev Tej Kev Hloov

Kev sab nkees

Neeg feem coob yeej nkees heev thaum thawj peb lub hli. Koj lub cev siv zog ntau kom tsim ib tug me nyuam thiab yuav tsum hloov thaum suab me nyuam. Kom thiaj tsis nkees pes tsawg:

- Thaum twg koj nkees tshaj plaws ces so kiag thaum ntawd.
- Ua dej num thaum tseem ntxov xwv kom koj thiaj tsaug zog tau thaum tav su.
- Sim teem caij so thaum phav hauj lwm noj su.

Hloov koj cov dej num kom koj thiaj mus pw tsaug zog ntxov dua kom thiaj pw looj hlias. Feem ntau kev sab kev nkees no yuav yim tsawg zog thaum yim suab me nyuam. Neeg uas suab me nyuam coob tug qhia tias lawv tij lim zog thaum peb lub hli nruab nrab thiab peb lub hli kawg.

Xeev siab

Yog ib txoj kev xav tias cov roj ntsha hormone uas tsim tawm los ntawm lub tsho me nyuam thiab cov estrogen muaj ntau tuaj thiaj ua rau xeev siab thiab ntuav thaum suab me nyuam. Cov ntshav qab zib qis, tsis muaj zaub mov nyob hauv plab, thiab haj yam tsw tau ntxhiab ua tau rau xeev siab heev tuaj.

Txawm yog muab hu ua "mob thaum sawv ntxov," los kev xeev siab no raug tau txhua lub sij hawm sawv ntxov los tsaus ntuj. Feem ntau yuav pib raug thaum lub lim tiam thib 4 thiab thib 6 thiab tsis raug pes tsawg tom qab lub lim tiam thib 13 los sis 14. Mob thaum sawv ntxov tsis yog ib kab mob los sis ib qho teeb meem ntawm koj txoj kev suab me nyuam. Txawm li ntawd los, yeej tseem ceeb uas koj tsis ntuav tej uas koj haus. Yog tsis li ntawd, hu mus rau koj tus kws kho mob.

Tswv yim qhia kom pab kev xeev siab:

- Noj ncuav nplej, paj npleg qab ntsev los yog qhaub cij ci ua ntej koj nqis saum txaj.
- Maj mam nqis saum txaj.
- Noj pluas mov me ntau. Tsis txhob noj mov ntau dhau.
- Sim kom tsis haus dej kua ntxuag pluas mov. Haus dej kua me me nruab tej pluas mov.
- Noj mov me me ua ntej rov qab mus pw yog koj sawv thaum hmo ntuj.
- Sim haus this los dej txias uas muaj qhiav los sis txuj lom pum hub. Khoom ntsuas thiab ntsim uas muaj qhiav, los sis qhiav tus ntshiab kuj pab tau.
- Noj raws li koj lub siab nyiam.
- Sim noj tej qho protein me me xws li tshij los sis kua txiv laum huab xeeb ntxuag qhaub cij.
- Sim looj saw tes zawm zawm uas pab kom tsis xeev siab hauv dej hiav txwv.
- Nug koj tus kws kho mob txog seb puas tsim nyog noj vitamin B6 tshuaj txhawb zog.

Koj Puas Tau Paub?

Txawm yog lub mis loj tuaj thaum suab me nyuam los, tsis tas muaj mis loj kom tsim kua mis. Neeg suab me nyuam uas muaj mis me tseem tsim tau tag nrho cov kua mis uas lawv tus me nyuam yuav tsum muaj.

Lub mis mob me ntsis

Koj lub mis yuav puv zog thiab mob me ntsis. Kev suab me nyuam yuav hloov koj lub cev kom thiaj npaj pub mis noj. Vim ntshav txawj ntwis zog thiab cov noob cev uas txawj tsim mis yog ib feem ntawm kev hloov no. Yog hnav ib lub khiab mis uas dav zog, txoj hlua tsis txawj ncav tej zaum yuav pab koj xis nyob zog.

Koj paub dab tsi txog kev pub mis noj? Xeeb Ntawv Rau Kev Pub Mis Noj rau ntawm daim nplooj 291.

Yuav tsum tso zis ntau

Vim cov tshuaj hauv cev hormone siab zog, muaj khoom khib nyiab pov tseg ntau zog, thiab lub cev nyem rau lub zais zis koj thiaj mus siv chav dej ntau zog. Koj pab tswj tau lub zais zis zoo dua thaum ua cov es xaws xais Kegel uas piav txog rau ntawm daim nplooj 12. Qhov no yuav pab kom thiaj tsis xau zis thaum luag los sis txham.

Xeev siab los sis kiv taub hau

Lub tshuaj progesterone ua kom cov ntshav xooob zog. Qhov no ua kom yooj yim rau cov ntshav "sau los ua ke" hauv txhais ceg thiab ko taw. Sim ua tej yam no kom thiaj xeev siab los sis kiv taub hau pes tsawg:

- Maj mam txav lub cev thaum koj sawv. Qhov no pab kom tsis muaj kev hloov dheev rau koj qhov ntshav siab. Thaum sawv ntsug, maj mam txav qhov hnyav ntawm ib txhais ko taw mus rau lwm txhais.
- Tsis txhob pw ntxeev tiaj. Kev pw li no ua kom haj yam nyuaj rau ntshav ntwis rau hauv koj lub cev.
- Haus 8 mus rau 10 khob (tsis tsawg dua 64 oos) dej txhua hnuv. Koj lub cev yuav tsum muaj dej npuam no kom thiaj tswj kav cov ntshav ntxiv.

Txawm yog koj lub cev hloov li no los, koj tseem nyob zoo kaj siab lug tau. Coob tug neeg uas suab me nyuam noj qab nyob zoo thiab muaj zog zis thaum suab me nyuam.

Koj Tus Me Nyuam Mos Liab Uas Loj Hlob

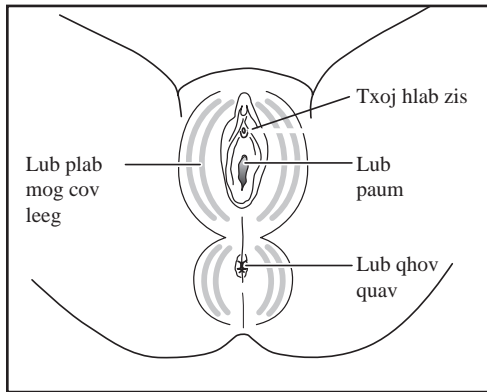
Lus sam xeeb

Tej zaum yuav los ntshav me me thaum pob noob cev cog rau ntawm phab tsev me nyuam. Yeej tsis ua li cas yog muaj tee me me.

Feem ntau kev tsim me nyuam yuav pib 2 lub lim tiam tom qab koj nyuam qhuav pib koj khaub ncaws tas los. Lub qe sib faib, thiab cov noob cev txawm ri thiab ua ib lub pob. Tom qab txav mus dhau txoj hnyuv me nyuam, lub pob noob cev no cog rau hauv koj lub tsev me nyuam ib phab. Ces, yug los ntawm cov ntshav uas ntwis rau huav koj lub tsev me nyuam, cov noob cev pib tsim ib tug mos liab thiab lub tsho me nyuam.

Ua ntej txog lub lim tiam thib 13, twb puab koj tus me nyuam tas, nws ntev li 3 ½ nti, thiab hnyav li 1 oos.

Es Xaws Xais Kegel



© Allina Health System

Koj cov leeg plab mog nyob qhov twg.

Es xaws xais Kegel pab ntxiv zog rau koj lub plab mog. Cov leeg no vij koj txoj hlab zis, qhov chaw mos, thiab lub qhov quav kom txhawb koj lub zais zis thiab tsev me nyuam. (Saib daim duab ntawm sab laug.)

Kev suab me nyuam thiab yug me nyuam ua tau rau cov leeg no qaug zog. Qhov no ua tau rau yus tsis xis nyob thiab tsis txawj tswj zais zis. Kev es xaws xais Kegel thaum suab me nyuam thiab tom qab yug me nyuam pab kom thiaj tsis qaug zog.

Kev es xaws xais no kuj pab tau koj paub thaum twg cov leeg no tawv los sis xoob. Yeej zoo kom muaj peev xwm xoob koj cov leeg plab mog thaum koj tseem siv zog yug me nyuam.

Thawj zaug koj ua kev es xaws xais no, tso zis kom lub zais zis khoob lug. Thaum tseem zaum saum lub rooj tso quav, xav rau koj tus kheej txog kev txiav zis. Cov leeg uas koj siv ntawd yog cov leeg plab mog. Tom qab uas koj paub txog cov leeg no, koj ua tau kev es xaws xais Kegel qhov twg los xij. Koj sawv, zaum, los sis pw huv tib si.

Qhov Tseem Ceeb

Tsis txhob ua es xaws xais Kegel thaum tab tom tso zis. Yog koj pheej tso thiab txiav zis ntwis, ua tau rau koj raug mob txoj hnyuv zis.

Ua es xaws xais Kegel li cas

- Muab koj cov leeg plab mog tawv li tawv tau. Koj yuav tau hnov cov leeg tsa thiab thim mus.
- Tuav rawv cov leeg no kom tawv tau 5 vib nas this. Yog tias pib xoob, ces rov tawv cov leeg.
- Ua pa li ib txwm ua. Sim kom tag nrho koj lub ceev xoob. Tsis txhob muab lub pob tw los sis ncej puab tawv.
- Tom qab txog 5 vib nas this, xoob cov leeg.
- So tau 10 vib nas this ces rov qab ua kev es xaws xais.
- Ua 5 lwm Kegel.
- So tau ob peb feeb. Rov qab ua 5 lwm Kegel.
- Npaj kom ua 50 es xaws xais Kegel (10 lwm ua 5 zaug) txhua hnuv.
- Tom qab uas koj ua tau 50 Kegel ib hnuv, tuav cov leeg kom tawv ntev zog. Tsis tuav tawv tau 5 vib nas this xwb, siv zog kom tuav tau 20 vib nas this. Koj yuav tsum rov tuav kom tawv ob peb zaug thaum nruab 20 vib nas this ntawd. Nov hu ua ib qho Kegel tshaj lij.
- So tom qab ua ib qho Kegel tshaj lij thiab tos ob peb feeb ua ntej rov qab ua ib qho ntxiv.
- Npaj kom ua 10 qhov Kegel tshaj lij txhua hnuv. Muab cais kom siv tas ib hnuv ua tag nrho.

Koj Tej Kev Xav Hauv Nruab Siab

Lus sam xeeb

Kom tau ntaub ntawv ntxiv txog kev nyuaj siab thiab txhawj xeeb thaum suab me nyuam, mus saib lub xeev Minnesota Department of Health lub vev xaij tom: health.state.mn.us/people/womeninfants/pmad/pmadsfs.

Lus sam xeeb

Kev kho mob kho tus tib neeg tag nrho - lub cev, lub paj hlwb thiab tus plig - thaum tib txhij. Yuav tso tus tib neeg hauv plaawv kom rov zoo mob los sis tswj kav lawv txoj kev noj qab nyob zoo.

Lub koom haum Penny George Institute for Health and Healing muaj ntaub ntawv kom pab txhawb nqa kev nyob zoo, tiv thaiv ntawm kab mob thiab kev zoo mob.

Kom tau ntaub ntawv txog cov pab cuam uas lub koom haum Penny George Institute muaj los sis kom teem caij, hu mus rau 612-863-333.

Kev suab me nyuam thiab ua ib tug niam txiv muaj kev xav hauv nruab zoo thiab phem tib si. Qhov ntawd txhais tias ua ib tug niam txiv los tej tsis paub xav li cas. Yeej tsis ua li cas yog koj ntxhov siab, zoo siab, kub siab, ntshai, xav tsis thooob, thiab tsis paub xav li cas thiab ntau hom kev xav ntxiv.

Kuj pab tau kom faib koj tej kev xav hauv nruab siab. Nrog koj tus khub, tsev neeg los sis phooj ywg tham. Yog koj tsis muaj leej twg uas koj paub uas koj nyiam tham nrog, nrog koj tus kws kho mob tham.

Kev suab me nyuam yuav hloov koj tej kev xav hauv nruab siab ib yam li koj lub cev. Tsis tas li ntawd, yog pw tsaug zog tsis ntev txaus thiab kev tiv qhov tsis xis nyob ntawm lub cev tej thaum ua tau rau koj xav tias koj thev tsis tau lawm. Yog li no, tej zaum koj tus cwj pwm yuav hloov sai. Txawm yog tej xwm no los yeej raug coob tug los, kev hloov cwj pwm li no ua rau yus tsis ntseeg siab. Feem ntau tej no tsawg zog txog thaum peb lub hli nruab nrab.

Yog koj txhawj txog kev nyuaj siab los sis tsis xav li koj tus kheej, nrog koj tus kws kho mob tham tam sim ntawd. Kev txhawj xeeb thaum suab me nyuam ua tau rau koj haj yam nyuaj siab.

Tsis tsawg dua 1 tug ntawm txhua 10 tus neeg suab me nyuam raug kev nyuaj siab. Yog koj nyuaj siab, ces yeej muaj kev pab. Nrog koj tus kws kho mob tham rau tej kev pab cuam hauv koj lub zej zog.

Tej kev kom nyob zoo zog muaj xws li:

- Saib kev pw tsaug zog rau nqi. So ntau.
- Noj qab haus huv kom thiaj muaj zog kom tawm tsam kev txhawj xeeb ntawm kev suab me nyuam. (Rau ntaub ntawv ntxiv, saib cov nplooj 26 mus rau 31.)
- Mus taug kev txhua hnuv. Kev es xaws xais tsis heev pab tau koj nyob zoo zog thiab pw tsaug zog zoo dua.
- Lees yuav kev pab thaum twg muaj rau tej dej num xws tu vaj tse thiab yuav khoom.
- Kawm ntaub ntawv txog kev suab me nyuam thiab yug me nyuam.
- Xav txog koj tus mos liab ntab zoo rau hauv koj lub tsev me nyuam. Xav txog koj thiab koj tus mos liab ua neej zoo kawg ua ke.
- Npaj sij hawm los muab faib koj tej kev xav thiab kev cia siab rau tus mos liab.
- Ua koob tsheej txog tus niam txiv uas koj peem tsheej los ua.

Koj Txoj Kev Sib Deev

Lus sam xeeb

Cov tee ntawm qhov chaw mos tej thaum yuav tshwm sim tom qab sib deev thaum suab me nyuam. Feem ntau kev los ntshav me no yuav ploj mus ua ntej dhau 24 teev.

Hu koj tus kws kho mob yog:

- cov tee kav ntev dua 24 teev
- ntshav los ntau zuj zus tuaj
- koj txhawj txog cov tee los sis muaj kev txhawj seeb dab tsi.

Tej kev hloov ntawm lub cev thaum suab me nyuam ua tau rau ib tug neeg suab me nyuam xav tias lawv xav sib deev thiab zoo nkauj heev. Txawm li ntawd, kev xeev siab, lub mis mob, thiab kev nkees ua tau rau lub siab xav deev qaug.

Rau tej tus, vim tsis tas txhawj txog kev xeeb me nyuam thaum suab me nyuam tej zaum ua tau rau kev sib deev zoo zog. Rau lwm tus los, vim lawv twb suab me nyuam, lawv tsis xav sib deev hlo li los sis lawv ntshai tsam mob tus mos liab. Lwm khub los muaj kev sib raug zoo heev thiab xav qhia qhov ntawd dhau ntawm kev sib deev. Yeej tseem ceeb kom tham txog seb koj xav li cas thiab koj xav tau dab tsi.

Muaj lwm txoj kev qhia kev sib hlub tsuas yog kev sib deev. Yus sib khawm, sib kov thiab sib puag tau. Yus kuj sib tawb tau thiab sib tham tawm mus ua si ua ke. Qhov uas neb faib neb tej kev xav hauv nruab siab thiab sib txhawb nqa ua tau rau neb ob leeg sib raug zoog zog. Nyob ua ke, muaj kev lom zem, luag ua ke, sib tham thiab faib kev kub siab lug txog kev suab me nyuam los kuj yog tej qho zoo qhia neb txoj kev hlub.

Nug koj tus kws kho mob seb puas muaj dab tsi kom caiv kev sib deev.

Ua Suab Me Nyuam Kom Noj Qab Nyob Zoo

Cov xwm ua kom suab me nyuam noj qab nyob zoo twb yog tib co uas ua kom ua neej nyob noj qab nyob zoo.

Noj qab haus huv

Noj ntau hom zaub mov qab kom txhawb koj tus me nyuam mos liab lub dag zog thiab koj lub ib yam. Koj yuav nyob zoo zog yog koj noj mov ntau txaus kom ntshav qhov qab zib thiaj zoo tib xwm thiab yuav muaj zog zis. Sim kom:

- Noj tej puas mov qab me me.
- Caiv kom tsis noj mov uas muaj rog los sis kab tsib ntau.
- Xaiv kom noj nplej, txiv hmab txiv ntoo thiab zaub vim lawv txhawb zog thiab muaj fiber ntau.
- Xaiv kom noj nqaij qaib, qaib ntxhw thiab ntses vim muaj protein tsis muaj rog.
- Noj zaub mov uas muaj calcium thiab hlau ntau.

Noj ntau hom zaub mov qab kom thiaj tau carbohydrates, rog thiab protein uas koj yuav tsum muaj kom tau dag zog thiab pab koj tus mos liab loj hlob. Rau ntau ntawv kom paub xaiv zaub mov qab uas txhawb dag zog, saib feem Kev Yug Cev uas pib rau ntawm daim nplooj 26.

Nce qhov hnyav

Koj lub cev tus lej txog qhov hnyav thiab qhov siab (BMI) pab tau kom cuab hom phiaj txog qhov nce hnyav. Kom paub koj lub cev tus lej BMI, siv daim duab rau ntawm daim nplooj 293. Tom qab uas nrhiav koj tus lej BMI, siv daim duab Yaum Kom Nce Qhov Hnyav Pes Tsawg nram qab no.

Yog koj muaj xwm tshwj xeeb, xws li tseem tsis tau tiav nkauj, muaj qhov hnyav tsawg heev, los sis muaj ntau dua ib tug mos liab hauv plab, koj tus kws kho mob yuav pab koj cuab hom phiaj rau kev nce qhov hnyav.

Yuav luj ntsuas koj qhov hnyav txhua zaus koj mus xyuas tus kws kho mob. Tej zaum koj yuav nce qhov hnyav li 3 mus 4 phaus thaum thawj peb lub hli ces nce li ib phaus txhua lub lim tiam tom qab ntawd. Txawm yog yuav tau nce qhov hnyav li no los, feem ntau nyias hli yuav txawv nyias qhov nce hnyav. Yeej zoo tshaj kom noj qab haus huv dua li tsom ntsoov rau nce qhov hnyav.

Tswv Yiim Zoo Rau Kev Nce Qhov Hnyav Thaum Suab Me Nyuam	
Tus lej BMI ua ntej suab me nyuam	Phaus
tsawg dua 18.5	28 mus rau 40
18.5 mus rau 24.9	25 mus rau 35
25 mus rau 29.9	15 mus rau 25
30 los saud	11 mus rau 20

Qhov hnyav yuav mus qhov twg

Daim duab nram qab yuav qhia seb qhov hnyav yuav mus qhov twg thaum suab me nyuam. Txawm li ntawd los, cov txhab tuav dag zog tsis yog qhov hnyav kawg uas yuav nce. Koj lub cev yuav muab ib co rog tso hauv txhab thaum suab me nyuam.

Qhov Hnyav Mus Dua Twg?	
Tus me nyuam mos liab: 7 mus rau 8 phaus	Lub mis : 1 mus rau 2 phaus
Kua tsev me nyuam: 2 mus rau 3 phaus	Leej niam cov txhab dag zog (rog): 7 mus rau 9 phaus
Lub tsho me nyuam: 1 mus rau 2 phaus	Leej niam lub cev cov kua/ntshav: 5 mus rau 7 phaus
Lub tsev me nyuam txoj leeg: 2 mus rau 3 phaus	

Rau siab tu hniav

Rau siab tu hniav li tau tu yav tas los thiab qhia koj tus kws kho hniav tias koj suab me nyuam. Kev yees duab X-ray los muab pauv kom tos txog thaum tom qab uas koj tus mos liab yug los. Tiam sis yog koj muaj teeb meem ntawm hniav, yeej tseem ceeb kom muab kho. Yeej tsis ua li cas siv tshuaj Novocaine™ yog tias yuav tsum siv.

Sia siv tsheb

Txhua zaus koj tsav los sis zaum hauv tsheb yuav tsum sia siv. Muab txoj siv tso kom nram qab koj lub plab, kom chwv koj cov ncej puab. Txoj siv ntawm xwb pwg yuav tau nyob nruab plawv koj lub mis thiab rau koj lub plab ib sab. Muab txoj siv ceev li ceev tau.

Lus sam xeeb

Saib cov nplooj 47 thiab 48 kom tau ib daim ntawv rau tshuaj yuav tom khw muag tshuaj uas thiaj nyab xeeb thaum suab me nyuam.

Nrog koj tus kws kho mob tham ua ntej yuav siv ib hom tshuaj twg.

Tsuas siv tshuaj uas kws kho mob pom zoo rau

Yeej yog tswv yim zoo kom tsis siv tshuaj tsawg li tsawg tau thaum suab me nyuam. Qhia koj tus kws kho mob txog txhua yam tshuaj uas koj siv, kuj hais txog tshuaj yuav tom khw muag tshuaj, cov tshuaj ntsuab, thiab cov vitamins uas koj tab tom siv.

Txawm yog ntau hom tshuaj siv tau nyab xeeb los, koj yuav tau paub tseeb tias cov tshuaj tseem yuav nyab xeeb thaum suab me nyuam ua ntej siv ntxiv. Tsis txhob txiav tsis siv cov tshuaj uas kws kho mob sau ntawv rau yog tias nws tsis tso cai ua li ntawd.

Ntau tus kws kho mob pom zoo siv tshuaj yuav tom khw muag tshuaj kom kho mob, mob taub hau, hnoos, mob khaub thuas thiab lwm yam kev tsis xis nyob. Cov tshuaj no muaj xws li tshuaj acetaminophen (Tylenol® thiab lwm hom), Robitussin® rau neeg poj niam txiv neej los sis lwm hom rau kev hnoos, thiab cov antacids xws li Maalox® Mylanta® thiab Tums® kom kho lub plawv kub. Txawm li no los, ua tib zoo nug koj tus kws kho mob seb hom tshuaj twg thiaj zoo rau koj.

Cov tshuaj ntsuab, tshuaj txhawb zog thiab tej hom vitamins los tej feem tsis nyab xeeb siv thaum suab me nyuam. Piv xam li, tsis txhob siv vitamin uas muaj ib hom tshuaj ntau heev. Siv tshuaj kom tau ntau tshaj 10,000 feem Vitamin A thaum thawj peb lub hli los kawj tau teeb meem rau tus mos liab kev loj hlob.

Tej hom tshuaj ntsuab los tej zaum yuav phem los sis kawj teeb meem yog siv thaum suab me nyuam. Nrog koj tus kws kho mob tham ua ntej yuav siv tshuaj ntsuab los sis tshuaj txhawb zog. Tsis tas li ntawd, tsis txhob siv tshuaj pleev uas muaj Retin-A®.

Koj siv tau Daim Ntawv Tshuaj rau ntawm daim nplooj 292 kom saib cov tshuaj uas koj siv.

Qhov Tseem Ceeb

Yog koj txog kev suab me nyuam muaj kev pheej hmoo siab los sis muaj kev pheej hmoo kom yug me nyuam ntxov, nrog koj tus kws kho mob tham seb tej kev ua ub no twg thiaj nyab xeeb rau koj.

Lus ceeb toom

Tsum tsis ua es xaws xais ntxiv lawm thiab hu mus rau koj tus kws kho mob yog koj muaj cov tsos mob no:

- mob hauv siab los sis lub siab ceev
- lub plawv khiav ceev los sis txog txog siav uas tsis ploj mus
- kiv taub hau los sis xeev siab
- mob taub hau
- xeev siab los sis ntuav
- nyuaj taug kev
- lub tsev me nyuam pheej thim mus
- los kua ntawm qhov chaw mos.

Es xaws xais

Neeg suab me nyuam feem coob tseem es xaws xais tau thaum suab me nyuam, es yuav muab kev es xaws xais hloov thaum yim suab me nyuam. Kev ib sij es xaws xais, xws li taug kev, ua luam dej, yoga thiab kev caij luv thij, los yaum kom ua thaum suab me nyuam uas tsis muaj teeb meem. Yog koj twb es xaws xais tam sim no, nrog koj tus kws kho mob tham txog koj lub txheej xwm es xaws xais no.

Yog koj tsis tau swm kev es xaws xais, nrog koj tus kws kho mob tham ua ntej yuav pib ib lub txheej xwm es xaws xais. Ces maj mam pib thiab maj mam ua kom nyuaj zog thiab ntev zog.

Cov tswv yim thiab lus sam xeeb nram qab muaj lus qhia dav dav. Yog koj muaj lus nug txog kev es xaws xais, nrog koj tus kws kho mob tham.

- Hnav ib lub khiab mis ceev thiab khaub ncaws uas sib thiab xis hnav.
- Yog koj ua npaws, ces tsis txhob es xaws xais thaum huab cua vaum thiab sov.
- Haus dej ntau ua ntej, thaum tab tom ua es xaws xais thiab tom qab.
- Thaum pib maj mam ua kom lub plawv tus mem tes maj mam nce thiab ua pa maj mam nce.
- Thaum ncav leeg ua ntej thiab tom qab ua es xaws xais, maj mam ncav txog thaum cov leeg nyuam qhuav pib mob thiab ua pa thaum ncav leeg.
- Maj mam ua thiab coj xyuam xim thaum ua tag nrho cov es xaws xais. Tsis txhob ncav leeg mob dhau los sis ua paj paws uas ncav cov leeg ntev dhau.
- Ua es xaws xais tsis heev. Koj yuav tau muaj peev xwm sib tham pem thaum tseem es xaws xais.
- Tsum tsib txhob es xaws xais ntxiv yog koj sab los sis koj lub plawv tus mem tes khiav ceev dua 140 txhua feeb.
- Tsis txhob ua xaws xais rau lub plab.
- Thaum xaus kev es xaws xais yuav tau maj mam ua kom tiav kom cia koj lub plawv thiab kev ua pa rov qab li qub.

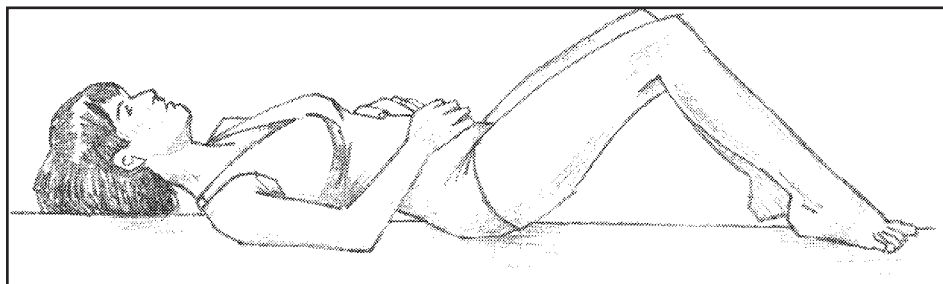
Kev qaij lub plab mog

Kom tiv thaiv ntawm mob duav, pib ua es xaws xais qaij plab mog. Kev es xaws xais no yuav tawv koj lub plab cov leeg thiab muab koj lub plab mog txav. Kev qaij plab mog yuav ua kom koj lub duav tiaj.

Thaum thawj peb lub hlis, koj ua tau kev es xaws xais thaum pw ntxeev tiaj. Txawm li ntawd los, yog koj pib div taub hau thaum pw ntxeev tiaj, dov mus rau ib sab tam sim ntawd.

- Pw ntxeev tiaj thiab tso ko taw rau hauv av thiab txhos koj lub hauv caug.
- Ua pa li ib txwm ua.
- Ua kom koj lub plab cov leeg tawv thiab thawb koj lub duav kom thiaj tiaj rau ntawm av. Muab tuav tau 5 vib nas this. Maj mam tshuab pa (tso pa) thaum koj muab tuav.
- Muab tso kom xoob thiab nqus pa (nqus pa).
- So tau 5 mus rau 10 vib nas this.
- Rov qab ua qhov no 10 zaus.

Yog koj tso ib txhais tes hauv qab koj lub duav, koj yuav tau hnov koj lub duav thawb koj txhais tes thaum qaij plab mog.



© Allina Health System

Kom qaij lub plab mog, ua raws li cov lus qhia saum toj.

Tsis txhob haus luam yeeb

Kev haus luam yeeb ua kom haj yam muaj feem kom muaj teeb meem thaum suab me nyuam (saib cov xwm nram qab).

Kev txiav luam yeeb sai li sai tau yeej zoo tshaj rau koj thiab koj tus mos liab. Tag nrho cov khoom luam yeeb, kuj hais txog cov khoom fai fab, yeej phom sij rau koj thiab koj tus mos liab uas tseem tsis tau yug.

Koj Cov Kev Pheej Hmoo	Koj Tus Me Nyuam Mos Liab Cov Kev Pheej Hmoo	Ncho pa luam yeeb ntawm luag tej	Kev Txiaiv Luam Yeeb
<p>Haus luam yeeb thaum suab me nyuam ua kom koj muaj kev pheej hmoo rau:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ kab mob txawj kis rau hauv lub tsev me nyuam ■ ntshav siab los sis kab mob preeclampsia ■ lub tsho me nyuam npog lub ncauj me nyuam ■ yug me nyuam ntxov ■ kev nyuaj siab tom qab yug me nyuam. 	<p>Haus luam yeeb thaum suab me nyuam ua kom koj tus me nyuam mos liab muaj kev pheej hmoo rau:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ tsis muaj txoj pa thiab mov txaus ■ yug los twb tuag los sis nchuav me nyuam ■ yug me nyuam ntxov ■ tej qho puas thaum yug los ■ raug lub paj hlwb thiab lub ntsws ■ SIDS (tus me nyuam txawm tuag) ■ cov teeb meem ntawm cwj pwm. 	<p>Kev nyob ze neeg uas haus luam yeeb phom sij rau koj thiab koj tus mos liab ib yam nkaus li yog koj tus kheej haus.</p> <p>Tsis muaj ib qho nyab xeeb hlo li txog luam yeeb. Kev qhib qhov rais hauv tsev tsis pab tshem ncho pa luam yeeb uas lwm tus haus.</p> <p>Ncho pa luam yeeb kuj muaj cov hmoov lo khoom. Yog qhov uas koj tsw tau rau ntawm koj cov khaub ncaws, plaub hau, rooj zaum los sis hauv lub tsheb. Cov hmoov yuav lo khoom uas me nyuam mos liab nyiam ua si nrog, xws li pem teb, khoom ua si los sis rooj zaum.</p>	<p>Kev txiav luam yeeb yog tib txoj kev kom qis qhov pheej hmoo rau koj thiab koj tus mos liab. Haus luam yeeb tsawg zog tsis qis qhov pheej hmoo hlo li.</p> <p>Kev haus luam yeeb ua rau koj tus mos liab nyuaj siab ntxhov plawv dua yog koj txiav.</p> <p>Yog koj xav tau kev pab kom txiav luam yeeb, thov nrog koj tus kws kho mob tham. Koj kuj hu mus rau ib tug kws pab txiav luam yeeb tau. Thov saib cov kev pab cuam rau ntawm cov nplooj 283 thiab 284.</p>

Tsis txhob haus dej cawv

Kev haus dej cawv (kuj hais txog npias, kua txiv hmab thiab kua txiv hmab txias) thaum suab me nyuam yuav raug teeb meem rau tus mos liab uas tseem loj hlob. Ua li no thiaj puas tau tej qho thaum yug los thiab yuav ua kom nyuaj kawm ntawv tas nws sim neej. Tab txawm yog cawv me me los txeem raug tau lub paj hlwb kev loj hlob. Yog li no neeg suab me nyuam yuav tsum tsis txhob haus dej cawv.

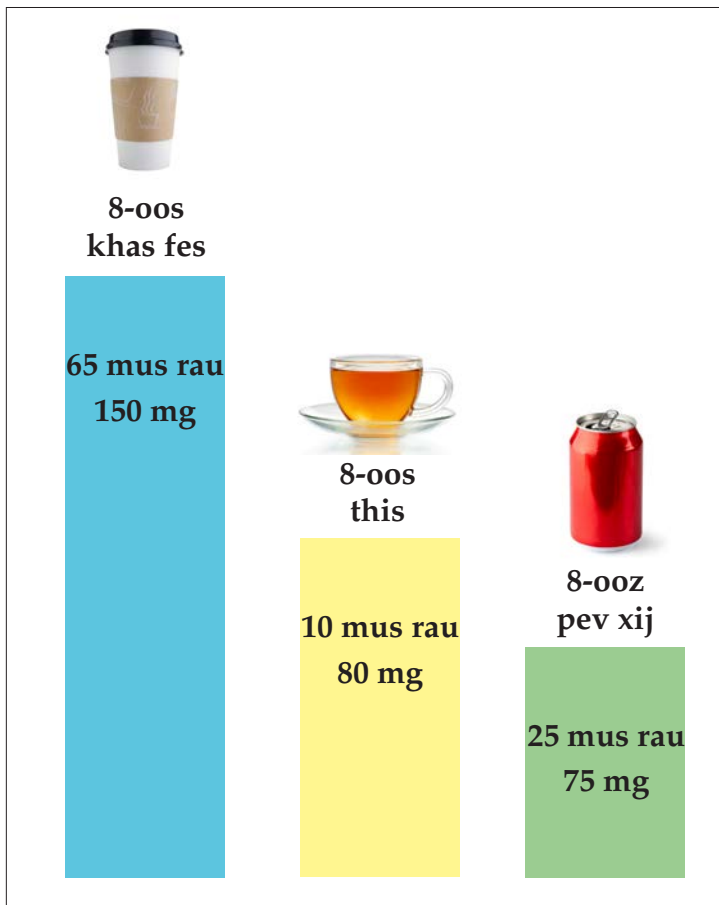
Yog koj txhawj txog dej caw uas koj haus ua ntej koj tau paub tias koj suab me nyuam, ces nrog koj tus kws kho mob tham. Yog koj tooj kas kev pab kom txiav kev haus dej caw, nrog koj tus kws kho mob tham thiab saib daim nplooj 283 rau tej kev pab cuam.

Tsis txhob siv tshuaj phem

Kev siv tshuaj phem thaum suab me nyuam yuav raug ib tug mos liab uas tseem loj hlob. Yeej tsis muaj ib qho tshuaj phem uas nyab xeeb.

- **Tshuaj maj** (nroj haus, xa) tej zaum yuav raug lub paj hlwb kev loj hlob uas ua kom tus cwj pwm thiab kev kawm ntawv thiaj muaj teeb meem. Vim tshuaj maj no nyob tau hauv cev ntev mas, ib tug mos liab tseem raug tau tshuaj maj no txawm yog tau haus ntev tas los lawm.
- **Tshuaj cocaine** thiab tshuaj methamphetamines (meth, crank, speed) raug tau cov noob ntshav thiab ua kom tus mos liab yug los ntxov. Cov me nyuam mos liab uas yug los ntawm neeg uas siv cov tshuaj no feem ntau lawv txhoj puab thiab nyuaj rau lawv tsaug zog thiab noj mov.
 - Tshuaj cocaine kawj tau teeb meem phem heev rau tus neeg suab me nyuam, kuj hais txog mob stroke thiab lub plawv nres, thiab ua kom tus me nyuam uas tseem tsis tau yug tas sim neej.
 - Kev siv tshuaj methamphetamine ua kom haj yam muaj feem muaj teeb meem thaum yug los thiab tej zaum yuav raug tus mos liab lub paj hlwb kev loj hlob.
- **Kev siv tshuaj heroin** ua kom haj yam muaj feem muaj teeb meem thaum suab me nyuam. Tsis tas li ntawd, cov mos liab feem coob yug los ntxov thiab muaj qhov hnyav tsawg. Tshuaj heroin thiab lwm hom tshuaj li no ua kom quav yeeb quav tshuaj. Cov mos liab uas yug los ntawm neeg uas siv tshuaj no yuav muaj tsos mob ib yam li lawv tau siv.

Yog koj txiav tsis tau cov tshuaj no, nrog koj tus kws kho mob tham. Muaj kev pab cuam uas pab tau koj.



Siv milligrams (mg) kom ntsuas tshuaj caffeine.

Caiv tshuaj caffeine

Tshuaj caffeine ua tau kom lub plawv khiav ceev zog thiab ua kom koj lub cev lub txheej xwm hnov muaj zog dhau. Kuj ua tau kom nyuaj pw tsaug zog.

Yeej zoo tshaj kom caiv tshuaj caffeine kom tsis haus ntau dua ob khob khas fes uas muaj 8 oos, los sis 3 khob this, los sis 2 poom dej pev xij. Txhob haus tag nrho tib txhij.

Feem ntau khas fes uas yuav tom khw muaj caffeine ntau dua cov yus ua tom tsev. Nyias noob taum thiab nyias khob khas fes qhov sib xyaw muaj nyias caffeine qhov ntau. Caiv kom tsis txhob yuav ntau dua 12 oos ntawm khw muag khas fes txhua hnuv. (Nov yog tag nrho qhov caffeine uas koj haus tau ib hnuv.) Saib ntsoov seb tej hom khas fes tshwj xeeb xws li espresso muaj caffeine pes tsawg.

Tiv thaiv ntawm kab mob txawj kis kom pov hwm koj tus me nyuam mos liab

- Siv dej thiab xub npus los ntxuav tes ntau. Nov yeej tseem ceeb tom qab koj siv lub chav dej; kov nqaij nyoog, qe los sis zaub uas tsis tau muab ntxuav; npaj mov thiab noj mov; tuav tsiaj hauv tsev; kov neeg mob; txhais tes lo qaub ncaug; thiab zov los sis ua si nrog ib tug me nyuam thaum hloov daim pawj.
- Yog tsis muaj dej thiab xub npus, ces siv tshuaj pleev tes uas muaj cawv.
- Sim kom tsis faib rab diav, khob thiab zaub mov nrog me nyuam yau.
- Nyob nrug deb cov nas, qus los sis txhu, thiab lawv cov quav.

Txhob nyob ze tshuaj lom toxoplasmosis

Toxoplasmosis yog ib hom kab mob ntawm ib tug mob uas nyob hauv miv quav thiab nqaij nyoog, tshwj xeeb yog nqaij npua. Txawm yog cov tsos mob los yeej tsis phem heev rau neeg laus, kab mob kawj tau teeb meem rau ib tug me nyuam hauv plab, kuj hais txog thaum thawj peb lub hli. Kom thiaj txhob nyob ze:

- Hais kom lwm tus hloov koj tus miv lub thawb quav.
- Looj hnab tes thaum koj ua hauj lwm hauv lub vaj los sis kov av nraum zoov. Ntxuav tes xyuam xim tom qab koj hle cov hnab tes.
- Saib cov nplooj 32 mus rau 34 rau tej tswv yim zoo kom thiaj tsis kov nqaij nyoog.

Txhob raug lwm hom kab mob txawj kis

Tiv thaiv koj tus kheej thiab koj tus me nyuam mos liab ntawm kab mob qhua pias, cytomegalovirus (CMV), kab mob thib tsib (parvovirus), kab mob hauv hnyuv, kab mob siab, kab mob zuam, kab mob measles, mob kas cees, thiab HIV. Cov kab mob no kawj tau teeb meem.

Nug koj tus kws kho mob txog seb yuav tau ua dab tsi tiv thaiv ntawm cov kab mob no thiab qhia lawv yog koj raug kab mob no. Saib cov nplooj 32 mus rau 34 rau ntaub ntawv seb yuav tiv thaiv koj zaub mov ntawm kab mob li cas.

Txhob cia koj lub cev kub dhau

Yog lub cev kub dhau ces ua tau rau koj nqhis nqhis dej thiab kawj tau teeb meem thaum suab me nyuam. Yeej zoo tshaj kom txhob cia lub cev kub dua 100.4 F. Kws kho mob feem coob ntuas kom tsis txhob da dej kub, chav kub kub, thiab ziab cev thaum thawj peb lub hli.

Nug koj tus kws kho mob txog seb yuav caiv tej xwm no li cas thaum suab me nyuam ntev zuj zus.

Txhob nyob ze tej hom tshuaj khes mis

- Txhob nyob ze tshuaj hlau, uas raug tau koj tus me nyuam mos liab lub paj hlwb kev loj hlob.
 - Tej thaum dej haus yuav muaj hlau. Feem ntau cov hlau no los ntawm cov kav dej hlau. Yog koj muaj kav dej hlau, koj caiv tau tshuaj hlau no dhau ntawm ua mov nrog dej txias xwb, uas feem ntau tsis nqus tshuaj hlau ntawm cov kav dej. Tsis tas li ntawd, cia cov dej ntwis txog thaum yuav txias li txias tau. Ua li no thiaj paub tseeb tias cov kav dej tsis tau nyob hauv kav dej ntev.

- Yog koj nyob hauv ib lub tsev uas txua ua ntej xyoo 1978, txhob nyob ze thaum yuav kov los sis txhuam cov thas xim. Nyob nrug deb qhov chaw ntawd txog thaum tau nqus tsev thiab muab qhov chaw so nrog ib txoj phuum ntub.
- Tsis txhob siv tais diav uas muaj hlau rau hauv kua tseg cia.
- Tsis txhob haus los sis noj mov ntawm tais diav hlaws vim nqus tau hlau. Qhov no kuj muaj tseeb thaum cov mov los sis cov dej thiaj qaub thiab tau nyob hauv pob hlaws ntev dua ob peb teev.
- Caiv cov tshuaj khes mis uas tua tau kab los sis noj. Cia lwm tus tsuag tshuaj khes mis no. Yog tias tsuag tshuaj tua kab hauv tsev, nyob sab nraud tau ntau teev. Ces thov ib tug ntxuav txhua yam tsav uas zaub mov yuav chwv.
- Nrog koj tus kws kho mob tham yog tias koj txoj hauj lwm los sis dej num nyob ze tshuaj khes mis los sis hlau hnyav.
- Nug koj tus kws kho mob rau ib daim ntawv nug txog kev kov hlau yog tias koj xav tias koj tau kov hlau tom tsev, kho tsev kom tshiab los sis dej num (xws li iav muaj xim los sis tej hub).
- Txawm yog cov khoom tu tsev feem ntau yeej nyab xeeb los, caiv cov ntxhiab tsw uas muaj zog. Cov no ua tau rau koj kiv taub hau. Nyeem cov ntawv rau khoom thiab siv lawv raws li lus qhia hauv ib qho chaw muaj cua. Yog muaj ib tug ntxhiab uas xeeb txob koj, thov kom lwm tus siv khoom tu tsev ntawd yog koj nrhiav tsis tau ib qho uas tsis tsw pes tsawg.

Kev Yug Cev

Noj qab haus huv

Tej zaum koj tus kws kho mob yuav yaum kom koj noj tshuaj vitamin rau neeg suab me nyuam kom koj thiaj yug cev txaus. Txawm li ntawd los, koj tseem yuav tsum noj qab haus huv xws li txiv hmab txiv ntoo thiab zaub ntsuab.

Thaum lub peb hli nruab nrab thiab thib peb thaum suab me nyuam, koj lub cev yuav tsum muaj 300 calories ntxiv txhua hnuv. Cov calorie no muaj nyob rau hauv ib qho khob cij muaj kua txiv laum huab xeeb pleev thiab ib lub txiv kab ntxwv thiab ib lub khob mis nyuj loj.

Yog li no, thiaj tseem ceeb kom xaiv tej zaub mov zoo kom paub tseeb tias koj thiab koj tus mos liab tau zog txaus kom yug cev. Qhov no txhais tias noj qab haus huv thiab caiv cov mov thiab qhob noom uas muaj rog ntau.

Thaum koj suab me nyuam koj yuav tsum muaj calcium thiab iron ntxiv.

Koj Puas Tau Paub?

Koj lub cev siv tshuaj vitamin D kom nqus calcium. Nrhiav tej zaub mov uas muaj calcium thiab tshuaj vitamin D tib si.

Koj yuav tau noj 1,000 mus rau 2,000 IU ntawm tshuaj vitamin D txhua hnuv ntawm zaub mov thiab tshuaj yug cev.

Calcium

Koj yuav tsum tau 1,200 milligrams (mg) ntawm calcium txhua hnuv. Cov calcium no yuav tsum muaj kom pab koj cov pob txha muaj zog. Yeej tseem ceeb kom cais tag nrho cov calcium uas koj tau thoob ib hnuv es tsis txhob noj tag nrho tib txhij.

Muaj 300 mg rau hauv txhua 8 oos mis nyuj los sis yaukawj los sis 1 oos tshij tawv. Lwm yam khoom mis nyuj xws li tshij muag (cottage cheese los sis ricotta), mis nyuj khov, yaukawj khov, thiab mis nyuj khov qab zib kuj muaj calcium ntau. Tej hom tsis muaj rog ntau ntawm khoom mis nyuj muaj calcium ib yam nkaus thiab tej thaum ntau dua cov uas muaj rog.

Tej zaub mov uas tsis yog khoom mis nyuj uas muaj calcium ntau muaj xws li kua txiv, cereal (tau muab ci thiab twb npaj noj lawm), kua mis soy thiab taum paj. Lwm hom zaub mov zoo yog li nqaij ntsees salmon hauv poom (uas muaj pob txha), nqaij ntsees sardine thiab zaub ntsuab (zaub ntsuab, zaub nplooj thiab lwm hom zaub ntsuab).

Yog tias nyuaj rau koj noj calcium txaus ntawm tej uas koj noj, tej zaum koj tus kws kho mob yuav yaum kom koj noj tshuaj txhawb zog uas muaj calcium ntau.

Iron

Koj yuav tsum noj iron ntau zog. Yuav tsum muaj iron kom thiaj tsim cov noob ntshav liab rau koj tus kheej thiab koj tus mos liab. Thaum txog ntua lub lim tiam thib 34 koj tus mos liab yuav pib tseg iron, uas txhais tias koj yuav tsum noj ntau ntxiv.

Nqaij liab, nqaij noog dub, thiab cov piag dej yog tej hom mov uas muaj iron ntau. Cov zaub uas muaj iron ntau muaj xws li zaub ntsuab, txiv ntoo qhuav, cov taum mog thiab noob taum, txiv laum huab xeeb, cereal uas muaj iron tso rau hauv, thiab hmoov nplej.

Siv zog kom tau li 27 mg txhua hnuv. Kws kho mob feem coob yam kom noj tshuaj txhawb zog uas muaj iron ntau ntxiv rau zaub mov uas muaj iron ntau. (Saib koj poom tshuaj vitamin rau neeg suab me nyuam seb muaj iron npaum li cas.)

Yog koj noj tshuaj txhawb zog uas muaj iron ntau

Noj ib lub tshuaj ib zaug txhua ob hnuv (xws li cov Hnuv Monday, Wednesday, thiab Friday) kom thiaj nqus iron tiam sis tsis muaj tsos mob pes tsawg (xws li cem quav). Koj tus kws kho mob qhia tau rau koj seb yuav tau noj pes tsawg tshuaj uas muaj iron thiab yuav noj tau li cas.

Cov tshuaj vitamin, mineral thiab lwm yam yug cev

Txuas ntxiv mus, noj zaub mov uas muaj tshuaj vitamin thiab lwm hom mineral uas pab koj noj qab nyob zoo thiab pab koj tus mos liab loj hlob.

- **Vitamin A** pab koj tus mos liab cov noob cev, pom kev thiab lub cev kev tiv thaiv kab mob. Qhov vitamin no los muaj nyob rau hauv cov txiv thiab zaub liab thiab ntsuab xiab, xws li txiv nkhaus taw, zaub ntug hauv paus, qos qab zib thiab zaub ntsuab thiab mis nyuj uas muaj vitamin A tso rau hauv.
- **Vitamin C** yeej tseem ceeb kom cia lub cev tiv thaiv kab mob thiab pab kom lub cev nqus tau iron. Nrhiav tau nyob rau hauv cov txiv qaub (txiv kab ntxwv, kab ntxwv qaub), dib, txiv pos nphuab, txiv kiwi, txiv nkhaus taw, zaub paj ntsuab, zaub pob, txiv lws suav, kua txob thiab qos.

Vitamin C pab koj lub cev nqus iron. Siv zog kom noj mov uas muaj vitamin C tib txhij uas koj noj mov uas muaj iron los sis noj tshuaj txhawb zog uas muaj iron.

Noj Zaub Mov Muaj Ntau Xim Txhua Hnub

Kom pab xaiv kev noj qab nyob zoo, koj yuav tau noj ntau hom zaub mov ntawm txhua pawg zaub mov.

Noj zaub mov uas muaj xim ntau. Zaub los muaj xim ntsuab xiab, kab ntxwv, daj thiab paj yeeb; txiv hmab ntoo los muaj xim liab, xiav, ntsuab thiab daj; nqaij thiab ntses muaj xim dawb thiab liab; noob taum muaj xim dub, liab thiab dawb; thiab nplej muaj xim av thiab dawb.

- **Folic acid** tseem ceeb kom txhim tsa lub cev siab ntsws plab plawv thiab paj hlwb. Nrhiav tau nyob rau hauv zaub ntsuab xiab, zaub ntsuab ntev, zaub paj ntsuab, kua txiv kab ntxwv, thiab cereal thiab nplej uas muaj tso rau hauv.

Thaum xub suab me nyuam, tej zaum folic acid yuav pab tiv thaiv ntawm qhov puas rau hauv lub paj hlwb thiab tus txha qaum thiab lwm hom qhov puas thaum yug los. Kom thiaj paub tseeb tias koj noj vitamin no ntau txaus, nrog koj tus kws kho mob tham txog tshuaj txhawb zog.

- **Fiber** pab tiv thaiv ntawm kev cem quav thiab mob qhov quav kom o thiab los ntshav. Siv zog kom noj ntau tshaj 25 grams fiber txhua hnub. Kev yooj yim tshaj kom ua li no yog kom noj txiv hmab ntoo thiab zaub, nplej, thiab bran ntau.

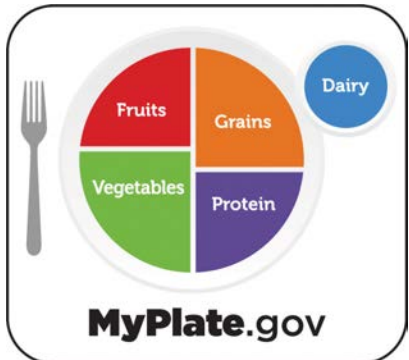
Ntau hom txiv hmab ntoo thiab zaub muaj li 2 gram fiber txhua qhov noj es zoo ib yam li ntawd ib daim nplej muaj thiab. Cov cereal bran muaj li 8 gram fiber txhua qhov noj es zoo ib yam li ntawd ib qho noj ntawm noob taum qhuav.

- **Protein** pab tsim nqaij. Koj yuav tsum tau tag nrho koj cov protein ntawm zaub mov. Nqaij tsiaj, nqaij noog, nqaij ntses thiab qe tag nrho muaj. Cov noob taum qhuav, noob taum, soy thiab txiv laum huab xeeb tag nrho muaj. Siv zog kom tau protein ntawm ntau hom zaub mov.

Yog koj noj soy los sis khoom flaxseed ntau, nrog koj tus kws kho mob tham.

- **Carbohydrates** pab kom tij lim. Nrhiav tau nyob rau hauv nplej, cereal, txhu, nplej zom, txiv hmab ntoo thiab khoom mis nyuj.
- **Fatty acids** (mov rog) pab kom lub paj hlwb loj hlob thiab pab kom lub cev ceev tau cov vitamin A, D, E, thiab K. Nrhiav tau nyob rau hauv mis nyuj npas taws, npas taws cuav, roj, kua zaub xa lav, nqaij, khoom mis nyuj, noob thiab txiv laum huab xeeb. Yuav tsum tau me me xwb, ces siv zog kom noj tsis ntau.
- **Omega-3 fatty acids** yeej tseem ceeb rau koj tus mos liab lub paj hlwb thiab qhov muag thiab pab koj noj qab nyob zoo zog. Omega-3 fats los nrhiav tau nyob rau hauv roj zaub (xaiv flaxseed, canola los sis taum paj), ntses (xaiv cw, ntses salmon, ntses pollock, ntses kaus, los sis tuna) thiab tshuaj txhawb zog (xaiv tshuaj txhawb zog uas muaj DHA, ib hom fatty acid hauv omega-3).

Noj ntses uas muaj mercury tsawg 2 qho mov txhua lub lim tiam, los sis 12 oos tag nrho. (Saib daim ntawv qhia kev nyab xeeb rau ntses rau ntawm daim nplooj 34.) Nrog koj tus kws kho mob tham ua ntej koj pib noj tshuaj txhawb zog.



■ **Cov Kua.** Kev haus dej yeej tseem ceeb. Dej, mis nyuj, thiab kua txiv tag nrho yog cov kua. Yog koj nce qhov hnyav ntau dua koj xav, caiv tsuas pub haus ib khob kua txiv ib hnub.

Siv zog kom haus 8 mus rau 10 khob kua (ntau tshaj 64 oos) txhua hnub thiab ntau tshaj ntawd yog huab cua sov.

Xaiv mov uas pab noj qab nyob zoo

Mus xyuas myplate.gov/life-stages/pregnancy-and-breastfeeding kom kawm ntxiv txog mov uas pab noj qab nyob zoo.

Daim duab nram qab no piav txog seb yuav tau noj pes tsawg qhov mov rau txhua hom mov kom thiaj paub tseeb tias koj thiab koj tus mos liab tau kev noj qab nyob zoo.

Soj ntsuas seb koj noj dab tsi tau 2 los sis 3 hnub thiab muab piv rau cov lus sam xeeb nram qab no. Koj thiaj pom seb koj noj mov puas qab huv thiab seb ua tau zoo dua qhov twg. Yog tias tsim nyog hloov, ces xaiv ib qho kom ua zoo dua. Ces, tom qab uas twb muab hloov lawm, rov xaiv dua ib qho tshiab.

Kev nqhis mov

Kev nqhis mov yog ib feem ntawm kev suab me nyuam. Ua tib zoo saib kom thiaj tsis pauv mov qab huv nrog qhob noom. Yog koj nqhis khoom uas tsis yog zaub mov, nrog koj tus kws kho mob tham. Yog li no koj thiaj paub tseeb seb qhov qhob noom ntawd puas mob koj tus mos liab.

Pawg Mov	Qhov Ntau Yuav Tsum Noj Txhua Hnub Thaum Suab Me Nyuam
Pawg nplej	6 mus rau 9 oos
Pawg zaub	2 ½ mus rau 3 ½ khob
Pawg txiv	1 ½ mus rau 2 khob
Pawg mis nyuj	3 khob
Pawg protein	5 mus rau 6 ½ oos
Qhob noom, roj thiab rog	4 mus rau 6 rab diav puv nkaus

Mus xyuas myplate.gov kom kawm ntxiv txog cov pawg mov thiab cov zaub mov twg thiaj zoo tshaj rau koj thaum suab me nyuam.

Tej qho mov

Koj yuav tsum saib ntsoov qhov mov loj npaum li cas kom paub seb puas noj mov qab huv. Cov khoom yug cev haub ib qho mov tau muab luj ntsuas rau qhov mov ntawd. Tej zaum qhov mov ntawd yuav loj dua los sis me dua koj qhov mov.

Pawg	Tej Qho Mov	
<p>Nplej, cereal, txhuv thiab nplej zom</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 daig nplej ■ ½ pita ■ ■ 1 khob cereal uas twb npaj noj 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 daim tortilla ■ 4 qhob cij me ■ ½ khob cereal siav, txhuv los sis nplej zom
<p>Zaub</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 khob zaub nyoos muaj nplooj ■ ½ khob lwm hom zaub txhoov los sis nyoos 	<ul style="list-style-type: none"> ■ ¾ khob kua zaub
<p>Txiv Hmab Ntoo</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 lub txiv luaj li koj phab tes: txiv av paus, kab ntxwv ■ 1 khob txiv ntshiab uas muab hlais 	<ul style="list-style-type: none"> ■ ¾ khob kua txiv ■ ½ khob txiv hauv poom los sis muab ci
<p>Mis nyuj, yau kawj thiab tshij</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 khob mis nyuj los sis yau kawj ■ 2 oos tshij ■ 2 khob cov pob tshij ntxuag kua (cottage cheese) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 ½ oos tshij tawv ■ 1 ½ khob mis nyuj khov los sis yau kawj khov
<p>Nqaij, nqaij noog, ntses, noob taum qhuav, qe thiab txiv laum huab xeeb</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 2 mus rau 3 oos nqaij ci, nqaij noog los sis ntses (luaj li ib co phaib) ■ ½ khob noob taum siav los sis 1 lub qe suav ib yam li 1 oos nqaij 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 2 rab diav puv nkaus ntawm kua txiv laum huab xeeb los sis ⅓ khob txiv laum huab xeeb suav li 1 oos nqaij
<p>Qhob noom, roj thiab rog</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 rab diav me mis nyuj npas taws los sis npas taws cuav ■ 2 rab diav puv nkaus mis nyuj kua qaub ■ 12 oos pev xij los sis kua txiv ■ ½ khob sherbet los sis khoom qab zib 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 rab diav puv nkaus kua pleev kom tsis qhuav los sis kua xav lam ■ 1 rab diav me kab tsib los sis kua txiv pleev ■ 1 oos chocolate ("fun size") ■ 2 qho qhob noom cookie

**Tej Qho Tseeb Ntawm
Kev Yug Cev**

8 qhov mov txhua pob

Qhov mov qhov loj 2/3 khob (55g)

Qhov ntau ntawm qhov mov

Calories 230

% Qhov Ntau Txhua Hnub*

Rog Tag Nrho 8g	10%
Rog Saturated 1g	5%
Rog Trans 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Ntsev 160mg	7%
Carbohydrate Tag Nrho 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Tag Nrho Kab Tsib 12g	
Kuj suav 10g Kab Tsib Ntxiv	20%
Protein 3g	
Tshuaj Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

*Qhov % Ntau Noj Txhua Hnub qhia koj seb ib qho mov muaj pes tsawg feem pua ntawm tag nrho cov mov noj hauv ib hnub. 2,000 calories txhua hnub yog qhov siv rau tej kev qhia kev yug cev.

Hauv Paus: U.S. Food and Drug Administration

Cov tswv yim ntawm daim ntawv qhia txog khoom yug cev

- **Qhov mov:** Qhov mov qhia txog muaj calorie thiab khoom yug cev pes tsawg hauv ib qho mov. Yog koj noj ob npaug qhov mov, koj yuav tau khoom yug cev thiab calorie ob npaug thiab.
- **Calories:** Calories txhais tias yog ib txoj kev luj ntsuas lub zog uas ib hom mov tso tawm.
- **Rog tag nrho:** Rog tag nrho suav tag nrho txhua hom rog (saturated, unsaturated, trans).
- **Rog saturated:** Rog saturated ua kom qhov LDL cholesterol (rog "phem") nce mus. Caiv cov rog saturated kom tiv thaiv koj lub plawv.
- **Rog trans:** Rog trans kuj nce tau qhov LDL cholesterol, nqis HDL cholesterol thiab ua kom muaj feem muaj kab mob plawv. Noj rog trans tsawg li tsawg tau. Caiv zaub mov uas muaj roj "partially hydrogenated", kuj hais txog shortening.
- **Cholesterol:** Zaub mov ntawm tsiaj (nqaij, ntses, qe, tshij, khoom mis nyuj) muaj cholesterol.
- **Sodium:** Noj sodium (ntsev) ntau dhau ua tau rau ntshav siab. Ib rab diav me ntawm ntsev muaj 2,400 milligrams sodium. Nov yog qhov siab tshaj uas tib neeg yuav tau muaj txhuab hnub.
- **Tag nrho cov carbohydrate:** Carbohydrates ua rau koj lub cev tij lim. Tab txawm li ntawd los, noj ntau dhau ua rau ntshav qab zib nce mus.

- **Fiber:** Yog zaub mov muaj 5 gram fiber los sis ntxiv, muab cov gram ib nrab rho tawm ntawm cov carbohydrate tag nrho.
- **Tag nrho cov kab tsib:** Kab tsib los twb muab suav nrog tag nrho cov carbohydrate.
- **Cov kab tsib ntxiv:** Kev tshawb fawb qhia tias yog noj ntau tshaj 10 feem pua ntawm tag nrho cov calorie los ntawm kab tsib ua kom nyuaj noj mov qab huv kom yug cev (thaum tseem tsis noj calorie ntau dhau).
- **Protein:** Protein yeej tseem ceeb kom zoo mob, ntxiv kaab, ntxiv zog rau koj lub cev kev tiv thaiv kab mob, pab koj kov yeej kev txhawj xeeb thiab ntxiv!

Mov Nyab Xeeb

Cov lus sam xeeb nram qab no yuav pab koj tiv thaiv koj cov mov ntawm kab mob. Rau ntaub ntawv ntxiv, mus xyuas foodsafety.gov.

Tu vaj tse kom huv

- Ntxuav tes zoo ua ntej thiab tom qab yuav kov mov. Yeej ntxuav tes tom qab siv lub chav dej, hloov daim pawj, los sis kov tsiaj hauv tsev.
- Siv dej ntwb los muab txiv hmab ntoo thiab zaub ntxuav ua ntej noj.
- Ntxuav tais diav, log cam, lub txee, thiab lub dab dej nrog dej kub thiab xub npus tom qab uas nqaij nyoog, nqaij noog, ntses, qe, los sis zaub ntshiab uas tsis tau muab ntxuav chwv ib qho twg.
- Yog muaj dab tsi nchuav hauv tub yees ces muab ntxuav tam sim ntawd. Saib cov hnub tim uas mov yuav dhau caij. Ib zaug txhua lub lim tiam muab mov uas tsis zoo noj pov tseg.

Muab khoom sib cais

- Muab nqaij nyoog, nqaij noog thiab nqaij ntses cais ntawm lwm yam hauv lub tawb nqa khoom thiab lub tub yees.
- Muab nqaij nyoog, nqaij noog thiab nqaij ntses rau hauv cov pob uas muab ceev lawm los sis hnab yan thaum muab tso hauv tub yees.
- Siv ib lub log cam rau nqaij nyoog thiab lwm lub rau txiv hmab ntoo thiab zaub.
- Muab nqaij uas twb ci lawm rau hauv ib lub tais huv. Tsis txhob rov siv ib lub tais uas twb muaj mov nyoos.

Ua tib zoo ceev khoom kom txias

- Tso koj lub tub yees kom txias li 40 F los txias zog thiab lub tub yees khov kom txias dua xun F.
- Muab mov tso hauv tub yees sai li sai tau. Qhov txias pab kom kab mob phem thiaj tsis ris.
- Muab mov uas txawj lwj tso hauv tub yeej ua ntej dhau 2 teev tom qab yuav. (Muab tso hauv tub yees ua ntej dhau 1 teev yog huab cua kub dua 90 F.)
- Muab mov uas ci lawm thiab mov seem tshuav tso hauv tub yees ua ntej dhau 2 teev (ua ntej dhau 1 teev yog huab cua kub dua 90 F).

- Siv pob khoom tseg mov uas ntiav kom thiaj txias sai zog. Txhob tso khoom ntau dhau hauv tub yees; yuav tau muaj chaw khoob lug kom cua txias khiav ncig.
- Txhob cia mov khov yaj rau ntawm lub txee. Cia mov khov yaj hauv tub yees, dej txias, los sis hauv lub tshuab rhaub mov.

Ua mov kom siav

- Siv ib rab ntsuas kub rau mov kom paub qhov kub ntawm mov.
- Ua mov kom txog qhov kub tsim nyog:
 - nqaij nyuj, thiab nqaij npua muab ci kom txog qhov kub 145 F los saud
 - nqaij nyuj txhoov kom txog qhov kub 160 F los saud
 - nqaij qaib ntxhw txhoov, nqaij qab los sis nqaij noog kom txog qhov kub 165 F
 - nqaij ntses txog thaum pom tsis tau dhau thiab xuas rawg los muab kem yooj yim (145 F)
 - qe txog thaum nkaub qe dawb thiab tawv
 - mov muaj qe txog qhov kub 160 F.
- Muab mov seem tshuav rhaub txog 165 F.

Lwm yam tswv yim kom tiv thaiv ntawm kab mob mov

- Listeria yog ib hom kab mob uas lwj tau zaub mov thiab ua kom muaj mob txawj kis hu ua listeriosis. Nov yog ib hom mob phem uas kom ib tug me nyuam uas tseem loj hlob yug ntxov los sis tuag. Kom tiv thaiv ntawm kab mob listeriosis:
 - Ua tib zoo saib txhua khoom mis nyuj thiab mis nyuj tias lawv pasteurized. Tsis txhob noj tshij muag uas tsis tau muab pasteurize xws li feta, Brie, Camembert, tshij xim xiav thiab tshij Mev.
 - Caiv cov mov ntawm lub khw muag xws li cov zaub xa lav los sis tshij.
 - Muab cov nqaij hot dog thiab nqaij sandwich rhaub kom ncho pa.
 - Tsis txhob noj p^âté ntawm tub yees los sis lub tais muaj nqaij ntau. (Cov tais muaj nqaij ntau uas zoo nyob hauv txee los sis hauv poom los yeej zoo noj.)

- Txhob noj nqaij ntses ntawm tub yees tsuas yog muab ntxuag hauv lwm lub tais mov, xws li ib co mov sib xyaw.
- Muab cov puas mov uas twb ci lawm rhaub kom txog qhov kub 165 F.
- Tshuaj lom toxoplasmosis yog ib hom mob txawj kis ntawm ib tug kab mob. Kab mob txawj kis no los ntawm miv quav thiab nqaij nyoog. Kom tau ntaub ntawv ntxiv, saib daim nplooj 24.
- Kab mob salmonella thiab E coli 0157 raug tau zaub mov thiab ua tau kom mob heev. Tsis txhob noj zaub noob nyoog thaum suab me nyuam vim yooj yim rau kab mob los raug. Tsis tas li ntawd, ua raws li cov lus qhia kom ua mov nyab xeeb nyob hauv daim nplooj 32 thiab cov pem toj no.

Ua Tib Zoo Xaiv Ntses

Lus sam xeeb

- Lub xeev Minnestoa Department of Health muaj lus qhia hauv internet txog seb yuav tau noj ntses twg thiab hov ntau.
Mus xyuas health.state.mn.us thiab ntaus ntawv "fish consumption" rau hauv lub thawv nrhiav.
- Lub teb chaws Amelikas Lub koom haum Environmental Protection Agency muaj lus qhia txog ntses. Mus xyuas water.epa.gov thiab xaiv *Fish consumption advisories* rau hauv qhov A-Z Index.

Ntses yog ib hom mov uas muaj protein, muaj fatty acid, thiab tsis muaj rog saturated ntau. Txawm li ntawd los, ib tug ntses twg (txawm yuav tom khw muag los sis nuv tau koj tus kheej) tej zaum yuav muaj khoom qias xws li mercury los sis PCB uas mob tau ib tug me nyuam uas tseem loj hlob.

Yeej zoo kom pauv hom ntses koj noj thiab caiv kom tsis noj ntses ntau tshaj ib los sis ob zaug ib lub lim tiam.

Qhov ntau ntawm nqaij ntses rau ib puas mov nyob ntawm seb koj qhov hnyav yog dab tsi. Yog koj hnyav li 150 phaus, koj noj tau ib nrab phaus (8 ooz) ntses (yog qhov hnyav ua ntej ci).

Kom muab pauv rau koj tus kheej, rho los sis ntxiv 1 oos ntses rau txhua 20 phaus ntawm koj qhov hnyav:

- Yog koj hnyav li 130 phaus, noj 7 oos ntses.
- Yog koj hnyav li 150 phaus, noj 8 oos ntses.
- Yog koj hnyav li 170 phaus, noj 9 oos ntses.

Tej tswv yim zoo kom pab koj xaiv ntses

- Tsis txhob noj king mackerel, swordfish, tilefish thiab shark. Cov ntses no loj heev, thiab nyob hauv dej ntsev uas muaj feem ntau kom muaj mercury.
- Tsis txhob noj cov ntses uas nuv tau hauv zej zog: walleye uas loj dua 20 nti, pike qaum teb uas loj dua 30 nti, thiab tag nrho cov muskellunge.
- Tsis txhob noj albacore tuna hauv poom ntau dua ib puas mov muaj li 6 oos ntses txhua ib hli. Tuna me yog ib hom ntses me zog thiab tsis tshua muaj feem kom muaj mercury ntau.

- Noj tsis ntau dua ob pluas mov txhua lub lim tiam ntawm tus ntses salmon los ntawm dej hiav txwv Pacific los sis Atlantic, tsis txhob noj ntawm Cov Pas Dej Loj.
- Txhob noj nqaj ntses nyoos, sushi thiab sashimi vim tej zaum yuav muaj kab mob tsis zoo.

Tshuaj Theej Kab Tsib

Sucralose (Splenda®) thiab aspartame (Nutrasweet® los sis Equal®) los muab saib yam noj tau nyab xeeb thaum suab me nyuam.

Kev Kuaj Ntsuas thiab Tshuaj Xyuas Thaum Thawj Peb Lub Hli

Lus sam xeeb

Koj tus kws kho mob yuav txiav txim siab seb koj cov zis puas tsim nyog kuaj rau protein thiab kab tsib raws li koj xav li cas thaum suab me nyuam.

Kev ib sij mus xyuas kws kho mob thaum suab me nyuam yuav pab koj tus me nyuam noj qab nyob zoo. Txhua zaus mus xyuas, yuav kuaj ntsuas koj qhov hnyav, ntshav siab, thiab qhov loj ntawm koj lub tsev me nyuam. Tej kev kuaj ntsuas no yuav pab koj paub tias koj txoj kev suab me nyuam thiaj zoo.

Kev ib sij mus xyuas kuj ceeb toom koj tus kws kho mob yog muaj teeb meem dab tsi. Thaum nrhiav teeb meem ntxov txhais tau tias kho tau yooj yim zog. Tej lub caij mus xyuas yuav kuaj ntsuas rau tej xwm ntxaws.

Kev kuaj ntsuas thaum suab me nyuam

Thaum paub txog ib co teeb meem ua ntej koj tus mos liab yug los pab tau koj thiab koj tus kws kho mob haj yam npaj siab.

Tsis muaj ib txoj kev tshuaj xyuas uas lav tau tias koj tus mos liab yuav noj qab nyob zoo tag nrho. Tsis muaj ib txoj kev tshuaj xyuas uas nrhiav tau txhua hom teeb meem thaum yug los thiab lwm yam teeb meem thaum loj hlob. Tab txawm li ntawd los, kev kuaj ntsuas thaum suab me nyuam pab tau seb puas muaj kev pheej hmoo thaum xeeb me nyuam.

Kev tshuaj xyuas thaum suab me nyuam los neeg suab me nyuam xaiv tau kom ua es yuav nrhiav seb puas muaj kev pheej hmoo tias tus mos liab muaj teeb meem yug los los sis teeb meem ntawm caj ces. Kev nrhiav caj ces pab tau koj txoj kev tshuaj xyuas.

Thaum kev kuaj ntsuas rov los qhia tias koj "positive," txhais tau tias koj muaj kev pheej hmoo rau ib qho teeb meem. Tsis txhais hais tias koj tus mos liab muaj qhov teeb meem ntawd. Yog koj muaj kev pheej hmoo no,

kev nrhiav caj ces pab tau koj paub txog qhov teeb meem thiab teeb koj cov lus nug. Koj muaj cib fim xaiv kev tshuaj xyuas tus mos liab cov chromosome kom nrhiav seb koj tus mos liab puas muaj qhov teeb meem ntawd.

Thaum kev kuaj ntsuas rov los qhia tias koj "normal" los sis "negative" qhia tias koj tsis tshua muaj kev pheej hmoo. Tsis txhais hais tias tsis tas txhawj txog teeb meem.

Nrog koj tus kws kho mob tham txog tej kev kuaj ntsuas thiab tej no zoo npaum li cas thiab nrhiav tau dab tsi. Twb yog koj xaiv tau kom ua kev tshuaj xyuas los sis tsis ua.

Tej hom kuaj ntsuas

- **Cov lus nug txog haiv neeg.** Nyias haiv neeg muaj nyias qhov kab mob los sis tej qho puas uas tshwm sim ntau dua lwm haiv neeg. Nyob ntawm seb koj yog haiv neeg dab tsi, tej zaum yuav yaum kom tshuaj xyuas rau ib hom mob seb koj tus mos liab puas muaj kev pheej hmoo rau qhov teeb meem ntawd.

Ib tug nqa yog ib tug neeg uas noj qab nyob zoo tiam sis muaj kev pheej hmoo uas nws tus me nyuam mos liab yuav muaj ib hom mob yog nws tus khub kuj yog ib tug nqa. Kev tshuaj xyuas neeg nqa yeej tseem ceeb vim coob tug neeg nqa tsev neeg zaj keeb kwm tsis muaj qhov teeb meem ntawd.

- **Cov lus nug txog tsev neeg zaj keeb kwm.** Thawj zaug koj mus xyuas kws kho mob thaum suab me nyuam nws yuav muaj lus nug txog koj tsev neeg zaj keeb kwm. Ib zaj keeb kwm txog kev yug los muaj tej qho puas, kab mob, teeb meem ntawm caj ces, muaj tsis taus me nyuam, nchuav me nyuam, los sis lwm yam teeb meem txhais tias tej zaum koj tus mos liab muaj kev pheej hmoo rau ib co teeb meem.

Kev tshawb nrhiav caj ces pab tau seb muaj kev pheej hmoo saib zog thiab seb puas muaj kev tshuaj xyuas kom nrhiav qhov teeb meem ntawd.

- **Koj hnuv nyoog.** Feem ntau tej qho puas thaum yug los tsis muaj feem ntau zog txawm yog yus laus zuj zus. Txawm li ntawd los, tseem muaj ib hom teeb meem ntawm chromosome uas tshwm sim hauv neeg laus ntau zog. Hom mob down syndrome yog hom mob uas sawv daws paub txog tshaj.

Yav tas los, ib tug neeg suab me nyuam hnuv nyoog yog qhov uas kom thiaj tshuaj xyuas rau chromosome teeb meem. Txawm li ntawd los, tam sim no lub American College of Obstetrics and Gynecology (ACOG) yaum kom txhua tus neeg suab me nyuam, txawm lawv muaj hnuv nyoog li cas los xij, muaj cib fim tshuaj xyuas chromosome.

ACOG kuj ntuas kom neeg suab me nyuam muaj cib fim ua kev kuaj ntsuas yog lawv ua xyem xyav txog kev tshuaj xyuas chromosome. ACOG to taub tias ib tug neeg yuav xaiv rau lawv tus kheej nyob ntawm seb lawv tsev neeg puas muaj lwm tus uas muaj tej qho puas thaum yug los, teeb meem ntawm choromosome, thiab muaj kev pheej hmoo nchuav me nyuam ntawm kev tshuaj xyuas no.

- **Kuaj ntsuas serum.** Ib txoj kev kuaj serum yog kev tshuaj xyuas ntshav uas nrhiav tej hom protein uas koj tus mos liab los sis lub tsho me nyuam tsim. Qhov ntau ntawm cov protein no pab tau seb tus mos liab puas muaj kev pheej hmoo raug ib hom mob.
- **Thaij tus mos liab duab.** Kev yees tus mos liab duab los siv tau kom kuaj seb puas muaj tej qho puas ntawm lub cev.

Cov lus nug rau koj tus kws kho mob txog ib txoj kev kuaj ntsuas

- Koj xav paub dab tsi ntawm kev kuaj ntsuas no? Koj yuav siv cov ntaub ntawv no li cas?
- Puas muaj kev pheej hmoo rau kev kuaj ntsuas no?
- Yog kev kuaj ntsuas nrhiav dab tsi, muaj feem pes tsawg uas kuv tus mos liab muaj ib qho teeb meem?
- Yog kev kuaj ntsuas nrhiav dab tsi, yuav muaj dab tsi tom qab?
- Yog kev kuaj ntsuas tsis nrhiav dab tsi, puas tseem muaj feem uas kuv tus mos liab muaj qhov teeb meem ntawd?
- Puas muaj lwm txoj kev kuaj dua kev kuaj ntsuas no?
- Kev kuaj ntsuas no yuav kim npaum li cas?

Kuaj ntsuas los sis tshuaj xyuas	Vim li cas yuav yaum kom ua
<p>Chorionic villus sampling (CVS). Yuav rho ib qho nqaj ntawm koj tus me nyuam mos liab lub tsho me nyuam uas tseem loj hlob. Cov noob uas yuav rho no feem ntau muaj tib co caj ces li koj tus me nyuam mos liab.</p> <p>Yuav cia cob noob loj hlob, thiab yuav tshawb nrhiav cov chromosome. Yog tsev neeg zaj keeb kwm qhia tias yuav tau txhawj xeeb, tej zaum yuav ua lwm hom kev tshuaj xyuas.</p> <p>Yuav ua kev tshuaj xyuas thaum siv tshuab yees duab kom coj ib txoj hlab mus dhau koj qhov chaw mos thiab lub ncauj tsev me nyuam. Kuj ua tau kev tshuaj xyuas no thaum siv tshuab yees duab kom coj ib rab koob mus dhau koj lub plab.</p>	<p>Feem ntau yuav siv kom nrhiav seb koj tus me nyuam mos liab puas muaj teeb meem ntawm caj ces. Kev txhawj xeeb tau los ntawm koj hnuv nyoog, tsev neeg zaj keeb kwm, kev tshawb nrhiav ntawm kev kuaj ntsuas, los sis lwm yam.</p> <p>Feem ntau yuav ua kev tshuaj xyuas thaum lub lim tiam thib 10 mus rau thib 12. ACOG txhawb nqa qhov no rau tag nrho cov neeg suab me nyuam.</p>
<p>Cov noob caj ces yuav tshuaj xyuas. Yuav khaws thiab soj ntsuam cov kua xau thiab noob cev ntawm qhov chaw mos, lub ncauj tsev me nyuam los sis ob qho chaw.</p>	<p>Yuav pab nrhiav mob kas cees kom thiaj muab kho thiab tsis muaj kev pheej hmoo rau koj tus mos liab.</p>
<p>Hom Mob Cystic Fibrosis Kev Tshuaj Xyuas. Nov yog ib txoj kev tshuaj xyuas ntshav uas nrhiav tau cov neeg uas nqa caj ces hloov rau kab mob cystic fibrosis (CF).</p> <p>Yog nrhiav pom tias koj muaj caj ces hloov no, kuj yuav yaum kom koj tus khub tshuaj xyuas thiab. Cov me nyuam mos liab yuav tsum muaj ob lwm caj ces CF kom thiaj raug kab mob cystic fibrosis. Yuav tshuaj xyuas rau kab mob CF tom qab yug los.</p>	<p>Kom nrhiav seb koj tus mos liab puas muaj kev pheej hmoo rau kab mob cystic fibrosis. Yog khub niam txiv ob leeg nqa caj ces hloov ntawd, tus me nyuam mos liab ib feem plaub tug yuav muaj kab mob cystic fibrosis.</p> <p>Vim khub niam txiv feem coob tsis paub tias nkawd nqa caj ces hloov txog thaum muaj ib tug me nyuam mos liab uas raug, yuav muab kev tshuaj xyuas no rau txhua khub.</p>
<p>Lwm yam tshuaj xyuas rau neeg nqa cas ces hloov. Txhua tus neeg suab me nyuam los sis khub niam txiv muaj cib fim tshuaj xyuas rau kev hloov ntawm caj ces. Tsis muaj ib txoj kev tshuaj xyuas twg uas nrhiav tau tag nrho cov neeg nqa caj ces hloov.</p>	<p>Nyias haiv neeg muaj nyias xwm txheej (xws li kab mob sickle cell rau hauv cov neeg ntawm teb chaws Afrikas).</p>

Kuaj ntsuas los sis tshuaj xyuas	Vim li cas yuav yaum kom ua
<p>Kev kuaj ntsuas ua ke thaum thawj peb lub hli. Kuj yuav thaj tus me nyuam mos liab duab kom ntsuas seb cov kua pem qab nws lub caj dab tuab npaum li cas (nuchal translucency). Cov ntaub ntawv no yuav siv nrog kev tshuaj xyuas ntshav kom ntsuas ob qho protein uas tus mos liab thiab lub tsho me nyuam tsim (PAPP-A thiab HCG).</p> <p>Kom haj yam nrhiav xwm, ua tau kev kuaj ntsuas ib ruam dhau ib ruam uas yuav ua kev tshuaj xyuas ntshav thib ob thaum peb lub hli nruab nrab (saib daim nplooj 67). Qhov koom kev tshuaj xyuas ntawm thawj peb lub hli thiab peb lub hli nruab nrab muab hu ua kev kuaj ntsuas sequential los sis integrated.</p>	<p>Txoj kev kuaj ntsuas no pab kuaj seb puas muaj kev pheej hmoo rau kab mob Down syndrome thiab trisomy 18 ib hom mob heev zog. Cov uas muaj kev pheej hmoo siab los yaum kom ua CVS los sis amniocentesis (saib daim nplooj 65 thiab 66) kom nrhiav seb puas muaj kev hloov ntawm chromosomal los sis tsis muaj. ACOG txhawb nqa qhov no rau tag nrho cov neeg suab me nyuam.</p> <p>Kev kuaj ntsuas nuchal translucency ntxiv kuj nrhiav tau seb puas muaj kev pheej hmoo rau tej qho puas thaum yug los, tshwj xeeb qhov puas ntawm lub plawv thiab caj ces. Saib tau koj tus mos liab lub plawv thaum siv kev yees duab ultrasound yav tom ntej thaum suab me nyuam.</p>
<p>Tshuaj xyuas HIV. Kev tshuaj xyuas ntshav no nrhiav tau seb koj puas tau raug HIV, kab mob uas kom raug AIDS.</p>	<p>Yaum kom tshuaj xyuas HIV rau tag nrho cov neeg suab me nyuam. Kev nrhiav ntxov thiab muab kho ntxov yuav ua kom tus mos liab muaj feem tsawg dua 5 feem pua kom raug. Lub koom haum tuav pov hwm xyeej tsis tau vim kev tshuaj xyuas nrhiav HIV.</p>
<p>Tshuaj xyuas chaw mos. Ib tug pas paj rwb yuav khaws cov noob ntawm ncauj tsev me nyuam ces muab saib nrog ib lub tsom iav kom loj dua.</p>	<p>Yuav siv kev tshuaj xyuas no kom nrhiav kev hloov ntawm noob ncauj tsev me nyuam los sis noob uas tau hloov. Kev tshuaj xyuas chaw mos los yaum kom pib ua thaum muaj hnuv nyoog 21.</p>
<p>Ntsig txog tus neeg suab me nyuam. Yuav txhaj ntshav thiab muab soj ntsuas.</p>	<p>Kev kuaj ntsuas no yog ib feem ntawm kev saib xyuas kom nrhiav seb muaj ntshav hom twg thiab RH dab tsi. Kuj yuav nrhiav seb koj puas muaj mob anemic, puas txawj thev ntawm measles Yelemis (rubella), thiab puas tau raug kab mob hepatitis B los sis mob kas cees syphilis.</p>
<p>Thaj tus mos liab duab. Ib lub tshuab tshaj suab yuav muab tso rau ntawm koj lub plab los sis hauv koj qhov chaw mos. Yuav thaj duab txog koj tus mos liab thiab muab tso rau lub tso duab.</p>	<p>Kom nrhiav seb koj tus mos liab muaj hnuv nyoog pes tsawg, thaum twg mam li yug, thiab seb puas muaj ntau dua ib tug mos liab. Kuj nrhiav tau tej qho puas ntawm lub cev, ntsuas koj tus mos liab kev loj hlob, thiab seb puas nyob zoo. Tej zaum yuav nrhiav tau seb puas yog tub los sis ntxhais thaum thaj duab.</p>

Kuaj ntsuas los sis tshuaj xyuas	Vim li cas yuav yaum kom ua
<p>Kev tshuaj xyuas tsis tho nqaij ua ntej yug me nyuam (NIPT) yog ib txoj kev tshuaj xyuas uas ntsuas DNA rau hauv lub tsho me nyuam ntawm ib tug neeg suab me nyuam cov ntshav. Kev tshuaj xyuas los feem ntau nrhiav tau tej kev hloov ntawm chromosome kuj hais txog kab mob Down syndrome, trisomy 18, trisomy 13 thiab tej thaum kev hloov ntawm cov poj niam txiv neej chromosome.</p> <p>Kuaj tau niam cov ntshav tom qab tau suab me nyuam tau 10 lub lim tiam. Txawm yog nrhiav tau teeb meem feem ntau, kuj muaj tau kev yuam kev ntawm tej kev nrhiav. Yog li no, thiaj yaum kom ua kev tshuaj xyuas xws li amniocentesis kom paub tseeb txog tej kev nrhiav ntawd.</p>	<p>Koj thiab koj tus kws kho mob yuav txiav txim siab seb txoj kev tshuaj xyuas no puas phim koj. Tam sim no, ACOG txhawb nqa kom ua tej kev tshuaj xyuas tsis tho nqaij thaum suab me nyuam yog koj muaj kev pheej hmoo rau tej kev hloov ntawm chromosome.</p> <p>Koj cov kev pheej hmoo muaj xws li: hnuv nyoog 35 los ntau tshaj thaum yug me nyuam los sis tau muaj kev suab me nyuam uas cov chromosome tau hloov, tau kuaj ntsuas serum los sis yees tus me nyuam mos liab duab txawv.</p>

Qhov Tseem Ceeb

Yog koj suab me nyuam muaj kev pheej hmoo siab, tej zaum koj yuav tsum kuaj ntsuas kab tsib tau ib teev thaum thawj peb lub hli rau kab mob ntshav qab zib gestational. Koj nyeem tau ntxiv txog kev kuaj ntsuas rau ntawm daim nplooj 66 thiab 67.

Tej hom kev tshuaj xyuas raws li ua suab me nyuam hov ntev

Muaj lwm hom kev tshuaj xyuas rau thawj peb lub hli kom nrhiav teeb meem rau koj los sis koj tus mos liab.

Koj tus kws kho mob yuav qhia koj txog tej hom kev tshuaj xyuas uas koj siv tau. Siv daim ntawv nyob hauv daim nplooj 294 kom sau cia tej xwm nrhiav ntawm koj tej kev tshuaj xyuas.

Cov lus nug rau koj tus kws kho mob txog kev tshuaj xyuas

- Koj xav paub dab tsi ntawm kev tshuaj xyuas no?
- Kev kuaj ntsuas no puas raug?
- Koj (los sis lwm tus kws kho mob los sis neeg pab) tau ua kev kuaj ntsuas no pes tsawg zaus?
- Puas muaj kev pheej hmoo ntawm kev tshuaj xyuas no rau kuv los sis kuv tus mos liab?
- Leej twg yuav "nyeem" tej xwm nrhiav? Tej xwm nrhiav puas raug?
- Yuav hov ntev txog thaum yuav txais rov qab tej xwm nrhiav?
- Thaum rov los txog lawm, kuv ua tau dab tsi?
- Puas muaj lwm txoj kev kuaj dua kev tshuaj xyuas no?
- Kuv yuav kawm ntxiv txog kev tshuaj xyuas no qhov twg?
- Tej xwm nrhiav ntawm kev tshuaj xyuas yuav hloov kev saib xyuas rau kuv txoj kev suab me nyuam li cas?
- Yog kuv muaj lus nug ntxiv, kuv yuav teem caij mus ntsib ib tug kws tshawb nrhiav caj ces li cas?

Kev Txiaiv Txim Siab

Koj yuav tsum xaiv ntau yam ntawm kev kho mob thaum suab me nyuam. Feem ntau tsis muaj qhov "zoo" los sis qhov "phem". Qhov zoo tshaj plaws yog koj ua qhov uas phim koj thiab koj lub neej. Thaum twg nyuaj xaiv, daim ntawv cob qhia no pab tau koj txawj xav:

- **Muab ntaub ntawv sib sau ua ke.** Thov koj tus kws kho mob kom piav ntxiv. Yog koj xav tau ntaub ntawv ntxiv, nyeem ntawv txog lub ntsiab lus. Siab qhov Internet. Nug koj tus kws kho mob rau tej qho chaw zoo, los sis mus saib daim nplooj 287 rau tej qho chaw zoo. Nrog koj tus kws kho mob tham txog ntaub ntawv uas koj nrhiv hauv internet.
- **Kawm ntxiv kom paub tswj kev mob ua ntej, thaum nruab thiab tom qab yug me nyuam.** Mus xyuas allinahealth.org/pregnancy kom saib ib co yees duab kom paub tswj kev mob. Nyem rau ntawm "vaginal birth" thiab "Cesarean birth" qhov txuas kom thiaj saib:
 - npaj yug me nyuam
 - tshuaj tsaug zog kom thev mob
 - kev phais mob (Cesarean) los sis kev thev yug me nyuam (ntawm qhov chaw mos)
 - kev zoo mob hauv lub tsev kho mob
 - kev zoo mob tom tsev.
- **Nug cov lus nug.** Thaum nrog koj tus kws kho mob tham, nug cov lus nug txog thaum koj txaus siab nrog tej qho tseeb uas koj xav tau. Nov yog tej lo lus nug uas koj nug tau:
 - Tus nqi zog rau kuv ntawm kev kho mob uas koj yaum no yog dab tsi?
 - Tus nqi zog rau kuv tus mos liab ntawm kev kho mob uas koj yaum no yog dab tsi?
 - Muaj kev pheej hmoo dab tsi?
 - Puas muaj lwm yam kev kho mob?
 - Peb yuav tsum txiaiv txim siab thaum twg?
- **Sib tham txog tag nrho kev xaiv.** Nrog koj tus khub, tsev neeg los sis phooj ywg tham. Nug lwm khub niam txiv seb lawv tau xaiv li cas. Yog tias lawv maj tau lus teb txog kev kho mob, thov seb koj nrog koj tus khub los sis tsev neeg tham nej tus kheej puas tau.

Tej Xwm Tshwj Xeeb

Ntshav Siab

Ntshav siab (hypertension) txhais tias cov ntshav hauv cov hlab ntsha zawm dua li qub. Nov kawj tau teeb meem thaum twg los tau, thiab haj yam muaj kev pheej hmoo thaum suab me nyuam. Yog tsis muab kho, kawj tau teeb meem loj heev rau koj thiab koj tus mos liab.

Tej hom mob ntshav siab

■ Chronic (kav ntev) hypertension

Chronic hypertension yog ntshav siab uas koj twb muaj ua ntej suab me nyuam los sis tau tshwm sim ua ntej lub lim tiam thib 20 ntawm kev suab me nyuam.

Koj tus kws kho mob yuav soj ntsuam koj qhov ntshav siab kom paub seb puas tsim nyog hloov tshuaj uas koj siv los sis pib siv tshuaj.

■ Gestational hypertension

Kev suab me nyuam ua tau kom ntshav siab txawm yog yeej tsis tau siab dua. Feem ntau yuav tshwm sim tom qab lub lim tiam thib 20 ntawm kev suab me nyuam thiab yuav ploj tom qab koj tus mos liab yug los.

Ntshav siab thaum suab me nyuam yuav tsum muab soj ntsuam thiab tej zaum yuav tsum siv tshuaj kom muab kho. Tej zaum thaum muaj gestational hypertension yuav ua kom haj yam muaj feem kom raug ntshav siab yav tom ntej.

Txawm yog muaj hom ntshav siab twg los, tej zaum yuav tsim nyog muab koj tus mos liab yug los ntxov yog koj cov ntshav siab dhau.

Kab mob preeclampsia tshwm sim tau thaum muaj hom twg ntawm kev ntshav siab. Koj tus kws kho mob yuav soj ntsuam koj seb ntshav puas siab dhau thiab puas muaj kev pheej hmoo rau kab mob preeclampsia.

Teeb meem ntawm ntshav siab thaum suab me nyuam

Ntshav siab thaum suab me nyuam ua tau kom lub plawv thiab lub raum ua hauj lwm hnyav dhau. Kuj ua tau kom haj yam muaj kev pheej hmoo rau tej xwm (teeb meem) nram qab.

Koj cov kev pheej hmoo:

- preeclampsia
- Kev yug ntawm kev phais plab
- lub tsho me nyuam cais (thauv lub tsho me nyuam cais ntxov ntawm lub tsev me nyuam)
- qaug dab peg
- mob stroke
- kab mob plawv
- kab mob raum
- raug siab ntsws plab plawv
- kev tuag.

Tus mos liab cov kev pheej hmoo:

- loj hlob tsis taus (koj tus mos liab tsis loj hlob li yuav tau loj hlob)
- yug los ntxov
- teeb meem phem ntawm kev kho mob
- kev tuag.

Qhov Tseem Ceeb

Kawm ntxiv txog kab mob preeclampsia rau ntawm cov nplooj 72 mus rau 74, uas kuj muaj:

- cov kev pheej hmoo
- cov teeb meem phom sij
- kev kho mob.

Ntshav Siab Thaum Suab Me Nyuam

	Tus lej saum toj (systolic)		Tus lej nram qab (diastolic)	Cov lus qhia rov qab xyuas
Ntshav Siab	130 mus rau 150	los sis	80 mus rau 100	Nrog koj tus kws kho mob tham txog kev kho mob. Nrhiav seb puas muaj cim ntawm kab mob preeclampsia.
Kab mob xwm txheej ceev ntawm mob plawv	160 los saud	los sis	110 los saud	Hu mus rau koj tus kws kho mob tam sim ntawd.

Xiam Kev Suab Me Nyuam Ntxov

Thaum kev suab me nyuam xaus ua ntej dhau lub lim tiam thib 20, muab hu ua xiam kev suab me nyuam ntxov. Qhov no muaj tau vim nchuav me nyuam los sis kev suab me nyuam ectopic.

Kev nchuav me nyuam

Kev nchuav me nyuam yog qhov kom xiam kev suab me nyuam ntxov ntau tshaj. Yuav raug 15 mus rau 20 feem pua ntawm tag nrho cov kev suab me nyuam, feem ntau yog thaum thawj peb lub hli. Feem ntau tsis tshua paub yog vim li cas thiaj nchuav me nyuam. Txawm li ntawd los, kev nchuav me nyuam feem ntau yuav raug thaum muaj teeb meem ntawm tus mos liab kev loj hlob uas ua kom ciaj tsis taus.

Cov lus no tsis txhais tias yog tim ib tug neeg uas kom xiam kev suab me nyuam. Kev xiam suab me nyuam ntxov tsis yog vim poob, ntshai, kev txhawj xeeb, kev es xaws xais, kev ua hauj lwm los sis kev sib deev. Muaj tseeb, feem ntau ua tsis taus dab tsi kom tiv thaiv ntawm kev xiam suab me nyuam ntxov.

Feem ntau cov teeb meem no raug tsis muaj hmoov dab tsi thiab tsis muaj kev pheej hmoo rov qab raug thaum suab me nyuam tom ntej. Neeg feem coob uas nchuav me nyuam yuav suab me nyuam zoo tom ntej.

Kev suab me nyuam ectopic

Kwv yees li 2 feem pua ntawm tag nrho kev suab me nyuam yog ectopic. Nov txhais tias kev suab me nyuam loj hlob sab nraum lub tsev me nyuam, feem ntau rau hauv txoj hnyuv me nyuam. Vim ib txoj hnyuv me nyuam nqaim, yuav tawg thaum tus me nyuam thiab lub tsho me nyuam tau luaj li ib lub txiv luam huab xeeb.

Kev tawg no yuav mob heev thiab los ntshav ntws nto txog thaum tej zaum tuag. Yuav tsum muab kho tam sim ntawd. Ib tug neeg suab me nyuam muaj feem raug suab me nyuam ectopic yog tias lawv cov hnyuv me nyuam muaj caws pliav, tau muaj kev suab me nyuam ectopic yav tas los, los sis mob endometriosis (cov noob tsev me nyuam uas loj hlob sab nraum lub tsev me nyuam).

Koj tej kev xav hauv nruab siab

Nyias neeg muaj nyais kev xav txog xiam kev suab me nyuam ntxov. Yeej tsis txawv kom muaj kev tu siab, chim siab, npau taws, los sis tag kev cia siab. Kuj muaj tau kev tsos mob ntawm lub cev xws li tsis tshaib nqhis, sab nkees, nyuaj ua tib zoo, thiab nyuaj pw tsaug zog.

Neeg feem coob los paub tias kev kho mob ntawm sab hauv siab yuav ntev dua kev kho mob ntawm sab cev thaum xiam ib tug mos liab. Txais kev nplij siab thiab lub dag zog ntawm koj pab pawg txhawb nqa. Cia koj tus kheej muaj sij hawm — sij hawm quaj thiab sij hawm kho mob.

Lus sam xeeb

Kev nyuaj siab tu siab tsis yog ib qho uas kav ntev li ob peb lub lim tiam ces txawm ploj mus. Kev nyuaj siab tu siab kav tau ntev tsis paub kawg. Tej thaum yuav tshwm sim thaum koj xav tsis txog.

Yuav tsum paub tias koj thiab koj tus khub nyias yuav muaj nyias kev kho mob. Kev tu siab yog ib qho rau koj tus kheej thiab yuav nthuav txawv. Yeej tseem ceeb kom hais lus ncaj ib leeg rau ib tug. Thov kom tau tej uas koj yuav tsum muaj. Yog koj thiab koj tus khub xav tias neb yuav tau nqi zog ntawm kev txhawb nqa los sis kev sab laj, saib cov keb pab cuam rau ntawm daim nplooj 287.

Los sis, nug koj tus kws kho mob. Nrog lwm khub niam txiv tham uas kuj raug tej xwm zoo sib thooj los kuj pab tau.

Kev txuas lus nrog koj tus kws kho mob

Tej zaum yuav pab koj kom tham nrog koj tus kws kho mob, txawm yog koj tsis tau tag nrho cov lus teb uas koj xav tau. Tej zaum koj yuav xav tham txog seb koj lub cev yuav tsum muaj sij hawm pes tsawg kom kho mob ua ntej koj xeeb me nyuam dua.

Thaum koj hu xov tooj mus kom teem caij, thov kom tau teem sij hawm ntxiv thaum mus xyuas. Yog tias nyuaj nug cov lus nug txog qhov uas koj tau xiam, thov koj tus khub nug. Los sis, muab koj cov lus nug sau cia thiab muab rau koj tus kws kho mob.

Tom qab xiam kev suab me nyuam, coob tug los paub tias nyob hauv chav tos nrog lwm cov neeg uas suab me nyuam. Kev xav li no los yeej thwj. Qhia ib tug neeg ua hauj lwm tias koj yuav xis nyob zog yog koj mus ncaj qha rau hauv ib lub chav kuaj ntsuas.

Saib yav tom ntej

Tej zaum kev suab me nyuam tom qab twb xiam kev suab me nyuam yuav nyuaj rau sab hauv siab.

Yog koj xav txog kev rov qab suab me nyuam dua los sis tab tom suab me nyuam, muaj tej kev pab cuam uas khoom pab koj thiab koj tus khub. Kom tau ntaub ntawv ntxiv txog kev pab cuam no, hu mus rau Allina Health Class Registration tus xov tooj yog 1-866-904-9962.

Cov Tshuaj Yuav Tom Tsev Muag Tshuaj uas Puaj Phais Siv Thaum Muaj Me Nyuam

Hom tshuaj uas muaj npe thiab tej yam nyob hauv hloov tau. Siv cov tshuaj tsis muaj npe (nyob hauv ob tug thauv) rau lub ntsiab rau cov tshuaj no. Yog muaj lus nug los sis kev txhawj, hu koj qhov chaw kho mob los yog tus kws tshuaj.

Mob Zoo Li Cas	Tshuaj	Mob Zoo Li Cas	Tshuaj
hiuav ncuav	<input type="checkbox"/> Cetaphil® Gentle Skin Cleanser <input type="checkbox"/> CeraVe™ Hydrating Cleanser <input type="checkbox"/> Glytone® (benzoyl peroxide)	raws plab	<input type="checkbox"/> Imodium® (loperamide)
kev phiv	<input type="checkbox"/> Alavert® los sis Claritin® (loratadine) <input type="checkbox"/> Benadryl® (diphenhydramine) <input type="checkbox"/> Zyrtec® (cetirizine)	ua npaws	<input type="checkbox"/> Tylenol® (acetaminophen) Noj 650 milligrams (mg) txhua 4 teev yog kub dua li 100.4 F. Yog koj ua npaws tshaj 12 teev, hu koj tus kws kho mob.
cem quav	<input type="checkbox"/> Citrucel® los sis Unifiber® (methylcellulose) <input type="checkbox"/> Colace® (docusate sodium) <input type="checkbox"/> ex-lax® Maximum Strength Stimulant Laxative (sennosides) los sis Senokot® (senna) <input type="checkbox"/> Tej lub fiber los sis FiberCon® (calcium polycarbophil) <input type="checkbox"/> Metamucil® (psyllium) <input type="checkbox"/> milk of magnesia (magnesium hydroxide) <input type="checkbox"/> roj muaj mineral (ib ounce) nyob hauv kua txiv <input type="checkbox"/> ClearLax®, MiraLAX® (polyethylene Glycol 3350)	tsam plab	<input type="checkbox"/> Gas-X® Chewable Tablets los sis Maalox® Anti-Gas los sis Mylanta® Gas Maximum Strength Chewable Tablets (simethicone) <input type="checkbox"/> Mylanta® Maximum Strength Liquid los sis Maalox® Advanced Maximum Strength Liquid (aluminum hydroxide, magnesium hydroxide, simethicone)
hnoos (kua tshuaj tsis muaj caww)	<input type="checkbox"/> Vicks® DayQuil™ cov Tshuaj Pab Kom Tsis Txhob Hnoos uas Laj Nixtiag thiab Hob Hob (dextromethorphan hydrobromide) <input type="checkbox"/> Delsym® 12-Hour Extended-release Suspension (dextromethorphan polistirex) <input type="checkbox"/> Coricidin® HBP Chest Congestion and Cough los sis Adult Robitussin® Peak Cold Cough and Chest (dextromethorphan, guaifenesin) <input type="checkbox"/> Mucinex® (guaifenesin)	kub hauv siab	<input type="checkbox"/> Gaviscon® (aluminum hydroxide, magnesium carbonate) <input type="checkbox"/> Maalox® tablets or Rolaids® los sis Titrallac® los sis Tums® (calcium carbonate) Tsis txhob noj ntau dua li 2,000 mg. <input type="checkbox"/> Maalox® Advanced Regular Strength Liquid los sis Mylanta® Regular Strength Classic Liquid (aluminum hydroxide, magnesium hydroxide, simethicone) <input type="checkbox"/> Pepcid® AC (famotidine)

Tseem ceeb: Tsis muaj ib yam tshuaj twg uas laww hais tias muaj kev puaj phais 100 feem pua zaus thaum uas yus xeeb ib plab me nyuam.

(over)

Mob Zoo Li Cas	Tshuaj	Mob Zoo Li Cas	Tshuaj
mob hnyuv qhov quav	<input type="checkbox"/> Anusol-HC [®] tshuaj pleevmob hnyuv qhov quav los sis Preparation H [®] Hydrocortisone (hydrocortisone). <input type="checkbox"/> Preparation H [®] (phenylephrine, pramoxine, glycerin, petrolatum) <input type="checkbox"/> Daim tshuaj tawg pleb Tucks [®]	txhaws ntswg thiab mob khaub thuas	<input type="checkbox"/> Chlor-Trimeton [®] (chlorpheniramine) <input type="checkbox"/> Coricidin [®] HBP Chest Congestion and Cough (dextromethorphan, guaifenesin) <input type="checkbox"/> Tshuaj tsuag Ocean Mist [®] (tshuaj tsuag uas muaj ntsev [sodium chloride]) <input type="checkbox"/> Sudafed [®] (pseudoephedrine) Tsis txhob siv thaum thawj peb hiis. Tsis txhob siv tshuaj uas muaj phenylpropanolamine thiab phenylephrine.
xeev siab, ntuv, xeev siab thaum caij tsheb	<input type="checkbox"/> Emetrol [®] Syrup (phosphorated [phosphoric acid] carbohydrates [dextrose, fructose] syrup) Tsis txhob noj yog tias koj muaj ntshav qab zib. <input type="checkbox"/> Dramamine [®] (dimenhydrinate) <input type="checkbox"/> lub tshuaj qhiav <input type="checkbox"/> vitamees B6 Noj 25 mg 4 zaug ib hnub. <input type="checkbox"/> Sea-Band [®] <input type="checkbox"/> Unisom [®] SleepTabs [®] (doxylamine succinate) Noj ib nrab ntawm ib lub 25 mg thiab 25 mg vitamees B6 3 mus txog 4 zaug ib hnub.	teeb meem tsaug zog	<input type="checkbox"/> Unisom [®] SleepTabs [®] (doxylamine succinate) <input type="checkbox"/> Tylenol [®] PM (acetaminophen, diphenhydramine HCl)
hnov mob Hu koj qhov chaw kho mob yog tias koj lub plab mob.	<input type="checkbox"/> Tylenol [®] (acetaminophen) Noj 650 txog 1,000 mg txhua 4 teev yog yuav tsum noj. Tsis txhob noj ntau tshaj 4,000 mg tauj 24 xaub moos. Yog tias tom qab 24 xaub moos koj tseem mob, hu koj qhov chaw kho mob.	mob qa	<input type="checkbox"/> Cepacol [®] Maximum Strength Sore Throat Spray los sis Sucrets [®] lub tshuaj (dyclonine hydrochloride) <input type="checkbox"/> Chloraseptic [®] lub tshuaj (benzocaine) los sis tsuag tau (phenol) Tsis txhob siv ntev dua li 2 hnub. <input type="checkbox"/> Halls [®] los sis Robitussin [®] lub tshuaj (menthol) <input type="checkbox"/> Vicks [®] lub tshuaj uas muaj zib ntab (dextromethorphan hydrobromide)
pob khaus Hu koj qhov chaw kho mob yog koj muaj tej kev phiv, los yog tseem mob heev.	<input type="checkbox"/> Aveeno [®] Soothing Bath Treatment (colloidal oatmeal) <input type="checkbox"/> Tshuaj pleev Caladryl [®] Clear [®] (pramoxine, zinc acetate) los sis cov tshuaj pleev calamine (calamine, zinc oxide) <input type="checkbox"/> Tshuaj pleev Cortaid [®] 1% (hydrocortisone) <input type="checkbox"/> Gold Bond [®] Medicated Anti-itch Cream (menthol, pramoxine) <input type="checkbox"/> Benadryl [®] (diphenhydramine). Noj ib lub 25 txog 50 mg 3 los 4 zaug ib hnub.	kab mob qhe	<input type="checkbox"/> Gynazole-1 [®] (butoconazole) <input type="checkbox"/> Gyne-Lotrimin [®] (clotrimazole) <input type="checkbox"/> Monistat [®] 7 kua pleev rau chaw mos (miconazole)

Tseem ceeb: Tsis muaj ib yam tshuaj twg uas lawv hais tias muaj kev puaj phais 100 feem pua zaus thaum uas yus xeeb ib plab me nyuam.

Tshooj 2: Peb Lub Hlis Thib Ob ntawm Kev Suab Me Nyuam

Cov Hli 4-6

Cov Lim Tiam 14-26

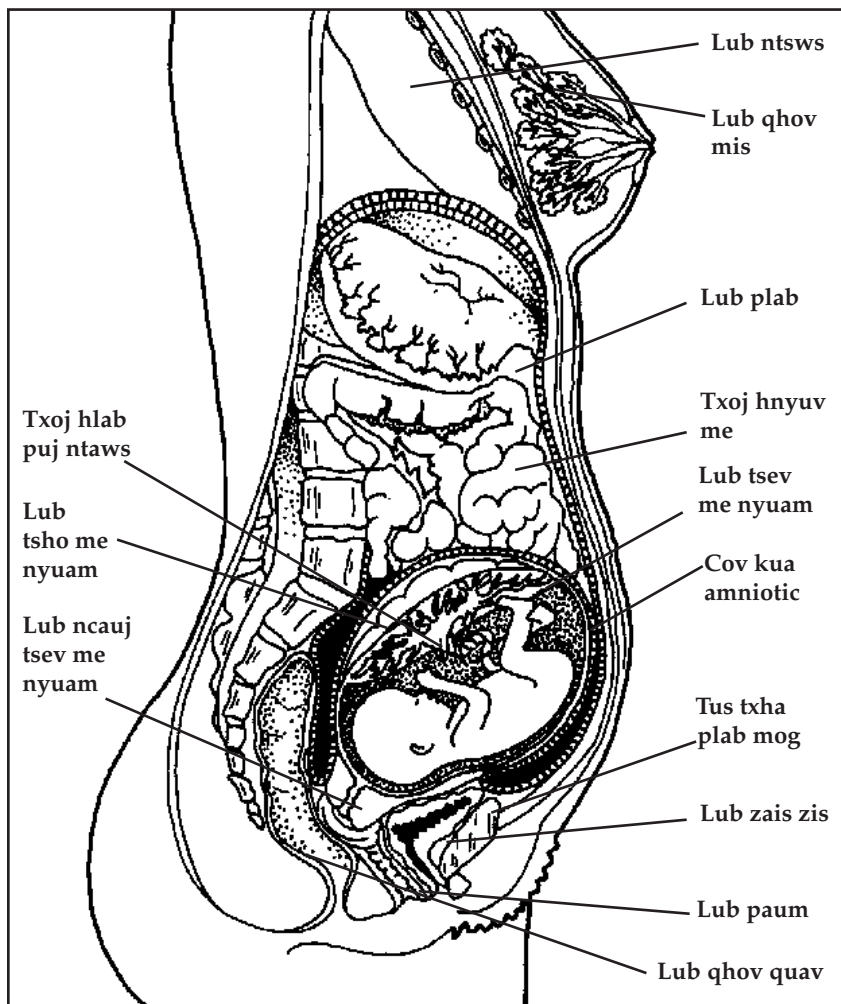
Tej Yam Yuav Tau Ua

- Nyeem ntxiv txog kev pub mis noj thiab nrog koj tus khub tham txog seb yuav pub mov thiab tu koj tus me nyuam mos liab li cas.
- Yog koj yuav rov mus ua hauj lwm sab nraum lub tsev, pib nrhiav ib qho chaw zov me nyuam.
- Sau kom tiav thiab xa daim ntawv cuv npe uas koj txais.
- Thov kom tau ib daim ntawv keeb kwm ntawm koj cov koob tshuaj tiv thaiv.
- Ua cov chav kawm ntawv txog kev yug me nyuam, pub mis noj los sis ua niam txiv.
- Saib ib co yees duab luv txog seb yuav tiv kev mob ua ntej, thaum nruab thiab tom qab yug me nyuam rau ntawm allinahealth.org/pregnancy.
- Kawm txog kev laj siab kom pab koj lub paj hlwb khwv thiaj laj zog.

Koj Lub Cev Uas Txawj Hloov thiab Ib Tug Mos Liab Uas Loj Hlob

Rau coob tug neeg suab me nyuam, peb lub hli nruab nrab yog cov uas lawv nyiam tshaj. Tej zaum koj yuav tsis xeev siab pes tsawg thiab yuav muaj zog ntxiv. Tej zaum koj yuav pib qhia tsev neeg thiab phooj ywg tias koj suab me nyuam lawm. Txawm yog luag tej tseem tsis pom tau tias koj suab me nyuam los, tej zaum koj yuav tsis haum koj cov khaub ncaws uas koj ib txwm hnav. Yog koj yuav yos teb chaws, peb lub hli nruab nrab yog lub sij hawm zoo tshaj kom yos mus.

Lub Cev Tej Kev Hloov



© Allina Health System

Rau coob tug neeg suab me nyuam, peb lub hli nruab nrab yog cov uas lawv nyiam tshaj. Tej zaum koj yuav tsis xeev siab pes tsawg thiab yuav muaj zog ntxiv. Txawm yog luag tej tseem tsis pom tau tias koj suab me nyuam los, tej zaum koj yuav tsis haum koj cov khaub ncaws uas koj ib txwm hnav.

Kev hloov ntawm lub mis

Thaum koj xav txog kev pub mis noj, koj paub tseeb tias koj lub cev tab tom ua qhov tsim nyog kom npaj siab pub mis rau koj tus mos liab. Koj tsis tas ua dab tsi tshwj xeeb kom npaj koj cov txiv mis. Muab dej los ntxuav thaum koj da dej thiab muab txoj phuam so kom qhuav. Koj tsis tas muab kov, de los sis ntsiab kom cov txiv mis thiaj tawv zog.

Txawm yog cov neeg uas suab me nyuam feem coob muaj txiv mis uas tsa thaum kov lub mis, tej tus muaj txiv mis uas nyob tiaj los sis "thim mus." Nov hu ua txiv mis rov qab.

Yog koj xav tshuaj xyuas rau qhov no, maj mam ntsiab lub txiv mis tom hauv paus. Yog lub txiv mis tsis tsa los, saib daim nplooj 261 rau ntaub ntawv ntxiv txog lub txiv mis rov qab thiab yuav tau ua dab tsi nrog cov txiv mis thaum suab me nyuam.

Cov txiv mis rov qab tsuas raug thawj ob peb lub lim tiam thaum pub mis noj vim kev pub mis noj yuav kom cov txiv mis rov qab tsa los thaum pub mis.

Cov nqaij tawv tej kev hloov

Cov tshuaj cev hormone thaum suab me nyuam ua kom koj cov nqaij tawv hloov.

- **Chloasma los sis lub ntsej muag hloov** Tej zaum koj yuav pom tej qho chaw tsaus ntawm koj lub ntsej muag. Vim lub hnuv yuav raug tej qho chaw no kom tsaus zog, ua tib zoo pleev tshuaj tiv thaiv tshav kub. Ntoo kaus mom los kuj pab tau. Qhov chaw tsaus no yuav ploj mus tom qab koj tus mos liab yug los.
- **Linea nigra** Tej zaum koj yuav pom ib txoj kab me xim av uas tshwm sim nruab nrab hauv lub plab uas ncav mus txog koj lub pib ntaws. Yog tus no yog koj thawj tus mos liab, txoj kab yuav ncav mus ped txog thaum txij lub tsev me nyuam saum toj. Yog koj twb yug me nyuam dua, tej zaum txoj kab tag nrho yuav tshwm sim los. Qhov no kuj yuav ploj mus thaum tus mos liab yug los.
- **Cov leeg kab laug sab** Tej zaum koj yuav pom cov leeg kab laug sab rau ntawm koj lub hauv siab los sis cov ncej puab. Vim tshuaj cev estrogen yuav ntau zog thaum suab me nyuam yuav kom cov hlab ntsha loj hlob hauv cov nqaij tawv. Cov no tsis kawj teeb meem hlo li thiab yuav tsis peem tsheej mus rau kab mob leeg varicose. Yuav ploj mus, tiam sis tej zaum yuav tsis ploj nrho, tom qab koj tus me nyuam mos liab yug los.
- **Cov nqaij tawv ncav** Thaum koj yim suab me nyuam, ua kom cov nqaij tawv yim ncav thiab nyaj ib co kab yuav tshwm sim rau ntawm lub plab thiab tej zaum lub mis. Cov no tshwm sim vim cov nqaij sib faib hauv qab cov nqaij tawv. Thaum xub thawj yuav yog txoj kab dub los sis paj yeeb. Thaum sij hawm dhau mus cov no yuav ploj me ntsis tiam sis tsis ploj tag nrho. Cov tshuaj pleev nqaij tawv los sis roj ua tau rau koj cov nqaij tawv du zog, tiam sis yuav tsis tiv thaiv ntawm cov kab vim tawv ncav.

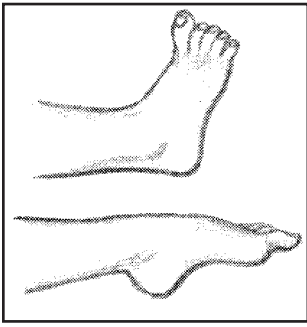
Kev tsis xis nyob ntawm lub cev kev tso zis quav

Thaum koj suab me nyuam, cov tshuaj cev hormone yuav xooob thiab cov hnyuv ua hauj lwm qeeb zog. Yog li no zaub mov thiaj txav mus dhau koj lub cev qeeb zog thiab. Qhov no cia lub cev nqus tshuaj yug cev. Tsis tas li ntawd, lub tsev me nyuam uas tseem loj hlob yuav nyem rau ntawm txoj hnyuv thiab lub plab. Yog li no, tej zaum koj yuav mob plawv kub, tsis haum plab thiab cem quav.

- **Mob plawv kub** Thaum cov leeg tom lub ntsis plab xoob zog, kua plab qaub yauv ntws rov qab mus rau hauv koj txoj esophagus (txoj hlab uas nqa mov ntawm lub qhov ncauj mus rau lub plab). Qhov no ua kom koj txoj hlab pas thiab lub hauv siab raug kub. Kom pab tiv thaiv ntawm qhov no:
 - Noj tej puas mov me thiab ntau. Tsis txhob noj mov ntau dhau.
 - Haus dej kua nruab tej puas mov tsis haus thaum tab tom noj.
 - Haus mis nyuj, this kub los sis dej.
 - Tsis txhob noj mov kib, mov ntsim, thiab tshuaj caffeine.
 - Sau rau hauv ib phau ceev xwm kom thiaj paub seb cov zaub mov uas kom koj raug mob plawv kub.
 - Txhob pw los sis khoov tau li 2 teev tom qab noj mov.
 - Thaum koj pw, pw ua ntsais thiab muab lub taub hau thiab xub pwg tso rau saum cov hauv ncoo.
 - Siv thwj cib me me kom tsa koj lub txaj sab saum toj kom siab zog kom thiaj tsis mob plawv kub thaum hmo ntuj.
 - Nug koj tus kws kho mob txog tshuaj antacid.
- **Kev tsis haum plab** Kom tiv thaiv ntawm mob plab los sis paus hauv plab, sim ua li no:
 - Txhob noj mov uas kom dim paus.
 - Noj tej puas mov me me thiab noj ntau.
 - Rau siab es xaws xais.
 - Yog koj lub plab o, nug koj tus kws kho mob txog cov tshuaj tua paus.
- **Cem quav**
Kom pab tiv thaiv ntawm kev cem quav:
 - Haus 8 mus rau 10 khob dej kua (tsis tsawg dua 64 oos) txhua hnuv.
 - Sim haus dej kub thaum xub sawv ntxov.
 - Noj mov muaj fiber ntau, nplej, txiv hmab txiv ntoo, zaub (xws li txiv pear, nkhaus taw, nkhab, prunes, zaub liab, thiab txiv duaj) thiab noob taum.
 - Taug kev los sis es xaws xais txhua hnuv.
 - Nrog koj tus kws kho mob tham ua ntej koj siv tshuaj pab tso quav.

Lwm yam kev tsis xis nyob

- **Cov leeg varicose** Vim rau qhov uas lub tsev me nyuam thiab tus mos liab, muaj ntshav ntau zog, thiab cov noob ntshav xoob zog ua tau kom raug cov leeg varicose. Kom tiv thaiv:
 - Txhob sawv ntsug tau ntev.
 - Thaum sawv ntsug los sis zaum txav koj lub cev ntau. Maj mam txav koj lub cev qhov hnyav ntawm ib txhais ko taw mus rau lwm txhais kom cov ntshav txawj ntws.
 - Txhob quav ceg thaum koj zaum.
 - Txhob hnav thoom thaub uas txij lub hauv caug uas cheem tau cov ntshav kev ntws. Muab xav txog kev hnav thoom thaub zawm.
 - Ua luam dej los sis taug kev kom pab ntshav ntws hauv koj txhais ceg.
- **Mob hemorrhoids** Kab mob hemorrhoids yog cov leeg varicose rau hauv lub qhov quav. Kom tiv thaiv los sis thev cov no:
 - Noj mov uas muaj fiber ntau.
 - Haus dej ntau.
 - Txhob ntsub ntsub li thaum tso quav.
 - Rau siab es xaws xais.
 - Plevv tshuaj witch hazel los sis Tucks® kom kho mob.
- **Txog siav** Tej thaum koj yuav txog siav thaum koj nce ntaiv los sis siv zog. Koj lub cev tseem hloov kom cia lub tsev me nyuam loj hlob thiab lwm cov siab ntsws plab plawv tseem txav kev rau hauv plab. Kom pab koj ua pa:
 - Maj mam nce ntaiv.
 - Nqa pob khoom me me xwb.
 - Hloov koj txoj kev es xaws xais. Mus kev qeeb zog thiab mus tsis deb li qub. Yog koj txog siav los sis nyuaj rau koj ua pa, hu mus rau koj tus kws kho mob.
- **Mob ntawm txoj leeg kheej** Ib txoj leeg kheej tuav rawv koj lub tsev me nyuam rau ntawm sab xis thiab sab laug. Yog koj txawm txav hlawv hlo, kuj hais txog thaum sawv los sis tsa tes, ces yuav hnov mob li rub kiag. Yog ncav cov leeg no ntev dhau yuav ua kom mob li no. Kev txav qeeb zog tiv thaiv tau ntawm kev ncav ntev dhau no. Kuj yuav pab kom tuav txhawb koj lub plab thaum hnoos, txham los sis txav pauv chaw. Nug koj tus kws kho mob txog tej khaub ncaws rau cov niam suab me nyuam uas txhawb nqa txoj leeg kheej yog koj pheed tsis xis nyob.



© Allina Health System

Taw ntiv taw thiab luj taw

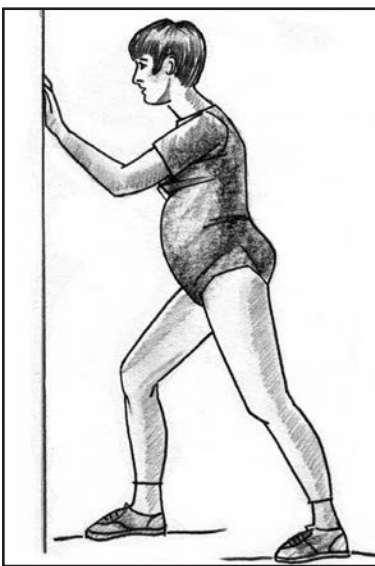
■ **Mob ceg** Kev hloov ntawm cov ntshav txoj kev ntws kuj ua tau rau mob ceg los sis "charley horses." Kev es xaws xais xws li taug ko taw thiab ua luam dej pab kom ntshav txawj ntws mus thiab kom tsis mob rau hauv plab hlaub. Tsis tas li ntawd, koj kuj ncav leeg thiab taw ko taw kom pab.

— **Kev taw ko taw** Yog koj tseem tsis tau mob cev, ua kev es xaws xais no ntau lwm txhua hnuv. Koj ua tau kev es xaws xais no thaum zaum los sis pw ua ntsais. Ua tau ob txhais ceg tib txhij los sis ib txhais dhau ib txhais los tau.

- Taw koj lub luj taw thiab tuav li ntawd tau 5 vib nas this.
- Taw koj tus ntiv taw thiab tuav li ntawd tau 5 vib nas this.
- Rov qab ua qhov no 5 zaug. Yog koj twb pib mob ceg, txhob taw ntiv taw.
- Taw koj lub luj taw thiab tuav tau 5 vib nas this.
- Tsum tsis taw thiab txav koj sab ko taw rov qab li qub tau 5 vib nas this.
- Rov qab taw lub luj taw thiab tuav li ntawd.
- Rov qab ua qhov no 5 zaug.

— **Kev ncaj leeg rau neeg khiav**

- Sawv ntawm ib phab ntsa deb li ib caj npab.
- Taug ib ruam mus ze phab ntsa nrog sab ko taw xis thiab txhos koj lub hauv caug sab xis. Ua kom sab ceg lauj ncaj.
- Tso koj ob phab tes rau ntawm phab ntsa. Txhos koj lub luj tshiab thiab khoov cev rau saum koj sab ceg xis.
- Ua tib zoo nyob kom ob lub luj taw tseem nyob hauv av.
- Khoov mus txog thaum koj hnov tau ib qho rub me ntsis hauv koj lub plab hlaub laug. Tuav rawv qhov no tau 10 vib nas this.
- Paus txhais ceg.
- Ncav txhuas txhais ceg 5 zaug.



© Allina Health System

Kev ncaj leeg rau neeg khiav

Koj kuj siv tau kev ncav leeg no kom pab zoo mob thaum mob ceg. Ncav txhais ceg uas mob ntawd. Yog koj sawv tsis tau thaum mob cev, taw lub luj taw kom ncav ntev li ntev tau. Koj kuj thov tau kom ib tug pab koj taw lub luj taw.

Kom mob ceg thaum hmo ntuj tsawg zog:

- Ua tib zoo sov koj cov ceg.
- Txhob taw ntiv taw thaum ncav ceg hauv txaj.
- Nco ntsoov kom noj tag nrho cov calcium uas koj yuav tsum muaj.
- Caiv tsis noj qhob noom thiab pev xij ntau.
- Noj mov uas muaj magnesium ntau (noob taum, txiv laum huab xeeb, zaub ntsuab xiab, txiv tsawb).

Koj Tus Me Nyuam Mos Liab Uas Loj Hlob

Peb lub hli nruab nrab yog lub sij hawm rau koj tus me nyuam loj hlob thiab ntxiv zog. Txog ntua thaum dhau peb lub hli nruab nrab no koj tus me nyuam mos liab yuav hnyav li 2 phaus thiab ntev li 12 nti ntawm lub taub hau mus rau lub pob tw.

Nrhiav tau seb koj tus mos liab puas yog tub los sis ntxhais thaum lub hli thib plaub. Txawm li ntawd los, tej tus mos liab tsis cia yus pom meej txaus kom paub tseeb thaum yees duab.

Txawm yog koj tsis hnov los, koj tus mos liab nti ntau heev. Koj tus me nyuam mos liab tuam tau, nti caj npab, tig taub hau, thiab ntxais ib tug ntiv tes los sis tus ntiv tes xoo. Koj tus mos liab kuj nqus kua amniotic, cov kua uas nyob ncig lawv, thiab tso ua zis.

Txawm yog koj tus me nyuam tau txoj pa dhau ntawm lub tsho me nyuam thiab txoj hlab puj taws, lawv kuj xyau ua pa thiab. Koj tus mos liab cov nqaj muaj plaub nyias thoob lub cev uas hu ua lanugo.

Txog ntua thaum suab me nyuam tau kwv yees li 20 lub lim tiam, los sis ntxov dua yog koj twb yug me nyuam dua, nyaj koj yuav pib hnov koj tus mos liab nti. Qhov no hu ua quickening. Tseem tshuav ntau lub lim tiam ntxiv txog thaum koj tsev neeg yuav hnov tau thaum koj tus mos liab tej kev nti.

Thaum lub hli thib tsib, koj tus mos liab tej kev nti yuav tsis sib chab sib chaws pes tsawg. Koj tus mos liab txawj dov mus thiab luag ntxhi. Thaum yees tus mos liab duab tej zaum yuav pom nws ua dub muag los sis hnyas. Koj tus mos liab muaj plaub muag thiab cov plaub pib loj hlob. Lawv cov nqaj tawv muaj ib qho dawb npog tag nrho kom tiv thaiv hu ua vernix.

Thaum dhau peb lub hli nruab nrab no, koj tus me nyuam mos liab txawj hnov lus. Tej suab nrov tej zaum yuav ceeb koj tus mos liab, ua kom nws nti. Koj tus me nyuam mos liab mloog koj lub suab thiab yuav paub koj lub siab tom qab nws yug los. Koj tus mos liab yuav paub cov suab ntawm lwm tus hauv koj tsev neeg thiab. Nej nyias tso los sis hu nyias nkauj uas yog "nej li." Koj tus mos liab yuav ras paub tom qab yug los thiab yuav nyob ntsiag to thaum hnov.

Koj tus me nyuam mos liab kuj txawj rua muag thiab qi muag thaum pom teeb. Koj tus mos liab txawj ua lub nrig thiab tuav rawv txoj hlab puj taws. Tej zaum koj yuav hnov koj tus mos liab tso ko taw rau hauv koj lub tsev me nyuam xws li nws taug ko taw. Tej kev nti sib thos uas koj hnov yog thaum nws ua ntsos.

Koj Tej Kev Xav Hauv Nruab Siab

Koj Puas Tau Paub?

Cov tshuaj hormone thaum suab me nyuam ua tau rau koj npau suav txawv dua li qub.

Koj tus cwj pwm kuj yuav hloov sai thiab haj yam zoo siab los sis chim siab. Yog koj tus cwj pwm tej kev hloov los phem heev los sis pib kawj teeb meem, hu mus rau koj tus kws kho mob.

Tom qab uas koj pib hnov koj tus mos liab nti, tej zaum koj yuav pib xav mus xav los txog koj tus mos liab. Tej zaum koj kuj yuav xav txog kev ua niam txiv thiab txog seb koj niam txiv tau tu koj li cas.

Vim koj yuav siv sij hawm ntau xav txog koj tus me nyuam mos liab thiab ua ib leej niam, tej zaum koj tus khub yuav kho siab. Qhov no ntxhov tau koj tus khub lub siab thiab uas rau nws kho siab. Txawm li ntawd los, thaum koj tus khub hnov tau koj tus mos liab tej kev nti, koj tus khub kuj yuav xav mus los txog nws thiab.

Thov koj tus khub txhawb nqa li koj yuav tsum muaj. Yaum kom neb ob leeg mus rau tej qho teem caij thaum suab me nyuam. Yog koj tus khub tsis khoom mus, sau koj tus khub tej lus nug sau cai kom thiaj teb tau. Qee sij hawm rau neb ob leeg nyob ua ke thiab sib tham txog neb lub zeem muag rau neb tus me nyuam mos liab. Qhia tsib qho yog vim li cas koj tus khub yuav ua ib nug niam txiv zoo.

Koj Txoj Kev Sib Deev

Vim yuav muaj zog zis thiab tsis xeev siab pes tsawg thaum peb lub hli nruab nrab ua tau rau koj noj qab nyob zoo zog.

Tej zaum koj cov ntshav yuav haj yam ntwis mus thiab lub mis, lub qhov paum, thiab qhov chaw mos tag nrho pib o. Vim tej kev hloov no, tej zaum koj yuav xav xav deev thiab muaj xav ua plees ua yi.

Tej zaum koj tus khub tsis muaj siab xav sib deev npaum koj. Nov ua tau rau neb tsis sib raug zoo, haj yam tsis sib raug zoo yog koj saib qhov no li nws xyeej koj. Yuav tseem ceeb heev uas neb ob leeg sib txuas lus txog neb tej kev xav thiab lub siab nyiam. Teem sij hawm kom sib puag thiab sib txuas lus li no. Nov yuav pab neb qhia qhov hauv neb lub siab tam sim no thiab tom qab tus me nyuam mos liab yug los.

Kev Suab Me Nyuam Uas Noj Qab Nyob Zoo

Lus sam xeeb

Koj lub cev thiab koj tus me nyuam mos liab los tab tom qhia koj txog thaum twg tsim nyog noj mov, so thiab pw. Ib feem ntawm kev suab me nyuam yog kom mloog thiab ua raws li tej lus qhia no.

Tsis txhob haus luam yeeb

Yog koj txiav tsis taus, yeej tsis lig dhau. Txiaiv luam yeeb sai li sai tau yog qhov zoo tshaj rau koj thiab koj tus mos liab tib si. Tag nrho cov khoom luam yeeb yeej phom sij rau koj thiab koj tus me nyuam hauv plab, kuj hais txog cov luam yeeb fai fab. Kawm ntxiv txog qhov pheej hmoo thaum haus luam yeeb thaum suab me nyuam rau ntawm daim nplooj 21. Cov kev pab cuam txiaiv luam yeeb nyob rau ntawm cov nplooj 284 mus rau 285.

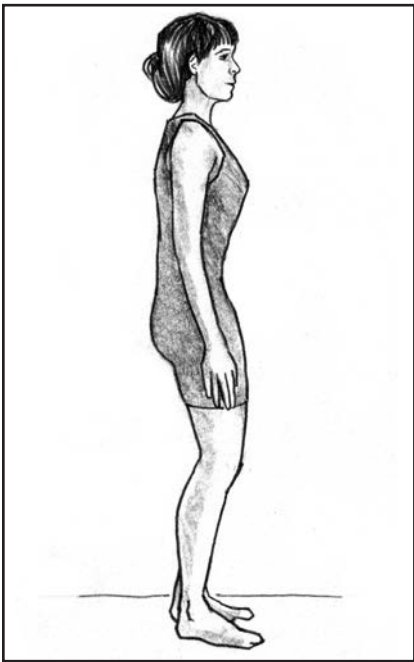
Noj qab haus huv

Tej zaum koj yuav tshaib plab ntxiv. Ua tib zoo noj zaub mov uas muaj khoom yug cev ntau. Saib daim nplooj 60 rau 20 zaub mov uas zoo tshaj noj thaum suab me nyuam. Nrog koj tus kws kho mob tham txog seb yuav tau nce qhov hnyav pes tsawg. Feem ntau yog li 1 phaus txhua lub lim tiam.

Es Xaws Xais

Lub dag zog uas koj muaj ua kom yooj yim zog taug kev mus los sis es xaws xais me ntsis txhua hnuv. Saib cov nplooj 19 thiab 20 kom tau lus qhia txog kev es xaws xais.

Thaum koj pib peb lub hli nruab nrab mas tsis tshua zoo kom es xaws xais thaum pw ntseev tiaj. Yog pw ntseev tiaj tom qab thawj peb lub hli ces ua tau kom ntshav ntwis tsis tau rau koj lub tsev me nyuam thiab tus mos liab tag nrho. Pib ua cov es xaws xais thaum pw ua ntsais, thaum sawv ntsug, los sis thaum txhos caug.



© Allina Health System

Qaij lub plab mog thaum sawv ntsug

Qaij thiab ua plab mog viav vias

Kom tiv thaiv ntawm mob duav, pib ua es xaws xais qaij plab mog. Kev es xaws xais no yuav tawv koj lub plab cov leeg thiab muab koj lub plab mog txav. Kev qaij plab mog yuav ua kom koj lub duav tiaj. Yog koj tso ib txhais tes hauv qab koj lub duav, koj yuav tau hnov koj lub duav nyem koj txhais tes thaum qaij plab mog.

Tom qab thawj peb lub hli tsis txhob qaij plab mog thaum pw. Koj sawv tau los sis ua cev nkag.

■ **Sawv**

- Sawv thiab txhos caug me ntsis. Yuav tsum muaj peev xwm txav lub plab mog yooj yim.
- Ua pa li ib txwm ua.
- Ua kom plab tawv thiab ua pob tw tawv. Nov yuav qaij koj lub plab mog thiab ua kom lub duav tiaj. Muab tuav li no tau 5 vib nas this. Maj mam tshuab pa thaum koj ua kom tawv.
- Tso leeg thiab nqus pa.
- So tau 5 mus rau 10 vib nas this.
- Rov qab ua qhov no 10 zaus.

Yog koj ib ntawm lub phab ntsa, tso koj txhais tes nruab nrab ntawm koj lub duav thiab phab ntsa. Qhov deb ntawm koj lub duav mus rau phab ntsa yuav tsum me zog thaum qaij plab mog.

■ **Thaum ua cev nkag**

- Khoov cev kom ua cev nkag.
- Ua kom lub nraub qaum thiab duav tiaj. Tsis txhob cia koj lub duav poob.
- Ua pa li ib txwm ua.
- Ua kom koj lub plab thiab lub pob tw cov leeg tawv.
- Nov yuav qaij koj lub plab mog thiab ua kom lub duav tiaj. Muab tuav li no tau 5 vib nas this. Maj mam tshuab pa thaum koj ua kom tawv.
- Xoob leeg thiab nqus pa.
- So tau 5 mus rau 10 vib nas this. Txhob cia koj lub duav poob thaum so.
- Rov qab ua qhov no 10 zaus.

- **Ua plab mog viav vias** Kom ua plab mog viav vias, ua ib lwm qaij plab mog. Qee sij hawm kom qaij plab mog thiab so ntev ib yam. Koj pauv tau qhov sai ntawm kev qaij plab mog txog thaum koj xis ua. Ua plab mog viav vias pab kho hauv lub duav tau. Koj kuj ua tau li no thaum tab tom yug me nyuam.

Tau kev pab cuam rau kev sib ntaus hauv tsev

Kev txhawj xeeb, tej kev hloov thiab kev cov nyom thaum suab me nyuam thiab ua khub niam txiv hluas ua tau kom pib sib ntaus. Txawm txhawj xeeb npaum li cas los yeej tsis tsim nyog mob lwm tus. Tsis txhob liam koj tus kheej.

Yog koj los sis koj tus khub tswj tsis tau neb tus kheej los sis mob ib leeg rau ib tug, nrhiav kev pab cuam uas khoom pab koj. Tiv thaiv koj tus kheej thiab koj tus mos liab kom nyab xeeb. Txawm yog koj tus khub tsuas ntaus koj tej lub sij hawm xwb los, ib zaug twb ntaus ntau dhau lawm es tshwj xeeb txog koj tus mos liab.

Kev tawm ib khub niam txiv, txawm raug ntaus npaum li cas los, yeej nyuaj. Tej zaum koj yuav txhawj txog seb yuav nyob qhov twg los sis koj yuav ua neej nyob li cas. Muaj tsev tos txais neeg loj leeb thiab koom haum pab cuam uas pab tau koj. Nrog koj tus kws kho mob tham los sis hu ib lub koom haum pab cuam nyob rau ntawm daim nplooj 283.

Txhob siv lub khoos pis tawj kom sab dhau

Yeej nyab xeeb kom siv ib lub khoos pis tawj thaum suab me nyuam. Tab txawm li ntawd los, yog siv ib lub ntev dhau ua tau rau mob qhov muag thiab mob cev. So tau ib nyuag ntu kom cia koj sawv thiab ncav leeg thiab taug kev ncig. Tsa xub pwg mus mus los los 10 zaus ob peb lwm txhua hnuv. Tsis tas li ntwad, yuav tsum saib ntsoov seb koj lub rooj zaum, daim ntawv ntaus tsiaj ntawv thiab daim tso yees duab siab npaum li cas. Nug koj tus kws kho mob los kuaj seb koj cov khoom ua hauj lwm puas xis nyob yog koj muaj mob.

Xav txog koob tshuaj tiv thaiv ntawm kab mob khaub thuas

Lub caij raug kab mob khaub thuas feem ntau yuav pib thaum Lub Kaum Hli Ntuj thiab yuav kav mus txog Lub Tsis Hlis Ntuj. Lub koom haum Centers for Disease Control and Prevention yaum kom txhua tus neeg uas tab tom los sis yuav suab me nyuam (txawm yog peb lub hli twg) kom txhaj tshuaj tiv thaiv ntawm kab mob khaub thuas.

Lus sam xeeb

Kom tau kev pab cuam 24 teev txhua hnuv thiab tau ntaub ntawv txog kev txhawb nqa, hu mus rau 1-800-799-SAFE. Lub xeev Minnesota tus xov tooj hu yog 1-866-223-1111. (Ob tug xov tooj no hu tau tsis tas them dab tsi.)

20 hom zaub mov zoo tshaj thaum suab me nyuam

Saib daim nplooj tom ntej kom tau ib daim ntawv txog zaub mov uas muaj khoom yug cev uas koj tooj kas thaum suab me nyuam. Mus yuav thiab tseg cov zaub mov no xwv kom koj noj tau thaum twg koj xav noj.

Zaub mov	Khoom Yug Cev Tseem Ceeb	Lus sam xeeb
Qos ci thiab qos qab zib	Vitamin C (qos qab zib muaj cov vitamin A thiab C ntau)	Noj cov tawv qos thiab muab mis nyuj yau kawj los nchuav theej npa taws.
Cereal muaj xua [bran]	Fiber	Xua yog ib hom mov uas muaj fiber ntau tshaj.
Muffin muaj xua	Fiber, cov vitamin B thiab folic acid	Ib lub muffin uas muaj xua yog ib lub muffin zoo dua cov uas muaj txiv xiav los sis lwm hom muffin uas muaj txiv.
Zaub paj	Cov vitamin A, C, thiab folic acid	Muab cov zaub paj ntsws mis nyuj yau kawj kom noj ua ib qho mov noj me.
Dib cantaloupe	Cov vitamin A thiab C	Muab phua thiab txiav dib ua pob me me thiab noj ua ib qho mov noj me.
Nqaij qaib thiab qaib ntxhw	Muaj iron thiab protein tiam sis tsis muaj rog ntau	Tshem cov tawv qaib. Nqaij tsaus muaj iron ntau dua nqaij dawb.
Nqaij ntses	Muaj protein tiam sis tsis muaj rog ntau	Muab ci es tsis txhob muab kib. Saib daim nplooj 34 kom tau ntau ntawv ntxiv txog nqaij ntses.
Cereal txhawb uas muab ci lawm	Iron	Cov cereal txhawb muaj iron ntau dua oatmeal.
Cereal txhawb uas npaj noj tam sim no	Cov vitamin fiber, iron, calcium thiab folate	Nrhiav cereal uas muaj nplej tag nrho [whole grain]. Tej hom los noj tau qhuav ua ib qho mov noj me.
Kua txob liab thiab ntsuab	Cov vitamin A, C, thiab folic acid	Muab ntxiv rau pizza los sis noj nyoos ua ib qho mov noj me.
Mis nyuj thiab yau kawj uas tsis muaj rog ntau	Calcium thiab protein	Ua ib qho kua sib xyaw koj tus kheej thaum muab txiv hmab ntoo, mis nyuj thiab yau kawj los sib xyaw.

Zaub mov	Khoom Yug Cev Tseem Ceeb	Lus sam xeeb
Kua txiv kab ntxwv	Vitamin C	Haus 6 oos xwb los twb tau tag nrho cov Vitamin C rau ib hnuv.
Pizza	Calcium, protein thiab cov vitamin	Ntxiv zaub ntau, tsis noj cov nqaij pepperoni thiab hnyuv ntxwm, thiab noj nplej uas muaj nplej tag nrho [whole wheat].
Paj kws	Fiber	Txhob ntxiv ntsev thiab npas taws ntau dhau.
Zaub ntsuab	Cov vitamin A, C, thiab folic acid	Cov no muaj vitamin thiab mineral ntau dua cov pob zaub ntsuab [iceberg lettuce].
Txiv lws suav	Cov vitamin A thiab C	Noj nyoos los sis muab nchuav ua kua txiv lws suav rau ntawm pizza los sis nplej zom.
Kua txiv lws suav ntxuag zaub	Cov vitamin A thiab C	Kua no muaj ntsev ntau, yog li no haus 1 qho mov ib hnuv xwb.
Nplej whole wheat	Fiber, cov vitamin B thiab folic acid	Ib hom nplej whole grain uas muaj ntau dua 2 gram fiber yog ib hom nplej zoo.

Cov Tswv Yim So

Lus sam xeeb

- Saib ib co yees duab luv txog seb yuav tiv kev mob ua ntej, thaum nruab thiab tom qab yug me nyuam rau ntawm allinahealth.org/pregnancy.
- Tag nrho cov tsev kho mob Allina Health muaj kev kho mob ntawm ntxhiab tsw. Koj ua pa roj tshwj xeeb kom pab zoo mob thiab daws cov nyom, thiab ua kom koj lub paj hlwb laj zog. Nug txog qhov no thaum koj txog lub tsev kho mob.
- Lub koom haum Penny George Institute for Health and Healing muaj ntaub ntawv txog kev xav txog qhov chaw zoo, kev xav mus xav los, thiab kev ua pa kom pab rov qab txuas rau koj lub cev thaum suab me nyuam. Koj yuav tau daim *Guided Imagery for Pregnancy and Birth* nkauj kom pab koj laj siab, tswj kev mob, zoo mob thiab pub mis noj.
- Muab koj cov lus nug thiab kev txhawj xeeb sau cia thiab nqa tuaj thaum xyuas kws kho mob. Ib txoj kev zoo kom pab koj lub paj hlwb laj zog yog kom tau ntaub ntawv txog kev suab me nyuam, kev yug me nyuam thiab zoo mob tom qab.

Kev yug me nyuam tsis raug koj sab cev nqaij daim tawv xwb. Kev suab me nyuam kuj yuav raug koj sab hauv siab thiab txoj kev uas koj tu koj tus kheej. Thaum npaj koj tus kheej ntawm sab cev nqaij daim tawv thiab sab hauv siab ob qho no yuav pab koj npaj koj lub paj hlwb thiab lub cev kom yug me nyuam thiab sib raug zoo nrog koj tus mos liab tom qab yug los. Ib lub paj hlwb uas xav mus xav los yeej tsis txawv thaum suab me nyuam, vim tej thaum yuav muaj ntau yam xav txog.

Koj lub cev thiab paj hlwb los yeej sib dhos. Thaum koj lub paj hlwb txhawj los sis muaj kev ntshai, qhov no yuav raug koj lub cev es tej thaum ua kom mob leeg thiab tsis xis nyob. Thaum nrhiav kev kom so ces yuav pab koj kov yeej kev ntshai thiab pab koj lub paj hlwb thiab lub cev so. Muaj ntau yam tswv yim so kom laj siab zog uas siv tau ua ntej thiab thaum tab tom yug me nyuam kom pab zoo mob.

Tej hom tswv yim so los nyaj koj twb paub lawm, xws li kev nyeem ntawv, da dej, saib TV, mloog nkauj, thiab nrog tsev neeg thiab phooj ywg sib tham pem. Cov no yeej zoo pab koj npaj yug me nyuam thiab rov zoo mob tom qab.

Lwm lub tswv yim so los tej zaum koj tsis tau paub txog tiam sis tseem pab tau koj. Kev xyaum tej txuj ci no ua ntej koj mus yug me nyuam yuav pab koj npaj siab rau lub sij hawm yug me nyuam thiab zoo mob.

Tej txuj ci ntawm lub paj hlwb thiab lub cev

Muaj ob txoj kev kom so:

- Thaum koj so pib ntawm sab hauv cev mus rau sab nraud, koj ua tib zoo laj koj lub paj hlwb thiab sab hauv siab. Qhov no ua rau koj noj qab nyob zoo uas pab kom koj cov leeg xoob zog.
- Thaum koj so pib ntawm sab nraum cev mus rau sab haud, koj ua tib zoo xoob koj cov leeg. Thaum xoob leeg li no pab kom koj laj siab thiab xis nyob.

Thaum ua tib zoo saib koj txoj kev ua pa thiab kawm lwm txoj kev ua pa pab tau koj lub plawv tus mem tes, pab txoj pa khiav mus rau hauv lub cev, pab nplij koj siab thiab hloov txoj kev raug mob. Thaum ua tib zoo saib koj txoj kev ua pa yuav pab kom koj tsis xav txog kev tsis xis nyob thiab xav txog tej yam zoo zog.

- Kev xis nyob. Koj zaum tau los sis pw ua ntsais.
- Pib ua tib zoo saib koj txoj kev ua pa.
- Saib ntsoov kom maj mam ua pa.

- Ua pa qeeb zog txog thaum xis nyob thiab tsis nyuaj ua pa.
- Cia li kaj siab lug uas los ntawm txoj kev ua pa li no.

Xoob leeg

Yog koj yuav tsum siv lwm txoj kev kom thiaj laj siab, koj siv tau kev xoob leeg. Los sis, koj ua tau li no nrog lwm txoj kev laj siab thiab. Piv xam li, koj ua pa tau qeeb zog tau ib feeb ces mam li ua tib zoo xoob koj cov leeg uas tseem tawv thiab tsis tau xoob.



© Allina Health System

Xyaum koj tej txuj ci so thaum zaum twj ywm los sis so me ntsis.

- **Muab tawv ces xoob** Nov yog txoj kev yooj yim tshaj:
 - Zaum twj ywm kom xis nyob. Zaum ntsug los sis pw me ntsis, xws li koj zaum hauv ib lub rooj zaum pw.
 - Siv hauv ncoo ntau npaum li koj xav kom txhawb koj cov pob txha thiab muab koj cov ceg thiab caj npab tawv me ntsis. Tsis txhob cia ib qho twg ntawm koj lub cev so rau saum lwm qhov ntawm lub cev.
 - Nqus pa thiab maj mam tshuab pa.
 - Ua tib zoo xav txog koj lub hauv pliaj cov leeg. Muab lawv tawv xws li koj ua ntsej muag hnyas. Muab tso kom xoob.
 - Qi muag ruaj. Muab cov leeg ntawd xoob. Txog thaum no koj rov qi muag los sis rua muag los yeej tau.
 - Tom hniav. Muab tso kom xoob.
 - Tsa xub pwg kom txij koj lub pob ntseg. Muab tso kom xoob.
 - Ua phab tes nrig thiab ncav caj npab kom ncav. Muab tso kom xoob.
 - Nqus pa ntau kom lub hauv siab loj zog. Tshuab pa ntawd.
 - Ua plab cov leeg tawv. Muab tso kom xoob.
 - Rhiab pob tw. Muab tso kom xoob.
 - Ua ncej puab cov leeg tawv thiab ncav ceg kom ncav. Muab tso kom xoob.
 - Taw lub luj taw txog thaum koj hnov tau lub plab hlaub ncav. Muab tso kom xoob.
 - Nyem koj cov ntiv taw. Muab tso kom xoob.
 - Ua kom tag nrho koj lub cev cov leeg tawv tib txhij. Muab tso kom xoob.
 - Maj mam ua pa thiab nqus pa ntau.
 - Nyob laj siab li no tau ob peb feeb. Saib seb koj lub cev hnov li cas.

Thaum txog caij sawv mas, maj mam sawv xwv kom koj thiaj tsis kiv taub hau.

- **Soj xyuas thiab muab xoob** Tom qab uas koj tau siv txuj ci laj siab no tau ntev, sim seb koj laj siab puas tau thaum tsis tas muab koj cov leeg tawv ua ntej.
 - Siv hauv ncoo kom zaum twj ywm kom xis nyob.
 - Ua pa li ib txwm ua.
 - Thaum koj tshuab pa, sim muab leeg ntau npaum li ntau tau xoob.
 - Rau siab ua pa qeeb zog thiab kom xis nyob. Pib ntawm koj lub taub hau, soj xyuas txhua pab pawg leeg. Thaum koj tshuab pa sim muab cov leeg xoob.
 - Yog pab pawg leeg tsis xoob, ces siv txuj ci muab tawv ces mam li muab xoob.

Siv zog kom pab lub cev laj siab thaum ua pa 1 los sis 2 zaug.

Txuj ci xav txog qhov chaw zoo

Txuj ci xav txog qhov chaw zoo yog thaum koj qi muag thiab xav txog koj tus kheej rau ntawm ib qho chaw zoo. Ua tau li no thaum muaj lwm tus hais lus zoo los sis thaum tso nkauj. Koj kuj xav tau txog ib qho chaw zoo thaum nyob ntsiag to. Tus nqi zog ntawm txuj ci xav txog qhov chaw zoo feem ntau yog kev siab tu thiab kev thaj yeeb nyab xeeb.

- Zaum twj ywm hauv ib lub rooj zaum uas xis zaum thiab qi muag.
- Xav txog koj txoj kev ua pa, thaum tshuab thiab nqus pa koj lub hauv siab yuav loj thiab me.
- Xav txog qhov chaw uas koj nyiam tshaj plaws. Xav txog cov suab nrov, cov xim, cov ntxhiab tsw thiab hnov tau dab tsi ib puag ncig.
- Siv sij hawm muaj kev zoo siab hauv qhov chaw no thiab cia li kaj siab lug thaum muaj kev thaj yeeb nyab xeeb li no.
- Ua kom tiav thaum nqus pa ntau lwm. Maj mam tshuab pa thiab ua pa yooj yim. Ua pa qeeb zog txog thaum xis nyob thiab tsis nyuaj ua pa.

Siv koj cov txuj ci

Daim Ntawv Laj Siab rau ntawm daim nplooj 295 pab tau koj seb txuj ci twg thiaj phim koj. Qhov ntawd thiaj pab koj txhim tsa ib tug txheej txheem kom laj siab. Ua tus txheej txheem laj siab no tau 5 feeb txhua hnuv. Siv tus txheej txheem no kom pab tsaug zog thaum hmo ntuj los sis kom laj siab me ntsis thaum nruab hnuv.

Kom npaj siab rau kev yug me nyuam, xyaum koj cov txuj ci laj siab thaum ua lub cev li koj tab tom yug me nyuam. Saib cov nplooj 156 mus rau 159.

Lus sam xeeb

Koj xoob tau koj cov leeg thaum xav txog tej qho chaw zoo tib txhij.

Zaum kom xis nyob thiab xav txog ib qho chaw uas muaj kev thaj yeeb nyab xeeb. Xav txog lub hnuv tshav kub koj cov pawg leeg. Xav txog qhov sov uas yuav cia koj cov leeg xoob.

Koj kuj xav txog ib qho txias, xws li ib tug dej los sis dej tsawg tsag.

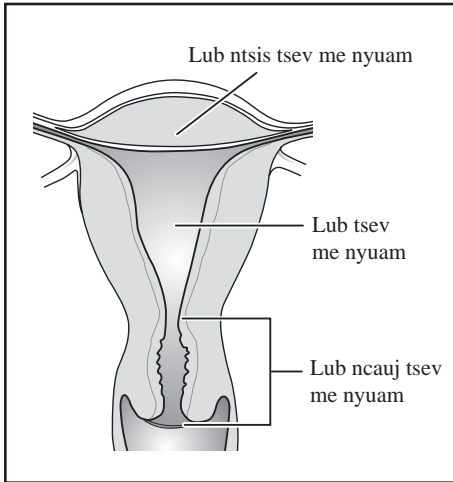
Peb Lub Hli Nruab Nrab Kev Kuaj Nsuas thiab Kev Tshuaj Xyuas

Thaum nyob hauv peb lub hli nruab nrab no, nyaj koj yuav pom koj tus kws kho mob txhua lub hli. Thaum mus xyuas li no, yuav yaum kom koj kuaj ntsuas thiab tshuaj xyuas, thiab tej zaum yees tus mos liab duab. Saib cov nplooj 37 thiab 40 rau ntaub ntawv ntxiv txog cov lus nug zoo ntsig txog kev kuaj ntsuas thiab kev tshuaj xyuas, thiab daim nplooj 294 rau "Daim Ntawv Sau Koj Tej Kev Kuaj Ntsuas thiab Tshuaj Xyuas thaum Suab Me Nyuam."

Kuaj ntsuas los sis tshuaj xyuas	Vim li cas yuav yaum kom ua
<p>Kev tshuaj xyuas amniocentesis: Thaum siv tshuab yees duab, tus kws kho mob yuav rho ib qho kua amniotic uas nyob ib puag ncig koj tus me nyuam mos liab. Cov kua no muaj koj tus mos liab cov noob cev. Yuav cia cob noob cev no loj hlob, thiab yuav tshawb nrhiav cov chromosome. Kuj yuav kuaj seb cov kua puas muaj AFP, uas yog ib qho protein uas koj tus me nyuam tsim. Yog koj tsev neeg zaj keeb kwm qhia tias muaj lwm yam kev txhawj xeeb, tej zaum yuav ua lwm hom kev tshuaj xyuas DNA thiab.</p>	<p>Yuav siv kom kuaj seb koj tus me nyuam mos liab puas muaj teeb meem ntawm cov chromosome. Kev txhawj xeeb tau los ntawm koj hnuv nyoog, tsev neeg zaj keeb kwm, kev tshawb nrhiav ntawm kev kuaj ntsuas, los sis lwm yam. Yuav tshuaj qhov AFP kom paub seb koj tus me nyuam puas muaj ib lub qhov hauv tus me nyuam tus txha qaum, xws li kab mob spina bifida. Yuav tshuaj xyuas li no thaum txog lub lim tiam thib 15 mus rau thib 18. American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) yaum kom txhua tus neeg suab me nyuam ua kev tshuaj xyuas no.</p>
<p>Kev kuaj ntsuas protein (kuj hu ua tshuaj xyuas plaub qho): Yuav rub ntshav ntawm koj txhais caj npab thiab tshuaj xyuas rau cov protein uas koj tus mos liab thiab lub tsho me nyuam tsim. Tab tom yuav tshuaj xyuas rau cov protein xws li AFP, HCG, estriol, thiab inhibin.</p>	<p>Kev tshuaj xyuas no pab nrhiav tau neeg suab me nyuam uas muaj kev pheej hmoo suab ib tug me nyuam mos liab uas muaj kab mob Down syndrome, trisomy 13 thiab trisomy 18. Nov yog tej kev hloov ntawm chromosome uas raug neeg coob tshaj. Cov uas muaj kev pheej hmoo siab los yaum kom tshuaj xyuas amniocentesis kom nrhiav seb puas muaj teeb meem tiag. Kev nrhiav pom tias muaj ntau qhov protein AFP pab nrhiav tau cov me nyuam mos liab uas muaj qhov hauv lub khauj khaum, tus txha qaum (spina bifida) los sis lub plab. Feem ntau yuav ua kev kuaj ntsuas no thaum nruab lub lim tiam thib 15 thiab thib 18. ACOG txhawb nqa qhov no rau tag nrho cov neeg suab me nyuam.</p>

Kuaj ntsuas los sis tshuaj xyuas	Vim li cas yuav yaum kom ua
<p>Yees tus mos liab duab</p>	<p>Kev yees duab no yuav pab kuaj seb koj tus me nyuam mos liab puas noj qab nyob zoo. Yuav kuaj seb koj tus me nyuam loj npaum li cas thiab nyob qhov twg hauv koj lub tsev me nyuam, es kuj yuav kuaj koj lub zes qe me nyuam thiab lub ncauj tsev me nyuam thiab seb muaj pes tsawg tus me nyuam. Tej zaum kuj pom tau seb koj tus mos liab yog tub los sis ntxhais. Tej zaum kuj nrhiav tau tej qho puas thaum yug los. Kev yees duab los yeej tsis zoo tag nrho thiab nrhiav tsis tau txhua qhov puas thaum yees duab. Feem ntau yuav ua thaum txog lub lim tiam thib 20 thaum suab me nyuam.</p>
<p>Kuaj lub ncauj tsev me nyuam (yees lub ncauj tsev me nyuam duab seb hov ntev): Nov yog ib txoj kev yees duab kom nrhiav seb koj lub ncauj tsev me nyuam ntev npaum li cas. Feem ntau yuav siv ib tug pas ntxig rau hauv qhov chaw mos kom ntsuas tau raug koj lub ncauj tsev me nyuam.</p>	<p>Yog koj zaj keeb kwm los twb yug me nyuam ntxov los sis lwm yam teeb meem ntawm ib lub ncauj tsev me nyuam uas luv, tej zaum koj yuav tsum mus xyuas kws kho mob ntau zog kom ntsuas koj lub ncauj tsev me nyuam qhov ntev thaum nruab lub lim tiam thib 16 thiab thib 23 thaum suab me nyuam. Nov yuav pab nrhiav seb puas muaj kev pheej hmoo yug me nyuam ntxov. Tej zaum vim muaj ib lub ncauj tsev me nyuam uas luv es koj tus kws kho mob yuav yaum kom ua lwm yam kev kho mob.</p>
<p>Kev kuaj ntsuas ntshav qab zib ib teev: 1 teev tom qab uas koj haus ib poom dej qab zib heev, yuav kuaj ntshav seb muaj glucose pes tsawg.</p>	<p>Kom kuaj ntsuas rau ntshav qab zib gestational, uas yog hom ntshav qab zib uas tshwm sim tau thaum suab me nyuam. Feem ntau yuav ua thaum txog lub lim tiam thib 26 mus rau thib 28. Yog kev kuaj ntsuas no nrhiav tau dab tsi, yaum kom rov ua dua ib txoj kev kuaj ntsuas ntshav qab zib tau peb teev.</p>
<p>Kev kuaj ntsuas ntshav qab zib peb teev: Yuav rub ntshav thiab tshuaj xyuas ua ntej koj haus ib poom dej qab zib. Tom qab ntawd, yuav rub ntshav thiab muab kuaj ib zaug txhua teev tau 3 teev.</p>	<p>Kom nrhiav seb koj puas muaj ntshav qab zib gestational. Kev tshuaj xyuas no los nrhiav tau raug dua kev kuaj ntsuas thiab koj kuj yuav tsum yoo mov pib hmo ua ntej.</p>
<p>Kev Kuaj Ntsuas Uas Muaj Ob Feem: Kev tshuaj xyuas no muab cov kev ntsuas ntawm 2 txoj kev tshuaj xyuas ntshav thiab kev yees duab thaum thawj peb lub hli los sib koom ua ke.</p>	<p>Kev kuaj ntsuas no yuav kab seb koj tus me nyuam mos liab puas muaj kev pheej hmoo raug kab mob Down syndrome, trisomy 13, trisomy 18, los sis ib lub qhov hauv tus txha qaum.</p>

Lub Tsev Me Nyuam Kev Mob Plab Yug Me Nyuam



© Allina Health System

Koj phab tsev me nyuam yog ib txoj leeg uas txawj loj hlob thiab ncav thaum koj tus me nyuam mos liab loj hlob.

Tej kev mob plab yug me nyuam ua hauj lwm li cas

Koj lub tsev me nyuam kheej li ib lub txiv pear uas muab ntxeev rau hauv koj lub plab mog. Lub ntsis tsev me nyuam muab hu ua fundus. Lub qhov qhib rau lub tsev me nyuam mus rau lub paum muab hu ua lub ncauj tsev me nyuam uas nyob rau ntawm "lub txiv pear sab hauv qab."

Koj phab tsev me nyuam yog ib txoj leeg uas txawj loj hlob thiab ncav thaum koj tus me nyuam mos liab loj hlob. Thaum txog caij rau koj tus me nyuam yug los, txoj leeg no yuav tawv kom ceev ib lwm dhau ib lwm. Nov hu ua lub tsev me nyuam tej kev mob plab yug me nyuam [contraction].

Thaum pib yug me nyuam, yuav hnov li koj tus me nyuam lub cev ua ib lub pob. Tej zaum koj kuj yuav mob rau ntawm ncej puab. Tej tus neeg suab me nyuam hais tias tej kev mob plab yug me nyuam mob li thaum coj khaub ncaws los sis thaum mob plab. Rau lwm tus los, mob duav xwb.

Thaum koj tej kev mob plab yug me nyuam ua kom lub ncauj tsev me nyuam thiaj nyias zog. Kuj yuav thawb koj tus me nyuam mos liab kom tso rau saum lub ncauj tsev me nyuam. Qhov no ua kom lub ncauj tsev me nyuam thiaj qhib plho. Tej kev mob plab yug me nyuam uas yuav yug me nyuam yuav pib ntawm lub ntsis tsev me nyuam thiab mus nram tag nrho lub tsev me nyuam. Tej zaum koj yuav hnov li no ib yam li pib ntawm koj lub duav thiab ncig mus rau ntawm koj lub plab.

Kom tau ntaub ntawv ntxiv txog kev yug me nyuam, saib daim nplooj 148.

Kev Yug Me Nyuam Ntxov

Tseem Ceeb!

Hu mus rau koj tus kws kho mob los sis lub tsev kho mob qhov chaw yug me nyuam tam sim no yog koj:

- los ntshav los sis los kua ntawm koj qhov chaw mos
- tsis tau txog lub lim tiam thib 37 thaum suab me nyuam thiab tau mob plab yug me nyuam 6 zaus los sis ntau zog hauv 1 teev.

Thaum koj lub tsev me nyuam pib mob plab yug me nyuam thiab qhib lub ncauj tsev me nyuam ua ntej dhau 37 lub lim tiam, nov hu ua kev yug me nyuam ntxov. Txhais tias tej zaum koj tus me nyuam mos liab yuav yug los ntxov dhau.

Tej zaum tej kev mob plab yug me nyuam no yuav mob los sis tsis mob. Feem ntau yuav hnov li koj lub tsev me nyuam tag nrho txawm tawv. Nov yeej txawv ntawm thaum koj tus me nyuam mos liab tuam los sis nti. Cov ntawd hnov li leej twg txawm chob koj los sis ib feem ntawm lub tsev me nyuam cia li tawv.

Nov yog lwm yam cim ntawm kev yug me nyuam ntxov:

- xau kua ntau ntawm qhov chaw mos
- los ntshav ntawm qhov chaw mos
- txawm xau kua ntau heev ntawm qhov chaw mos
- ua 6 qhov mob plab yug me nyuam los sis ntau dua hauv 1 teev
- mob plab li coj khaub ncaws tau ntev dua 1 teev
- lub plab txawm tawv
- mob plab mog tau ntev dua 1 teev
- mob hnyuv thiab tej zaum yuav raws plab los sis mob plab tau ntev dua 1 teev
- qhov chaw mos txawm mob, ncej puab mob, los sis koj hnov tau koj tus me nyuam pib raug thawb mus nrad
- txawm xav tias muaj dab tsi tsis yog lawm.

Yog koj twb muaj tej kev mob plab yug me nyuam ib lwm uas muaj 6 los sis ntau tshaj hauv 1 teev, yeej tseem ceeb kom hu mus rau koj tus kws kho mob. Yog koj los ntshav los sis los kua ntawm koj qhov chaw mos, hu mus rau koj tus kws kho mob los sis lub tsev kho mob qhov chaw yug me nyuam tam sim ntawd.

Yog koj mob plab li coj khaub ncaws, ces tsum tsis txhob ua qhov uas koj tab tom ua tam sim ntawd. Haus 2 mus rau 3 khob dej los sis kua txiv, tso zis, thiab pw ua ntsais rau ntawm sab laug. So tau 1 teev.

Yog koj cov tsos mob tseem phem zuj zus los sis tseem tsis tau ploj mus tom qab 1 teev, hu mus rau koj tus kws kho mob.

Kev Yug Me Nyuam Ntawm Qhov Chaw Mos Tom Qab Twb Phais Plab Lawm (VBAC)

Yog koj twb yug me nyuam ntawm kev phais plab, koj muaj ob txoj kev xaiv tau seb yuav yug me nyuam li cas:

- yug me nyuam ntawm qhov chaw mos tom qab twb phais plab lawm (VBAC)
- npaj phais plab kom yug me nyuam.

Ib qho VBAC yog thaum koj yug me nyuam tawm ntawm koj qhov chaw mos tom qab uas koj twb phais plab kom yug me nyuam dua. Txoj kev xaiv no yog ib txoj uas koj thiab koj tus kws kho mob yuav tsum xaiv ua ke.

Raws li ACOG hais, cov no yog cov lus taw kev kom thiaj yug me nyuam ntawm qhov chaw mos VBAC:

- koj tau phais plab yug me nyuam 1 los sis 2 zaug dua
- koj yeej tsis tau phais lub tsev me nyuam
- koj lub tsev me nyuam lub caws pliav tsis tau tawg
- koj lub plab mog loj txaus kom yug me nyuam thiab koj tsis tau muaj teeb meem ntawm lub plab mog
- tsis muaj dab tsi ntxiv uas caiv koj.

Koj yuav tau yug me nyuam rau hauv lub tsev kho mob xwv kom tus kws phais mob, cov nais maum thiab ib tug kws txhaj tshuaj tsaug zog nyob tau ntawd tsam ib pliag yuav tsum rov phais plab kom yug me nyuam.

Vim li cas yuav tau xav txog VBAC

Rau koj:

- tsis tas phais plab
- nyob hauv lub tsev kho mob luv zog
- tsis muaj kev pheej hmoo raug mob txawj kis
- tsis tshua muaj feem pes tsawg kom pauv ntshav
- zoo mob sai zog
- pub mis noj yooj yim zog.

Rau koj tus me nyuam mos liab:

- ua pa yooj yim dua (cov kua hauv tus mos liab cov ntsws yuav raug tshem tawm thaum yug ntawm qhov chaw mos)
- yuav nrog koj nyob ntau zog tom qab yug los
- noj tau mis tam sim ntawd
- noj tau mis yooj yim zog.

Cov kev pheej hmoo ntawm VBAC

Koj thiab koj tus kws kho mob yuav tau saib ntsoov cov nqi zog thiab cov kev pheej hmoo ntawm VBAC thiab seb qhov twg thiaj zoo tshaj rau koj. Koj tus kws kho mob yuav tham txog tag nrho cov kev pheej hmoo nrog koj.

Yog xaiv sim ua VBAC tsis txhais tias yuav yug tau me nyuam ntawm qhov chaw mos, tej zaum tseem yuav tsum phais plab yug me nyuam.

Muaj kev pheej hmoo siab zog rau lub tsev me nyuam ntuag, uas yog ib lub qhov rau hauv lub tsev me nyuam. Muaj tsawg dua 1 feem 100 VBAC uas raug li no. Qhov no ua tau phom sij rau koj txoj sia.

Tswj kev mob

Thaum yug me nyuam ntawm qhov chaw mos koj muaj ob peb qho xaiv kom tswj kev mob. Qhov uas tib neeg feem coob xaiv yog koob tshuaj epidural.

Koj tus kws kho mob yuav ntxiv ib txoj hlab me me rau hauv koj lub duav. Lub ntsis txoj hlab yuav nyob rau ntawm qhov chaw ze koj tus txha qaum. Qhov chaw no muab hu ua qhov chaw rau koob tshuaj epidural. Yuav tso tshuaj tswj kev mob thaum yug me nyuam dhau txoj hlab me no.

Koj tus kws kho mob yuav piav txog cov nqi zog thiab cov kev pheej hmoo ntawm koob tshuaj epidural thaum yug me nyuam. Lawv kuj piav tau lwm qhov tswj kev mob uas koj siv tau.

Koj tej kev xav hauv nruab siab

Tej zaum koj yuav tsis xav yug me nyuam ntawm koj qhov chaw mos.

Tej zaum koj ntshai yug me nyuam, vim koj tsis paub yuav muaj li cas. Tej zaum koj yuav xav phais plab kom yug me nyuam vim koj paub tias koj yuav raug dab tsi. Yog tias zaum tas los koj pib yug me nyuam ntawm qhov chaw mos thiab txog thaum kawg tau phais plab kom yug me nyuam, tej zaum koj yuav tsis xav sim yug me nyuam ntawm qhov chaw mos dua.

Nco ntsoov tias txhua txoj kev suab me nyuam thiab kev yug me nyuam yeej sib txawv. Thaum xaiv seb kev yug me nyuam ntawm qhov chaw mos VBAC puas zoo rau koj mas, koj tus kws kho mob yuav xaiv raws li koj txoj kev noj qab nyob zoo tam sim no.

Lus sam xeeb

Saib ib zaj nam luv txog koob tshuaj epidural thaum yug me nyuam rau ntawm: allinahealth.org/pregnancy.

Tej Xwm Tshwj Xeeb

Preeclampsia

Mob preeclampsia yog ib hom mob uas phem heev ntawm ntshav siab uas ua tau kom koj cov siab ntsws plab plawv tsis ua hauj lwm hlo li. Feem ntau yuav tshwm sim tom qab lub lim tiam thib 20 thaum suab me nyuam, tiam sis kuj tshwm sim tau tom qab koj tus mos liab twb yug los.

Yog koj muaj ntshav siab thiab teeb meem ntawm cov siab ntsws plab plawv ces koj tus kws kho mob yuav kuaj hais tias koj raug mob preeclampsia.

Tej tus neeg suab me nyuam tsis muaj tsos mob ntawm mob preeclampsia, yog li no thiaj tseem ceeb ib sij mus xyuas kws kho mob thaum suab me nyuam. Kom tshuaj xyuas seb puas muaj mob preeclampsia thaum xyuas kws kho mob, cov neeg ua hauj lwm yuav ntsuas koj qhov hnyav, ntshav siab, thiab tshuaj xyuas seb puas muaj protein hauv koj cov zis. Yog koj tus kws kho mob txhawj tias koj raug mob preeclampsia, tej zaum yuav tshuaj xyuas ntau ntxiv.

Kev pheej hmoo rau mob preeclampsia

Kwv yees li 1 tug ntawm txhua 25 tus tib neeg uas suab me nyuam yuav raug mob preeclampsia thaum suab me nyuam. Koj muaj kev pheej hmoo siab rau hom mob preeclampsia yog:

- thawj zaug koj suab me nyuam
- koj xeeb tau ntau dua ib tug me nyuam hauv plab
- koj siv txuj ci sab nraum lub cev kom thiaj suab me nyuam [in vitro fertilization]
- koj los sis ib tug ntawm koj tsev neeg tau raug mob preeclampsia thaum yug me nyuam
- koj muaj mob ntshav siab
- koj muaj hnuv nyooog ntau dua 40 xyoo
- koj rog dhau
- koj muaj mob tshwj xeeb, xws li ntshav qab zib, mob raum los sis lwm yam kab mob uas tawm tsam lub cev qhov tiv thaiv.

Nyob ntawm seb koj muaj kev pheej hmoo rau hom mob preeclampsia li cas, tej zaum koj tus kws kho mob yuav hais kom koj noj me ntsis tshuaj aspirin (81 milligrams) txhua hnuv kom thiaj tsis muaj kev pheej hmoo pes tsawg rau hom mob preeclampsia thaum suab me nyuam. Feem ntau yuav pib ua li no thaum nruab lub lim tiam thib 12 thiab thib 16 thaum suab me nyuam.

Cov teeb meem ntawm mob preeclampsia

Nrog rau cov qaug dab peg (eclampsia), mob preeclampsia kuj ua tau kom raug mob HELLP. Nov yog ib kab mob xwm txheej ceev.

Cov mob preeclampsia, eclampsia thiab kab mob HELLP ua tau kom raug teeb meem uas kav tag nrho yus lub neej thiab kuj ua tau rau yus txo txoj sia.

Yog raug mob preeclampsia yav tas los ua kom muaj feem rov qab raug dua thaum suab me nyuam yav tom ntej.

Cov neeg suab me nyuam uas twb raug mob preeclampsia muaj kev pheej hmoo kom raug lwm hom kab mob hauv lawv lub neej. Cov mob no muaj xws li mob ntshav siab, kab mob plawv, mob stroke thiab kab mob raum.

Yuav kho mob preeclampsia li cas

Kev kho mob nyob ntawm seb koj raug mob preeclampsia heev npaum li cas.

Kev xaiv kom yug koj tus me nyuam thaum twg nyob ntawm seb koj thiab koj tus me nyuam mos liab muaj kev pheej hmoo dab tsi.

Mob preeclampsia uas muaj tsos mob tsis heev

Feem ntau yuav mus xyuas koj tus kws kho mob haj yam ntau kom tshuaj xyuas koj tus me nyuam mos liab kev noj qab nyob zoo. Tej kev tshuaj xyuas muaj xws li:

- kuaj seb ntshav puas siab
- tshuaj xyuas hauv tsev kev kuaj ntsuas
- soj ntsuam tus me nyuam mos liab
- yees tus me nyuam mos liab duab.

Mob preeclampsia uas muaj tsos mob heev

Feem ntau yuav kho koj tus mob rau hauv lub tsev kho mob. Yog koj mus xyuas koj tus kws kho mob rau hauv ib lub tsev kho mob uas me zog, ces tej zaum yuav pauv koj chaw mus rau lwm lub tsev kho mob uas saib xyuas tau cov neeg suab me nyuam uas muaj kev pheej hmoo siab zog.

Yog koj twb suab me nyuam tau 34 lub lim tiam los sis ntau zog, nyaj yuav yug koj tus me nyuam vim muaj kev pheej hmoo raug teeb meem ntxiv.

Yog koj tseem tsis tau puv 34 lub lim tiam thaum suab me nyuam thiab koj thiab koj tus me nyuam mos liab tseem noj qab nyob zoo, kev kho mob yuav muaj xws li:

- tshuaj pab koj tus me nyuam cov ntsws loj hlob
- tshuaj pab kom koj cov ntshav tsis siab thiab pab kom tsis raug qaug dab peg.

Kev Xis Ib Tug Me Nyuam Mos Liab Tshiab

Vim txhua txoj kev suab me nyuam yeej sib txawv, yuav muaj tej xwm qub thiab tej xwm tshiab.

- Yog koj paub txog tej xwm tshiab no yuav pab koj tswj cov no. Koj yuav nco ntsoov seb qhov twg thiaj pab koj zoo tshaj yav tas los.
- Yog tias yav tas los koj txoj kev suab me nyuam nyuaj rau koj, hais lus ncaj rau koj tus kws kho mob txog koj tej kev txhawj xeeb txog kev suab me nyuam zaum no.
- Tej zaum koj yuav nkees dua koj nco qab tau, tshwj xeeb yog koj tseem tab tom tu ib tug me nyuam ntxiv.
- Yuav pom tau tias ntxim li koj suab me nyuam ntxov dua yav tas los.
- Nyaj yuav hnov tau koj tus me nyuam mos liab tej kev nti ntxov dua yav tas los. Koj yuav paub hais tias tej kev nti no hnov li cas.
- Tej zaum koj yuav nqa tus me nyuam mos liab no txawv zog, es ua kom koj lub cev txawv me ntsis thiab.
- Nyaj koj yuav paub hais tias tus me nyuam mos liab no tij lim dua los sis tsis tij lim npaum li tus me nyuam yav tas los.
- Tej zaum koj yuav txhawj tsam koj hlub tsis tau tus me nyuam mos liab no npaum li koj tus me nyuam uas koj muaj tam sim no. Koj yeej yuav hlub mas. Neb txoj kev sib raug zoo yuav txawv tiam sis tseem muaj kev hlub ib yam.
- Nyaj koj txhawj txog seb koj tus me nyuam uas koj muaj tam sim no yuav zoo li cas dua li koj xav txog koj tus me nyuam hauv plab. Koj yuav ua tib zoo seb tus me nyuam mos liab hauv plab yuav phim tsev neeg li cas.

Pab koj tus me nyuam hlob xis nyob

Koj pab tau koj tus me nyuam hlob xis nyob nrog ib tug me nyuam yau. Mloog ntsoov rau koj tus me nyuam hlob tej kev xav thiab qhia nws tias koj to taub nws xav li cas. Teb lawv cov lus nug. Hais lus ncaj thiab hais lus yooj yim kom nws thiaj nkag siab. Nov yuav pab nplij koj tus me nyuam hlob lub siab.

Muaj ntau phau ntawv rau me nyuam yau uas sau ntawv txog kev ntxiv me nyuam rau tsev neeg. Koj qiv tau cov ntawv no ntawm lub tsev qiv ntawv los sis yuav cov ntawv ntawm lub khw muag ntawv. Nyeem cov ntawv no ua ntej yuav mus pw los sis lwm lub sij hawm nyob ua ke.

Nov yog tej zaj xov xwm zoo kom muab rau koj tus me nyuam hlob:

- **Koj pab tau peb npaj siab ntsws los txais tos peb tus me nyuam mos liab tshiab.** Cia koj tus me nyuam hlob pab kom nws thiaj xav tias nws tseem ceeb thiab tiav nkauj tiav nraug lawm. "Peb tus me nyuam mos liab tseem toj kas ib daim pam. Koj xav tias xim twg thiaj zoo tshaj?" "Kuv yuav tsum so tam sim no kom pab peb tus mos liab loj hlob. Koj puas kam pab kuv thiab nyeem ntawv nrog kuv?"
- **Koj muaj ib qho chaw tshwj xeeb rau hauv peb tsev neeg.** Nrhiav kev kom qhia txog koj txoj kev hlob rau tus me nyuam hlob. "Kuv zoo siab kawg uas peb tus mos liab yuav muaj ib tug tij laug zoo tshaj plaws li koj!" "Es peb tsis txhob tham txog khoom mos liab tam sim no yom. Cia peb mus ua khoom uas lom zem rau me nyuam hlob."
- **Peb tau npaj siab li no rau koj thiab.** Qhia koj tus me nyuam hlob tias thaum koj suab nws ua me nyuam hauv plab los yeej zoo siab ib yam. "Puas yog tias peb tham txog peb tus mos liab tas li? Thaum peb tseem npaj siab txais tos koj mas, peb tau tham txog koj tas li ib yam." "Thaum tseem tos koj yug los mas, kuv twb tos tsis tau lawm." Muab cov duab txog koj thaum suab nws ua me nyuam hauv plab faib nrog koj tus me nyuam hlob.
- **Tej thaum cov me nyuam mos liab los twb tsis ua dab tsi.** Tej zaum koj tus me nyuam hlob xav tias nws yuav muaj phooj ywg ua si nrog. Npaj nws siab rau qhov yuav muaj tiag thiab qhuas nws ua tus tij laug. "Cov me nyuam mos liab los yeej zoo puag, tiam sis lawv khiav thiab dhia tsis tau li koj."

Lus sam xeeb

Yog koj txhawj tsam ib pliag koj tsis quav ntsej koj tus me nyuam mos liab, siv li 5 feeb txhua hnuv nrog nws tham. Koj tham lus tau los sis tham lus hauv koj lub taub hau.

Qhia koj tus me nyuam mos liab txog seb hnuv ntawd zoo li cas, piav txog ib tug hauv koj tsev neeg, tham txog koj lub zeem muag rau nws. Ua li no thaum koj yuav mus pw tsaug zog los pab tau koj laj siab.

Kev Yug Ntau Dua Ib Tug Me Nyuam Mos Liab

Kev yug ntau dua ib tug me nyuam los muaj ib zaug ntawm txhua 41 zaus. Kev yug ob los sis ntau tus me nyuam los yus pom ntau zog. Yog li no vim muaj neeg suab me nyuam coob zog uas muaj hnuab nyoog laus dua 35 xyoo thiab siv tshuaj thiab lwm yam txuj ci kom thiaj suab me nyuam.

Yog koj yuav yug ntau dua ib tug me nyuam, koj yuav pom koj tus kws kho mob ntau zog. Tej zaum koj yuav yees cov me nyuam mos liab duab thiab lwm yam kev tshuaj xyuas cov mos liab kev noj qab nyob zoo ntau dua. Ua tib zoo tham nrog koj tus kws kho mob txog koj cov lus nug los sis kev txhawj xeeb uas koj muaj txog kev suab me nyuam los sis tej kev tshuaj xyuas no.

Yog yuav suab ntau dua ib tug me nyuam txhais tias koj yuav tsom kwm saib xyuas koj tus kheej zoo heev. Nov yog tej lus sam xeeb:

- **Noj qab haus huv.** Yeej tseem ceeb uas koj noj zaub mov uas muaj khoom yug cev ntau vim koj yuav tsum yug ob tug me nyuam los sis ntau zog thiab tseem tu koj tus kheej kom noj qab nyob zoo thiab. Ua tib zoo noj zaub mov uas muaj protein, calcium, thiab iron ntau. Yog tias nyuaj noj qab haus huv, thov kom mus xyuas ib tug kws txawj noj zaub mov yug cev.
- **Nce qhov hnyav ntxiv.** Feem ntau yuav yaum kom nce qhov hnyav li 35 mus rau 45 phaus. Koj tus kws kho mob yuav qhia koj seb yuav tau nce qhov hnyav pes tswag thiaj zoo rau koj. Vim rau qhov uas tej zaum koj cov me nyuam yuav yug los ntxov, ces yeej tseem ceeb kom nce qhov hnyav ntxov li ntxov tau. Kev xeev siab uas los ntxov thaum suab me nyuam feem ntau yuav tsawg zog thaum pib peb lub hli nruab nrab.
- **So txhua hnuab.** Kev yug ob tug mos liab cev kom loj hlob los siv ntau dag zog. Yeej zoo kom npaj so los sis pw tsaug zog txhua hnuab.
- **Caiv tsis ua dej num ntau npaum li qub.** Caiv tsis ua lwm yam hauj lwm ntau kom thiaj tseg dag zog rau koj cov me nyuam mos liab uas loj hlob. Sib tham seb yuav faib tes dej num tu vaj tse li cas. Nov yuav pab koj tam sim no thiab tom qab koj cov me nyuam mos liab yug los.
- **Lees yuav kev pab.** Cia lwm tus ua dej num thiab mus yuav khoom. Ua li ntawd thiaj cia koj muaj sijhawm ntxiv kom so thiab ua tej xwm tseem ceeb tshaj rau koj.

- **Nrog koj tus kws kho mob tham seb yuav ua dab tsi tshem tej khoom tsis xis nyob thaum suab me nyuam.** Vim yuav suab ob tug me nyuam tib txhij, nyaj koj yuav tsis xis nyob ntau dua thiab ntxov dua cov neeg uas suab ib tug me nyuam xwb. Nrog koj tus kws kho mob tham ua ntej yuav siv tshuaj yuav tom khw muag tshuaj los sis tshuaj hauv tsev.
- **Nrog lwm khub niam txiv tham uas kuj tau suab ob los sis ntau tus me nyuam tib txhij.** Tau kev txhawb nqa thiab lus sam xeeb ntawm lwm khub niam txiv rau me nyuam ntxaib. Saib daim nplooj 287 rau kev pab cuam ntxiv. Ua cov chav kawm ntawv txog kev yug ntau tus me nyuam tib txhij.
- **Npaj siab npaj ntsws rau tej kev caiv thaub peb lub hli kawg.** Tej zaum koj yuav tsum caiv tsis ua dab tsi thaum peb lub hli kawg. Nrog koj tus kws kho mob tham txog seb nws yaum kom ua dab tsi. Npaj ua ntej kom paub seb tej kev caiv no yuav raug koj txoj kev ua hauj lwm li cas thiab seb lub koom haum tuav pov hwm yuav pov hwm dab tsi. Npaj ua ntej kom saib xyuas koj cov me nyuam hlob. Tej zaum koj tus kws kho mob yuav txwv tsis pub koj tawm txaj hlo li thaum suab me nyuam. Saib cov nplooj 92 mus rau 93 kom tau ntaub ntawv ntxiv txog tej kev caiv dej num.
- **Npaj kom yug me nyuam thaum txog lub lim tiam thib 37 mus rau 38.** Yog yuav yug ntau dua ib tug me nyuam feem ntau yuav yug thaum lub lim tiam thib 37 los sis 38 es tsis yog thib 40. Ua cov chav kawm ntawv yug me nyuam thaum txog peb lub hli nruab nrab.
- **Mus nrhiav kev pab tom qab koj cov me nyuam yug los.** Yeej sab heev kom tu ntau dua ib tug me nyuam mos liab. Nrhiav neeg pab tu vaj tu tsev thiab ua mov noj thaum nyuam qhuav yug cov me nyuam mos liab xwv kom koj thiaj ua tib zoo tu tau koj cov me nyuam. Nyaj koj cov phooj ywg, cov neeg zej zog thiab mej zeej ntawm koj lub tsev teev ntuj yuav zoo siab tuaj pab. Vim yuav yug ntau dua ib tug me nyuam es qhov ntawd ua kom koj tau meej mom siv qhov ntawd kom tau kev pab.



Tshooj 3: Peb Lub Hli Thib Peb ntawm Kev Suab Me Nyuam

Cov Hli 7-9

Cov Lim Tiam 27-40+

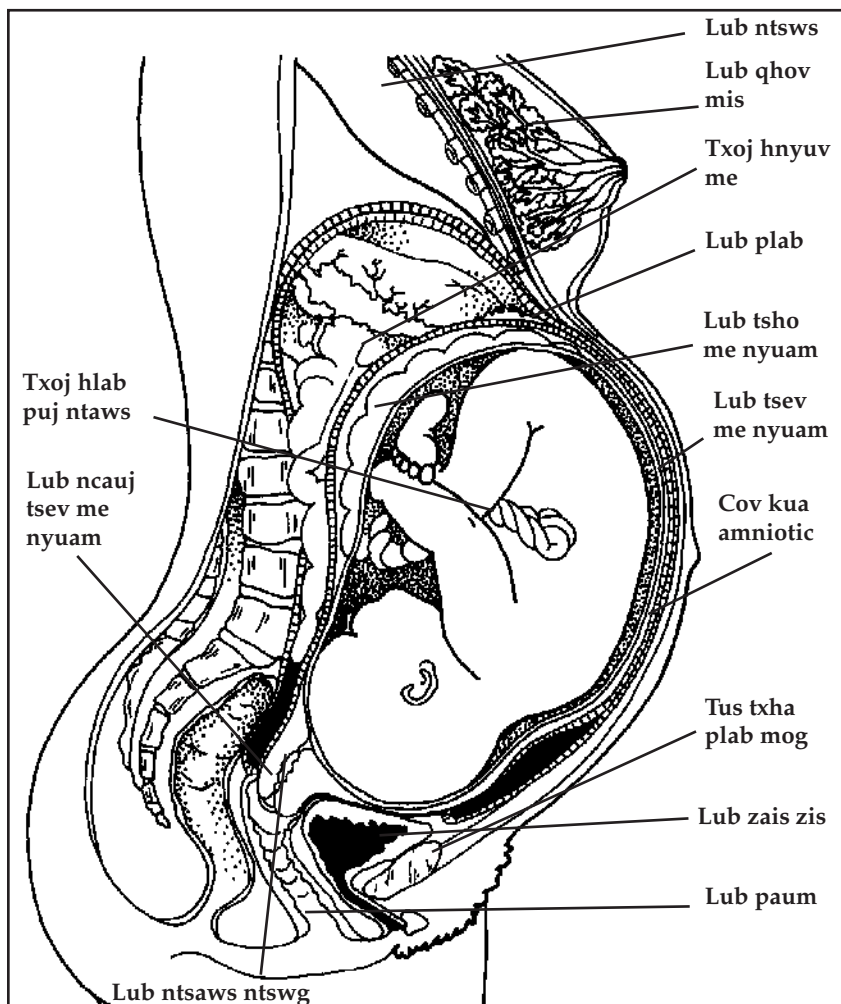
Tej Yam Yuav Tau Ua

- Saib ntsoov koj tus me nyuam mos liab tej kev nti. (Siv daim ntawv dej num rau ntawm daim nplooj 301.)
- Nrhiav neeg uas pab txhawb nqa tau koj txoj kev pub mis noj, xws li ib tug hauv koj tsev neeg los sis ib tug phooj ywg. Yog koj tseem tsis paub ces mus nrhiav ntaub ntawv seb koj lub tsev kho mob muaj kev pab cuam pub mis noj dab tsi.
- Mus yuav ib co khiab mis uas cia yus pub mis noj. Xaiv cov khiab mis uas muaj paj rwb rau hauv thiab tsis muaj yan ncig thiab muaj ob qho khuam ntxiv kom dav zog thiab xis nyob zog. 3 lub lim tiam kawg ntawm kev suab me nyuam yog lub caij zoo tshaj kom teem ib lub caij mus sim hnav khiab mis pub mis noj.
- Rov mus saib koj lub koom haum tuav pov hwm seb lawv puas yuav pov hwm ib lub tshuab nqus kua mis yog koj yuav rov qab mus ua hauj lwm thaum tseem pub mis noj.
- Ntim koj lub hnab yug me nyuam tas thiab hnab yos mus kom npaj txhij.
- Rov mus saib daim ntawv Tej Yam Ua Kom Npaj Rau Koj Tus Me Nyuam Mos Liab rau ntawm daim nplooj 133.
- Nrog koj tus kws kho mob tham txog koj txoj hau kev yug me nyuam. (Saib daim nplooj 129.)
- Xa koj daim ntawv tso npe ua ntej yog koj tseem tsis tau ua li ntawd.
- Ua cov chav kawm ntawv txog kev yug me nyuam, pub mis noj los sis ua niam txiv.
- Saib ib co yees duab luv txog seb yuav tiv kev mob ua ntej, thaum nruab thiab tom qab yug me nyuam rau ntawm allinahealth.org/pregnancy.
- Nug koj tus kws kho mob seb puas muaj cib fim yug me nyuam hauv dab dej.

Koj Lub Cev Uas Txawj Hloov thiab Ib Tug Mos Liab Uas Loj Hlob

Koj tus me nyuam thiab lub tsev me nyuam uas tseem loj hlob ua rau koj tsis txawj mus kev npaum li yav tas los. Nov txhais tias tej zaum yuav tsim nyog caiv tsis ua dej num ntau npaum li qub. Kuj yuav ua rau koj haj yam tsis xis nyob. Tej zaum koj yuav tsum siv tswv yim kom nrhiav kev xis nyob txhua hnuv. Koj haj yam hnov tau koj tus me nyuam mos liab uas loj hlob. Tam sim no yog ib lub sij hawm zoo kom pib tham lus, nyeem ntawv los sis hu nkauj rau koj tus me nyuam.

Lub Cev Tej Kev Hloov



© Allina Health System

Koj tus me nyuam thiab lub tsev me nyuam uas tseem loj hlob ua rau koj tsis txawj mus kev npaum li yav tas los. Nov txhais tias tej zaum yuav tsim nyog caiv tsis ua dej num ntau npaum li qub. Kuj yuav ua rau koj haj yam tsis xis nyob.

Kev hloov ntawm lub mis

Koj lub mis luaj ib yam li yuav luaj tom qab koj tus me nyuam mos liab yug los. Koj mus yuav tau ib lub khiab mis pub mis noj thaum nruab cov lim tiam kawg ntawm kev suab me nyuam. Yuav tau xav txog ib lub khw muag khiab mis uas muaj neeg paub tswv yim txog seb lub khiab mis twg thiaj phim koj.

Yog koj txhawj tsum lub txiv mis yuav mob, siv sij hawm txhua hnuv tsis hnav khiab mis los sis hnav ib lub khiab mis pub mis noj thiab muab cov ntaub nthuav kom txiv mis thiaj chwv koj lub tsho.

Txog thaum twb yuav luag yug me nyuam tej zaum koj yuav pib pom ib co kua daj uas xau ntawm koj lub txiv mis. Nov hu ua colostrum, uas yog thawj cov kua mis. Koj maj mam pleev tau cov kua no rau ntawm lub txiv mis los sis muab dej los ntxuav. Yeej zoo kom tsis txhob xau kua mis no ntawm lub txiv mis vim koj tus me nyuam mos liab yuav tsum haus cov kua mis no tom qab yug los.

Thiab kev xau thawj cov kua mis ua tau rau koj mob plab yug me nyuam. Yog tias tseem tsis tau txog lub lim tiam thib 37, cov mob plab yug me nyuam ua tau rau koj tus me nyuam mos liab yug los ntxov dhau. Saib daim nplooj 68 kom tau ntaub ntawv ntxiv txog kev yug me nyuam ntxov.

Kev tsis xis nyob

Tej kev tsis xis nyob ntawm peb lub hli nruab nrab los kuj yog ib feem ntawm peb lub hli kawg. Rau siab ua tej lus qhia kom xis nyob ntawm peb lub hli nruas pab koj xis nyob zog. (Saib cov nplooj 51 mus rau 55.) Nug koj tus kws kho mob rau lwm yam tswv yim yog koj tseem tsis xis nyob hlo li.

Txuas ntxiv rau qhov ntawd, tej zaum koj yuav tsum thev lwm yam kev hloov:

- **Kiv taub hau thiab xeev siab** Qhov hnyav ntawm koj tus me nyuam mos liab thiab lub tsev me nyuam rau ntawm koj cov hlab ntshav uas tau rau ntshav tsis ntws mus rau koj lub taub hau es tej thaum ua rau koj kiv taub hau thiab xeev siab. Kom tiv thaiv ntawm qhov no:
 - Maj mam txav cev, tshwj xeeb yog koj tau pw.
 - Haus 8 mus rau 10 khob dej kua txhua hnuv. (Sim haus ntau dua 5 khob dej txhua hnuv.)
 - Tsis txhob pw ntseev tiaj. Siv hauv ncoo los sis ib daim pam kom pab koj pw ua ntsais.
- **Ua xua rau ntawm koj lub plab** Cov neeg uas suab me nyuam tej thaum yuav ua xua uas khaus thiab liab ploog uas pib ntawm lub plab thiab kis mus rau lwm qhov chaw ntawm lub cev. Kom zoo qhov xua no:
 - Siv cov tshuaj kho kev khaus uas yuav tom khw muag tshuaj, xws li Benadryl®, Aveeno® los sis Caladryl®. Siv tau tshuaj noj los sis tshuaj pleev. Siv ib hom twg los tau, tiam sis tsis txhob siv ob hom ua ke. Saib daim nplooj 48 rau ntaub ntawv ntxiv.
 - Da dej xua nplej oatmeal.
 - Siv tshuaj pleev kom cov nqaij thiaj tsis qhuav, uas qhov qhuav ua kom haj yam khaus.
 - Tso txoj phuam txias rau ntawm qhov chaw xua.
 - Hnav khaub ncaws sib thiab txias.
 - Hle khau thiab thoom thaub yog cov ko taw khaus thiab.

Hu koj tus kws kho mob yog koj:

- tooj kas tshuaj uas muaj zog dua
- pw tsis tsaug zog
- xav tias koj qhov chaw xua raug mob txawj kis
- muaj lwm yam tsos mob.

■ **Cem quav** Kom tiv thaiv ntawm kev cem quav, noj ntau dua 25 gram fiber txhua hnub. Txiv hmab txiv ntoo, zaub, thiab nplej thiab xua nplej yuav pab koj ncav cuag lub hom phiaj ntawd. Kom tau ntaub ntawv ntxiv txog kev cem quav, saib daim nplooj 200.

■ **Qhov chaw mos puv tas** Vim ntshav haj yam ntwis rau hauv koj qhov chaw mos thiab lub plab mog ua tau rau koj xav tias ntxim li qhov chaw ntawd puv thiab o lawm. Tej zaum koj kuj yuav xau kua ntawm qhov chaw mos ntxiv thiab. Kom thiaj xis nyob zog:

- Ua cov es xaws xais Kegel kom pab ntshav txawj ntwis mus. (Saib daim nplooj 13 kom tau ntaub ntawv ntxiv txog cov es xaws xais Kegel.)
- Qhwv ib pob dej khov rau hauv ib txoj phuam thiab zaum rau saud tau 20 feeb.
- Tsa ko taw thiab so ntau zaus txhua hnub.
- Hnav ris tsho sab hauv uas yog paj rwb xwb.

■ **Ko taw thiab luj taw o** Vim qhov luaj ntawm lub tsev me nyuam thiab tus me nyuam mos liab ua kom nyuaj rau ntshav ntwis tawm koj txhais ko taw. Yog li no ua rau koj o uas loj zuj zus thaum nruab hnub tiam sis yuav ploj mus thaum pw thaum hmo ntuj. Kom tsis o npaum li cas rau ntawm txhais ko taw thiab lub luj taw:

- Txhob noj ntsev ntau dhau thaum noj mov. Nyeem cov ntawv piav txog khoom yug cev rau ntawm pob mov. Cov poom kua muaj ntsev ntau heev. Pizza thiab mov Suav kuj muaj ntsev ntau thiab.
- So thiab tsa ko taw, txhais ceg thiab ntsag tsa siab dua koj lub plawv.
- So thiab tsa ko taw ntau npaum li ntau tau.
- Pw ua ntsais los sis tsa ko taw.
- Thaum koj tsa ko taw, ua ib co voj voog nrog luj taw los sis taw ntiv taw thiab luj taw. Saib cov nplooj 54 thiab 55 rau ntaub ntawv ntxiv txog qhov taw ntiv taw thiab luj taw. Kom ua cov voj voog nrog luj taw, kiv koj cov ko taw ua 10 lub voj voog mus rau sab xis. Ces, tom qab ntawd kiv ko taw ua 10 lub voj voog mus rau sab laug.

Tseem Ceeb!

Hu mus rau koj tus kws kho mob yog koj xau kua ntawm qhov chaw mos uas nplua, muaj ntshav los sis tsw phem.

Tseem Ceeb!

Hu mus rau koj tus kws kho mob yog koj lub luj taw kev o tsis ploj mus tom qab ib hmo los sis koj txhais tes los sis lub ntsej muag pib o.

- Mus ua luam dej los sis sawv ntsug hauv ib lub pas dej uas muaj dej txij li koj lub hauv siab tau 45 feeb.
- Zaum twj ywm hauv ib lub dab da dej. Qhov muaj dej ncig koj lub cev yuav pab cov kua ntwis tawm ntawm koj cov nqaij cev. Yog koj xeev siab thov kom muaj leej twg pab koj tawm lub dab da dej.
- Haus dej ntxiv.
- Noj txiv hmab ntoo thiab zaub uas muaj dej ntau (xws li dib, dib daj thiab txiv pos nphuab).
- **Pw tsis tsaug zog** Vim mob pob txha thiab leeg thiab ib lub plab loj ua tau kom nyuaj xis nyob hauv txaj. Sim ua tej tswv yim no:
 - Ua kom koj lub txaj muag dua thaum siv lwm lub txaj los sis tso ib lub hnab pw pem roob hauv qab koj daim pam.
 - Da hauv dab dej sov ua ntej yuav mus pw.
 - Maj mam ncav leeg thaum da dej sov.
 - Muab hauv ncoo tso hauv qab koj txhais ceg, lub plab thiab xub pwg. Tso hauv ncoo nruab koj ob lub hauv cuag.
 - Siv ib lub hauv ncoo ntev kom pab koj pw ua ntsais.
 - Xyaum kev laj siab los sis maj mam ua pa thaum koj nyob hauv txaj.
 - Thov koj tus khub los zuaj lub cev los sis zuaj txhais ko taw.
 - Yog koj pheej sawv thaum hmo ntuj, sim so hauv ib lub rooj zaum muag uas txawj khoov.

Koj Tus Me Nyuam Mos Liab Uas Loj Hlob

Koj Puas Tau Paub?

Txawm yog neeg feem coob xav tias kev suab me nyuam yog 9 hli xwb los, tiag mas yog 280 hnuv, pib suav ntawm koj txoj kev coj khaub ncaws kawg, los sis 40 lub lim tiam.

"Hnuv yug me nyuam" yog hnuv 280 los sis qhov kawg ntawm lub lim tiam thib 40.

Peb lub hli kawg yog ib lub sij hawm loj hlob thaum koj tus me nyuam mos liab tseem niaj hnuv loj tuaj thiab npaj yug los. Thaum koj tus me nyuam mos liab nce qhov hnyav, yuav tseg nqaij rog hauv qab cov nqaij tawv. Nov ua rau koj tus mos liab cov tawv du zog thiab ua rau nws pham zog.

Thaum yuav pib peb lub hli kawgno, tej zaum koj yuav hnov tej kev nti, txav, tuam, ua ntsos, thiab lwm yam thaum ntsiag to. Koj tus me nyuam yuav pib ib sij pw thiab sawv, thiab koj yuav pom ib qho txawv thaum tej lub sij hawm no. Tej zaum koj kuj yuav pom koj tus me nyuam nti thaum pom teeb los sis hnov suab nrov.

Txog thaum lub lim tiam thib 28 koj tus me nyuam mos liab muaj plaub muag, thiab nws cov plaub pib loj hlob tuaj. Koj tus mos liab cov rau tes yuav ntev txog tus ntsis nti taw. Cov plaub lanugo, uas nyias, pib ploj mus. Nov kuj yog qhov pib ntawm kev loj hlob hauv paj hlwb uas yuav kav mus txog koj tus mos liab thawj 2 xyoo.

Koj tus mos liab cov ntsws yuav luag loj hlob tiav lawm, uas txhais hais tias yog koj tus me nyuam mos liab yug los tam sim no, nyaj nws yuav ciaj. Koj tus me nyuam hnyav li 2 phaus thiab ntev li 13 nti ntawm lub taub hau mus rau lub pob tw.

Thaum txog lub lim tiam thib 32 lawm koj tus me nyuam twb loj hlob txog thaum tsis tshua muaj chaw nti. Koj hnov tau qhov txawv ntawm koj tus me nyuam tej kev txav, uas muaj ntsis li kev nti mus.

Tej zaum koj tus mos liab yuav nrhiav chaw xis nyob. Nov ua tau kom yooj yim nrhiav pom cov ko taw, lub luj tshiab thiab txhais tes thaum thawb mus ntawm koj lub phab tsev me nyuam. Koj tus me nyuam mos liab cov nqaij tawv pib nqus cov kua nplua uas npog nws.

Pib rau ntawm lub lim tiam thib 36, koj tus me nyuam mos liab yuav nce qhov hnyav li ib nrab phaus thiab loj hlob kom ntev dua ib nrab nti txhua lub lim tiam. Ntau tus me nyuam mos liab ntseev kom lub taub hau nyob nram qab thiab nyob ntawd txog thaum yug los.

Yog yug koj thawj tus me nyuam, nyaj nws yuav nyob rau hauv koj lub plab mog thaum lub lim tiam thib 38. Kev ntseev kom lub taub hau nyob rau hauv lub plab mog muab hu ua lightening. Ua rau koj ua tau pa yooj yim dua tiam sis yuav hnyav rau koj lub plab mog. Yog tias koj twb yug me nyuam dua, tej zaum koj tus me nyuam yuav tsis ntseev chaw txog thaum koj pib yug me nyuam.

Tom qab lub lim tiam thib 37, koj tus me nyuam tau puv sij hawm, uas txhais tias tau loj hlob tag nrho. Cov me nyuam mos liab uas puv sij hawm hnyav li 7 mus rau 8 phaus thiab ntev li 18 mus rau 21 nti ntawm lub taub hau mus rau lub pob tw.

Kev Suav Tus Me Nyuam Mos Liab Tej Kev Nti

Tseem Ceeb!

Hu koj tus kws kho mob yog:

- Koj tus me nyuam mos liab tsis tau nti 10 zaum hauv 2 teev.
- Koj pom tias koj tus me nyuam mos liab tej kev nti tau hloov ntau.
- Koj txhawj txog koj tus me nyuam mos liab tej kev nti.

Tej zaum yuav nug koj kom suav koj tus me nyuam tej kev nti. Nov hu ua suav tus me nyuam hauv plab tej kev nti. Niaj hnuv suav koj tus me nyuam tej kev nti cia koj muaj sij hawm tshwj xeeb kom quav ntsej koj tus me nyuam mos liab thiab paub seb nws puas nyob zoo.

Yog nti ntau dua 10 zaus hauv 2 teev txhais tias koj tus me nyuam mos liab noj qab nyob zoo. Yog koj tus me nyuam mos liab tsis nti pes tsawg, tej zaum txhais tau tias nws muaj kev txhawj xeeb los sis muaj teeb meem ntawm kev loj hlob.

Yog koj tsis tau hnov koj tus me nyuam mos liab nti hlo li, noj mov thiab haus dej. Pw thiab koj yuav tau hnov nws nti. Yog koj pw li no thiab tsis hnov dab tsi tau 1 teev, hu mus rau koj tus kws kho mob los sis qhov chaw yug me nyuam.

Siv daim ntawv Tus Me Nyuam Tej Kev Nti rau ntawm daim nplooj 301 kom suav seb nws nti npaum li cas:

- Ib zaug txhua hnuv, suav koj tus me nyuam mos liab tej kev nti. Xaiv ib lub sij hawm thaum koj tus mos liab nti ntau. Sim ua li no tib lub sij hawm txhua hnuv. Ua li ntawd yuav ua kom yooj yim pom tus qauv nti ntawm koj tus mos liab. Kuj tsis tshua muaj feem kom suav tej kev nti thaum koj tus me nyuam mos liab tseem tsaug zog. Yog koj txiav tsis tau luam yeeb, sim kom txhob haus luam yeeb tau ntau dua 1 teev ua ntej koj piv suav tej kev nti. Kev haus luam yeeb ua kom muaj pa tsawg zog rau koj tus me nyuam mos liab. Nov ua tau rau koj tus me nyuam mos liab tsis nti pes tsawg.
- Xaiv ib qho chaw ntsiag to uas koj ua tib zoo suav tau koj tus me nyuam mos liab tej kev nti. Pw ua ntsais los sis zaum hauv ib lub rooj zaum xis nyob.

- Muab lub sij hawm uas koj pib suav tej kev nti sau cia rau hauv daim ntawv dej num. Txhua zaus koj tus me nyuam mos liab nti, tuam, los sis txav ces khij ib qho. Txhob suav kev ua ntsos. Suav mus txog thaum koj hnov tau 10 txoj kev nti. Tsis txhob suav ntev dua 2 teev.
- Thaum koj tus me nyuam tau nti 10 zaus, muab lub sij hawm ntawd sau cia. Ces muab sau cia tag nrho lub sij hawm tau siv kom suav 10 txoj kev nti.

Koj Tej Kev Xav Hauv Nruab Siab

Tseem Ceeb!

Tej nram qab no ua tau rau koj nyuaj siab:

- zaj keeb kwm uas raug kev nyuaj siab ntxhov plawv los sis kev siv yeeb tshuaj
- tsev neeg zaj keeb kwm muaj mob ntawm paj hlwb
- tsis muaj kev txhawb nqa hlo li
- kev txhawj xeeb txog koj tus me nyuam mos liab
- teeb meem thaum suab me nyuam los sis yug me nyuam
- teeb meem ntawm kev ua txij ua nkawm los sis ntawm nyiaj txiag.

Ntaub Ntawv Hauv Paus: Minnesota Hospital Association

Thaum nruab peb lub hli kawg no tej zaum koj yuav zoo siab npaj rau koj tus me nyuam mos liab kev yug los thiab npaj ib qho chaw rau nws. Tej hnuv koj yuav xav txog seb koj yuav ua ib tug niam txiv zoo li cas thiab tej zaum tsis zoo siab npaum li qub.

Koj lub cev tau hloov ntau heev es tej zaum koj yuav tsis paub xyov puas yuav rov qab zoo li qub ua ntej koj suab me nyuam.

Thaum koj hnuv yug me nyuam los ze txog, tej zaum koj yuav pib siab luv. Los sis, koj yuav ntshai yug me nyuam. Tej zaum kev sib tham nrog lwm cov neeg hauv chav kawm ntawv yuav pab.

Koj tus khub kuj tab tom npaj rau koj tus me nyuam txoj kev yug los. Kev faib koj tej kev xav hauv nruab siab yog ib feem ntawm txoj kev sib raug zoo thiab ib feem ntawm kev ua niam txiv. Teem sij hawm nyob ua ke thaum ntsiag to.

Koj Txoj Kev Sib Deev

Kev mob plawv kub, mob ceg, thiab qhov luaj thiab qhov chaw ntawm koj tus me nyuam mos liab tej zaum yuav ua kom tsis muaj siab xav sib deev. Los sis, tej zaum yuav tshoov koj siab kom nrhiav tswv yim kom sib deev ntxiv. Ua tib zoo tham lus nrog koj tus khub txog seb neb ob leeg xav tau dab tsi thiab neb xis dab tsi. Nrhiav kev kom nyob ua ke.

Koj tus kws kho mob mam li qhia koj seb puas tsim nyog tsum tsis sib deev ntxiv lawm.

Kev Suab Me Nyuam Uas Noj Qab Nyob Zoo

Qhov Tseem Ceeb

Yog koj txiav tsis taus kev haus luam yeeb, yeej tsis lig dhau.

Txiav luam yeeb sai li sai tau yog qhov zoo tshaj rau koj thiab koj tus mos liab tib si. Tag nrho cov khoom luam yeeb, kuj hais txog cov khoom luam yeeb fai fab, yeej phom sij rau koj thiab koj tus mos liab uas tseem tsis tau yug.

Kawm ntxiv txog qhov pheej hmoo thaum haus luam yeeb thaum suab me nyuam rau ntawm daim nplooj 21. Cov kev pab cuam txiav luam yeeb nyob rau ntawm cov nplooj 283 mus rau 284.

Noj qab haus huv

Yeej tseem ceeb kom noj qab haus huv. Yuav tsum noj zaub mov uas muaj kuab thiab muaj khoom yug cev. Thaum nruab peb lub hli kawg no koj yuav tsum ua tib zoo saib ntsoov kom noj protein thiab calcium uas koj thiab koj tus me nyuam mos liab yuav tsum muaj. Rau cov tswv yim kom tau khoom yug cev no saib cov nplooj 26 thiab 27.

Yog koj nce qhov hnyav ntau dua ib nrab mus rau 1 phaus txhua lub lim tiam, sim muab zaub mov tsis muaj qab hau pov tseg. Theej poom pev xij nrog dej ntsim uas ntxiv kua txiv. Noj txiv hmab txiv ntoo, txiv laum huab xeeb, thiab zaub ntsws rau hauv mis nyuj yau kawj. Muab nqaij ci es txhob muab kib. Xaiv khoom mis nyuj uas muaj rog tsawg los sis tsis muaj rog hlo li. Haus ib khob dej ua ntej noj mov. Tej thaum koj lub cev yuav qhia koj tias koj tshaib plab tiam sis tiag mas koj nqhis dej xwb.

Es Xaws Xais

Yeej tseem ceeb kom rau siab es xaws xais. Vim koj tau nce qhov hnyav ces koj yuav tsum hloov koj txoj kev es xaws xais. Ua ib nyuag qeeb zog. Koj yuav tau muaj peev xwm tham lus thaum tseem es xaws xais. Nco ntsoov kom pib qeeb heev kom sov lub cev thiab thaum xaus kev es xaws xais ua qeeb me ntsis kom lub cev txias zog. Haus dej ntau tag nrho lub sij hawm es xaws xais.

Koj tus me nyuam thiab lub plab uas loj hlob no tau hloov koj lub cev kev sawv ntsug. Muab xav txog caij lub luv thij uas tsis txawj mus dua ib lub tiag. Kev taug kev thiab kev ua luam dej yog tej qho zoo ua. Cov no pab kom txhais ko taw tsis o thiab pab kom ntshav txawj ntwis mus.

Nco ntsoov kom qaij lub plab mog thiab ua plab mog viav vias txhua hnuv. Txuas ntxiv mus, pab kom tsis mob duav thaum rau khau uas tsis siab dhau. Yog koj yuav tsum sawv tau ntev, sim kom txav mus txhua ob peb feeb. Los sis, tso ib txhais ko taw rau ntawm ib lub rooj me los sis lub thawv kom pab lub plab mog qaij. Pauv ko taw txhua ob peb feeb.

Xav txog koob tshuaj tiv thaiv ntawm mob hnoos txawj kis

Lub koom haum Centers for Disease Control and Prevention yaum kom txhaj tshuaj Tdap thaum nruab cov lim tiam 27 thiab 36 thaum suab me nyuam. Koob tshuaj no yuav tiv thaiv koj tus me nyuam mos liab tau ib nyuag ntu ntawm kev mob hnoos txawj kis mus txog thaum nws txhaj tau tshuaj nws tus kheej thaum muaj 2 hli.

Peb Lub Hli Kawg Tej Kev Kuaj Ntsuas thiab Kev Tshuaj Xyuas

Tom qab lub lim tiam thib 32 nyaj koj yuav pom koj tus kws kho mob ib zaug txhua ob lub lim tiam txog thaum lub lim tiam thib 36. Tom qab ntawd nyaj koj yuav mus xyuas nws txhuab lub lim tiam.

Kuaj ntsuas los sis tshuaj xyuas	Vim li cas yuav yaum kom ua
<p>Tshuaj xyuas lub cev sab hauv (BPP): Kev tshuaj xyuas no muab kev yees duab thiab kev tshuaj xyuas thaum tsis txhawj xeeb sib xyaw ua ke (saib nram qab). Kev yees duab yuav qhia seb muaj kua amniotic ntau npaum li cas. Kuj yuav qhia duab txog koj tus me nyuam cov leeg, tej kev nti, thiab txoj kev ua pa.</p>	<p>Yuav kuaj koj tus me nyuam mos liab txoj kev noj qab nyob zoo ntawm cov lim tiam kawg thaum suab me nyuam. Yog tias kev suab me nyuam muaj kev pheej hmoo los sis twb suab ntev tshaj 40 lub lim tiam, yuav pab qhia seb kev yug me nyuam twg thiaj zoo tshaj.</p>
<p>Kev tshuaj xyuas kev mob plab yug me nyuam los sis tshuaj xyuas oxytocin: Koj yuav noj tshuaj kom pib mob plab yug me nyuam (feem ntau yog Pitocin®). Ib lub tshuab fai fab yuav luj ntsuas tej kev mob plab yug me nyuam no thiab koj tus me nyuam mos liab lub plawv tus mem tes.</p>	<p>Kev tshuaj xyuas no yuav qhia seb koj tus me nyuam mos liab puas muaj pa txaus kom tiv kev mob plab yug me nyuam. Yuav qhia seb puas tsim nyog yug me nyuam ntawm qhov chaw mos los sis phais plab kom yug me nyuam. Yuav ua yog tias kev tshuaj xyuas thaum tsis muaj kev txhawj xeeb qhia tias tej zaum muaj teeb meem.</p>
<p>Kev tshuaj xyuas fibronectin: Yuav siv ib tug pas paj rwb kom khaws ib co kua uas xau ntawm koj qhov chaw mos. Yuav kuaj seb puas muaj fibronectin, uas yog ib hom kua nplaum uas txuas lub hnab amniotic ncig koj tus me nyuam mos liab rau ntawm lub phab tsev me nyuam.</p>	<p>Yog koj mob plab yug me nyuam thaum nruab cov lim tiam 23 thiab 34 mas, yog tias kuaj nrhiav pom fibronectin txhais tau tias koj muaj kev pheej hmoo yug me nyuam ntxov.</p>

Kuaj ntsuas los sis tshuaj xyuas	Vim li cas yuav yaum kom ua
<p>Group B streptococcus: Yuav so koj lub paum thiab lub qhov quav. Yuav yug cov kua no seb puas muaj kab mob.</p>	<p>Kab mob Group B streptococcus nyob rau ntawm 10 mus rau 30 feem pua tus poj niam Amelikas. Yuav tsis kom raug mob rau poj niam txiv neej tiam sis kis tau mob phem heev rau me nyuam mos liab. Yog nrhiav pom kab mob no, yuav txhaj tshuaj tua kab mob thaum yug me nyuam. Nov yuav pab tiv thaiv koj tus me nyuam mos liab. Yuav ua kev tshuaj xyuas rau kab mob no thaum nruab cov lim tiam 35 thiab 37.</p>
<p>Hemoglobin: Yuav rub koj cov ntshav thiab tshuaj xyuas seb muaj pes tsawg lub noob ntshav liab.</p>	<p>Kev tshuaj xyuas no yog rau kab mob anemia. Yog tshuaj xyuas thiab nrhiav pom tias noob ntshav liab tsawg tsawg lawm, ces tej zaum koj yuav tsum noj tshuaj txhawb uas muaj iron thiab noj zaub mov uas muaj iron ntau.</p>
<p>Kev tshuaj xyuas thaum tsis txhawj xeeb (NST): Ib lub tshuab fai fab yuav luj ntsuas koj tus me nyuam mos liab lub plawv tus mem tes tau 20 mus rau 30 feeb. Thaum nruab lub sij hawm ntawd koj yuav qhia seb thaum twg koj hnov koj tus me nyuam nti. Tej thaum yuav siv tshuab nrov los sis tshuab co kom pab koj tus me nyuam mos liab nti.</p>	<p>Kev tshuaj xyuas no yuav pab seb koj tus me nyuam mos liab puas noj qab nyob zoo. Tej kev hloov ntawm tus mem tes thaum koj tus me nyuam mos liab nti txhais tias nws noj qab nyob zoo. Muab tau kev tshuaj xyuas no thiab kev yeas duab sib koom ua ke kom tsim ib qho tshuaj xyuas lub cev sab haud.</p>
<p>Kev tshuaj xyuas Rh noob tawm tsam: Yuav rub ntshav me me thiab tshuaj xyuas seb puas muaj noob tawm tsam.</p>	<p>Yuav ua kev tshuaj xyuas no kom seb koj puas tau tsim noob tawm tsam uas raug tau koj tus me nyuam mos liab cov ntshav. Yuav ua kev tshuaj xyuas no yog koj tsis muaj qhov protein Rh nkaus xwb. Kom tau ntaub ntawv ntiv, saib daim nplooj 91.</p>

Saib cov nplooj 37 thiab 40 rau ntaub ntawv ntiv txog cov lus nug zoo ntsig txog kev kuaj ntsuas thiab kev tshuaj xyuas, thiab daim nplooj 294 rau "Daim Ntawv Sau Koj Tej Kev Kuaj Ntsuas thiab Tshuaj Xyuas thaum Suab Me Nyuam."

Tej Xwm Tshwj Xeeb

Preeclampsia

Mob preeclampsia yog ib hom mob uas phem heev ntawm ntshav siab uas ua tau kom koj cov siab ntsws plab plawv tsis ua hauj lwm hlo li. Feem ntau yuav tshwm sim tom qab lub lim tiam thib 20 thaum suab me nyuam, tiam sis kuj tshwm sim tau tom qab koj tus mos liab twb yug los.

Qhov Tseem Ceeb

Kawm ntxiv txog kab mob preeclampsia rau ntawm cov nplooj 72 mus rau 73, uas kuj muaj:

- cov kev pheej hmoo
- kev kho mob.

Qhov Tseem Ceeb

Hu mus rau 911 los sis thov kom ib tug thauj koj mus rau lub tsev kho mob Qhov Chaw Rau Xwm Txheej Ceev yog koj muaj:

- kev mob hauv siab uas tsis txawj ploj
- txog txog siav heev.

Cov teeb meem ntawm mob preeclampsia

Nrog rau cov qaug dab peg (eclampsia), mob preeclampsia kuj ua tau kom raug mob HELLP. Nov yog ib kab mob xwm txheej ceev.

Cov mob preeclampsia, eclampsia thiab kab mob HELLP ua tau kom raug teeb meem uas kav tag nrho yus lub neej thiab kuj ua tau rau yus txo txoj sia.

Yog raug mob preeclampsia yav tas los ua kom muaj feem rov qab raug dua thaum suab me nyuam yav tom ntej.

Cov neeg suab me nyuam uas twb raug mob preeclampsia muaj kev pheej hmoo kom raug lwm hom kab mob hauv lawv lub neej. Cov mob no muaj xws li mob ntshav siab, kab mob plawv, mob stroke thiab kab mob raum.

Thaum twg tsim nyog hu mus rau koj tus kws kho mob

Tseem muaj feem raug kab mob preeclampsia tom qab koj yug me nyuam los sis kom phem zuj zus thaum koj rov mus tsev.

Hu mus rau koj tus kws kho mob hlawv hlo yog koj muaj tej tsos mob ntawm kab mob preeclampsia no:

- txawm nce qhov hnyav (ntau dua 2 phaus hauv 1 hnuv los sis 5 phaus hauv 1 lub lim tiam)
- txhais tes thiab ntsej muag o
- mob plab los sis mob xub pwg (tej zaum yuav mob li plawv kub)
- nyuaj ua pa
- kev pom kev hloov lawm (pom tee, pom tsis meej, tsis pom kev, pom teeb ntsa iab)
- mob taub hau uas tsis txawj kawg
- xeev siab (mob plab) los sis ntuav.

Yog tsis muab kho, kab mob preeclampsia txo tau txoj sia rau koj los sis koj tus me nyuam mos liab. Yog koj muaj lus nug los sis kev txhawj xeeb dab tsi, thov nrog koj tus kws kho mob tham.

Rh Negative

Tseem Ceeb!

Ib txoj kev tshuaj xyuas ntshav qhia tau seb koj lub cev puas tau tsim noob tawm tsam koj tus me nyuam mos liab cov ntshav. Yog tsis muaj noob tawm tsam, koj txhaj tshuaj (RhoGAM®) kom txwv koj cov ntshav kom tsis txhob raug koj tus me nyuam mos liab cov ntshav. Yuav txhaj tshuaj RhoGAM rau ntawm koj txhais caj npab nruab cov lim tiam 28 thiab 32 thaum suab me nyuam, 72 teev ua ntej yuav yug me nyuam uas muaj qhov protein Rh, los sis ob qho ua ke.

Cov noob ntshav liab muaj ib qho protein hu ua Rh factor. Neeg feem coob muaj qhov protein no thiab muab hu ua Rh positive. Cov neeg uas tsis muaj qhov protein RH los muab hu ua Rh negative. Ib txoj kev tshuaj xyuas ntshav qhia tau rau koj seb koj puas muaj qhov protein Rh los sis tsis muaj.

Kawj tau teeb meem thaum suab me nyuam yog koj tsis muaj qhov protein Rh thiab koj tus me nyuam mos liab muaj. Thaum suab me nyuam es koj thiab koj tus me nyuam neb cov ntshav tsis sib xyaw tiam sis koj tus me nyuam mos liab cov noob ntshav hla tau lub tsho me nyuam mus nkag koj cov ntshav. Koj cov ntshav uas tsis muaj qhov protein yuav pom koj tus me nyuam mos liab qhov protein Rh thiab pib tsim noob tawm tsam koj tus me nyuam cov ntshav.

Cov noob tawm tsam no raug tau koj tus me nyuam mos liab xws li:

- kab mob anemia
- kab mob jaundice
- kab mob
- raug lub paj hlwb
- kev tuag.

Caiv Tej Dej Num

Lus sam xeeb

Yog koj caiv dej num lawm, txhais tias koj txoj kev suab me nyuam muaj kev pheej hmoo, tej zaum koj tus kws kho mob yuav xav kom ib tug nais maum txawj pab yug me nyuam tuaj xyuas koj tom tsev.

Tus nais maum yuav tuaj xyuas koj hauv tsev, kuaj koj thiab koj tus me nyuam mos liab, thiab txhawb nqa koj thiab koj tsev neeg thaum lub sij hawm no.

Nrog koj tus kws kho mob tham seb tej kev xyuas hauv tsev no puas tsim nyog rau koj.

Yog koj muaj teeb meem ntawm kev kho mob los sis suab me nyuam muaj kev pheej hmoo, tej zaum koj tus kws kho mob yuav yaum kom koj caiv dej num. Tej thaum muab hu ua nyob hauv txaj [bedrest], txawm yog tsis txhais tias lam "nyob hauv txaj" xwb.

Nov txhais tau tias tsis ua hauj lwm npaum li qub thiab siv li ib nrab ib hnuv so thiab tsa ko taw; pw hauv txaj, pw los sis zaum ntsug; los sis nyob hauv txaj los sis lub rooj xa loos, tsuas sawv mus siv chav dej xwb.

Nug koj tus kws kho mob kom hais lus meej meej txog tej hom dej num uas yuav tau caiv thiab seb koj ua tau thiab ua tsis tau dab tsi. Feem ntau yuav caiv dej num vim:

- yuav yug me nyuam ntxov (Saib daim nplooj 68.)
- koj tus me nyuam mos liab tsis loj hlob sai txaus
- ntshav siab los sis kab mob preeclampsia
- nqa ntau dua ib tug me nyuam mos liab
- koj lub ncauj tsev me nyuam qhib yooj yim dhau thaum tseem ntxov hauv kev suab me nyuam (kuj hu ua lub ncauj tsev me nyuam tsis ua hauj lwm).

Kev caiv dej num yuav tsis kho tej xwm no tiam sis yuav pab tswj tej no.

Kev caiv dej num hloov tau ntau yam hauv koj tsev. Koj yuav tsum vam khom rau koj tus khub, tsev neeg, los sis phooj ywg kom pab koj mus yuav khoom, ua mov noj, ntxhua khaub ncaws, thiab npaj txhij txhua rau koj tus me nyuam mos liab. Tej zaum koj yuav nyob zoo tas, ua kom nyuaj kom caiv dej num. Tej zaum yuav pab yog koj muaj xav tias kev caiv dej num yog ib qho pab tu koj tus me nyuam mos liab tam sim no. Txhua tus hauv koj tsev neeg ua tau dej num ntxiv kom pab koj tus me nyuam mos liab.

Tej lus sam xeeb kom pab koj caiv dej num:

- Txhua hnuv mus tsab khaub ncaws tsis hnav khaub ncaws mus pw.
- Muab cov khoom tu cev xws li lub zuag, cov hlua khi plaub hau, thiab khob pias nyob ze koj lub txaj. Yog siv cov no yuav pab koj nyob zoo zog.

- Maj mam ua txuj ci ncav leeg thiab laj siab.
- Nug koj tus kws kho mob txog tej hom es xaws xais kom pab tsis xiam koj cov leeg.
- Sau hauv ib phau ceev xwm txheej.
- Ua txhua dej num hauv tsev uas koj ua tau hauv txaj xws li them nqi thiab tais khaub ncaws.
- Sau rau ntawm ib co ntawv txog dej num hauv tsev uas koj yuav tsum muaj kev pab ntawm phooj ywg thiab tsev neeg kom thiaj ua.
- Qiv cov ntawv nyeem ntawm lub tsev qiv ntawv.
- Sau tsab ntawv, ua ib co hom txhiaj txhais, los sis xaws paj ntaub.
- Yog koj ua tau, ces ua hauj lwm siv lub khoos pis tawj.
- Thov koj cov phooj ywg tuaj xyuas thiab cia lawv pab ua dej num rau koj.
- Siv lub xov tooj los sis lub khoos pis tawj kom nrog lwm cov neeg suab me nyuam tham lus.
- Kev caiv dej num feem ntau txhais tias tsis txhob sib deev los sis ua plees ua yi. Sib khawm, sib puag, saib nam ua ke, thiab nrhiav kev kom nyob ua ke thiab sib raug zoo.

Hu mus rau koj tus kws kho mob hlavv hlo yog koj muaj cim yug me nyuam ntxov ua ntej txog lub lim tiam thib 37 thaum suab me nyuam:

- xau kua ntau ntawm qhov chaw mos
- los ntshav ntawm qhov chaw mos
- txawm xau kua ntau heev ntawm qhov chaw mos
- ua 6 qhov mob plab yug me nyuam los sis ntau dua hauv 1 teev
- mob plab li coj khaub ncaws tau ntev dua 1 teev
- lub plab txawm zawm
- mob plab mog tau ntev dua 1 teev
- mob hnyuv thiab tej zaum yuav raws plab los sis mob plab tau ntev dua 1 teev
- qhov chaw mos txawm mob, ncej puab mob, los sis koj hnov tau koj tus me nyuam pib raug thawb mus nrad
- txawm xav tias muaj dab tsi tsis yog lawm.

Mus Dhau Koj Hnub Teem Cia Yug Me Nyuam Mos Liab

Hnub tau teem tseg kom yug me nyuam tsuas yog ib qho kab hais tias nyaj koj tus me nyuam mos liab yuav yug thaum ntawd. Me nyuam mos liab feem coob yug los thaum nruab cov lim tiam 37 thiab 42. Yeej tsis txawv kom yug koj tus me nyuam 1 lub lim tiam los sis ntev zog tom qab koj hnub teem cia yug me nyuam. Koj tus kws kho mob yuav kuaj koj thiab koj tus me nyuam mos liab thaum mus xyuas.

Tej zaum koj tus kws kho mob yuav:

- siv ib lub tshuab ntsuas koj tus me nyuam mos liab lub plawv tus mem tes
- siv lub tshuab yees duab los yees seb muaj kua amniotic pes tsawg ncig koj tus me nyuam mos liab (Nov kuj yuav cia koj pom koj tus me nyuam mos liab tej kev nti.)
- luj ntsuas seb koj lub ncauj tsev me nyuam puas nyias los sis muag zog
- xav txog seb puas tsim nyog pib yug me nyuam yog tias yuav muaj kev pheej hmoo tsawg zog rau koj los sis koj tus me nyuam mos liab.

Tej lus sam xeeb kom thev kev mus dhau hnub teem cia yug me nyuam

- So ntau. Yeej tseem ceeb kom so ntau npaum li ntau tau kom muaj zog yug me nyuam. Pw lig thaum koj tseem ua tau. Yog tias nyuaj rau koj pw thaum hmo ntuj, pw me ntsis thaum nruab hnub.
- Qhia tsev neeg, phooj ywg thiab neeg uas ua hauj lwm nrog koj txog seb koj yuav tshaj tawm tias koj yug me nyuam lawm li cas: social media, sau ntawv, xa email, hu xov tooj.
- Muaj kev zoo siab vim tshuav sij hawm ntxiv. Siv lub sij hawm ntxiv no kom xa ntawv tshaj tawm txog kev yug los los sis sau ntawv hais ua tsaug. Ua tiav lub chav rau koj tus me nyuam mos liab nyob. Tu koj tus kheej.
- Npaj txoj hau kev tas li. Nyaj koj yuav xav nyob ze koj lub tsev. Txawm li ntawd los, koj tseem mus nraud thiab saib nam los sis mus noj hmo.
- Ceev faj txog tej tshuaj ua tom tsev. Tej zaum koj tau hnov txog tej hom tshuaj hauv tsev uas pab koj pib yug me nyuam. Tej zaum tej hom tshuaj no yuav raug mob. Nrog koj tus kws kho mob tham ua ntej koj sim siv.

- Tiv tauj nrog koj tus kws kho mob ntau. Koj yuav tsum mus xyuas kws kho mob kom kuaj tus me nyuam mos liab ntau txog thaum nws yug los. Rau siab suav koj tus me nyuam mos liab tej kev nti thaum siv daim ntawv Suav Tus Me Nyuam Tej Kev Nti rau ntawm daim nplooj 301. Hu mus rau koj tus kws kho mob thaum twg koj txhawj txog koj tus kheej los sis koj tus me nyuam mos liab kev noj qab nyob zoo.

Thaum twg tsim nyog hu mus rau koj tus kws kho mob

Hu mus rau koj tus kws kho mob yog koj:

- pom tias tus me nyuam mos liab tsis tshua nti lawm
- los ntshav ntawm qhov chaw mos
- xau kua txawm me los loj los xij ntawm koj qhov chaw mos
- muaj qhov kub siab tshaj 100.4 F
- muaj ib hom teeb meem twg uas koj xav tias yog vim koj suab me nyuam.



Tshooj 4: Rau Cov Khub

Tej Yam Yuav Tau Ua

- Saib xyuas koj tus kheej.
- Txhaj tshuaj Tdap. Nov yuav tiv thaiv koj ntawm kab mob tetanus, diphtheria thiab pertussis thiab pab kom tsis tshuaj muaj kev pheej hmoo uas koj tus me nyuam thiab cov uas koj hlub yuav raug cov kab mob no.
- Kawm txog kev suab me nyuam.
- Mus koom koj tus khub tej kev mus xyuas kws kho mob.
- Nrhiav kev kom pab koj tus khub tswj kav tej kev hloov ntawm kev suab me nyuam.
- Siv sij hawm nrog koj tus khub xav txog neb tus me nyuam mos liab thiab seb yuav ua khub niam txiv li cas.
- Siv sij hawm nrog koj tus me nyuam mos liab.
- Kawm txog kev yug me nyuam. Mus koom cov chav kawm ntawv txog kev yug me nyuam, pub mis noj los sis ua niam txiv.
- Ua hauj lwm nrog koj tus khub kom tsim ib txoj hau kev yug me nyuam. (Saib cov ntawv dej num nyob ntawm cov nplooj 299 thiab 300.)
- Kawm txog kev tu me nyuam thiab txhawb nqa kev pub mis noj.
- Nrhiav kev kom nyob ze koj tus khub.
- Saib xyuas koj tus me nyuam mos liab thaum nyob tom lub tsev kho mob.
- Nrhiav kev kom tu vaj tse thiab tu me nyuam.
- Siv sij hawm txhua hnuv puag thiab ua si nrog koj tus me nyuam mos liab.

Koj Xav Li Cas Hauv Nruab Siab?

Ua ib tug niam txiv yuav hloov koj lub neej tas mus ib txhis. Kev tshawb fawb qhia tias cov neeg uas yuav ua niam txiv feem coob muaj kev ceeb, kev zoo siab, kev lees yuav thiab kev lav ris. Thaum koj pib los paub tias koj lub neej tau hloov mus ib txhis los, tej zaum koj yuav zoo siab, ntxhov siab thiab ntshai.

Tej thaum khub niam txiv uas tseem tos kev yug me nyuam muaj kev txhawj xws li:

- Kuv tus khub puas nyob zoo os?
- Kuv puas yuav muaj peev xwm txhawb kuv tus me nyuam ntawm sab nyiaj txiag?
- Kuv yuav tswj kav kev lav ris no li cas?
- Kuv yuav tswj kav kuv tus khub tej kev hloov cwj pwm thiab kev tooj kas ntawm sab hauv siab?
- Yog kuv tsis paub ua dab tsi thaum yug me nyuam ne?
- Thaum pom txoj kev yug me nyuam puas yuav ua rau kuv zoo siab los sis muaj mob?
- Yog kuv txoj kev sib raug zoo nrog kuv tus khub tau hloov tas mus li ne?
- Kuv tus khub puas yuav muaj sij hawm tsom ntsoov rau kuv dua li?
- Kuv puas yuav ua ib tug niam txiv zoo?
- Yog kuv tus me nyuam mos liab tsis noj qab nyob zoo ne?

Tej kev xav hauv nruab siab no los txhais tau tias koj ua ib yam li koj yuav tau ua — kev tshawb nrhiav kev ua ib tug niam txiv.

Lub Cev Tej Kev Hloov

Tej zaum koj lub cev kuj tau hloov ntau yam xws li nce qhov hnyav, sab nkees, xeev siab, tshaib plab, mob hniav, mob taub hau, kiv taub hau thiab hloov cwj pwm. Feem ntau tej no yuav ploj mus tom qab lub hli thib peb ntawm kev suab me nyuam. Tej zaum yuav rov los txog thaum lub hli thib yim. Tej kev hloov ntawm lub cev no muab hu ua couvade los sis kev suab me nyuam khuv leej. Yog ib feem ntawm koj txoj kev khuv leej.

Yog koj txhawj txog koj txoj kev noj qab nyob zoo, mus saib kws kho mob. Yeej tseem ceeb uas koj thiab koj tus khub neb paub tias neb noj qab nyob zoo. Koj siv tau cov lus sam xeeb hauv cov tshooj suab me nyuam hauv phau ntawv no kom pab koj tswj kav koj tej kev hloov.

Tseem ceeb kom tsom kwm saib xyuas koj tus kheej. Koj txoj kev noj qab nyob zoo haj yam tseem ceeb tam sim no. Koj tus khub thiab koj tus me nyuam mos liab vam khom rau koj txoj kev txhawb nqa thiab lub dag zog.

Ib yam li koj tus khub, koj yuav tau noj qab haus huv, so ntau thiab rau siab es xaws xais. Kev ua neej nyob raws li kev noj qab nyob zoo yuav pab koj tus me nyuam ua neej nyob li ntawd thiab.

Yog koj haus luam yeeb, muab txiav tam sim no. Yog koj txiav tsis taus, haus luam yeeb sab nraud. Tsis txhob cia koj tus khub thiab tus me nyuam mos liab uas loj hlob raug ncho pa luam yeeb. Koj tus me nyuam mos liab yuav noj qab nyob zoo zog yog koj tsis haus luam yeeb tom qab nws yug los.

Qhov Uas Koj Tus Khub Yuav Tsum Muaj Thaum Suab Me Nyuam

Kev suab me nyuam yog ib lub sij hawm uas hloov ntau yam ntawm sab cev thiab sab hauv siab tib si. Koj yuav pom ntau yam hloov ntawm koj tus khub lub cev. Koj kuj yuav pom tias tej zaum nws tus cwj pwm thiab xeeb ceem yuav hloov ntau.

Kom thiaj to taub zoo dua txog qhov uas koj tus khub raug tam sim no, kawm ntau npaum li ntau tau txog kev suab me nyuam.

- Nyeem thawj peb tshooj hauv phau ntawv no.
- Nrog koj tus khub mus koom cov chav kawm ntawv rau kev suab me nyuam thiab yug me nyuam.
- Saib cov vev xaib txog kev suab me nyuam uas nyob ntawm daim nplooj 287.
- Txhawb nqa koj tus khub thaum nrog nws mus xyuas kws kho mob. Tej kev mus xyuas kws kho mob no kuj yuav cia koj nug koj cov lus nug thiab.

Kev suab me nyuam los muab kem ua peb feem, nyias feem muaj nyias qhov. Nov yog ib co tswv yim txog seb koj yuav txhawb nqa koj tus khub li cas:

Thawj peb lub hli (cov lim tiam 1 txog 13)

- Pab koj tus khub nrhiav sij hawm so thiab pw.
- Nqa qhob cij los sis nplej txhiab mus rau nws ua ntej nws tawm txaj kom thiaj tsis mob thaum sawv ntxov.
- Txhawb nqa koj tus khub kom ua neej nyob raws li kev noj qab nyob zoo. Nov txhais tias txhawb nqa nws kom es xaws xais, txiav luam yeeb, caiv yeeb tshuaj thiab dej caw thiab txhob haus caffeine ntau.
- Pab koj tus khub nrug cov khoom hauv tsev uas phom sij thiab miv cov quav.
- Qhia koj tus khub tias koj zoo siab txog neb tus me nyuam mos liab.
- Mus koom cov chav kawm ntawv txog kev suab me nyuam nrog koj tus khub.

Peb lub hli nruab nrab (cov lim tiam 14 txog 26)

- Qhia koj tus khub tias koj to taub tias lawv tej kev hloov ntawm cwj pwm yog ib feem ntawm kev suab me nyuam.
- Txhawb nqa koj tus khub tej kev siv zog kom npaj rau neb tus me nyuam mos liab.
- Nrog koj tus khub sib tham txog nws txoj kev txhawj siab txhawj qis kom koj thiab pab tau ntau zog thaum tus me nyuam mos liab yug los.
- Koom tej kev mus xyuas kws kho mob nrog koj tus khub thiab los paub nws tus kws kho mob.
- Koom cov chav kawm ntawv txog kev pub mis noj nrog koj tus khub. Kev tshawb fawb qhia tias kev txhawb nqa ntawm tus khub yog ib qho uas tseem ceeb tshaj plaws kom thiaj pub taus mis noj.

Peb lub hli kawg (cov lim tiam 27 txog 40 ntxiv)

- Txhawb nqa koj tus khub tej kev siv zog kom es xaws xais thiab noj qab haus huv.
- Yuav tsum paub tias tej thaum koj tus khub yuav siab luv, txhawj xeeb, ua xyem xyav thiab muaj kev zoo siab. Cia koj tus khub piav txog nws tej kev xav hauv nruab siab rau koj.
- Mus kom cov chav kawm ntawv txog kev npaj yug me nyuam nrog koj tus khub.
- Xyaum cov txuj ci ua pa thiab laj siab rau kev yug me nyuam.
- Qhia koj tus khub tias koj tseem xav tias nws zoo nkauj txawm yog nws tsis xav li ntawd.
- Yog tias nyuaj sib deev, nrhiav lwm txoj kev kom qhia tias koj hlub nws.

Kev Sib Deev Thaum Suab Me Nyuam

Yeej tsis muaj dab tsi cheem koj ntawm kev sib deev thaum suab me nyuam yog yus noj qab nyob zoo. Tab txawm li ntawd los, tej zaum yuav muaj ib qho hloov ntawm koj thiab koj tus khub lub siab xav sib deev. Vim koj tus khub lub cev yuav hloov ntau thiab vim muaj kev txhawj xeeb ntawm kev suab me nyuam es thiaj tseem ceeb sib tham lus txog seb neb ob leeg tooj kas dab tsi.

Thaum thawj peb lub hli ntawm kev suab me nyuam, nyaj koj tus khub yuav xeev siab thiab nkees heev. Tej zaum nws lub mis yuav mob me ntsis. Tej zaum koj tus khub yuav tsis khws li nws suab me nyuam, tiam sis cov hli no yog cov raug mob tshaj. Yog neb tau siv siv zog kom thiaj suab me nyuam, tej zaum koj los sis koj tus khub yuav xav so tsis sib deev tau ib ntus.

Neeg feem coob uas suab me nyuam qhia hais tias lawv muaj siab xav sib deev ntau tshaj plaws thaum peb lub hli nruab nrab. Feem ntau cov hli no yog cov xis nyob zog.

Tam sim no koj tus khub tej kev hloov ntawm lub cev los yooj yim pom. Tej zaum koj yuav tsis qaug kev hlub tiag rau koj tus khub npaum qhov qub. Tej zaum koj yuav txhawj tsum koj mob koj tus me nyuam mos liab los sis muaj xav tias muaj dua ib tug neeg hauv txaj nrog neb ob leeg.

Yog neb tau suab me nyuam yav tas los thiab tau yug me nyuam ntxov, nchuav me nyuam los sis tau muaj lwm yam teeb meem, tej zaum koj yuav haj yam xav tiv thaiv thiab muab pov hwm.

Thaum peb lub hli kawg no dhau zuj zus, tej zaum kev sib deev yuav nyuaj zog vim tus me nyuam mos liab loj dhau xwb. Kev nrhiav lwm txoj kev sib deev los tej thaum lom zem thiab. Tej zaum koj tus khub yuav xav tias nws loj dhau thiab twb tsis zoo nkauj hlo li. Tej zaum nws txhawj tsum kev sib deev kom tiav yuva ua kom pib yug me nyuam. Yog koj tus khub pw tsis tsaug zog, tej zaum nws yuav tsis muaj zog sib deev. Nrhiav lwm txoj kev pab kom zoo siab ib leeg rau ib tug.

Tej uas koj yuav tau paub

- Qhov nrov thiab kev nti thaumb sib deev tej zaum yuav ua kom koj tus me nyuam txav thiab tuam. Nov tsis txhais tias koj tus me nyuam mos liab txhawj xeeb.
- Koj tus khub lub ncauj tsev me nyuam mos muag thiab los ntshav yooj yim thaum suab me nyuam ntev npaum no. Tej zaum kev sib deev los sis kuaj ntsuas lub paum yuav ua rau tej pob me me tshwm sim los. Yog tej pob me kav ntev dua ib nrab ib hnuv los sis yog xim liab ploog, koj tus khub yuav tau hu mus rau nws tus kws kho mob.
- Kev sib kov ua ntej sib deev, kev sib deev, thiab kev sib deev txog thaum tiav ua tau kom mob plab yug me nyuam. Feem ntau thaum suab me nyuam uas noj qab nyob zoo los, qhov no yeej tsis ua li cas. Txawm li ntawd los, cov neeg suab me nyuam uas muaj kev pheed hmoo yug me nyuam ntxov los ntuas kom tsis txhob ua tej no.

Txawm yog koj sib deev tsawg dua qhov qub los, neb ob leeg tseem yuav tsum nyob ze thiab sib kov. Xav txog lwm txoj kev qhia txog neb txoj kev hluv. Sib pab ib leeg rau ib tug kom laj siab thaum zuaj lub cev, txhais tes los sis txhais ko taw. Sib puag, sib khawm, sib nwj. Qhia seb neb nyiam qhov twg ib leeg rau ib tug.

Koj Txoj Kev Ua Niam Txiv

Koj thiab koj tus khub yuav ua tib co khoom kom npaj tu neb tus me nyuam mos liab. Txawm li ntawd los, nyaj neb yuav tsis ua co khoom no tib txhij. Thaum pib suab me nyuam, muaj kev zoo siab los sis kev ceeb ntau heev. Tom qab ntawd, tej zaum koj yuav tsis xav txog kev suab me nyuam tas li. Tab txawm li ntawd los, koj tus khub yuav xav txog kev suab me nyuam tas li. Koj tus khub tej kev sab kev nkees thiab kev tsis xis nyob pab kom nws nco ntsoov qhov no. Thaum kawm seb tus me nyuam mos liab yog tub los sis ntxhais los tej zaum yuav raug neb ob leeg txawv.

Vim koj tus khub lub cev twb suab tus me nyuam, nyaj nws yuav xav txog tej teeb meem ua ntej koj. Piv txwv hais tias thaum twg yuav saib koj tus kheej seb koj xav ua niam txiv li cas.

Rau koj mas, nyaj yuav pib thaum koj xub hnov koj tus me nyuam mos liab tuam. Hos koj tus khub los nyaj nws twb xav txog ntau lub lim tiam ua ntej. Qhov txawv no ua tau rau koj tus khub txhawj tsam koj tsis quav ntsej koj tus me nyuam mos liab. Ua siab ntev txog nws tej kev txhawj xeeb.

Thaum koj pib xav txog seb koj xav tu koj tus me nyuam mos liab li cas, koj xav txog txoj kev uas koj niam txiv tau tu koj. Yuav muaj tej qho uas koj niam txiv tau ua uas koj kuj xav ua thiab. Kuj yuav muaj tej qho uas koj tsis xav ua. Kuj yuav muaj dua ib co uas koj tau cog lus tseg cia tias koj yeej yuav tsis ua. Coob tug niam txiv uas tseem tos me nyuam yug los tau nrhiav kev pab thaum sib txuas lus nrog lawv tsev neeg. Coob tug kuj xav tias kev tiv tauj nrog lwm khub niam txiv uas nyuam qhuav yug los sis tseem tos me nyuam yug los kuj pab tau thiab.

Ib qho cov nyom yog koj tus khub kev txhawj xeeb tias koj tsis quav ntsej los sis lees yuav koj tus me nyuam mos liab. Tej zaum koj tus khub yuav siv sij hawm txhawj xeeb thiab npaj seb koj tus me nyuam mos liab yuav haum neb tsev neeg li cas.

Kom pab nplij koj tus khub lub siab:

- Qee sij hawm txhua lub lim tiam kom tham txog kev suab me nyuam thiab neb tus me nyuam mos liab.
- Nyeem ntawv txog cov me nyuam mos liab thiab kev ua niam txiv.
- Nyeem dhau ib phau ntawv txog me nyuam mos liab cov npe thiab sib tham seb yuav tis npe li cas.
- Qhia koj tus khub txog tej qho uas ua rau koj paub tias nws yuav ua ib tug niam txiv zoo heev thiab cia nws ua ib yam rau koj.
- Sib koom tes xaiv seb leej twg yuav yog koj tus me nyuam mos liab tus kws kho mob.
- Muab xav txog kev zov me nyuam rau neb ib tug phooj ywg los sis txheeb ze kom xyaum ua niam txiv.

Thaum xav txog seb koj tus khub yuav tsum muaj dab tsi, txhob nyob ntsiag to. Yeej zoo kom nug. Mloog ntsoov rau koj tus khub cov lus.

Txhob txhawj rau koj tus kheej txog seb koj puas ua ib tug niam txiv zoo. Nrog koj tus khub faib txog koj tej kev xav — nyaj nws xav tib yam li koj xav txog kev ua niam txiv.

Thaum sib txuas lus li no yuav pab koj tus khub paub tias koj zoo siab txog kev suab me nyuam no thiab koj xav pab raws li koj pab tau, txawm yog koj tsis paub tag nrho ib puas tsav yam tam sim no.

Sim nug cov lus nug no:

- Peb twb kawm dab tsi txog me nyuam mos liab yav tas los?
- Peb xav kawm ntxiv txog cov me nyuam mos liab thiab kev ua niam txiv li cas?
- Peb kho tau peb lub neej kom yooj yim zog li cas tau ob peb lub lim tiam tom qab nws yug los?
- Koj xav phav pes tsawg hnuv ntawm koj txoj hauj lwm?
- Koj xav kom kuv phav pes tsawg hnuv?
- Yog kuv tsis txawj hloov daim pawj, tu, los sis coj nws mus pw ne?
- Koj xav puas tau txog ib co khoom uas kuv ua tau kom pab koj tam sim no?
- Wb xav kom muaj leej twg nyob ntawd thaum yug me nyuam?
- Koj puas kam pab kuv xav txog tej qho uas kuv ua tau tom qab tus me nyuam mos liab yug los uas yuav pab koj ntau?
- Wb xav kom leej twg pab wb tom qab wb tus me nyuam yug los?

Kev sib raug zoo nrog koj tus me nyuam mos liab

Muaj ob peb yam uas koj ua tau thaum tseem suab me nyuam kom txuas rau ntawm koj tus me nyuam mos liab:

- Mus koom kev yees duab kom koj thiaj pom koj tus me nyuam mos liab rau ntawm daim tso duab.
- Tham lus thiab hu nkauj rau koj tus me nyuam mos liab hauv plab. Yog li no koj tus me nyuam mos liab thiaj paub koj lub suab thaum yug los. Koj tus me nyuam yuav tig mus rau koj thaum hnov koj.
- Maj mam plhws koj tus me nyuam mos liab thaum plhws koj tus khub lub plab. Thaum sij hawm dhau mus ntawm kev suab me nyuam koj yuav muaj peev xwm plhws koj tus me nyuam mos liab txhais ko taw los sis txhais thaum nws thawb ntawm koj tus khub lub plab.
- Sau ntawv, zaj nkauj los sis paj lug rau koj tus me nyuam mos liab.
- Tsim los sis txua ib qho dab tsi rau koj tus me nyuam mos liab.

Koj Ua Tau Dab Tsi Thaum Yug Me Nyuam

Lus sam xeeb

Mus koom chav kawm ntawv txog kev npaj yug me nyuam nrog koj tus khub. Koj yuav kawm txog tej qho uas yuav pab neb ob leeg thev kev yug me nyuam, yuav tau lus teb rau neb cov lus nug, thiab ntsib lwm khub niam txiv uas suab me nyuam thiab.

Rau neeg suab me nyuam feem coob qhov uas lawv tus khub nyob ntawd kiag yog qhov tseem ceeb tshaj. Tsis muaj leej twg uas theej tau kev hlub thiab kev txhawb nqa uas koj muab pub tau.

Sib tham seb koj yuav txhawb nqa li cas thaum yug me nyuam. Kev tshawb fawb qhia tias feem ntau cov khub yuav nyob ze thiab ua tej qho uas luag tej yaum kom ua. Feem tsawg tus yuav qhuab ntuas lawv tus khub thaum yug me nyuam.

Qhov tseem ceeb tshaj yog tias neb ob leeg sib yeem lus txog qhov uas koj yuav ua. Yog koj tus khub xav tau kev txhawb nqa ntxiv, tej zaum nug tsev neeg los sis phooj ywg thiab. Los sis, ntiav ib tug doula, ib tug kws txawj txhawb nqa thaum yug me nyuam. Kom tau ntaub ntawv ntxiv txog cov doula, saib daim nplooj 128.

Thaum neb nyob tom tsev — es yeej yog ib lub tswv yim kom nyob tsev ntev npaum li ntev tau — pab koj tus khub so. Vim koj paub koj tus khub zoo dua lwm tus, koj thiaj paub pab nws so. Thaum neb nyob hauv lub tsev kho mob, cov nais maum yug me nyuam thiab koj tus khub tus kws kho mob yuav muab lus sam xeeb thiab tswv yim kom thiaj pab.

Kom thiaj npaj siab ntsws, thiab kom pab koj tus kheej, nyeem cov tshooj 5 thiab 7. Muaj ib nqe lus tshwj xeeb rau koj txog kev txhawb nqa thaum yug me nyuam nyob rau ntawm cov nplooj 163 mus rau 165.

Kuj muaj Tus Khub Cov Ntawv Dej Num Thaum Yug Me Nyuam nyob rau ntawm cov nplooj 304 thiab 305. Yuav pab koj paub txog tej xwm yuav los thaum yug me nyuam. Yog tias nyeem ua ntej tej zaum yuav pab koj muaj siab zog. Koj yuav paub nrhiav lus teb sai.

Tej nram qab no piav dav txog cov theem thiab cov caij ntawm kev yug me nyuam thiab tej qho uas koj ua tau. Nco ntsoov tias twb yog koj txoj kev hlub thiab kev txhawb nqa uas tseem ceeb tshaj.

Thawj ruam ntawm kev yug me nyuam

Theem pib

- Pab koj tus khub nyob siab tu thiab laj siab.
- Qhia koj tus khub tias nws twb kawm tswj kav kev mob plab yug me nyuam.
- Pab koj tus khub xis nyob txawm nyob hauv txaj los xij.
- Yaum koj tus khub kom haus dej kua ntau.
- Sim pw los sis so koj yog tias twb txog caij pw.

Theem pib yug me nyuam

- Pab koj tus khub hloov chaw kom thiaj xis nyob.
- Pab koj tus khub nco ntsoov mus siv chav dej txhua 2 los sis 3 teev.
- Sib tham nrog koj tus khub thaum mob plab yug me nyuam.
- Qhuas koj tus khub vim nws thev kev yug me nyuam zoo heev.
- Pab koj tus khub haus dej, dej khov thiab tshuaj pleev kom daim di ncauj thiab lub qhov ncauj tsis qhuav.
- Txhawb thiab yaum koj tus khub. Kom tau ntaub ntawv ntxiv txog kev qhuas thaum yug me nyuam, saib cov nplooj 163 mus rau 165.
- Rau siab sib tham thiab mloog ntsoov rau koj tus khub.
- Yog koj tus khub nyob hauv txaj, muab hloov kom thiaj xis nyob zog.
- Yog koj tus khub tau txhaj tshuaj epidural kom tswj kev mob, nyob ze thiab quav ntsej. Txawm yog koj tus khub tsis raug mob npaum li cas los, nws tseem tooj kas koj txoj kev txhawb nqa.

Theem hloov

- Npaj rau tej kev mob plab yug me nyuam uas yuav mob heev los sis tsis txawj ploj li.
- Tham lus nrog koj tus khub thaum mob plab yug me nyuam li no.
- Ua pa nrog koj tus khub yog tias qhov ntawd yuav pab.
- Pab koj tus khub ua tib zoo rau koj lub ntsej muag los sis ib daim duab thaum mob plab yug me nyuam.
- Pab koj tus khub nyob siab tu thaum nruab kev mob plab yug me nyuam.

- Yuav tau nkag siab yog tias koj tus khub chim siab, siab luv los sis npau taws.
- Qhuas koj tus khub.
- Qhia koj tus khub tias koj paub tias nws ua tau qhov no.
- Pab koj tus khub npaj siab ntsws rau kev mob plab yug me nyuam uas yuav los thiab pib ua pa ua ntej raug mob plab yug me nyuam.
- Nyob nrog koj tus khub.
- Saib seb puas pib thawb me nyuam tawm los. Tej zaum koj yuav hnov koj tus khub npo pa thiab pom tias nws pib thawb me nyuam ua ntej nws paub.

Ruam thib ob ntawm kev yug me nyuam – kev thawb me nyuam

- Cia koj tus khub thawb li nws xav tias yuav zoo tshaj rau nws.
- Nug koj tus khub seb koj pab tau li cas los sis sim ua ib qho koj tus kheej, xws li kev tuav ceg, txhawb lub duav, los sis tham lus nrog nws thaum thawb me nyuam.
- Pab koj tus khub xis nyob.
- Pab koj tus khub xoo cov leeg plab mob thiab lub puab tsaig.
- Yaum koj tus khub kom so thaum nruab kev mob plab yug me nyuam.
- Thaum koj pib pom koj tus me nyuam mos liab lub taub hau tshwm los, qhia koj tus khub.

Ruam thib peb – tom qab yug me nyuam

- Thaum yug me nyuam ntawm qhov chaw mos koj yuav muaj cib fim txiav txoj hlab puj ntaws. Tom qab uas ob rab nyem los nyem txoj hlab lawm, yuav qhia koj kom txiav txoj hlab nruab ob rab nyem no thaum siv rab txia. Txoj hlab los tawv dua koj xav. Tsis yog lam muab txiav xwb. Txawm yog koj yuav muaj cib fim txiav txoj hlab puj ntaws los, koj tsis tas txiav.
- Puag koj tus me nyuam mos liab kom nqaij daim tawv chwv nqaij daim tawv.
- Siv sij hawm ua ib tse neeg ua ntej caw neeg qhua tuaj. Neb tau ua tiav ib qho hloov loj lawm. Siv lub sij hawm no kom sib raug zoo thiab muaj kev zoo siab hauv nej lub neej.
- Piav rau tus nais maum txog koj tus khub lub siab nyiam txog kev pub mis noj, kev nyob nej ib leeg, los sis ib yam dab tsi uas koj tus khub tau qhia koj.

- Yees duab.
- Nug txog koj tus me nyuam mos liab tus naj npawb Apgar.

Nyob Ntawd thaum Yug Me Nyuam

Lub sij hawm uas koj tus me nyuam yug los muaj zog heev. Tej zaum koj yuav muaj tej kev xav hauv nruab siab ntau heev. Yog tias muaj kev txhawj xeeb thaum yug me nyuam los, tej zaum koj tseem yuav txhawj txog koj tus me nyuam mos liab txog kev noj qab nyob zoo los sis laj siab.

Nyaj koj yuav ua siab loj rau koj tus khub vim nws tau yug me nyuam. Tej zaum koj yuav pom koj tus khub yam li nws muaj zog thiab siab loj dua koj tau xav yav tas los. Tej zaum koj yuav muaj kev hlub puv npo rau koj tus khub thiab koj tus me nyuam mos liab.

Tej zaum yuav tsum siv sij hawm me ntsis kom xav txog tag nrho koj tej kev xav hauv nruab siab. Thaum nrog koj tus khub thiab koj tus khub tus kws kho mob yuav pab koj to taub zoo dua tej xwm thaum koj tus me nyuam mos liab yug los. Qhia phooj ywg thiab tsev neeg txog kev yug me nyuam los kuj pab tau.

Kev Nyob Nrog Koj Tus Me Nyuam Mos Liab Tom Qab Yug Los

Thawj ob peb teev tom qab koj tus me nyuam yug los, yeej tseem ceeb uas koj tus me nyuam mos liab sov. Tej zaum koj tus me nyuam mos liab yuav ntoo kaus mom yuav pab nws sov. Txoj kev zoo tshaj kom pab koj tus me nyuam mos liab sov yog kom nws pw hauv koj lub hauv siab kom nqaij chwv nqaij, thiab muab vov nrog ib daim pam. Koj los sis koj tus khub puag tau neb tus me nyuam mos liab li no.

Tom qab uas koj tus me nyuam mos liab tau muab so kom tsis ntub thiab qhwv hauv ib daim pam, koj puag tau hauv koj txhais caj npab.

Thaum thawj teev tom qab koj tus me nyuam mos liab yug los lawm nws yuav mee pem heev. Yuav yog ib lub sij hawm sib ntsia thiab kom hais lus mos muag rau koj tus me nyuam mos liab. Yog tias yuav pub mis noj, nov kuj yog lub sij hawm kom pib pub mis noj. Koj tus me nyuam yuav tsum muaj sij hawm nrhiav txiv mis thiab pib ntxais.

Yog hais tias koj tus me nyuam mos liab yuav tsum mus rau qhov chaw zov me nyuam tshwj xeeb mas, koj nrog nws mus tau.

Thaum Nyob Hauv Lub Tsev Kho Mob

Kev tu me nyuam los yim ua yim txawj ua. Niam txiv tshiab los tej zaum yuav tsis paub ua li cas thaum xub thawj. Yog koj pib tu koj tus me nyuam mos liab thaum tseem nyob hauv lub tsev kho mob, tsis ntev ces koj yuav paub ua li cas.

Niam txiv sib raug zoo dua nrog me nyuam thaum tu lawv. Kev tu me nyuam yog ib txoj kev qhia tias koj hlub nws.

Siv lub sij hawm hauv lub tsev kho mob kom los paub koj tus me nyuam mos liab thiab paub tu nws:

- Nug cov neeg ua hauj lwm hauv lub tsev kho mob koj cov lus nug txog koj tus me nyuam mos liab tus cwj pwm. Ua tib zoo nug cov lus nug uas koj txhawj txog.
- Thov mus koom kev tshuaj xyuas me nyuam mos liab tshiab thiab kawm txog koj tus me nyuam kev nti thaum chob.
- Thov mus koom thaum koj tus me nyuam mos liab da dej kom koj thiaj pom yuav ua li cas.
- Thov kom pab nws da dej thaum muaj ib tug nais maum saib xyuas.
- Kawm paub hloov koj tus me nyuam mos liab cov daim pawj thiab pib ua.
- Nug tus nais maum seb puas muaj laj lim tswv yim thaum muab khaub ncaws hnav rau koj tus me nyuam.
- Kawm kom paub qhwv koj tus me nyuam mos liab. Kev qhwv hauv ib daim pam pab nplij tau nws siab.
- Nug tus nais maum kom tau ntaub ntauv txog kev pw tsaug zog nyab xeeb thiab yuav tau muab tus me nyuam tso li cas thiaj zoo pw.
- Muaj sij hawm thaum cov nqaij chwv nqaij nrog koj tus me nyuam.
- Puag koj tus me nyuam mos liab thiab ua viav vias.
- Nrog koj tus khub thiab me nyuam mos liab nyob tom tsev kho mob dhau hmo ntuj.
- Saib xyuas koj tus me nyuam mos liab thaum koj tus khub pw los sis da dej.
- Yog yuav siv mis hmoov los sis lwm tus neeg kua mis, nug tus nais maum seb koj yuav tau pub pes tsawg txhua hnuv.

Nyias khub niam txiv muaj nyias kev puag thiab hloov daim pawj. Koj tsis tau ua tib yam li luag tej. Yuav tsum maj mam ua thiab ua kom nyab xeeb xwb. Koj tus me nyuam yuav swm koj txoj kev saib xyuas thiab pib nyiam.

Koj Pab Tau Li Cas Rau Kev Pub Mis Noj

Thaum koj tus khub tab tom pub mis noj, tej zaum koj yuav xav tias tsis muaj dab tsi uas koj pab tau. Qhov no tsis muaj tseeb! Ib tug khub uas txawj txhawb nqa yeej tseem ceeb rau kev pub mis noj. Koj tus khub thiab koj tus me nyuam mos liab tseem yuav tsum muaj koj txoj kev txhawb nqa. Nov ib co kev uas koj pab tau.

Kawm txog kev pub mis noj

- Nyeem txog kev pub mis noj rau ntawm cov nplooj 245 mus rau 274.
- Nyeem cov ntaub ntawv uas koj tus khub nqa los tsev ntawm kws kho mob.
- Mus koom koj tus khub thaum mus xyuas kws kho mob thaum tseem suab me nyuam.
- Mus koom cov chav kawm txog kev pub mis noj.
- Nrog lwm tsev neeg tham uas kuj tau pub mis noj los sis tab tom pub mis noj.

Npaj siab kom muab kev hlub thiab txhawb nqa rau koj tus khub thiab me nyuam

Tej thaum niam txiv tshiab ua xyem xyav txog nkawd rab peev xwm, kuj hais txog kev pub mis noj. Thaum koj tus khub poob siab los sis quaj, pab txhawb nws lub siab.

- Qhia koj tus khub tias koj ntseeg hais tias nws ua tau.
- Yaum koj tus khub kom zaum los sis pw kom thiaj so.
- Qhia koj tus khub tias koj paub thiab to taub tias kev ua niam txiv tau hloov ntau yam.
- Hu mus rau koj lub tsev kho mob kws pab pub mis noj yog koj muaj kev txhawj xeeb.

Nquag txhawb nqa koj tus khub

- Tej zaum tsev neeg thiab phooj ywg yuav hais lus los sis nug tej qho uas ua rau koj tus khub poob siab txog kev pub mis noj. Ua siab loj thiab teb tag nrho cov lus no xwv kom koj tus khub tsis tau ua. Piav hais tias neb ob leeg tau xaiv ua li no thiab qhov no yeej tseem ceeb rau neb. Hais lus zoo txog koj tus me nyuam mos liab kev loj hlob thiab kev vam meej.
- Nqa hauv ncoo tuaj rau koj tus khub thiab puag neb tus me nyuam mos liab thaum koj tus khub tseem pauv chaw kom xis nyob.

- Nqa ib co kua haus rau koj tus khub kom thiaj pab nws tsis nqhis dej.
- Pab koj tus me nyuam tso pa thiab puag nws mus kev tom qab uas twb ntxais ib lub mis thiab ua ntej yuav rov pib ntxais lwm lub.
- Yog koj tus me nyuam tsaug zog, nqa koj tus me nyuam mus rau nws lub txaj.
- Sawv thaum hmo ntuj thiab nqa tus me nyuam mos liab mus rau koj tus khub xwv kom nws tseem so hauv txaj tau.
- Yog koj tus me nyuam haus tau ntawm ib lub hwj mis, ces koj yuav tau yog tus uas muab rau nws.

Koj Pab Tau Li Cas Rau Kev Pub Mis Hmoov Noj

Koj nquag tau pab thaum pub mis hmoov rau koj tus me nyuam mos liab:

- Kawm kom paub muab cov hmoov sib xyaw thiab muab cov hwj ntxuav thiab paub npaj li cas (cov nplooj 274 mus rau 279).
- Xyaum kev pub mis noj thiab kev pab tso pa (daim nplooj 279 thiab 280).
- Pab koj tus me nyuam thaum puag ze, cia nqaij chwv nqaij, thiab hais lus mos muag thiab hu nkauj rau nws.
- **Txhob ib lub hwj rau ntawm ib qho dab tsi los sis cia koj tus me nyuam noj mis nws ib leeg.** Qhov no phom sij heev thiab ua tau rau nws txhawm qa, mob pob ntseg thiab lwj cov hniav.

Koj Pab Tau Li Cas Tom Qab Tus Me Nyuam Yug Los Lawm

Muaj ntau yam uas koj ua tau uas yuav pab koj tus khub thaum thawj cov lim tiam tom qab neb tus me nyuam mos liab yug los:

- Pab koj tus khub noj qab haus huv thiab haus dej ntau tas hnuv, tshwj xeeb yog koj tus khub tseem pub mis noj los sis tseem zoo mob ntawm kev phais mob.
- Tu vaj tu tsev los sis thov leej twg tuaj tu kom koj tus khub thiaj pw tsaug zog tau thaum neb tus me nyuam tsaug zog. Yog koj pab koj tus khub ua li no, nws yuav zoo mob sai zog thiab rov muaj dag zog sai.
- Lees yuav kev pab. Tej zaum koj tus khub yuav txaj txog kev lees txais tej puas mov, kev pab tu tsev thiab lwm hom kev pab ntawm tsev neeg thiab phooj ywg. Koj tsis tas txaj muag.

- Mus nraud ua dej num. Nyaj yuav muaj ib daim ntawv txog khoom yuav tsum yuav tom khw muag khoom. Kav tsij muab nqa thiab mus. Thawj ob lub lim tiam tom qab yug me nyuam, koj tus khub yuav tsum pw tsaug zog thaum nws tsis tab tom pub mis noj los sis saib xyuas tus me nyuam mos liab.
- Siv sij hawm nrog neb tus me nyuam mos liab. Tom qab koj tus me nyuam tau ntxais mis tas, siv sij hawm nyob nrog nws. Ua si, tham lus thiab hu nkauj rau koj tus me nyuam yeej tseem ceeb kom pab nws loj hlob. Tham lus nrog koj tus me nyuam txog ib yam dab tsi los xij. Nyeem ntawv los sis cov xov xwm rau nws. Koj tus me nyuam mos liab tsuas nyiam mloog koj lub siab thiab nyiam qhov sov thaum koj puag nws. Lub sij hawm nrog koj los yeej tshwj xeeb. Koj pib txhim tsa tau lub sij hawm teem tseg txhua tag kis los sis txhua hmo ntuj uas yuav kav mus txog thaum me nyuam hlob me ntsis.
- Pab nplij koj tus me nyuam lub siab. Koj ua ntau dhau tsis tau rau koj tus me nyuam. Koj puag tsis tau ntau dhau. Koj tus me nyuam mos liab tab tom kawm tias nws tso tau siab rau koj thiab koj yuav nyob ntawd thaum nws tooj kas koj. Muaj tseeb, cov me nyuam mos liab uas pab tias lawv cov niam txiv yuav saib xyuas lawv tsis quaj pes tsawg.

Kwv tij nus muag txoj kev pab

Yog tias tus me nyuam no tsis yog neb thawj tus me nyuam, ces pab cov me nyuam uas hlob zog hloov. Yuav tsum muab sij hawm tshwj xeeb rau cov me nyuam hlob. Ib sij siv sij hawm ua thiab muaj kev lom zem ua ke.

Tsis tas li ntawd, qee zaus yuav tau muab koj tus me nyuam mos liab kom koj tus khub kuj siv tau sij hawm nrog neb lwm cov me nyuam. Nov yuav qhia lawv tias tus me nyuam mos liab tsis tau muab tag nrho koj tus khub lub sij hawm.

Koj muaj dej num tshwj xeeb kom pab cov me nyuam hlob swm rau tus me nyuam mos liab. Thaum pab koj tus me nyuam mos liab, koj qhia tias tus me nyuam mos liab yog ib feem ntawm tsev neeg. Thaum muaj kev khuv leej rau cov me nyuam mos liab tej kev khib, koj pab tau lawv paub tias koj hlob lawv. Nov yuav pab lawv lees yuav tus me nyuam mos liab tshiab.

Txoj Dej Num Rau Cov Khub

Ib txoj dej num ua ib tug khub yog kom pab koj tus khub swm rau kev ua niam txiv. Tej thaum qhov no yuav nyuaj heev vim twb muaj ntau yam hloov lawm. Nov yog tej qho uas tej zaum yuav pab:

- Kev sib raug zoo nrog ib tug me nyuam mos liab los yeej tseem ceeb thiab yuav siv sij hawm. Thaum xub thawj mas, kev sib raug zoo no yuav loj tuaj thaum puag, pub mis rau nws noj thiab thaum pab nws.
- Kev saib xyuas koj tus kheej xws li noj qab haus huv thiab pw tsaug zog ntev txaus los yeej tseem ceeb rau koj. Pw tsaug zog thiab siv txuj ci laj siab.

Yeej tsis txawv kom ua xyem xyav txog koj txoj dej num los sis xav tias koj nyob twm zeej, txawm li ntawd los qhov no yuav hloov zuj zus thaum sij hawm dhau mus thaum koj swm tus me nyuam tshiab thiab kev hloov hauv koj tsev neeg. Ncav tes mus rau lwm khub niam txiv los yeej txhawb nqa tau.

Koj Tus Khub Tej Kev Xav Hauv Nruab Siab Thiab Txoj Kev Zoo Tshaj Kom Txhawb Nqa

- Txhawb nqa thiab saib xyuas. Mloog ntsoov thiab pab koj tus khub swm rau nws txoj dej num tshiab.
- Nquag tswj kev txhawj xeeb thiab tswj cov neeg uas xav tuaj pab. Teb xov tooj thaum leej twg hu tuaj thiab saib xyuas cov neeg qhua kom paub tias leej twg yuav tuaj.
- Yaum koj tus khub kom so tau 3 mus rau 4 teev. Nov yuav pab koj tus khub dim kev txhawj xeeb ntawm sab cev thiab sab hauv siab.
- Muab kev txhawb nqa pub dawb. Qhia koj tus khub tias nws ua zoo kawg nkaus thiab koj ris nws txiaj rau tag nrho ib puas tsav yam uas nws ua rau neb tus me nyuam mos liab.
- Ua siab kam sawv thaum hmo ntuj kom pab pub mis noj kom cia koj tus khub pw tsis sawv hlo li.

Yog koj muaj kev txhawj xeeb txog koj tus khub kev nyob zoo ntawm sab paj hlwb thiab sab hauv siab thaum suab me nyuam los sis tom qab yug los:

- Hu mus rau koj tus khub tus kws kho mob kom tham txog koj tej kev txhawj xeeb.
- Koom nrog koj tus khub mus xyuas kws kho mob.
- **Yog koj tus khub los sis neb tus me nyuam mos liab muaj kev pheej hmoo raug mob ces hu mus rau 911 tam sim ntawd.**

Thaum koj tus me nyuam mos liab muaj 6 lub lim tiam lawm, tej zaum koj tus khub yuav xav siv sij hawm deb ntawm tus me nyuam me ntsis. Tej zaum koj tus khub yuav xav tau sij hawm rau nws tus kheej los sis sij hawm es xaws xais.

Yog tias pub mis noj tau yooj yim, koj pub tau mis rau koj tus me nyuam hauv lub hwj. Yog koj siv mis hmoov, koj pub tau mis hmoov noj ntau npaum li xav.

Kev Rov Qab Sib Deev

Lub sij hawm nruab kev yug me nyuam thiab kev rov qab sib deev dua los yeej txawv ib khub dhau ib khub. Tej khub los nyob ntawm seb koj tus khub puas tau zoo mob ntawm kev yug me nyuam.

Txawm yog kev phais plab kom yug me nyuam ua kom tsis tas xaws koj tus khub qhov chaw mos kaw, koj tus khub tseem yuav tsum zoo mob ntawm kev phais mob loj. Tsis tas li ntawd, lub qhov phais yuav tsum zoo mob thiab.

Lus sam xeeb

Kev saib xyuas ib tug me nyuam mos liab tshiab ua tau rau koj tus khub tsis xav sib deev. Tej zaum koj tus khub yuav haj yam npaj siab sib deev yog tias nws muaj sij hawm pw me ntsis los sis da dej sov ua ntej tso.

Koj tus khub txoj kev noj qab nyob zoo thaum yug me nyuam thiab kev noj qab nyob zoo ntawm tus me nyuam mos liab los yeej yuav raug koj tus khub lub dag zog.

Koj tus khub tus kws kho mob yuav muab lus qhia txog seb thaum twg thiaj nyab xeeb rov qab sib deev. Txog ntua thaum ntawd ces, neb tseem nyob sib ze tau tiam sis tsis sib deev.

- Zuaj, kov, sib puag thiab sib nwj.
- Yuav tsum paub tias nyaj koj tus khub xav tias nws tsis zoo nkauj tam sim no. Rauv tswm ciab, yuav rev paj, thiab qhia koj tus khub tias koj hlub nws npaum li cas. Qhia koj tus khub tias koj xav tias nws zoo nkauj.
- Tso dag tso luag thiab.

- Thaum twg neb npaj siab nrug neb tus me nyuam tau ib ntus, ntiav neeg tuaj zov thiab taug kev mus, tsav tsheb mus, los sis mus sib tham.
- Pab koj tus khub kom thiaj tsis nkees thiab pab kom zoo mob sai zog thaum:
 - yaum kom pw tsaug zog thaum tus me nyuam mos liab tsaug zog
 - cia koj tus khub so ntau dua ib zaug txhua hnuv. Saib xyuas tus me nyuam kom koj tus khub thiaj so tau.

Yuav tau muaj ib co hnab looj qau los sis lwm yam tshuaj tiv thaiv kev xeeb me nyuam. Yog li ntawd, thaum twg neb ob leeg npaj siab rov qab sib deev, neb thiaj yuav tsis tas txhawj txog kev xeeb me nyuam. Kom tau ntaub ntawv ntxiv txog kev rov qab pib sib deev saib cov nplooj 209 mus rau 212.



Tshooj 5: Kev Npaj Yug Me Nyuam

Tej Yam Yuav Tau Ua

- Xyaum cov txuj ci ua pa thiab laj siab.
- Txiaiv txim siab seb koj puas xav tau kev txhawb nqa ntxiv thaum yug me nyuam.
- Yog koj twb phais plab kom yug me nyuam dua li, nrog koj tus kws kho mob tham txog kev yug me nyuam ntawm qhov chaw mos tom qab twb phais plab yug lawm (VBAC).
- Tsim koj txoj hau kev yug me nyuam. (Saib cov ntawv dej num nyob ntawm cov nplooj 299 thiab 300.)
- Sau ntawv txog seb yuav ntim dab tsi thiab nqa dab tsi tuaj.
- Kawm cov kev zoo tshaj plaws mus rau lub tsev kho mob.
- Mus koom Chav Kawm Ntawv Txog Kev Yug Me Nyuam.
- Xav txog cov kws qhuab ntuas thaum yug me nyuam, xws li cov doula, yog koj thiab koj tus khub txiaiv txim siab kom nrhiav kev txhawb nqa rau kev yug me nyuam sab nraum neb pab pawg saib xyuas kev kho mob.
- Cuv npe rau cov chav Kwv Tij Nus Muag Tshiab kom pab cov me nyuam hlob npaj siab rau lub tsev kho mob.
- Mus ncig koj lub tsev kho mob Qhov Chaw Yug Me Nyuam. Nug seb koj cov me nyuam hlob ncig mus nrog koj puas tau. Mus xyuas allinahealth.org/classes los sis hu mus rau Allina Health Qhov Chaw Cuv Npe rau Chav Kawm rau ntawm 1-866-904-9962.

Yuav Muaj Dab Tsi Thaum Yug Me Nyuam

Thaum txog caij rau koj tus me nyuam yug los lawm, lub phab tsev me nyuam yuav ib sij zawm ces xoob ces zawm ces xoob (muab hu ua kev mob plab yug me nyuam). Kev mob plab yug me nyuam no yuav rub koj lub ncauj tsev me nyuam, uas yog qhov qhib rau koj lub tsev me nyuam mus rau lub paum. Nov ua kom lub ncauj tsev me nyuam nyias zog.

Kev mob plab yug me nyuam no kuj yuav thawb koj tus me nyuam nrad kom nyem lub ncauj tsev me nyuam. Nov ua kom lub ncauj tsev me nyuam qhib plho. Kev nyias thiab kev qhib no yog them thib ib ntawm kev yug me nyuam. (Kom tau ntaub ntawv ntxiv, saib cov nplooj 148 thiab 152 mus rau 173.)

Thaum lub ncauj tsev me nyuam tau qhib tag nrho kom koj tus me nyuam thiaj hla tau, kev mob plab yug me nyuam thawb koj tus me nyuam dhau koj lub paum thiab tawm mus. Koj tus me nyuam mos liab yuav tsum kiv kom thiaj haum dhau koj lub plab mog. Nov yog them thib ob ntawm kev yug me nyuam. (Kom tau ntaub ntawv ntxiv, saib cov nplooj 149 thiab 174.)

Tom qab koj tus me nyuam mos liab yug los, lub tsho me nyuam yuav kem ntawm lub phab tsev me nyuam. Feem ntau yuav tsum thawb ob peb zaug xwb kom lub tsho me nyuam tawm los. Nov yog them thib peb ntawm kev yug me nyuam. (Kom tau ntaub ntawv ntxiv, saib cov nplooj 150 musrau 151 thiab 175.)

Muaj tej qho uas koj ua tau thaum tseem suab me nyuam uas yuav pab koj thev kev yug me nyuam. Cov chav kawm ntawv txog kev yug me nyuam, kev to taub cov them ntawm kev yug me nyuam, thiab qhov uas koj paub siv koj lub cev yuav ua rau koj muaj siab zog thaum yug me nyuam.

Ntau khub niam txiv qhia tias lub sij hawm mus koom cov chav kawm txog kev yug me nyuam yog ib lub sij hawm tshwj xeeb ua ke. Neeg thiaj npaj tau rau lawv tus me nyuam mos liab tshiab thiab kawm paub ua li cas thaum yug me nyuam.

Koj Yuav Thev Kev Yug Me Nyuam Li Cas

Yog koj tsis tau yug me nyuam dua, tej thaum nyuaj xav txog seb koj ua tau dab tsi kom thev tej kev mob plab yug me nyuam. Neeg suab me nyuam feem coob nrhiav pom tias kev thev tej kev mob plab zoo ib yam li thaum lawv thev lwm yam kev txhawj xeeb los sis kev tsis xis nyob.

Koj thiab koj tus khub yuav tau pib tham txog tej nram qab no:

- Koj puas xav nyob twm zeej los sis koj puas xav kom leej twg nrog koj nyob?
- Koj puas xav sib tham txog kev thev no los sis nyob twj ywm thev?
- Koj puas xav nyob tib qho chaw los sis txav mus los me ntsis?
- Koj puas xav nyob ntsiag to los sis koj puas xav ua kom suab nrov?
- Koj tus khub ua tau dab tsi kom pab koj nyob zoo dua?
- Koj tus khub yuav tsum tsis txhob ua qhov twg?

Kev tshuaj xyuas nrog dej khov

Koj nrhiav paub seb koj thev kev mob li cas thaum tuav dej khov. Kev tuav dej khov tsis khws kev mob plab yug me nyuam. Txawm li ntawd los, tej qho uas koj ua kom thev kev mob thaum tuav dej khov los nyaj koj yuav ua tib yam nkaus thaum yug me nyuam.

Yuav ua kev tshuaj xyuas no thaum:

- Tuav ib thooj dej khov hauv koj txhais tau 1 feeb. Tuav rawv hauv tib txhais tas lub sij hawm.
- Hais kom koj tus khub suav txog ib feeb.
- Koj tus khub yuav tau saib ntsoov seb koj thev li cas tsuas yog thov kev pab.
- Siv zog kom tuav thooj dej khov tau ib feeb tag nrho. Yog tuav tsis taus, ces muab tuav ntev li ntev tau.
- Yog kev tuav dej khov twb tsis mob qhov twg li, muab tso rau ntawm koj pob tes sab hauv qab.
- Koj ua dab tsi los xij peem thaum nruab feeb ntawd kom thev kev mob.
- Tom qab puv ib feeb lawm, muab thooj dej khov tso tseg. Koj los sis koj tus khub sov tau koj txhais tes.
- Sib tham seb koj tau ua dab tsi kom thev mob.

Koj txoj kev thev mob txhais li cas:

- Yog koj hloov kev ua pa, nyaj txoj kev ua pa ntawd yuav pab thaum yug me nyuam.
- Yog koj mus xav txog lwm yam dua li kev mob ntawd, nyaj kev xav txog lwm yam yuav pab thaum yug me nyuam. Tej zaum koj yuav xav nqa ib qho dab tsi tuaj uas koj saib tau xws li ib daim duab los sis ib qho khoom me. Los sis, koj siv tau ib yam dab tsi rau hauv chav yug me nyuam xws li ntaub npog qhov rais los sis lub txee.
- Yog koj pheej nti caj npab los sis txhais tes, kev txav thaum yug me nyuam yuav tseem ceeb. Kev taug kev los sis ua viav vias me ntsis tej zaum yuav pab.
- Yog koj pib tsa suab, nyaj koj yuav ua tib yam nkaus thaum yug me nyuam. Yeej tseem ceeb kom luag tej paub tias kev tsa suab yog koj txoj kev thev mob.
- Yog koj tau xav kom koj tus khub pab, nyaj koj yuav xav kom nws pab ntau thaum yug me nyuam.
- Yog koj tau xav kom koj tus khub nyob ntsiag to thiab tsis txhob kov koj, ces koj tus khub yuav tsum pab kom lub chav nyob ntsiag to thiab koj muaj chaw txaus kom thev mob.

Koj ua tau kev tshuaj xyuas nrog dej khov ob peb zaug kom sim lwm hom txuj ci thev mob. Txawm li ntawd los, koj tsis tas xyaum rau kev yug me nyuam ntawm "kev tshuaj xyuas nrog dej khov."

Thaum koj sau koj txoj hau kev yug me nyuam (cov nplooj 299 thiab 300), tej zaum koj yuav xav sau ib qho dab tsi txog koj txoj kev thev mob.

Kev Laj Siab

Thaum koj xyaum txuj ci laj siab ces koj xyaum yug me nyuam. Yog tias koj ua kom lub cev tawv qhwb qhawv thaum mob plab yug me nyuam mas, ua kom kev yug me nyuam haj yam nyuaj vim nkim zog xwb. Ua kom cov leeg tawv yuav ua kom mob leeg thiab kom kev yug me nyuam haj yam mob.

Kev xyaum laj siab los sis xoob leeg thaum suab me nyuam yuav pab kom haj yam muaj peev xwm laj siab thaum yug me nyuam. Tej yam tseem ceeb uas koj yuav tsum paub txog koj txoj kev laj siab yog li:

- ua li cas kom lub cev thiaj xis nyob
- ua pa sai npaum li cas kom laj siab

- tej khoom twg pab koj laj siab, xws li kev mloog nkauj, ua viav vias los sis ib lub hauv ncoo tshwj xeeb
- koj tus khub los sis phooj ywg ua tau dab tsi kom pab koj laj siab.

Rov mus saib koj cov lus teb rau ntawm daim ntawv dej num txog Kev Laj Siab nyob hauv daim nplooj 295.

Ib qho zoo yog koj nyob hauv tsev thaum tseem ntxov ntawm kev yug me nyuam yog tias koj xis nyob zog hauv tsev. Tom qab koj mus txog lub tsev kho mob, siv sij hawm kho lub chav kom thiaj xis nyob. (Saib daim nplooj 155.)

Nug seb koj lub tsev kho mob muaj khoom twg kom pab koj xis nyob zog. Feem lub muaj nkauj mloog, los sis cov ntxhiab tsw qab.

Thaum koj pib yug me nyuam, koj yuav xav siv txuj ci laj siab kom pab koj nyob siab tu thiab ua tib zoo thaum tseem yug me nyuam. Koj siv tau koj txuj ci ua pa thiab lwm yam txuj ci thaum nruab kev mob plab yug me nyuam.

Ua Pa Kom Laj Siab

Nrhiav kev ua pa kom laj siab

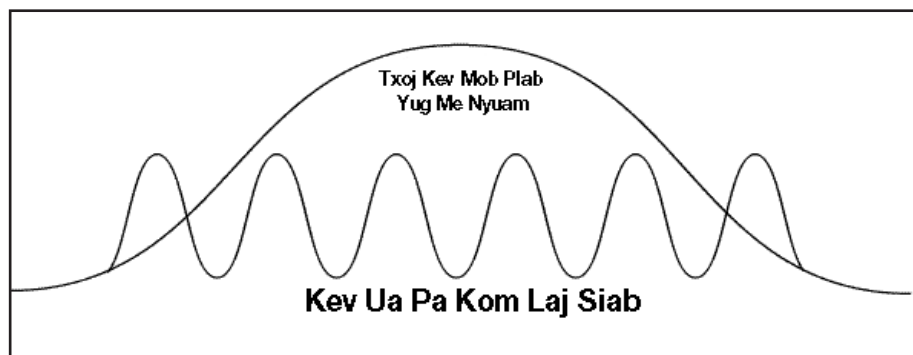
Ua pa qeeb zog pab tau koj laj siab. Rau coob tug neeg mas, kev nqus pa ntau yog qhov zoo tshaj kom laj siab. Yog koj tsis paub xyov kev ua pa twg pab koj tshaj, sim ua li no:

- Thib ib, tso koj txhais tes hauv qab koj tus me nyuam mos liab. Muab xav hauv paj hlwb tias koj puv koj txhais tes nrog txoj pa. Xav txog kev ua pa txij koj txhais tes. Koj yuav tau hnov koj txhais tes nti. Siv koj lub sij hawm. Cia txoj pa nkag los. Txhob tshuab sai dhau. Maj mam ua pa li no tau ib los ob feeb. Koj xav li cas?
- Thib ob, txav koj tes kom nyob sab saum koj tus me nyuam kom tso saum koj lub plab. Ua pa txij no thiab. Koj txhais tes yuav tau txav me ntsis txhua zaus ua pa. Maj mam ua pa li no tau ib los ob feeb. Koj xav li cas? Yog koj tsis xis ob qho no, tej zaum kev ua pa zoo tshaj rau koj nyob nruab nrab ob qho no.
- Thib peb, txav koj tes mus rau theem uas koj xav tias koj laj siab tshaj. Maj mam ua pa li no tau ib los ob feeb. Yav tom ntej thaum koj xav siv txuj ci ua pa no, tso koj txhais tes ntawm no xwb.

Siv txuj ci ua pa kom laj siab thaum yug me nyuam

Muaj ntau txoj kev siv txuj ci ua pa kom laj siab thaum koj yug me nyuam.

- **Thaum kev mob plab yug me nyuam pib** Nqus pa thaum koj hnov kev mob plab no pib. Yuav pab koj tsom ntsoov rau kev thev mob plab yug me nyuam ntawd. Kuj yuav qhia luag tej tias tau pib mob plab yug me nyuam thiab koj yuav tsum muaj kev pab thiab kev txhawb nqa.
- **Thaum nruab ib txoj kev mob plab yug me nyuam** Siv koj txuj ci ua pa kom laj siab thaum nruab kev mob plab. Koj laj tau siab thaum tsom ntsoov rau kev ua pa kom yooj yim.
- **Thaum xaus kev mob plab yug me nyuam** Thaum xaus kev mob plab yug me nyuam mas tshuab pa. Siv kom koj cov leeg thiab xooob zog ntawm kev mob plab yug me nyuam. Kuj yuav qhia tias txog caij so txog thaum kev mob plab yug me nyuam uas tuaj no. Kuj yuav qhia rau luag tej tias xaus tej kev mob plab yug me nyuam lawm.
- **Thaum tsis muaj kev mob plab yug me nyuam** Koj siv tau txuj ci ua pa kom laj siab kom pab koj so. Thaum tseem ntxov ntawm kev yug me nyuam, tej zaum koj tsis tas ua li no. Tab txawm li ntawd los, thaum kev yug me nyuam pib heev zog thiab cov kev mob plab nyob sib ze, tej zaum koj yuav xav ua.



© Allina Health System

Ua Pa Kom Tab Kaum

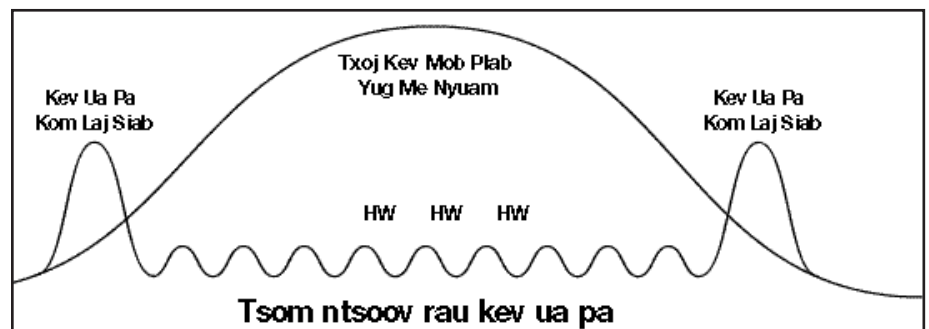
Tsom ntsoov rau kev ua pa

Thaum koj tej kev mob plab heev zog, tej zaum yuav yooj yim kom maj mam ua pa. Nov txhais tias yuav ua pa txij lub hauv siab. Nov yog txoj kev ua pa uas koj ua thaum tham lus.

Tej zaum koj kuj yuav xav tsom ntsoov rau koj txoj kev ua pa dua li kev mob ntawm kev mob plab yug me nyuam. Yeej tseem ceeb kom maj mam ua pa.

Kom paub seb yuav ua pa sai npaum li cas kom haum koj:

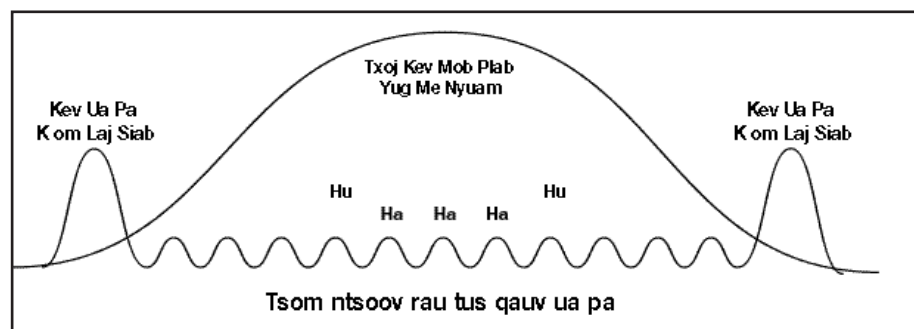
- Tso koj txhais tes rau koj lub hauv siab, sab pem toj koj lub mis.
- Maj mam ua pa. Tej zaum koj yuav hnov tau ib qho nti me ntsis thaum ua pa.
- Teem tseg ib qho qauv ua pa rau koj tus kheej. Piv xam li, sim nqus thaum suav lej txog peb thiab tshuab pa thaum suav lej txog peb: "Nqus-2-3, Tshuab-2-3."
- Thaum koj tshuab pa, hais lus ntshi "huh."
- Kom ua raws li tus qauv ua pa no, sim suav lej los sis hais tej lus xws li "Nqus-Tshuab, Nqus-Tshuab." Yog koj hais hauv paj hlwb xwb ces, hais lus ntshi "huh" thaum tshuab pa. Yog koj hais lus nrov, cov lus yuav theej los lus "huh."
- Siv txuj ci no thaum mob plab yug me nyuam thaum kev ua pa kom laj siab tsis txaus kom pab koj xis nyob.
- Rau siab ua pa kom laj siab thaum pib mob plab yug me nyuam thiab thaum xaus.



© Allina Health System

Tus qauv ua pa

Kom haj yam tab kaum koj tus kheej, tej zaum koj yuav xav ntxiv ib tug qauv ntawm suab nrov thaum koj tshuab pa. Piv xam li, sim hais "Ha, Ha, Ha, Hu" los sis "Kav Tsij Tawm Los."



© Allina Health System

Xyaum koj txoj kev ua pa rau kev yug me nyuam

Kom kev ua pa thiaj siv nyog thaum yug me nyuam, koj yuav tsum muaj peev xwm ua tau ntau dua ib feeb. Kev mob plab feem ntau yuav kav ntev npaum no thaum yug me nyuam. Thaum xaus feeb ntawd koj yuav tau tsis txhob txog siav los sis kiv taub hau. Kev xyaum ob txoj kev ua pa thaum koj suab me nyuam yuav ua kom yooj yim ua thaum tab tom yug me nyuam.

Yog koj xyaum koj tus kheej:

- Siv ib lub moo uas suav vib nas this kom suav txog ib feeb.
- Thaum yuav pib feeb ntawd, tshuab pa yooj yim ces pib ua pa raws li tus qauv.
- Muab xav hauv paj hlwb txog kev mob plab yug me nyuam haj yam mob zuj zus tau 20 vib nas this.
- Thaum no kev mob plab yuav mob tshaj plaws.
- Tom qab li 25 vib nas this thaum mob npaum no, kev mob plab pib ploj mus.
- Thaum puv ib feeb kev mob plab yug me nyuam twb xaus lawm. Ua pa kom laj siab.
- So tau 1 feeb thaum ua pa li ib txwm ua. Ces rov qab pib xyaum kev mob plab yug me nyuam uas tuaj.

Ua 3 lwm kev mob plab yug me nyuam thaum so 1 feeb thaum xaus kev mob plab. Yog koj tseem ua tau pa yooj yim tom qab 5 feeb no, koj thiaj paub kev ua pa zoo tshaj rau koj. Yog koj txog siav los sis ua pa nyuaj, sim ua pa ib nyuag qeeb zog thaum mob plab yug me nyuam los sis hloov koj tus qauv.

Kev xyaum yuav pab koj muaj siab zog kom siv tus qauv ua pa kom thiaj xis nyob. Tej zaum koj yuav pom tias thaum pib yug me nyuam koj hloov koj txoj kev ua pa los sis tus qauv ua pa. Yog tias tseem pab koj ces kav tsij ua!

Yog koj xyaum kev ua pa nrog koj tus khub los sis phooj ywg:

- Hais kom tus neeg ntawd pib suav kev mob plab yug me nyuam. Nov txhais tias nws yuav qhia koj thaum kev mob plab yug me nyuam yuav pib, thaum twg yuav mob tshaj, thiab thaum twg yuav xaus.
- Koj sim tau lwm yam uas tus neeg ntawd ua tau kom pab koj:
 - Qhia koj thaum twg dhau 30 mus rau 45 vib nas this.
 - Suav los sis hais cov lus nrog koj.
 - Txhawb nqa koj.
 - Pab koj laj siab thaum kov ib qho twg ntawm koj lub cev uas nyaj twb tawv lawm, xws li lub xub pwg los sis lub duav.

Kev Ua Pa Thaum Thawb Me Nyuam

Koj tsis tas xyaum kev thawb me nyuam ua ntej pib yug me nyuam. Koj lub tsev me nyuam kuj yuav pab koj thawb me nyuam thaum txog caij thawb lawm. Koj yuav tsum thawb thaum koj lub qhov luaj li 10 centimeters. Koj tus kws kho mob yuav qhia koj tej txuj ci kom thawb me nyuam.

Yog tshuaj tua mob los sis kev sab nkees ua kom nyuaj paub thaum twg mob plab yug me nyuam, koj tus kws kho mob los sis tus nais maum yuav qhia koj thaum twg txog caij thawb.

Txoj kev zoo tshaj kom thawb yog kom nqus thiab muab ntsub los sis thawb tau tsib mus rau rau vib nas this. Ces maj mam tshuab pa thiab rov nqus pa. Yog npo pa ntev dua li no ua kom nyuaj rau koj thiab koj tus me nyuam mos liab tau txoj pa txaus. Nov yeej tsis zoo rau koj tus me nyuam mos liab thiab ua kom kev thawb tsis muaj zog pes tsawg.

Yeej tsis ua li cas yog tsa suab nrov thaum thawb me nyuam. Siv zog kom lub puab tsaig tsis tawv thiab kom lub suab laus. Ua suab soob txhais tau tias koj thawb tsis txaus.

Thaum koj thawb me nyuam, ua plab tawv thiab xooob koj lub plab mog cov leeg (yog qhov fab ntseev ntawm kev es xaws xais Kegel). Saib daim nplooj 12 rau ib daim duab txog cov leeg plab mog. Koj saib seb puas muaj peev xwm ua leeg plab mog tawv thaum xooob lwm cov leeg. Zaum rau saum lub rooj tso zis thiab pib tso zis. Ces ua kom tso zis nrawm zog. Cov leeg ntawd yog tib co leeg uas koj yuav siv yug koj tus me nyuam mos liab.

Thaum txog caij rau koj tus me nyuam mos liab lub taub hau tshwm los, tej zaum yuav yaum kom tsum tsis thawb ntxiv thiab ua pa sai. Nov yuav cia koj cov nqaij ncav thiab yuav cia koj tus me nyuam lub taub hau tawm los. Koj pab pawg saib xyuas yuav pab koj koj mus dhau them no.

Kom tau ntaub ntawv txog kev kho cev kom thiaj thawb me nyuam, saib cov nplooj 156 mus rau 159.

Tau Kev Txhawb Nqa Thaum Yug Me Nyuam Uas Koj Yuav Tsum Muaj

Qhov tseem ceeb ntawm kev txhawb nqa thaum yug me nyuam

Kev yug me nyuam yog ib qho uas koj yuav nco tas koj lub neej. Cov neeg suab me nyuam uas tau kev txhawb nqa thaum yug me nyuam feem ntau yuav saib kev yug me nyuam ua ib qho zoo. Ib qho uas koj ua tau kom npaj siab ntsws rau kev yug me nyuam yog kom tau kev txhawb nqa thaum yug me nyuam.

Kev txhawb nqa thaum yug me nyuam txhais tias:

- kev txhawb siab ntsws xws li qhuas thiab kev nplij siab
- txhawb sab cev nqaij daim tawv, xws li pab txav cev, cov pob kub los sis txias, zuaj cev
- ntaub ntawv thiab lus qhia txog kev yug me nyuam thiab lwm hom kev yug me nyuam
- saib rau nqi, kuj hais txog saib koj tej kev xaiv rau nqi.

Koj tus nais maum yuav muab kev txhawb nqa pub rau koj thiab pab thaum koj yug me nyuam, tiam sis nws yuav tsis nyob ntawd tas li. Nrog koj tus khub los sis phooj ywg tham txog kev txhawb nqa uas lawv muab tau. Kev sib sab laj txog seb neb ob leeg xav tau dab tsi thaum yug me nyuam yuav pab kom thiaj paub hais tias neb ob leeg yuav tsum muaj dab tsi.

Yog koj xav kom muaj dua ib tug neeg ntxiv tuaj pab, yuav tau muab xav txog caw ib tug uas koj paub tuaj los sis ntiav ib tug kws pab yug me nyuam (ib tug doula).

Lus sam xeeb

Mus xyuas dona.org kom kawm ntxiv thiab kom nrhiav ib tug doula uas nyob ze.

Neeg doula

Ib tug doula yog ib tug neeg uas yuav txhawb siab ntsws thiab txhawb sab cev nqaj daim tawv thaum yug me nyuam, thiab tom qab yug lawm. Ib tug doula:

- tej zaum yuav yaum kom txav cev kom thiaj xis nyob
- yuav ua hauj lwm kom pab koj laj siab thaum siv txuj ci ua pa, zuaj cev, thiab hais lus txhawb nqa
- yuav pab txhawb nqa koj tus khub los sis phooj ywg thaum tab tom yug me nyuam.

Ib tug doula kuj txhawb nqa tau koj yog tsis muaj tsev neeg los sis phooj ywg khoom tuaj txhawb thaum tab tom yug me nyuam.

Zoo siab txais tos cov neeg doula ua ib feem kev pab tom tag nrho Allina Health Cov Chaw Yug Me Nyuam. Yog koj xav ntiav ib tug doula, nrog koj tus kws kho mob tham txog qhov no thaum nej tseem npaj yug me nyuam. Thaum xaiv ntiav ib tug doula, nug koj tus kws kho mob, tsev neeg los sis phooj ywg seb lawv puas paub ib tug zoo uas koj ntiav tau.

Cov neeg doula muaj kev kawm ntaub ntawv dav. Siv zog kom paub ntau txog cov doula kom paub seb nws txoj kev kawm ntaub ntawv puas phim tej yam uas koj yuav tsum muaj. Yog koj xaiv ntiav ib tug doula kom nyob ntawd thaum yug me nyuam, tus neeg no yuav tsis theej ib tug hauv koj pab pawb saib xyuas.

Thov nco ntsoov: Koj yuav lav ris rau tag nrho ib yam tsav nrog koj tus doula. Nrog tus doula thiab koj lub koom haum tuav pov hwm tham seb tus nqi yuav dab tsi thiab yuav pov hwm dab tsi.

Lwm Cov Neeg Uas Nyob Ntawd Thaum Yug Me Nyuam

Lus sam xeeb

Tej zaum yuav thov cov neeg qhua kom nyob hauv chav tos kom tsis pub lwm tus paub txog cov neeg muaj mob. Txhua txoj kev yug me nyuam yeej sib txawv. Koj tus kws kho mob los sis tus nais maum yuav muab lus qhia rau koj cov neeg qhua.

Yog koj xav kom koj cov me nyuam hlob nyob ntawd, tham lus nrog koj tus kws kho mob. Yog tias yuav npaj zoo, ces caw cov me nyuam tuaj koom ua tau ib qho zoo. Yuav tsum muaj tsev neeg los sis phooj ywg tuaj txhawb thiab zov lawv. Cov me nyuam yeej tuaj koom tau tsuas yog lawv tsis muaj mob, ua npaws, los sis mob khaub thuas.

Koj thiab koj tus khub yuav tsum tsis muaj dab tsi tab kaum neb txoj kev ua tib zoo rau kev yug me nyuam. Neb yuav tsum paub hais tias muaj ib tug nyob ntawd kom zov neb cov me nyuam thiab saib xyuas lawv.

Kev Tsim Ib Txoj Hau Kev Yug Me Nyuam

Lus sam xeeb

Tej tus me nyuam mos liab yuav tsum tau kev saib xyuas ntxiv tom qab lawv yug los. Yuav coj lawv mus rau ib qho chaw saib xyuas me nyuam mos liab tshwj xeeb. Yuav tau npaj ua ntej thiab sau hauv koj txoj hau kev yug me nyuam seb leej twg yuav nrog tus me nyuam mus.

Ib txoj hau kev yug me nyuam yog ib kab lug qhia seb koj xav yug me nyuam li cas. Yog ib txoj kev rau koj piav hais tias dab tsi thiaj tseem ceeb tshaj rau koj. Kuj yuav pab koj pib sib sab laj nrog koj tus kws kho mob txog tej uas koj xaiv tau.

Koj thiab koj tus khub los sis phooj ywg twb muaj tswv yim txog seb dab tsi yuav pab kom txoj kev yug me nyuam no thiaj zoo. Yuav muaj tej qho uas koj xav ua thiab tsis xav ua. Txawm li ntawd los, txhua txoj kev yug me nyuam yeej txawv ntawm lwm txoj, thiab tsis muaj leej twg paub seb dab tsi yuav tshwm sim. Yog tias sib tham tam sim no txog tej qho uas tseem ceeb rau koj yuav pab koj xaiv thaum tab tom yug me nyuam. Tham txog seb koj puas pom zoo phais plab kom yug me nyuam thiab.

Muab tej uas koj xav ua sau cia thiab sib tham txog tej no nrog koj tus kws kho mob. Yog ua tau, hais kom koj tus khub los sis phooj ywg nrog koj mus xyuas kws kho mob. Tom qab kev sib tham ntawd, sau koj txoj hau kev yug me nyuam.

Koj txoj hau kev yug me nyuam yuav tsum luv txaus kom haum rau hauv ib daim ntawv. Yog li no thiaj yooj yim pom txhua yam. Sau ib co ntsiab lus los sis kab lus kom thiaj yooj yim nyeem.

Koj siv tau ntawv dej num Txoj Hau Kev Yug Me Nyuam nyob ntawm cov nplooj 299 thiab 300 yuav pab koj xav txog seb koj xav sau dab tsi rau hauv koj txoj hau kev yug me nyuam. Nyeem tshooj 7 es kuj yuav pab thiab.

Kev Yug Me Nyuam Hauv Dej

Allina Health Cov Chaw Yug Me Nyuam ntau muaj cib fim yug me nyuam rau hauv ib lub dab dej sov.

Tej qho chaw kuj muaj cib fim yug me nyuam hauv ib lub dab dej sov rau cov neeg suab me nyuam uas tsis tshua muaj kev pheej hmoo. Cov dej cia koj nti li koj xav thiab pab koj ua tib zoo thev cov kev mob plab yug me nyuam thaum tab tom yug me nyuam. Thaum koj tus me nyuam yug los lawm, yuav muab nws tso rau saum koj lub hauv siab hauv lub dab dej.

Thaum yug me nyuam, yuav kuaj ntsuas koj tej kev mob plab yug me nyuam thiab koj tus me nyuam mos liab lub plawv tus mem tes.

Lwm Yam Kev Npaj

Lub hnab ntim rau kev yug me nyuam

Thaum koj mus rau lub tsev kho mob, nqa khoom uas yuav pab koj xis nyob thaum nyob hauv tsev kho mob thiab thaum yug me nyuam. Koj yuav haj yam npaj siab yog tias koj yuav ntim lub hnab ntim rau kev yug me nyuam thiab cov khaub ncaws rau me nyuam mos liab ua ntej.

Sau ib daim ntawv txog seb koj xav ntim dab tsi thaum pib peb lub hli kawg. Yog li no yog koj yuav tsum mus rau lub tsev kho mob thaum tsis tau npaj ces lwm tus thiaj ntim tau koj lub hnab no. Saib cov nplooj 302 thiab 303 rau ib co khoom yuav tau ntim.

Lwm cov me nyuam

- Koj yuav haj yam npaj siab mus yug me nyuam yog tias neb paub hais tias leej twg yuav zov koj cov me nyuam hlob. Yog tias tus neeg zov no tsis khoom txhua feeb txhua teev, nug ob peb tug phooj ywg los sis tsev neeg kom thiaj paub tseeb tias yuav muaj neeg khoom pab tag nrho 24 teev.
- Cov me nyuam uas tseem yau yuav tau pab qhia lawv tias yuav muaj neeg saib xyuas lawv. Tej zaum lawv yuav tsis to taub txhua yam. Hais lus ncaj thiab yooj yim kom koj tus me nyuam thiaj to taub.
 - Yog koj tus me nyuam muaj li plaub tsib xyoo, piav rau lawv ua ntej tias koj yuav ncaim lawv mus yug koj tus me nyuam thiab _____ yuav saib xyuas lawv. Tsuas hais lub npe txog tus neeg zov.
 - Yog tias lwm tus neeg yuav tuaj zov koj tus me nyuam, piav hais tias tug qub neeg tuaj tsis tau thiab tam sim no _____ yuav saib xyuas lawv.



Tshooj 6: Kev Npaj rau Koj Tus Me Nyuam Mos Liab thiab Thawj Cov Lim Tiam Tom Qab Yug Me Nyuam

Tej Yam Yuav Tau Ua

- Xaiv koj tus me nyuam mos liab tus kws kho mob. Yuav pab yog koj yuav mus ntsib tus kws kho mob no ua ntej koj tus me nyuam mos liab yug los.
- Nrog koj tus mos liab tus kws kho mob tham txog kev cai txiav qau thiab txiav txim siab seb puas yuav ua kev cai txiav rau koj tus me nyuam mos liab.
- Mus yuav koj tus me nyuam mos liab lub rooj zaum rau mos liab hauv tsheb thiab muab tso hauv tsheb. Kom tau ntaub ntauv ntxiv txog kev tso me nyuam mos liab lub rooj zaum hauv tsheb, mus xyuas carseat.org los sis seatcheck.org.
- Cuv npe rau koj tus me nyuam mos liab lub rooj zaum kom koj thiaj txais xov xwm yog tias muaj teeb meem dab tsi.
- Saib seb khoom yuav puas tau raug thim rau ntawm Consumer Product Safety Commission lub vev xaib: cpsc.gov.
- Nrhiav neeg txhawb nqa ua ntej yug koj tus me nyuam mos liab.
- Nrog koj tus kws kho mob tham txog kev saib xyuas tom tsev.
- Xaiv tus kws kho mob rau koj tus me nyuam yog tias koj yuav rov mus ua hauj lwm tsis ntev tom qab yug me nyuam.
- Kawm txog kev pub mis noj, kev yug me nyuam, cov chav rau kwv tij nus muag, tsheb cov rooj zaum, thiab kev saib xyuas koj tus me nyuam mos liab (kuj hais txog kev xwm txheej ceev ntawm kev kho mob thiab kev tshuab pa kom rov ciaj).

Kev Npaj Rau Koj Tus Me Nyuam Mos Liab

Muaj ntau yam uas koj ua tau tam sim no kom npaj rau koj tus me nyuam mos liab kev yug los. Nov yuav pab kom thawj cov lim tiam tom qab rov mus tsev nrog koj tus mos liab tshiab yooj yim zog.

Kev Npaj rau Thawj Cov Lim Tiam Tom Qab Yug Me Nyuam

Nrhiav neeg txhawb nqa

Tom qab koj tus me nyuam mos liab yug los lawm, yeej tseem ceeb tias koj muaj tsev neeg los sis phooj ywg uas pab tau koj thiab txhawb nqa koj. Muab lawv cov npe sau cia thiab sau lawv cov xov tooj.

Koj npaj tau tam sim no kom lawv tuaj pab tom qab koj los tsev ntawm lub tsev kho mob.

- Leej twg yuav pab ntau tshaj plaws hauv thawj cov lim tiam tom qab yug me nyuam los lawm?
- Tus (cov) neeg ntawd yuav ua dab tsi?
- Leej twg txawj mloog thiab yuav xav mloog txog koj txoj kev yug me nyuam?
- Leej twg txhawb tau koj siab ntsws thiab pab koj paub tias koj ua tau ib khub niam txiv zoo?
- Leej twg txhawb tau kev pub mis noj thiab tej kev txhawj xeeb ntawm kev saib xyuas me nyuam mos liab?

Lus sam xeeb

Saib Tshooj 11 kom tau ntaub ntawv tiv tauj kom nrhiav ib tug doula los sis ib lub koom haum tuaj xyuas tom tsev.

Yog koj tsis muaj tsev neeg los sis phooj ywg uas pab tau koj tom qab yug me nyuam lawm, tej zaum yuav tau ntiav ib tug doula uas txawj tu me nyuam tom qab yug los. Tus neeg no ua tau dej num kom pab koj saib xyuas koj tus me nyuam, kuj hais txog qhia ntaub ntawv.

Kev xyuas leej niam tom tsev

Tej zaum koj tsim nyog muaj nais maum saib xyuas tom tsev tuaj xyuas koj tom tsev. Yuav tuaj xyuas tom tsev tsis ntev tom qab koj tawm lub tsev kho mob.

Tus nais maum saib xyuas tom tsev yuav saib koj thiab koj tus me nyuam mos liab kev noj qab nyob zoo, teb koj cov lus nug txog kev saib xyuas mos liab, kev pub mis noj thiab qhia ntaub ntawv.

Allina Health Home Health - Mother & Newborn yuav teem ib tug nais maum cia tuaj xyuas koj tom tsev, feem ntau yuav ua ob peb hnuv tom qab koj tawm lub tsev kho mob.

Ua dej num hauv tsev kom yooj yim zog

Kev npaj ua ntej yuav pab kom yooj yim zog thov neeg tuaj pab tom qab yug me nyuam lawm:

- Txiaiv txim siab seb dej num twg hauv vaj tse tseem ceeb tshaj, ces xaiv seb leej twg yuav ua.
- Ua mov ua ntej ces muab tso hauv tub yees. Kuj yuav pab yog muab cais kom ua ib qho mov noj.
- Nrhiav tej puas mov ua yooj yim muab rhaub tom khw muag zaub mov.
- Sau rau ntawm ib daim ntawv txog cov khoom uas koj yuav tom tsev muag khoom xwv kom lwm tus thiaj mus yuav tau rau koj.
- Yuav ib co ntawv nplaum thiab ib tug npiv thiab muab nplaum rau lub tub yees. Siv kom sau tej khoom uas koj yuav tsum muaj. Thaum muaj leej twg uas nug seb puas tooj kas dab tsi, cia li saib daim ntawv.

Npaj koj tus me nyuam hlob

- Muab koj tus me nyuam hlob txav mus rau ib lub txaj tshiab los sis lub chav pw tshiab ib lub hli ua ntej tus me nyuam mos liab yuav yug los. Nov yuav cia nws swm lub chav tshiab ua ntej tej kev txhawj xeeb ntawm ib tug me nyuam mos liab los raug.
- Yuav ib co khoom plig thiab muab qhwv es muab rau koj tus me nyuam hlob thaum twg muaj neeg nqa khoom plig tuaj rau tus me nyuam mos liab tshiab.
- Pab koj tus me nyuam hlob tsim ib qho khoom plig rau tus me nyuam mos liab.
- Cia koj tus me nyuam hlob npaj thiab pab ua koob tsheej ua kev zoo siab rau tus me nyuam txoj kev yug los.
- Tej zaum mus yuav ib qho khoom plig rau tus me nyuam hlob kom ua koob tsheej tias nws ua muam hlob los sis tij laug lawm.
- Nyeem ntawv txog kev ua tij laug los sis muam hlob rau koj tus me nyuam hlob los sis mus koom Cov Chav Kwv Tij Nus Muag Tshiab.

Tej Kev Txiaiv Txim Siab

Xaiv tus kws kho mob rau koj tus me nyuam mos liab

Ib qho xaiv tseem ceeb yog thaum koj xaiv tus kws kho mob rau koj tus me nyuam mos liab. Tus kws kho mob no yuav yog ib tug uas paub ntaub ntawv ntau thiab txhawb nqa tau nej.

Koj yuav xav xaiv ib tug uas sib tham tau yooj yim thiab ib tug uas khoom pab.

Koj xaiv tau ntawm ntau hom kws kho mob, xws li cov nais maum txawj, kws kho mob rau tsev neeg, thiab kws kho mob rau me nyuam yau.

Yog koj twb muaj ib tug kws kho mob rau tsev neeg uas saib xyuas nej, koj nug tau nws kom kuj saib xyuas koj tus me nyuam mos liab. Yog ib tug kws pab yug me nyuam yog cov uas saib xyuas koj tam sim no, koj yuav tsum xaiv lwm tus kws kho mob rau koj tus me nyuam mos liab.

Tej zaum koj yuav tau nrog tsev neeg thiab phooj ywg tham txog seb lawv nyiam dab tsi txog lawv tus kws kho mob rau lawv cov me nyuam. Nov yuav pab koj muaj laj lim tswv yim txog kev saib xyuas uas koj xav tau rau koj tus me nyuam mos liab. Nrhiav ib tug kws kho mob uas muaj tswv yim li koj txog kev pub mis noj thiab lwm yam uas tseem ceeb rau koj.

Koj yuav tau xav txog qhov deb ntawm tus kws kho mob lub tsev kho mob. Koj puas xav kom nws nyob ze tsev los sis nyob ze tsev hauj lwm? Koj nrhiav lwm yam xav txog rau hauv daim ntawv dej num Xaiv Koj Tus Me Nyuam Mos Liab Tus Kws Kho Mob nyob ntawm daim nplooj 310.

Nrog tus kws kho mob sib ntsib ua ntej yug me nyuam. Yog tias ntsib tau thiab tham lus nrog tus kws kho mob ua ntej yuav pab koj xis nyob thaum nws saib xyuas koj tus me nyuam mos liab.

Thaum ntsib nrog nws koj nug tau cov lus nug txog kev cai txiaiv thiab kev saib xyuas me nyuam mos liab. Koj kuj tham lus tau txog tej xwm tshwj xeeb hauv tsev neeg. Thov koj tus khub los sis ib tug hauv koj tsev neeg uas yuav pab saib xyuas tus me nyuam mos liab kom nrog koj mus xyuas.

Kom tau kev pab nrhiav kws kho mob, hu mus rau Allina Health Physician Referral rau 1-866-904-9962 los sis mus xyuas allinahealth.org thiab nyem rau Find Providers.

Kev Cai Txiav

Txoj kev cai txiav yog thaum muab tus qau phais thiab tshem cov nqaij tom tus ntsis qau. Tej khub niam txiv xaiv kom ua kev cai txiav no vim lawv txoj kev teev ntuj, kab lig kev cai, los sis vim luag tej ua. Nyob ntawm koj xaiv.

Lub koom haum American Academy of Pediatrics (AAP) tsis yaum kom ua kev cai txiav rau tag nrho cov me nyuam mos liab tshiab. Txawm li ntawd los, lub koom haum AAP no qhia tias kev cai txiav muaj feem tiv thaiv ntawm kab mob uas muaj nqi zog kev pheej hmoo ntawm kev cai txiav no.

Cov kev pheej hmoo

- Muaj kev pheej hmoo raug mob thaum phais. Txawm yog tsis tshua raug ntau tus los, muaj tsos mob xws li los ntshav, raug mob txawj kis, txiav nqaij ntev dhau los sis luv dhau, thiab tsis zoo mob tag.
- Cov nqaij tom tus ntsis qau tiv thaiv tus qau. Yog tsis muaj nqaij no, tus ntsis qau raug xeeb txob tau. Nov ua tau kom lub qhov qau me dhau. Tsawg tsawg zaus yuav tsum muab phais kom kho teeb meem no.

Cov nqi zog

- tsis tshua muaj feem raug kab mob hauv txoj hlab zis hauv thawj xyoo ntawm lub neej (twb tsis tshua muaj feem rau qhov no.)
- tsis tshua muaj feem raug mob cancer hauv tus qau tas yus sim neej (Kab mob cancer no los tsis tshua pom hlo li.)
- tsis muaj feem raug kab mob kas cees, kuj hais txog genital herpes, kab mob human papilloma thiab syphilis
- tsis muaj feem raug kab mob HIV (kab mob uas kom raug AIDS)
- tsis tshua muaj feem kis kab mob ncauj tsev me nyuam rau hauv cov neeg uas koj sib deev nrog
- tiv thaiv ntawm kab mob rau hauv tus ntsis qau cov nqaij
- tiv thaiv ntawm qhov teeb meem ua kom nthuav tsis tau tus ntsis qau cov nqaij (kuj hu ua phimosis)
- tu tau qau yooj yim zog.

Yog koj xaiv ua kev cai txiav no, saib koj lub koom haum tuav pov hwm txog seb yuav pov hwm dab tsi thiab pab them dab tsi. Nrog tus kws kho mob rau koj tus me nyuam mos liab tham txog txoj kev phais no. Koj yuav tsum sau npe pub cai rau kev phais no.

Yuav tswj kev mob li cas

Ib txoj kev cai txiav yeej mob heev. Koj cov kws kho mob yuav txhaj tshuaj tsaug zog thaum pib phais kom thiaj tsis mob pes tsawg. Nov yeej nyab xeeb thiab ua kom mob thiaj tsawg zog.

Tej zaum koj tus kws kho mob yuav xaiv kom muab tshuaj acetaminophen thaum ua kev cai txiav kom pab tswj kev mob. Cov me nyuam mos liab yuav nkees heev tom qab kev phais no thiab tej zaum yuav tsis noj los sis pw pes tsawg tau 24 teev tom qab ua kev cai txiav.

Saib daim nplooj 230 kom tau ntaub ntawv ntxiv txog kev tu ib tug qau uas raug kev cai txiav lawm.

Xaiv neeg zov me nyuam

Yog koj yuav rov qab mus ua hauj lwm ob peb hli tom qab yug me nyuam lawm, ces koj yuav xav nrhiav neeg zov me nyuam ua ntej yug los. Thaum koj saib cov uas koj ntiav tau, yuav tau muab xav txog qhov deb ntawm lub tsev zov thiab leej twg yuav zov. Koj yuav xav nrhiav ib tug neeg zov uas yuav muaj kev hlub thiab muaj laj lim tswv yim.

Siv daim ntawv dej num Xaiv Neeg Zov Me Nyuam nyob ntawm daim nplooj 307 mus rau 309 kom pab koj xaiv.

Tej Lus Sam Xeeb Rau Kev Nyab Xeeb Rau Chav Me Nyuam Mos Liab

Thaum koj mus yuav khoom rau chav me nyuam mos liab los sis cuv npe rau ib co khoom plig, xav txog koj tus me nyuam mos liab txoj kev nyab xeeb.

Lub Rooj Zaum Hauv Tsheb

Koj tus me nyuam mos liab kev nyab xeeb thiab kev nyob zoo los yeej tseem ceeb heev. Kom pab npaj rau koj tus me nyuam mos liab kev nyab xeeb, koj yuav tau yuav ib lub rooj zaum ua ntej koj hnuv teem tseg yug me nyuam. Nov yuav cia koj muaj sij hawm nyeem lub rooj zaum cov ntawv, muab tso ruaj hauv tsheb, thiab paub siv ua ntej koj thauj koj tus me nyuam mus tsev ntawm lub tsev kho mob.

Cov me nyuam mos liab yuav tsum zaum ruaj nrees rau hauv ib lub rooj zaum tsheb uas saib pem qab. Siv ib lub rooj zaum uas phim koj tus me nyuam mos liab qhov hnyav thiab qhov ntev.

Tej lus sam xeeb rau kev siv rooj zaum hauv tsheb

- Muab lub rooj zaum tso hauv tsheb xwv kom nws txav tsis tau ntau dua 1 nti txawm thawb mus qhov twg los xij.
- Muab lub rooj zaum hauv tsheb tso kom saib pem qab. Kev caij hauv tsheb li no yog qhov chaw nyab xeeb tshaj plaws rau koj tus me nyuam mos liab.
- Cov me nyuam mos liab uas tseem yau dua 1 xyoo thiab sib dua 20 phaus yuav tsum saib lub tsheb qhov pem qab.
- Feem ntau cov rooj zaum hauv tsheb yuav tsum muaj ib tug me nyuam mos liab uas hnyav dua 5 phaus. Yog koj xav tias tej zaum koj yuav yug me nyuam ntxov, ces tej zaum koj yuav tau mus yuav ib lub rooj zaum uas cia me nyuam uas sib dua 5 phaus zaum rau hauv.
- Tsis txhob txuas ib yam dab tsi ntxiv rau lub rooj zaum hauv tsheb uas tsis tau muab ntim rau hauv pob khoom.

Kev xaiv lub rooj zaum yog lawm

Muaj ntau hom rooj zaum hauv tsheb uas koj xaiv tau. Tsis muaj ib lub uas nyab xeeb tshaj lwm lub, tiam sis tej lub yuav siv tau yooj yim dua lwm cov.

Tej xwm tseem ceeb tshaj thaum yuav rooj zaum hauv tsheb yog:

- Xaiv lub rooj zaum hauv tsheb uas yuav haum koj tus me nyuam mos liab.
- Xaiv lub rooj zaum hauv tsheb uas yuav haum koj lub tsheb. Qee lub rooj zaum hauv tsheb tsis haum tej hom tsheb los sis cov sia siv. Saib koj lub tsheb cov ntawv seb lub koom haum tsim tsheb yaum kom muab rooj zaum hauv tsheb tso li cas.
- Xaiv lub rooj zaum hauv tsheb uas koj yuav siv yog txhua zaus koj siv.
- Sau npe rau ntawm daim ntawv lav lus rau lub rooj zaum hauv tsheb. Lub koom haum yuav ceeb toom koj yog tias muaj kev phom sij los sis yuav tsum muab lub rooj zaum hauv tsheb kho.
- Saib lub koom haum National Highway Traffic Safety Administration lub vev xaiv (nhtsa.gov) kom saib seb cov rooj zaum hauv tsheb twg raug thim lawm.

Muab lub rooj zaum hauv tsheb tso rau hauv

Ua tib zoo saib lub rooj zaum kom paub tseeb tias tau muab tso hauv tsheb yog lawm thiab raws li lub koom haum tsim tsheb cov lus qhia. Ib lub rooj zaum hauv tsheb uas muab tso yog lawm yuav tsum tsis txhob nti ntau dua 1 nti.

Yog ib lub tswv yim zoo kom muaj kev kuaj xyuas kev teeb tsa ntawm koj lub rooj zaum hauv tsheb los ntawm tus kws tshaj lij paub txog kev nyab xeeb kev caij tsheb rau me nyuam yaus los sis tus kws nqis tes ua uas tau ntawv pov thawj.

Yog koj txoj kev lav ris kom paub siv koj lub rooj zaum hauv tsheb. Muaj ntaub ntawv ntau, xws li cov chav kawm ntawv thiab chaw kuaj rooj zaum hauv tsheb, kuj muaj cov nram qab no:

- safekids.org/ultimate-car-seat-guide
- carseatsmadesimple.org
- aap.org/family/carseatguide.htm
- nhtsa.gov.

Tej lub koom haum tua hluav tawv thiab tub ceev xwm muaj neeg kws paub tso rooj zaum yog lawm uas kuaj tau seb koj tso puas yog rau hauv koj lub tsheb. Thov hu mus rau koj lub zej zog qhov chaw tua hluav taws los sis tub ceev xwm seb lawv pab kuaj puas tau.

Lub txaj me nyuam

Koj tus me nyuam yuav pw rau hauv lub txaj me nyuam tau ntau xyoo. Xyoo 2011, lub teb chaws Amelikas Lub koom haum Consumer Product Safety Commission (CPSC) tau txib cai nyab xeeb tshiab rau tag nrho cov txaj me nyuam uas tsim los sis muag rau hauv teb chaws Amelikas:

- Tsim tsis tau thiab muag tsis tau txaj uas ib sab poob tau.
- Cov ntoo yuav tsum txua ntoo kom ruaj zog.
- Cov ntsia hlau yuav tsum muab kho xwv kom tswj tsis tau kom xoob.
- Cov ntoo txhawb lub txaj yuav tsum ruaj zog.
- Kev kuaj ntsuas qhov nyab xeeb los ntxaws zog.

Yog koj yuav siv ib lub txaj uas qub zog:

- Ua tib zoo saib cov ntoo kom paub tias tsis muaj chaw nruab cov ntoo ntau dua 2 ⅔ nti. Nov twg qhov dav ntawm ib poom pev xij.
- Ua tib zoo saib kom paub tias cov ntoo tsis xiam, tawg, los sis xoob lawm.

Lus ceeb toom

Yog siv txaj, chaw ua si, rooj thiab khoom pab taug kev uas tsis tshiab tshaj ua kom tus me nyuam muaj kev pheej hmoo raug mob.

- Ua tib zoo saib kom cov kaum ncej tsis siab $\frac{1}{16}$ nti dua lub txaj vaj huam sib luag.
- Ua tib zoo saib kom lub rau ncoo thiab lub txaj pem qab tsis muaj qhov hlo li.
- Ua tib zoo kom lub txaj pw haum rau hauv lub txaj ntoo zoo. Yuav tsum tsis txhob muaj ib lub qhov qhov twg li rau ntawm lub txaj pw thiab lub txaj ntoo.
- Ua tib zoo saib kom qhov siab ntawm lub txaj ntoo ob sab thaum muab teeb tsa rau ntawm qhov chaw qis tshaj plaws tseem siab dua 26 nti ntawm lub txaj pw.
- Rov mus saib lub txaj ntau kom paub tseeb tias cov ntsia hlau tseem tswj ceev, thiab tsis muaj dab tsi xiam, xoob, los sis tawg lawm. Ua tib zoo saib cov xauv twb ruaj lawm thiab yuav tsis xoob hlo li.
- Tsis txhob siv sab uas poob tau.
- Yog koj yuav rov thas xim rau ib lub txaj ntoo uas txua ua ntej xyoo 1978, muab tag nrho cov xim qub tshem thiab pov tseg. Tej zaum yuav muaj hlau lead. Rov thas xim nrog xim uas zoo tshaj thiab tsis muaj hlau lead.
- Saib lub vev xaib CPSC (cpsc.gov) kom saib seb cov txaj ntoo twg raug thim lawm.

Lub txiv mis yas

Yog koj yuav siv ib lub txiv mis yas, nov yog tej lus qhia:

- Yog koj pub mis noj, tos tsis txhob muab txiv mis yas txog thaum pub tau mis noj zoo txhua zaus (tom qab 3 mus rau 4 lub lim tiam).
- Cov txiv mis yas los muaj ntau hom luaj. Thaum xub thawj pub ib lub uas me txaus rau ib tug me nyuam mos liab.
- Xaiv ib lub hom uas yog ib lub xwb. Yog li no lub txiv mis yas yuav tsis cais ntawm qhov yas ncig.
- Ib lub txiv mis yas uas yog silicone yuav kav ntev dua ib lub uas yog latex. Kuj tsis muaj feem raug xua ntawm latex.
- Kom tsis txhawm qa, lub txiv mis yas yuav tsum dav dua $1\frac{1}{2}$ nti. Yog li no koj tus me nyuam mos liab ntxais tsis tau tag nrho lub txiv mis yas rau hauv nws lub qhov ncauj.
- Lub txiv mis yas qhov yas ncig yuav tsum muaj qhov rau hauv. Nov yuav cia cua tshuab koj tus me nyuam mos liab cov nqaij thiab pab kom tsis txhawm qa.
- Txhob siv cov txiv mis yas uas muab kua puv.

- Yuav ntau hom txiv mis yas thiab siv lub uas koj tus me nyuam mos liab nyiam.
- Ua ntej thawj zaug yuav muab lub txiv mis yas rau koj tus me nyuam mos liab, muab tso hauv dej kub tau 5 feeb kom tua kab mob thiab tshem tshuaj khes mis uas seem tshuav.
- Muab ntxuav ntau rau hauv lub tshuab ntxuav tais diav los sis dej sov.
- Muab saib ntau seb lub txiv mis yas puas tau ntuag los sis puas muaj qhov.
- Yeej yuav tsum tsis txhob khi hlua rau lub txiv mis yas thiab muab looj ntawm tus me nyuam mos liab caj dab kom tuav txiv mis yas.

Lub rooj hloov daim pawj

Yog koj yuav siv ib lub rooj hloov daim pawj, xaiv ib lub uas dav thiab ruaj khov. Yog koj yuav ib lub uas twb siv lawm, muab kuaj seb puas muaj ntoo tawg los sis ntsia hlau uas hlais tau koj tus me nyuam mos liab. Tej zaum mus yuav ib lub rwj pab tshiab yog lub qub twb tawg pleb lawm.

Ua tib zoo saib lub rooj zaum kom muaj siv kom me nyuam thiaj tsis poob.

Cov nyias ev me nyuam

Cov nyias ua kom ev me nyuam yooj yim thaum koj mus yuav khoom, mus ko taw los sis ua dej num hauv vaj tse. Kuj pab tau thaum ib tug me nyuam mos liab txhoj puab.

Muaj ntau hom. Yeej zoo kom sim siv ib hom kom paub tias koj xis hnav. Nyeem thiab ua raws li cov lus qhia kom paub tseeb tias koj tus me nyuam nyob ruaj thiab yuav txhawb koj tus me nyuam lub taub hau.

Tshooj 7: Kev Yug Me Nyuam

Tej Yam Yuav Tau Ua

- ❑ Qhia koj tus kws kho mob, tus kws pab yug me nyuam los sis lub tsev kho mob qhov chaw yug me nyuam raws li tau qhia.
- ❑ Qhia koj pab pawg txhawb nqa thaum twg koj xav tias tau pib yug me nyuam.
- ❑ Qhia cov neeg uas yuav zov koj cov me nyuam hlob.
- ❑ Laj siab thiab tab kaum koj tus kheej yog tias tseem ntxov ntawm kev yug me nyuam.
- ❑ So yog tias koj nkees.
- ❑ Ntim phau ntawv no rau hauv koj lub hnab npaj yug me nyuam mus rau lub tsev kho mob.

Yuav Paub Li Cas Tias Tau Pib Yug Me Nyuam

Koj hnuv teem tseg yug me nyuam

Thaum koj xub mus xyuas kws kho mob thaum suab me nyuam, nws tau teem ib hnuv tseg cia txog thaum tej zaum yuav yug me nyuam. Nov yog hnuv uas koj tus me nyuam yuav puv sij hawm (40 lub lim tiam). Koj hnuv teem tseg nyob ntawm seb:

- thaum twg tau coj khaub ncaws xaus tas los
- tej kev tshuaj xyuas nrhiav dab tsi
- koj tus me nyuam mos liab hnuv nyoog ntawm tej kev yees duab.

Cov cim ntawm kev yug me nyuam

Txhua txoj kev yug me nyuam yeej sib txawv thiab muaj ntau txoj kev kom pib yug me nyuam.

- Tej zaum yuav pib thaum koj cov dej tawg lawm.
- Tej zaum koj lub duav yuav mob tas ib hnuv uas hloov kom mob plab yug me nyuam.
- Tej zaum koj txoj kev yug me nyuam yuav pib thaum ib sij mob plab raws li tus qauv uas kav ntev li 45 mus rau 60 vib nas this thiab rov los txhua 5 feeb.
- Tej zaum thaum xub thawj koj tej kev mob plab yug me nyuam yuav raug txhua 20 feeb thiab kav ntev li 30 vib nas this.

Daim duab nyob hauv daim nplooj tom ntej piav txog cov cim ntawm kev yug me nyuam ntxov.

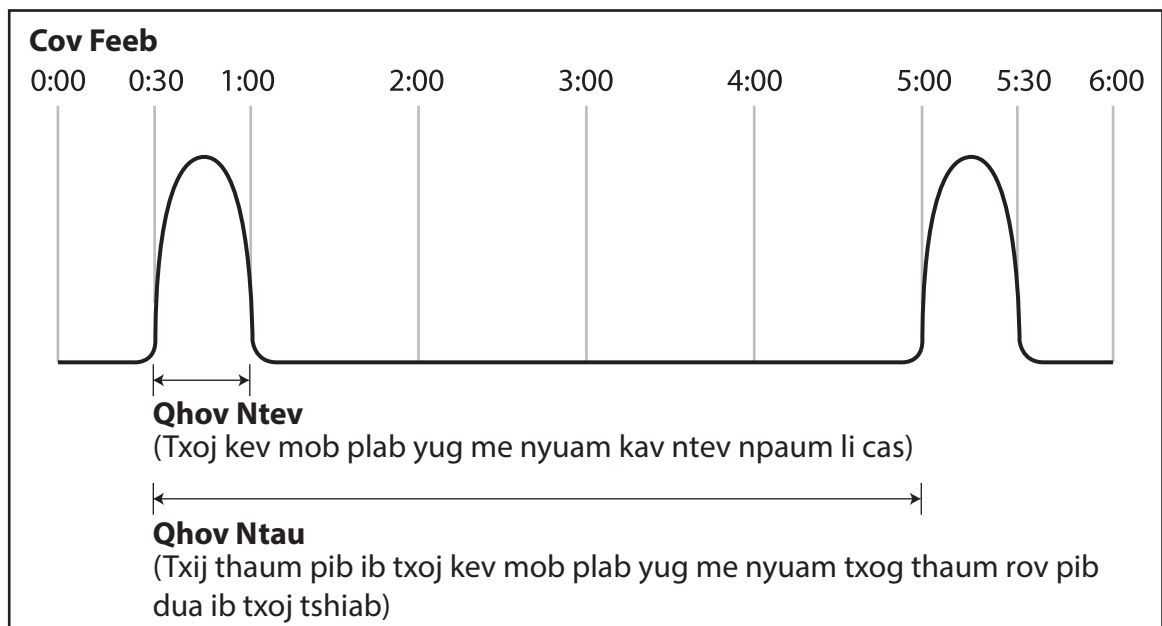
Cov Cim Tej Zaum Yuav Muaj	
Mob duav uas kom koj pheej tsis xis nyob thiab pheej pauv chaw:	Nov yeej txawv ntawm kev mob duav thaum suab me nyuam; tej zaum mob duav tim mob plab yug me nyuam.
Tso quav pheej muag, tej thaum vom vom hauv lub plab:	Nov yog vim muaj tshuaj cev hormone prostadlandins ntxiv, uas ua kom lub ncauj tsev me nyuam mos muag.
Mob plab xws li thaum koj khaub ncaws; tej zaum kev mob yuav ris mus rau ncej puab:	Tej zaum yuav mob li no vim tshuaj cev hormone prostaglandins thiab kev mob plab yug me nyuam ntxov.
Txawm muaj zog zis dheev, muaj siab xav 'tu tsev':	Nov yuav pab koj muaj zog txaus yug me nyuam. Txhob pib ua dej num loj.
Cov Cim Ntxov	
Cov kua nplua xau ntawm qhov chaw mos uas muaj ntshav me ntsis; muab hu ua 'ntshav tshwm los':	Nov yog tim lub ncauj tsev me nyuam pib qhib lawm. Nov yeej txawv ntawm cov kua xim av uas xau los tom qab kuaj ntsuas lub plab mog los sis thaum sib deev.
Kev mob plab yug me nyuam uas kav tsis ntev zog, tsis muaj zog tuaj, thiab tsis nyob ze zog:	Tej kev mob plab yug me nyuam pab kom lub ncauj tsev me nyuam muag thiab nyias zog. Yuav tsum muaj li no ua ntej lub ncauj tsev me nyuam thiaj qhib tau.
Cov Cim Zoo	
Cov kua uas xau ntawm qhov chaw mos uas tswj tsis tau li thaum tso zis, los sis txawm los kua lwj liam ntawm qhov chaw mos. Tej zaum yuav hnov suab tawg thaum muaj li no. Nov hu ua "kev ntuag ntawm cov nqaij" los sis koj "cov dej tawg tag":	Lub hnab amniotic pib xau kua ntawm ib lub qhov ntuag me. Tej zaum kev mob plab yug me nyuam yuav pib tom qab qhov no. Hu mus rau koj tus kws kho mob txawm yog tseem tsis tau pib mob plab yug me nyuam los xij. Tsuas muaj li 10 feem pua ntawm txhua txoj kev yug me nyuam pib li no.
Kev mob plab yug me nyuam uas pib kav ntev zog, heev zog, thiab nyob sib ze zog; hnov tau hauv plab, lub duav los sis ob qho chaw tib si:	Nov yog ib lub cim tias kev mob plab yug me nyuam pib uas kom lub ncauj tsev me nyuam nyias thiab yuav pib qhib. Yeej nyuaj tab kaum koj tus kheej thaum mob plab yug me nyuam li no.

Kev Suav Sij Hawm Thaum Mob Plab Yug Me Nyuam

Kev suav sij hawm thaum mob plab yug me nyuam yuav pab koj thiab koj tus kws kho mob suav seb muaj dab tsi tam sim ntawd. Koj yuav tsum paub hais koj tej kev mob plab yug me nyuam kav hov ntev thiab nyob ze npaum li cas (hov ntau).

Qhov ntev yuav suav thaum koj xub hnov mob plab yug me nyuam txog thaum tiav lawm. Lub sij hawm no feem ntau yog vib nas this xwb.

Qhov ntau yuav suav thaum ib txoj kev mob plab yug me nyuam pib mus txog thaum rov pib dua. Yuav suav tag nrho txoj kev mob plab yug me nyuam ntawd thiab lub sij hawm so nruab txog thaum rov qab mob plab yug me nyuam dua. Lub sij hawm no yuav siv feeb kom suav.



© Allina Health System

Tsis tas suav sij hawm rau tag nrho kev yug me nyuam. Tej zaum koj yuav tau pib suav koj tej kev mob plab yug me nyuam thaum koj xav tias tau pib yug me nyuam kom seb puas muaj qauv.

Tej zaum koj kuj yuav xav suav koj tej kev mob plab yug me nyuam tom qab uas tej kev mob plab no tau hloov me ntsis. Ua li ntawd thiaj pab koj paub hais tias koj so tau npaum li cas nruab tej kev mob plab yug me nyuam. Kuj yuav pab koj kom txiav txim siab seb thaum twg thiaj tsim nyog mus rau lub tsev kho mob.

Yog muab cov sij hawm suav no sau cia ces pab tau koj seb puas muaj qauv ntawm tej kev mob plab yug me nyuam no. Siv daim ntawv dej num Suav Sij Hawm Rau Kev Yug Me Nyuam nyob ntawm daim nplooj 301 kom pab koj pib suav. Feem ntau twb yog cov khub thiab phooj ywg uas suav sij hawm thiab muab sau cia. Txawm li ntawd los, yeej tseem ceeb kom tau kev txhawb nqa thaum yug me nyuam dua li kev sau hauv daim ntawv dej num.

Thaum koj hu mus rau koj tus kws kho mob los sis lub tsev kho mob, koj yuav qhia cov sij hawm thiab qhov ntau ntawm koj tej kev mob plab yug me nyuam thiab tau ua qauv no ntev npaum li cas.

Nov yog ib co lus uas koj siv tau kom pab piav txog tus qauv ntawm koj tej kev mob plab yug me nyuam:

- **Tej kev mob plab yug me nyuam regular.** Tej kev mob plab yug me nyuam los yeej regular thaum qhov ntev thiab qhov ntau sib thooj tau ntev thiab tsis hloov pes tsawg. Piv xam li kev mob plab yug me nyuam kav li 60 vib nas this thiab rov los txhua tsib feeb tau ib teev.
- **Tej kev mob plab yug me nyuam tsis regular.** Tej kev mob plab yug me nyuam tsis regular thaum tsis muaj qauv hlo li. Piv xam li ua mob plab yug me nyuam 3 zaug uas ntev li 30 mus rau 45 vib nas this thiab rov los txhua 10, los sis 7 los sis 15 feeb.
- **Tej kev mob plab yug me nyuam uas heev zuj zus.** Tej kev mob plab yug me nyuam uas kav ntev zog zuj zus thiab rov los sai zuj zus muab hu ua heev zuj zus. Thaum pib yug me nyuam, tej kev mob plab yug me nyuam yuav kav ntev dua, heev dua thiab nyob ze dua.
- **Tej kev mob plab yug me nyuam uas tsis heev zuj zus.** Tej kev mob plab yug me nyuam uas tsis kav ntev zog, heev zog thiab tsis nyob ze zog. Tej zaum qhov no txhais tias kev mob plab yug me nyuam tsis qhib lub ncauj tsev me nyuam. Feem ntau qhov no txhais tias tab tom ua lwm yam hauj lwm, xws li kiv tus me nyuam mos liab kom pauv chaw, los sis ua kom lub ncauj tsev me nyuam nyias zog.

Thaum Twg Yuav Hu Rau Koj Tus Kws Kho Mob

Qhov Tseem Ceeb

Kawm ntxiv txog kev mob ntshav siab thaum suab me nyuam rau ntawm cov nplooj 42 thiab 43.

Lus sam xeeb

Hu mus rau koj tus kws kho mob thaum twg koj xav tias muaj teeb meem.

Hu mus rau koj tus kws kho mob hlawv hlo yog:

- koj los ntshav ntws nto ntawm qhov chaw mos
- koj pheej mob pab yug me nyuam heev tiam sis tsis muaj sij hawm so nruab nrab
- koj muaj tsos mob ntawm ntshav siab xws li mob taub hau, kev hloov ntawm kev pom kev, lub cev o ntau (xws li txhais tes los sis ntsej muag) los sis ntshav siab zog (130/80 los saud).

Hu koj tus kws kho mob yog:

- koj cov dej tawg (ntws loj los me los xij)
- koj tej kev mob plab yug me nyuam rov los txhua 5 feeb los tsawg zog thiab tau rov los li ntawd tau 1 teev ntau los sis yog koj tej kev mob plab yug me nyuam pib ntev zog, heev zog thiab ze zog
- koj muaj qhov kub siab tshaj 100.4 F
- koj muaj ib hom teeb meem twg uas koj xav tias yog vim koj suab me nyuam
- koj pom tias tus me nyuam mos liab tsis tshua nti lawm.

Nyias tus kws kho mob muaj nyias kev qhia tias koj pib yug me nyuam lawm. Tej zaum koj tus kws kho mob yuav xav kom koj hu mus rau lub chaw ua hauj lwm txawm nruab hnuv los hmo ntuj los xij. Los sis, tej zaum yuav thov koj mus rau lub tsev kho mob thiab hais kom lub tsev kho mob hu tuaj thaum koj txog lawm.

Yog koj tus kws kho mob tsis rov hu tuaj ua ntej dhau 30 feeb, rov qab hu dua thiab xaiv kom lub tshuab teb xov tooj ceeb toom koj tus kws kho mob los sis hais kom ib tug kws kho mob uas tab tom ua hauj lwm hu tuaj rau koj.

Cov Theem Ntawm Kev Yug Me Nyuam

Thawj theem ntawm kev yug me nyuam

Thawj theem ntawm kev yug me nyuam los muaj peb ruam: ntxov, tab tom thiab pauv. Thawj theem ntawm kev yug me nyuam yog thaum lub ncauj tsev me nyuam qhib plho kom dav li 10 centimeter.

Kauj ruam ntxov ntawm kev yug me nyuam

Kev mob plab yug me nyuam rub lub ncauj tsev me nyuam, uas khws ib lub tsho sov. Kev mob plab yug me nyuam uas kom lub ncauj tsev me nyuam nyias los sis luv zog. Nov hu ua effacement thiab muab luj ntsuas ntawm tej feem pua.

Thaum xub thawj koj lub ncauj tsev me nyuam ntev li 3 mus rau 4 centimeter. Thaum txog 50 feem pua efface, txhais tias ntev li 2 centimeter. Thaum txog 100 feem pua efface, txhais tias lub ncauj tsev me nyuam "nyias li ib daim ntawv."

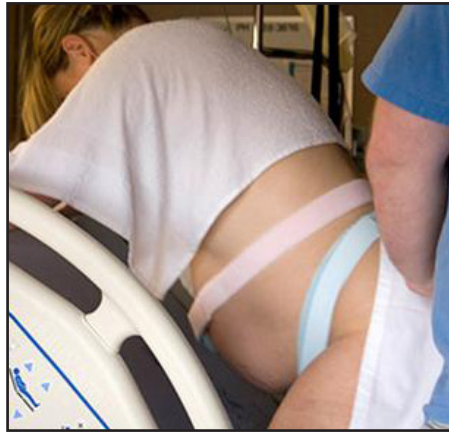
Txoj kev effacement no siv tau ntau hnuv ua ntej pib yug me nyuam. Los sis, txoj kev effacement no siv tau ib co feeb xwb thaum pib yug me nyuam. Thawj zaug yug me nyuam, tej thaum yuav siv sij hawm ntev kom lub ncauj tsev me nyuam thiaj nyias tag nrho. Kev yug me nyuam yuav qeeb thaum xub thawj vim lub ncauj tsev me nyuam yuav tsum xub nyias tag nrho, ces mam li qhib.

Kev qhib no muab ntsuas nrog centimeter, 1 mus rau 10. Feem ntau, kauj ruam ntxov yuav dhau mus rau kauj ruam tab tom yug me nyuam thaum qhib 6 centimeter (cm).

Thaum tseem nyob hauv kauj ruam ntxov, tej zaum yuav tau tab kaum koj tus kheej kom thiaj thev kev tsis xis nyob.

Kauj ruam pib yug me nyuam

Thaum nruab kauj ruam tab tom yug me nyuam, tej kev mob plab yug me nyuam ib sij los thiab los heev. Yuav tsum siv zog ntau dua kom thev kev mob hauv kauj ruam no. Thaum tej kev mob plab yug me nyuam pib ntev zog, heev zog, thiab nyob ze zog, yuav tsum laj siab kom thiaj thev kev mob plab yug me nyuam. Thaum tab tom mob plab yug me nyuam, siv tswv yim twg los tau kom thev kev mob no.



© Allina Health System

Thawj kauj ruam pib yug me nyuam.



© Allina Health System

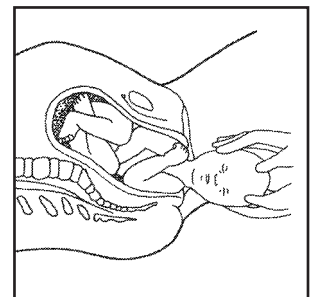
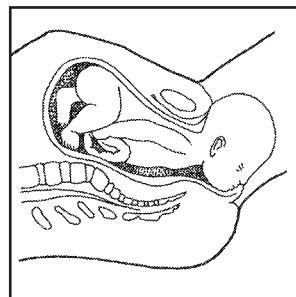
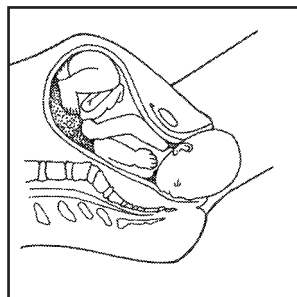
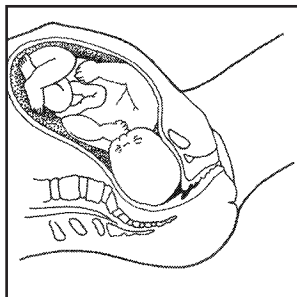
Thawj kauj ruam pauv mus.

Kauj ruam pauv ntawm kev yug me nyuam

2 centimeter kawg ntawm kev qhib lub ncauj tsev me nyuam muab hu ua kauj ruam pauv vim yog kauj ruam thaum dhau mus rau them thib ob ntawm kev yug me nyuam. Nov yog lub sij hawm thaum koj tej kev mob plab yug me nyuam heev tshaj. Thawj them ntawm kev yug me nyuam yuav tiav thaum lub ncauj tsev me nyuam tau qhib tag nrho thiab koj tus me nyuam mos liab lub taub hau tshwm los ntawm lub ncauj tsev me nyuam.

Theem thib ob ntawm kev yug me nyuam

Theem thib ob yog thaum koj siv zog thawb koj tus me nyuam tawm koj qhov chaw mos (txoj hlab yug me nyuam). Txawm qhov ntev yeej tsis deb los yeej nyuaj vim koj tus me nyuam mos liab yuav tsum kiv kom haum dhau koj lub plab mog.



© Allina Health System

Theem thib peb ntawm kev yug me nyuam

Theem thib peb yog them luv thiab yooj yim tshaj. Yog thaum thawb lub tsho me nyuam tawm.

Kauj Ruam los sis Theem	Yuav Muaj Dab Tsi Thaum Yug Me Nyuam	Yuav Hnov Li Cas
<p>Thawj kauj ruam</p> <p>Theem pib</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ lub ncauj tsev me nyuam nyias thiab pib qhib ■ tej zaum yuav ua li no zuj zus dhau ntau teev los sis ntau hnuv ■ yuav luag nyias tag nrho, thiab tau qhib dav ntawm 1 mus rau 4 los 6 cm ■ kav tau 14 mus rau 20 teev los tshaj ntawd yog tias thawj zaug yug me nyuam ■ kev mob plab yug me nyuam kav li 30 mus rau 45 vib nas thisthiab los txhua 5 mus rau 30 feeb 	<p>Txhua theem yeej txawv. Kev mob plab yug me nyuam tsis heev pes tsawg los sis pib heev me ntsis. Tej zaum koj tseem xis nyob thaum nruab kev mob plab yug me nyuam. Tej zaum koj yuav ntshai, xeev siab, los sis zoo siab. <i>Sim laj siab thiab thev mob raws li koj lub cev qhia.</i></p>
<p>Theem pib yug me nyuam</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ qhib dav ntawm 4 los 6 cm mus rau 8 cm ■ feem ntau yuav kav li 3 mus rau 5 teev ■ tej kev mob plab yug me nyuam kav li 45 mus rau 60 vib nas this thiab pib txhua 3 mus rau 5 feeb 	<p>Tej kev mob plab yug me nyuam muaj zog heev. Koj tsuas xav txog koj tus kheej xwb. Tej zaum koj lub qhov ncauj yuav qhuav, pib tshee hnyo thiab kiv taub hau, los sis tawm hws ntau. <i>Ua tib zoo laj siab thaum nruab tej kev mob plab yug me nyuam kom pab tseg dag zog. Yeej tseem ceeb kom pauv chaw thaum yug me nyuam kom pab koj tus me nyuam mos liab txawj nqis los thiab kom tau ib qho chaw zaum zoo yug me nyuam.</i></p>
<p>Theem hloov</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ qhib dav ntawm 8 mus rau 10 cm ■ kav li 30 feeb mus rau 2 teev ■ tej kev mob plab yug me nyuam kav li 60 mus rau 90 vib nas this; muaj li 30 vib nas this mus rau 3 feeb so thaum nruab tej kev mob plab yug me nyuam 	<p>Tej kev mob plab yug me nyuam heev kawg thiab nyob sib ze. Tej zaum koj yuav ua ntsos, xeev siab, tshee hnyo thiab mob nyem ntawm lub plab mog. Tej zaum koj yuav xav tso tseg. <i>Yuav tsum mus dhau ib txoj kev mob plab yug me nyuam dhau ib txoj zuj zus.</i></p>

Kauj Ruam los sis Theem	Yuav Muaj Dab Tsi Thaum Yug Me Nyuam	Yuav Hnov Li Cas
Kauj ruam thib ob (thawb)	<ul style="list-style-type: none"> ■ lub tsev me nyuam thawb tus me nyuam kom tawm los ■ feem ntau kav li 20 feeb mus rau 2 teev los ntev zog ■ tej kev mob plab yug me nyuam kav li 45 mus rau 60 vib nas this thiab pib txhua 3 mus rau 5 feeb ■ Tej zaum koj pab pawg saib xyuas kev kho mob yuav yaum kom tos tsis txhob thawb txog thaum tus me nyuam nyob qis zog, los sis txog thaum koj txawm muaj siab xav thawb zog. 	<p>Tej zaum koj yuav muaj "sij hawm so" ua ntej koj txawm xav thawb. Tej zaum koj yuav cia li muaj dag zog. Kev thawb los tej zaum yuav hnov mob li nyem, plev, raug kub, los sis mob. Kev thawb siv tau sij hawm ntev los sis luv. Nyob ntawm koj tus me nyuam mos liab nyob qhov twg, cov tshuaj puas raug, thiab koj thawb tau zoo npaum li cas. <i>Ua tib zoo siv plab leeg kom thawb me nyuam kom thawb nrad thiab kom tawm lub cev. Koj pab pawg saib xyuas yuav yaum kom pauv chaw thiab pauv txuj ci kom pab koj thawb me nyuam.</i></p>
Kauj ruam thib peb (tom qab yug me nyuam lawm)	<ul style="list-style-type: none"> ■ lub tsho me nyuam kem ntawm lub phab tsev me nyuam thiab raug tawm mus ■ feem ntau kav li 3 mus rau 30 feeb tom qab koj tus me nyuam yug los lawm 	<p>Tej kev mob plab yug me nyuam tsis heev pes tsawg thiab nyaj yuav yooj yim zog thaum koj thawb lub tsho me nyuam tawm los. <i>Maj mam thawb thaum koj tus kws kho mob qhia kom koj thawb.</i></p>

Yuav Muaj Dab Tsi Tshwm Sim Hauv Thawj Theem Kev Yug Me Nyuam

Lus sam xeeb

Saib cov nplooj 127 thiab 128 kom tau ntaub ntawv ntxiv txog txoj kev txais kev txhawb pab.

Tej lus sam xeeb kom thev kev yug me nyuam

Txhob thawb mus nrawm dhau. Kev yug me nyuam yuav kav ntau feeb. Thawj zaug yug me nyuam feem ntau yuav pib qeeb. Feem ntau yuav tsum siv ntau feeb kom lub ncauj tsev me nyuam nyias thiab qhib dav li 3 centimeter. Tej thaum tej kev mob plab yug me nyuam yuav pib ces tsum tau ob peb hnuv. Txhob thawb mus nrawm dhau vim yuav kav ntev.

Siv sij hawm kom swm. Yog koj tej kev mob plab yug me nyuam txawm pib dheev los sis txawm muaj zog dheev, tej zaum ntxim li koj tswj tsis tau lawm. Koj yuav nrhiav tus qauv kom thiaj tswj qhov no. Tej zaum yuav tau hloov koj txoj kev ua pa los sis koj txoj kev zaum. Tej zaum yuav siv ntau lwm kev mob plab yug me nyuam ua ntej koj swm thiab tswj tau kev mob plab yug me nyuam.

Faib kev yug me nyuam nrog ib tug khub. Yeej tseem ceeb kom muaj ib tug khub, tsev neeg, los sis phooj ywg nrog koj nyob. Lawv hlub tau thiab txhawb nqa koj thiab pab tau koj ntau heev kom ua tib zoo ua pa thiab laj siab. Tsis tas li ntawd, koj tus khub pab koj xis nyob yuav qhia koj lub siab nyiam rau cov neeg ua hauj lwm hauv lub tsev kho mob, thiab yuav qhia xov xwm rau koj.

Ua li koj xav ua. Txawm yog koj thiab koj tus khub tau xyaum ib co txuj ci los, tej zaum koj yuav siv lwm txuj ci thaum tab tom yug me nyuam. Los sis, tej zaum yuav siv tswv yim tshiab kom thev kev mob. Ua qhov uas pab koj thiab pab koj thev kev mob plab yug me nyuam thiab so thaum nruab nrab tej kev mob plab no.

Nyob tom tsev ntev li ntev tau. Ua raws li koj tus kws kho mob tej lus qhia. Feem ntau, tsis txhob mus rau lub tsev kho mob thaum tseem nyob hauv kauj ruam ntxov. Yog koj cov dej tseem tsis tau tawg, kav tsij nyob tom tsev ntev li koj xis nyob tau. Yeej yooj yim dua kom laj siab hauv tsev. Yog koj lub ncauj tsev me nyuam tseem tsis tau qhib los sis koj tej kev mob plab yug me nyuam tsis regular — txawm yog tau qhib dav dua 3 centimeter — tej zaum koj pab pawg saib xyuas yuav hais kom koj rov mus tsev.

So ntau. Yog koj nkees, los sis nov yog lub sij hawm thaum koj pw tsaug zog, sim mus pw. Da dej sov kom pab koj laj siab. Pw thaum nruab tej kev mob plab yug me nyuam. Nov yuav pab koj tseg dag zog. Yog koj twb so ntev txaus lawm, ua dej num thiab so ib lwm rau ib qho.

Tab kaum koj tus kheej kom thiaj laj siab. Taug kev mus thaum tseem ntxov. Saib nam. Nyeem ntawv. Nrog koj tus khub, tsev neeg los sis phooj ywg tham. Ua phaib los sis tua game. Da dej sov. Xav txog ib qho chaw uas zoo thiab muaj kev thaj yeeb nyab xeeb. Xav txog koj tus me nyuam mos liab. Kev laj siab yuav pab koj lub cev muaj pa txaus thiab cia koj lub tsev me nyuam ua hauj lwm kom qhib koj lub ncauj tsev me nyuam thiab ua kom nyias zog.

Yug koj tus kheej. Haus dej, kua txiv los sis this. Haus ntau dua 6 oos txhua feeb. Noj tej puas mov me. Noj mov uas yooj yim noj, xws li Jell-O®, nplej txhiab thiab kua.

Mus siv lub chav dej. Mus siv lub chav dej txhua ob peb feeb. Txhob tos txog thaum koj dim zis. Yog lub zais zis twb puv lawm ua rau koj tsis xis nyob thaum yug me nyuam. Tej zaum kuj yuav ua kom koj tus me nyuam mos liab dhau koj qhov chaw mos qeeb zog.

Mloog nkauj thiab tsa suab li koj xav. Yog kev mloog nkauj pab koj so los sis tab kaum koj tus kheej, mloog cov nkauj uas koj xav mloog xwb. Nco ntsoov nqa ib lub tshuab tso nkauj thiab cov nkauj uas koj nyiam tshaj mus rau lub tsev kho mob. Hu nkauj, hais paj lug, thov ntuj, sib tham pem, los sis qw ntsaj. Ua qhov uas haum koj xwb.

Siv txuj ci es xaws xais koj lub cev thiab paj hlwb. Yeej tseem ceeb kom laj koj siab thiab lub cev thaum tab tom yug me nyuam. Nov yuav pab koj kom tsis ntshav siab thiab pab kom muaj pa ntau zog rau koj lub tsev me nyuam thiab tus me nyuam mos liab. Siv txuj ci ua pa thiab xav txog qhov chaw zoo uas koj twb kawm los lawm.

Sim tsw ntxhiab qab. Pab kom laj siab ntawm kev tsw ntxhiab qab. Cov ntxhiab xws li lavender pab ntau tshaj. Thaum tab tom yug me nyuam ua tau rau koj haj yam tsw ntxhiab. Thaum koj nyob tom tsev, rauv taws rau ib tug tswm ciab uas muaj ntxhiab me los sis hlawv xyab. Thaum koj mus rau lub tsev kho mob, nqa ib lub hauv ncoo uas tsw li tus ntxhiab uas koj nyiam tshaj. Tom tsev kho mob, koj xaiv tau kom tsw ib co roj tsw qab: lavender, ntxhiab hob, txiv kab ntxwv los sis qhiav. Nrog koj tus nais maum tham ua ntej rauv tswm ciab uas puv lub chav.

Kov kom laj siab. Thov koj tus khub kom zuaj koj los sis zuaj ko taw. Ua qhov effleurage (xuas ntiv tes los zuaj) rau ntawm koj lub plab los sis ncej puab. Thov koj tus khub kom ua tej xwm uas pab koj laj siab xws li plhws plaub hau los sis lub hauv pliaj, los sis zuaj caj dab thiab xub pwg.

Siv ib qho txias kom pab tsis mob pes tsawg thiab pab laj siab thiab xis nyob. Siv dej khov, ib pob txias, los sis ib pob zaub khov lawm, xws li zaub taum mog. Kom thiaj sov, siv ib poom dej kub, ib pob nplaum sov, ib pob sov, los sis ib nkawm thoom thaub uas muaj txhuv rau hauv thiab muab rhaub. Hauv lub tsev kho mob, koj thov tau rau ib daim pam sov. Nco ntsoov kom qhwv cov khoom kub thiab txias rau hauv ib txoj phuam kom thiaj tsis mob koj cov nqajj tawv.

Siv lus txhawb nqa thaum yug me nyuam. Tej zaum yuav pab koj yog koj hais lus zoo thiab lus txhawb nqa rau koj tus kheej. Siv suab hais lus nrov los sis hais rau hauv paj hlwb los xij. Koj kuj thov tau koj tus khub los sis tus doula kom hais lus rau koj. Siv kab lug thiab sob lug uas muaj nqis rau koj. Nov yog ib co tswv yim:

- "Kuv lub cev paub ua li cas."
- "Kuv tab tom pab kuv lub cev ua nws txoj hauj lwm."
- "Kuv laj siab thiab tsom ntsoov."
- "Kuv ua tau pa qeeb thiab nqus pa ntev."
- "Kuv muaj kev thaj yeeb nyab xeeb thiab muaj siab zog."
- "Kuv sib dhos nrog kuv lub cev."
- "Kuv muaj dag zog txaus kom yug kuv tus me nyuam mos liab."
- "Kuv lub tsev me nyuam muaj zog thiab thawb tau kuv tus me nyuam mos liab tawm."
- "Kuv tus me nyuam mus dhau kuv lub plab mog thaum mob plab yug me nyuam."
- "Kuv tus me nyuam lub taub hau yuav haum dhau kuv lub plab mog."
- "Kuv tus khub thiab kuv zoo siab txais tos wb tus me nyuam mos liab nrog kev hlub."

Tom lub tsev kho mob

Hnav khaub ncaws uas koj xis. Koj hnav tau lub tsev kho mob ib daim tiab. Txawm li ntawd los, yog koj hnav koj cov khaub ncaws tej zaum yuav pab koj xis nyob zog. Thaum koj dhau kev yug me nyuam zuj zus, koj yuav khwv heev. Hnav khaub ncaws uas sib thiab xoob me ntsis. Yog no koj, hnav ib lub tsho sov los sis ib daim pam.

Yuav tau xis nyob li koj nyob tsev. Pauv lub chav yug me nyuam kom phim koj. Muab cov rooj zaum txav kom nyob ze rau koj tus khub. Qhib cov ntaub npog qhov rais los sis cia muab kaw. Tua teeb los sis taws teeb los xij. Tso cov nkauj uas koj nyiam. Saib TV los sis muab tua. Nthuav koj lub hnab ntim rau kev yug me nyuam. Thaum koj nkag hauv txaj, muab kho kom siab los sis qis kom koj thiaj xis nyob. Muab cov hauv ncoo kom haum koj thiab thov kom tau ntxiv yog koj xav.

Qhia txog koj txoj hau kev yug me nyuam. Yog koj muaj ib txoj hau kev yug me nyuam, muab faib nrog koj tus nais maum. Sib tham txog seb yuav thev kev mob li cas thiab tej kev xis nyob uas koj xav sim. Piav txog seb lawv txhawb nqa tau koj li cas. Thov lawv kom tso ib daim qauv ntawm koj txoj hau kev yug me nyuam rau hauv koj daim tshaj moo yog tsis muaj.



Thov rau qhov twg los xij. Cov nais maum thiab cov neeg ua hauj lwm xav pab koj. Nug lawv seb lawv puas muaj tswv yim thaum raug "cheem." Lawv muab tau tswv yim rau koj kom hloov chaw zaum kom xis nyob zog. Thaum koj xav nyob twm zeej nrog koj tus khub, qhia cov neeg ua hauj lwm thiab koj cov neeg qhua. Tseem ceeb heev uas koj qhia koj tej kev txhawj xeeb rau koj tus nais maum. Yog koj tsis tau swm koj tus nais maum los sis nyuaj ua hauj lwm nrog nws, thov kom nrog tus nais maum loj tham.

Kev soj ntsuam. Tej zaum yuav thov koj nyob hauv txaj tau ib ntus kom soj ntsuam koj tus me nyuam mos liab lub plawv tus mem tes thiab koj tej kev mob plab yug me nyuam. Yog tsis tab tom soj ntsuam los sis twb soj ntsuam tas, koj zaum tau qhov twg los xij, mus taug kev, los sis ua lwm yam tau. (Rau ntaub ntawv ntxiv, saib cov nplooj 170 mus rau 171.)

Lus sam xeeb

Tej qho chaw yug me nyuam muaj ib lub pob yas loj uas koj siv tau. Koj ib tau rau lub pob, zaum rau saud, dov mus dov los tau thiab. Zaum saum lub pob pab koj lub plab mog xoob zog. Nov pab tau koj tus me nyuam mos liab nti los sis kom tsis mob duav pes tsawg.

Txav. Kev txav thiab hloov chaw zaum pab tau koj kom pib yug me nyuam sai zog. Tej zaum kuj yuav pab koj tus me nyuam mos liab hloov chaw kom thiaj yooj yim yug los. Kev txav kuj pab tau koj lub cev xis nyob zog. Yog nyob twj ywm rau hauv tib qho chaw tau ntev ua tau kom kev pib yug me nyuam los qeeb heev thiab ua kom mob zog. Siv sij hawm rau hauv ib lub rooj zaum los sis rau saum ib lub pob yug me nyuam. Saib cov nplooj 156 mus rau 159 rau tej chaw zaum thaum yug me nyuam.

Kev Zaum Thaum Yug Me Nyuam	
<p>Sawv</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Kev sawv thaum mob plab yug me nyuam siv lub ntiaj teb lub hwj chim nqus. ■ Yuav pab kom tej kev mob plab yug me nyuam tsis mob heev thiab kom ua hauj lwm zoo zog. ■ Yuav pab kom koj tus me nyuam mos liab pauv chaw kom zoo tawm los. ■ Tej zaum yog koj sawv yuav ua kom koj tsis muaj siab xav thawb thaum nyob hauv theem thib ob ntau kev yug me nyuam.
<p>Taug Kev</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Kev taug kev los muaj qhov zoo ib yam li thaum sawv. ■ Kev txav mus txav los pab kom muaj tej xwm hloov hauv plab mog, uas thiaj pab koj tus me nyuam mus dhau txoj kev yug los.
<p>Kev sawv thiab khoov cev kom ib rau koj tus khub, lub txaj, lub pob yug me nyuam</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Kev khoov cev no muaj qhov zoo ib yam li kev sawv. ■ Yog ib qho chaw zoo kom leej twg zuaj tau koj lub duav. ■ Tej zaum yuav cia koj so ntau dua kev sawv.

Kev Zaum Thaum Yug Me Nyuam

Ua la voos qeeb



- Sawv thiab tso koj ob txhais caj npab pem qab koj tus khub lub caj dab los sis tso ntawm koj sab, tso lub taub hau rau ntawm nws lub hauv siab los sis lub xub pwg, thiab kom nws cov tes zuaj koj lub duav.
- Ua la voos raws li cov nkauj tso thiab ua pa raws li cov nkauj yog tias qhov ntawd pab koj.
- Nov muaj qhov zoo ib yam li kev sawv.
- Kev nyem rau lub duav yuav pab kom tsis mob duav pes tsawg.
- Cov nkauj yuav pab koj laj siab thiab xis nyob zog.

Kev taug ruam ntev



- Sawv ntsug ntsia ib lub rooj zaum ncaj.
- Tso ib sab ko taw rau ntawm lub rooj zaum es cia koj lub hauv caug thiab lwm sab ko taw nyob rau ib sab.
- Txhos lub hauv caug uas nyob saum lub rooj zaum, rov qab qaj cev mus rau ib sab thaum mob plab yug me nyuam, muab tuav li ntawd tau 5 vib nas this.
- Thov koj tus khub los tauv lub rooj zaum thiab pab koj tsis vau.
- Yuav hnov mob leeg me ntsis hauv koj cov ncej puab.
- Kev ua li no yuav pab kom lub plab mog ib sab thiaj qhib dav zog (yog sab uas koj qaj mus rau).
- Nov pab tus me nyuam mos liab kiv mus.
- Kuj ua tau li no thaum txhos caug.

Kev zaum ntsug








- Kev zaum li no pab koj so.
- Kuj yuav cia lub ntiaj teb lub hwj chim nqus ntau dua kev pw.




Kev zaum rau saum lub rooj tso zis



- Kev zaum li no los muaj qhov zoo ib yam li kev zaum ntsug.
- Tej zaum yuav pab kom qhov chaw ncig koj qhov chaw mos thiaj xoo kom pab koj thawb me nyuam.

Kev Zaum Thaum Yug Me Nyuam

<p>Kev zaum li yuav luag pw</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Tso lub txaj kom qis zog kom tsis ntsug tsis tiaj es siv hauv ncoo los txhawb koj lub cev. ■ Kev zaum li no los muaj qhov zoo ib yam li kev zaum ntsug. ■ Kev zaum li no los yooj yim heev yog koj nyob saum txaj.
<p>Kev ua viav vias hauv ib lub rooj zaum</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Kev zaum li no los muaj qhov zoo ib yam li kev zaum ntsug. ■ Kev ua viav vais li no pab tau koj laj siab.
<p>Zaum tiam sis khoov cev</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Kev zaum li no los muaj qhov zoo ib yam li kev zaum ntsug. ■ Yog ib qho chaw zoo kom leej twg zuaj tau koj lub duav.
<p>Kev ua cev nkag</p> 	<p>Kev ua li no:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ pab kom tsis mob duav pes tsawg ■ pab kom tus me nyuam mos liab thiaj kiv mus ■ cia koj lub plab mog ua viav vias thiab cia lub cev txav ■ tsis nyem rau koj lub qhov quav tej kev mob ■ tej thaum yuav siv kev zaum li no kom thawb me nyuam kom yug los.
<p>Txhos caug khoov cev kom ib rau ntawm ib lub rooj zaum, lub txaj los sis lub pob yug me nyuam</p> 	<p>Kev ua li no:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ muaj qhov zoo ib yam li kev ua cev nkag ■ tsis mob pob tes thiab txhais tes npaum li kev ua cev nkag. 

Kev Zaum Thaum Yug Me Nyuam	
<p>Pw ua ntsais</p> 	<p>Kev ua li no:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ yeej zoo heev rau kev so ■ ua kom yooj yim kho mob yog muaj xwm txheej dab tsi ■ pab kom ntshav tsis siab ■ yeej zoo kom pab them thib ob thiaj tsis nrawm heev ■ tsis nyem rau koj lub qhov quav tej kev mob ■ pab kom laj siab thaum nruab tej kev mob plab yug me nyuam.
<p>Kev zaum khooj ywb</p> 	<p>Kev ua li no:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ tej zaum pab zoo mob duav ■ siv lub ntiaj teb lub hwj chim nqus ■ koj tsis tas thawb me nyuam thaum zaum li no ■ pab kom lub plab mob thiaj dav zog ■ tej zaum yuav pab koj tus me nyuam mos liab nqis thaum nyuaj yug me nyuam ■ pab koj yog koj tsis muaj siab xav thawb me nyuam ■ cia koj paub koj lub cev qhov hnyav kom thiaj xis nyob ■ yuav pab koj lub cev thawb me nyuam, vim lub cev saum toj yuav nyem rau lub ntsis tsev me nyuam. <p>Kev zaum khooj ywb los kuj ua tau ua ntej ib lub rooj zaum, es siv koj tus khub txhais ceg kom nyob ruaj nrees.</p>
<p>Kev dai</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Koj tus khub zaum saum lub txaj siab los sis lub txee thiab tso ko taw saum lub rooj zaum thiab ua kom ncej puab nyob dav. ■ Koj mus nyob nruab nrab koj tus khub cov ceg, tso caj npab saum nws cov ncej puab. ■ Koj tus khub yuav tuav rawv koj ob sab nrog nws cov ncej puab. ■ Koj maj mam qis koj tus kheej, es cia koj tus kheej kom txhawb tag nrho koj lub cev qhov hnyav. ■ Thaum nruab tej kev mob plab yug me nyuam, sawv. ■ Nov muaj qhov zoo ib yam li kev zaum khooj ywb tiam sis koj tus khub tsis tas siv zog npaum li cas thaum ua li no.

Thev kev mob duav

Txhua ib tug ntawm plaub tug neeg hnov mob duav thaum mob plab yug me nyuam. Tej zaum koj kuj yuav mob duav thaum nruab tej kev mob plab yug me nyuam. Raug mob duav li no vim koj tus me nyuam lub taub hau nyob ze rau koj tus txha qaum. Nov ua kom mob thiab nyem.

Yog li no, kev yug me nyuam yuav ntev zog txawm yog ua mob plab yug me nyuam heev. Yuav ntev dua vim tus me nyuam mos liab yuav tsum kiv kom thiaj haum dhau koj lub plab mog.

Lus sam xeeb

Yog koj yuav tsum nyob hauv txaj, nug koj tus kws kho mob los sis tus nais maum rau ib co chaw zaum kom pab koj tus me nyuam mos liab kiv.

Lus sam xeeb

Allina Health ntau Qhov Chaw Yug Me Nyuam muaj cib fim yug me nyuam hauv dab dej, muab hu ua kev yug me nyuam hauv dej. Kev txhawb nqa hauv dej yeej pab kom zoo kev mob ntau heev.

Kev zaum thiab kev txav

Yog koj mob duav, sim hloov chaw zaum kom koj thiaj zaum ntsug los sis khoov me ntsis. Tej zaum yuav pab koj tus me nyuam nruag koj tus txha qaum thiab pab koj tus me nyuam mos liab kiv. Kev taug kev, nce ntaiv, ua kauj ruam deb, los sis ua la voos nrog koj tus khub, kev ua plab mog viav vias thaum nkag, thiab kev zaum rau saum ib lub pob yug me nyuam tag nrho tej no tej zaum yuav pab. Kom tau ntaub ntawv ntxiv, saib cov nplooj 156 thiab 159.

Kev xis nyob

Kev nyem rau lub duav kuj pab kom tsis mob duav pes tsawg thaum mob plab yug me nyuam. Thov koj tus khub kom nyem koj lub duav thaum siv phab tes, rab cuab yeej thas xim, ib lub pob me los sis ib poom dej khov lawm. Koj kuj zaum tau thiab xuas nrig los nyem koj lub duav.

Muab pob kub thiab pob txias tso rau ntawm lub duav kuj pab tau. Tej tus kws kho mob txhaj dej ntshiab kom pab tiv thaiv kev mob duav no.

Cov txuj ci thawb me nyuam yug los

Tos tsis txhob thawb txog thaum koj muaj siab xav thawb los sis txog thaum koj tus kws kho mob hais kom koj thawb. Tej thaum koj lub cev yuav so tom qab koj lub ncauj tsev me nyuam twb qhib tag nrho. Kev so no tej zaum yuav kav ntev li ntau feeb mus rau ib teev los ntev zog. Koj pab pawg saib xyuas yuav txiav txim siab seb puas nyab xeeb tos.

Yog koj yuav tsum pib thawb ua ntej koj muaj siab xav thawb los, sim zaum khoj ywb, txhos caug los sis zaum rau saum lub rooj zaum tso zis. Thaum dhau theem thib ob ntawm kev yug me nyuam zuj zus, nyaj koj lub cev yuav xav thawb.

Ntau tus neeg suab me nyuam qhia tias lub siab xav thawb no muaj ntsis zoo li lawv dim quav. Thaum koj thawb, tsom ntsoov koj lub dag zog mus rau qhov chaw ncig koj qhov chaw mos. Yog koj tooj kas kev pab kom tsom ntsoov koj txoj kev thawb no, cia li thov xwb.

Tej tus neeg suab me nyuam tsis tshua muaj qhov siab xav thawb no. Tej thaum cov tshuaj tua mob ua kom tsis muaj siab xav thawb. Koj tus kws kho mob los sis tus nais maum qhia tau rau koj thaum twg thiaj tsim nyog pib thawb.

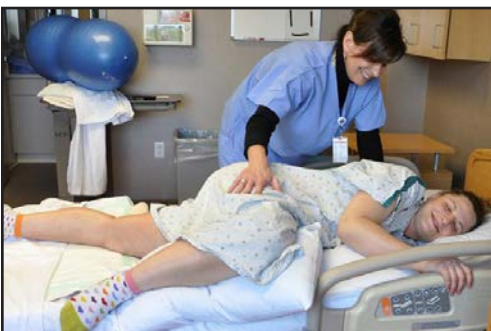
Yuav thawb li cas

- Thaum tej kev mob plab yug me nyuam heev zuj zus, ua pa kom laj siab.
- Thaum koj muab siab xav thawb me nyuam, nqus pa ces muab tshuab. Ces rov nqus pa thiab thawb tas zog. Yeej tsis ua li cas yog koj tsa suab nrov thaum thawb.
- Rau siab ua pa txhua 5 mus rau 6 vib nas this txog thaum koj tsis muaj siab xav thawb ntxiv lawm los sis txog thaum kws kho mob qhia koj kom tsum. Txhob npo pa ntev dua ob peb vib nas this.
- Thaum tsis muaj siab xav thawb ntxiv lawm, ua pa kom laj siab thiab so txog thaum txoj kev mob plab yug me nyuam rov los.

Tej Qho Chaw Zaum Yuav Tau Sim



Tag nrho cov duab © Allina Health System



Koj pab pawg saib xyuas kev kho mob yuav yaum kom pauv chaw zaum thiab tej kev kho lub txaj kom pab koj tej kev thawb me nyuam muaj zog ntxiv.

Tej lus sam xeeb thaum thawb

Ua kom koj qhov chaw mos thiab lub plab mog cov leeg xoob. Nov yuav pab kom haj yam thawb tau. Nov kuj yuav pab kom thiaj tsis ntuag kom tsis tas muab hlais episiotomy. Ib qho episiotomy yog thaum hlais lub qhov paum ua ntej koj tus me nyuam yug los. Tso phuum me ncig qhov chaw mos tej zaum yuav pab koj xis nyob. Xoob koj lub puab tsaig thiab lub qhov ncauj — nov yuav pab koj lub plab mog xoob thiab.

Tsom ntsoov kom thawb nrad. Txhob ntsub ntsub li. Thaum ntsub ua rau koj lub ntsej muag liab ploog, qhov muag raug ntshav, thiab koj lub caj dab cov leeg tawv. Nov txhais tias ib qho ntawm koj txoj kev thawb tau mus sab saud tsis mus sab nrad. Kev ntsub li no kuj ua rau koj sab nkees. Tsom ntsoov koj txoj kev thawb me nyuam kom thawb nrad thiab kom tawm lub cev. Nov twb yog qhov uas koj ua thaum koj sim tso zis ceev zog.

Tsa suab nrov. Kev thawb yog ib qho nyuaj heev. Koj tsis tas nyob twj ywm. Qw ntsaj, yws, ua suab nrov vim koj ua hauj lwm sab kom yug tus me nyuam no. Tsa suab soob tsis pab koj thawb me nyuam. Thaum suab soob mas, nov txhais tias koj lub dag zog thawb me nyuam pib mus sab saud tsis sab nrad. Tsis txhob ua suab soob, ua suab laus uas pab koj "tsom ntsoov" rau sab nrad.

Siv koj tus khub. Lees yuav cov lus txhawb nqa ntawm koj tus khub. Qhia lawv txog cov lus twg thiaj txhawb koj lub dag zog. Tsis tas li ntawd, tus neeg no kuj txhawb tau koj lub cev. Cov duab nyob ntawm daim nplooj 156 mus rau 159 qhia seb koj tus khub pab tau li cas thaum txav chaw.

Kov koj tus me nyuam lub taub hau. Thaum koj tus me nyuam lub taub hau pib tshwm los ntawm qhov chaw mos, koj ncav tes mus kov nws lub taub hau tau. Tej zaum qhov no yuav pab koj tsom ntsoov koj txoj kev thawb me nyuam. Koj pom tau tias tsis ntev saum no koj tus me nyuam mos liab yuav yug los.

Kev yug koj tus me nyuam lub taub hau

Thaum koj tus me nyuam mos liab lub taub hau mus txog qhov chaw mos qhov qhib thiab twb yuav luag tawm los, tej zaum koj yuav hnov kev mob los sis kev plev. Tej zaum koj tus kws kho mob yuav hais kom koj tsum tsis thawb lawm kom cia qhov chaw ncig koj qhov chaw mos thiaj ncav tau.

Yog qhia koj kom tsum tsis thawb lawm, tso koj lub taub hau rau saum lub hauv ncoo thiab ua pa nrawm. Nov tsis pab tshem lub siab xav thawb. Txawm li ntawd los, yuav pab kom koj tsis siv zog thawb. Ua li ntawd yuav cia koj tus me nyuam mos liab yug los qeeb, thiab kom tsis tshua muaj feem ntuag.

Lus sam xeeb

Koj rab peev xwm laj siab tseem ceeb ib yam nkaus li rab thawb me nyuam. Koj lub tsev me nyuam thawb tau koj tus me nyuam mos liab kom tawm los. Txhob ntsub ntsub li. Ua tib zoo xoob koj lub cev qis kom koj tus me nyuam mos liab thiaj yug tau los.

Kev tiv thaiv ntawm kev ntuag los sis qhov hlais episiotomies

Muaj tej yam uas koj ua tau kom tiv thaiv ntawm kev ntuag los sis kom tsis tas muab hlais episiotomy. Ib qho hlais episiotomy yog thaum muab qhov chaw ncig koj qhov chaw mos hlais me ntsis kom cia tus me nyuam lub taub hau tawm los.

- Ua kom koj lub plab mog thiab qhov chaw ncig qhov chaw mos cov leeg xoob txhua zaus koj thawb.
- Zuaj qhov chaw ncig qhov chaw mos. Koj tus nais maum los sis kws kho mob zuaj tau qhov chaw ncig koj qhov chaw mos kom pab ncav zog.
- Pauv chaw. Thaum koj thawb me nyuam thaum zaum khooj ywb, txhos caug los sis zaum rau saum lub rooj tso zis, koj tus me nyuam lub taub hau nyem rau ntawm qhov qhib ntawm koj qhov chaw mos.
 - Kev zaum khooj ywb mob tau koj hauv caug thiab ntsag yog koj tsis tau kev txhawb nqa. Siv lub txaj, ib tus pas nrig rau kev zaum khooj ywb, los sis koj tus khub kom txhawb koj lub cev.
 - Zaum khooj ywb thaum mob plab yug me nyuam nkaus xwb. Thaum nruab tej kev mob plab yug me nyuam sawv, zaum, los sis ua cev nkag.
- Cia koj lub tsev me nyuam yug koj tus me nyuam lub taub hau. Tsum tsis thawb ntxiv thaum koj tus me nyuam mos liab lub taub hau tawm los. Ua raws li koj tus kws kho mob tej lus qhia.

Rau tus khub

Koj ua tau ntau kom pab koj tus me nyuam thaum yug me nyuam.

- Txhawb nqa koj tus khub txoj kev thev mob.
- Pab koj tus khub laj siab: puag nws, zuaj nws cov leeg mob, zuaj ko taw, plhws nws cov plaub hau, tuav nws tes, qhia koj tus khub kom ntsia koj lub qhov muag.
- Suav tej kev mob plab yug me nyuam thiab qhia koj tus khub txog seb sij hawm tau dhau npaum li cas ("15 vib nas this twb dhau lawm... 20... 30...").
- Ua pa nrog koj tus khub. Kawm cov txuj ci ua pa kom thiaj pab tau koj tus khub ua raws li cov txuj ci ntawd.
- Qhuas koj tus khub: "Koj ua zoo kawg li." "Kuv zoo siab kawg rau koj!"

- Txhawb koj tus khub thiab pab nws laj siab thaum tsis mob plab yug me nyuam.
- Nqa cov khoom kom pab koj tus khub xis nyob: dej khov, dej, ib txoj phuum ntub, ib daim pam sov, hauv ncoo ntxiv, ib daim tiab huv.
- Nyob siab tu — nov yuav pab koj tus khub laj siab thiab.
- Hu tus nais maum los sis kws kho mob rau koj tus khub.
- Sawv cev rau koj tus khub. Tham lus nrog tus kws kho mob thiab cov neeg ua hauj lwm txog koj tus khub lub siab xav thiab tej kev txhawj xeeb.
- Tu koj tus kheej thaum noj mov, so, thiab nyob zoo. Zaum, noj mov, haus dej, thiab mus siv lub chav dej.

Nco ntsoov: Yog koj tuav koj tus khub cov ceg thaum thawb me nyuam, ua tib zoo txhob thawb cov ceg deb dhau. Vim tej hom tshuaj thiab vim lawv tsoom ntsoov rau kev thawb me nyuam, tej zaum koj tus khub yuav tsis hnov yog koj "ncav dhau" nws cov ceg. Kev ncav ceg ntev dhau no mob tau nws cov leeg thiab pob txha thiab yuav mob heev tom qab yug me nyuam lawm.

Tswj kav

Kev yug me nyuam yeej sab heev ntawm sab hauv siab thiab sab cev nqaij daim tawv rau koj thiab koj tus khub neb ob leeg. Tej zaum yuav muaj ib lub sij hawm thaum koj tus khub nyuaj siab heev. Tej zaum nws yuav tag kev cia siab thiab xav tso tseg. Tej zaum nws yuav nyuaj siab ntxhov plawv thiab quaj ntsuag. Tej zaum nws yuav tawv leeg heev ua kom nws laj siab thiab siab tu tsis tau. Tej zaum koj tus khub yuav mob heev. Koj los kuj yuav nkees thiab nyuaj siab. Tiam sis, koj tseem xav tau meej dua.

Nov yog tej kev uas koj "tswj kav" tau thiab pab koj tus khub:

- Nyob siab tu thiab rau siab txhawb nqa.
- Hais lus ncaj thiab muaj siab zog.
- Hais lus nrov txaus kom koj tus khub thiaj hnov koj thiab mloog ntsoov tau rau koj lub suab. Nyob siab tu thiab ua siab zoo, tsis txhob raug kev ntshai thiab tsa suab nrov dhau.
- Tso koj lub ntsej muag kom ze rau koj tus khub lub kom nws thiaj saib ntsoov koj.
- Qhia koj tus khub kom rua muag thiab ntsia koj.
- Tuav rawv koj tus khub — maj mam tuav rawv nws cov xub pwg los sis lub taub hau.

- Tham lus nrog koj tus khub thaum mob plab yug me nyuam.
 - "Angie, kav tsij rua muag. Ntsia kuv. Nrog kuv ua pa. Nqus pa. Tshuab pa. Zoo kawg, ib yam li ko mas! Rau siab ua li ko. Ua pa hauv koj lub siab, nqus-2-3, tshuab-2-3, ib yam li wb twb xyaum lawm. Mloog ntsoov kuv os. Kuv nyob no. Wb mam li ua ua ke. (Ua pa nrog koj tus khub.) Tab tom ploj mus os. Zoo...zoo mas. Cia li so tam sim no. Koj khwv kawg li! Koj ua tau kawg mas."
- Tsim ib txoj hau kev. Yaum kom hloov chaw zaum los sis tswj kev mob plab yug me nyuam uas tuaj no txawv.
 - "Tej zaum peb sim tswj kev mob plab tuaj no thaum pw ua ntsais yom. Kuv mam li pab koj dov. Kuv xav kom koj ntsia kuv thaum kev mob plab yug me nyuam pib. Peb yuav ua pa ua ke kom thiaj tswj tau. OK? Zoo mas. Koj ua zoo heev. Peb twb yuav luag dhau lawm."
- Rov qab hais koj cov lus qhia. Tej kev mob plab yug me nyuam thiab kev mob ua kom nyuaj tsoom ntsoov. Yog koj tus khub tsis teb koj, rov qab hais dua. Hais lus zoo thiab hais lus ncaj.
- Txhob tag kev cia siab rau koj tus khub. Yog nws xav tso tseg, qhia nws tias koj ntseeg nws siab. Yeem lus hais tias koj paub tias qhov no yeej nyuaj. Qhia nws tias koj nyob ntawd kom pab xwb.
 - "Kuv paub hais tias qhov no yeej nyuaj. Koj sab thiab mob heev. Cia peb mus dhau ib txoj kev mob plab zuj zus. Mus dhau txoj kev mob plab tuaj no xwb. Kuv nyob no. Koj tus nais maum kuj nyob no. Peb yuav pab koj li peb pab tau."
- Pab koj tus khub nco qab txog neb tus mos liab. Pab nws nco qab tias dhau ntawm kev yug me nyuam xwb thiaj muaj tau tus mos liab.
- Thov rau kev pab. Thov tus nais maum los sis kws kho mob kom:
 - saib seb lub ncauj tsev me nyuam qhib dav npaum li cas ("Saib koj twb loj tuaj lawm!")
 - yaum kom hloov chaw zaum
 - yaum kom siv ib qho kev kho mob uas tej zaum pab tau
 - nplij koj siab tias qhov no yeej tsis txawv.

Kom thiaj pab ntau ntxiv, saib daim ntawv dej num Tus Khub Cov Ntawv Dej Num Thaum Yug Me Nyuam rau ntawm cov nplooj 304 thiab 306.

Cov Lus Nug Yuav Tau Nug

- Yuav muab cov tshuaj li cas?
- Kuv txais tau thaum twg?
- Yuav siv hov ntev txog thaum cov tshuaj pib raug?
- Cov tshuaj no puas tua mob los sis pab tswj kev mob xwb?
- Yuav kav hov ntev?
- Kuv rov qab siv tshuaj no dua puas tau?
- Cov tshuaj no yuav raug kuv li cas?
- Cov tshuaj no yuav raug kuv tus me nyuam mos liab li cas?

Tshuaj tua mob

Tshuaj muaj nqis heev thaum yug me nyuam. Lawv pab tua mob los sis ua kom tsis mob pes tsawg. Tej hom tshuaj yuav pab koj tswj koj tej kev mob plab yug me nyuam. Lwm hom yuav pab koj so. Tej tshuaj uas koj xaiv siv nyob ntawm seb koj thiab koj tus kws kho mob txiav txim siab dab tsi ua ke. Muab tus nais maum thiab kws kho mob tej lus sam xeeb piv rau koj lub siab nyiam.

Koj siv tau cov lus nug ntawm sab laug kom tau ntaub ntawv uas koj yuav tsum muaj thaum txiav txim siab txog tej hom tshuaj tua mob.

Tej zaum koj tus me nyuam mos liab yuav raug ntawm cov tshuaj uas koj siv. Qhov tus mos liab yuav raug npaum li cas nyob ntawm seb koj siv tshuaj twg, hov ntau, thiab thaum twg koj siv.

Yog tias muaj sij hawm ntev me ntsis thaum xub siv tshuaj txog thaum tus me nyuam mos liab yug los, koj lub cev yuav nqus tag nrho cov tshuaj. Nov txhais tias cov tshuaj yuav tsis tshua raug koj tus me nyuam mos liab pes tsawg thaum yug los.

Kev txiav txim siab siv tshuaj

Cov neeg kws kho mob feem coob ntseeg hais tias cov tshuaj tua mob tsis ua kom kev yug me nyuam qeeb zog. Txawm li ntawd los, koj xaiv tau kom caiv tshuaj txog thaum koj tswj tsis tau koj tej kev mob plab yug me nyuam thiab koj so tsis tau thaum nruab tej kev mob plab no. Yuav tau siv tshuaj ua ntej koj sab dhau ntawm kev tswj tej kev mob plab yug me nyuam vim qhov no yuav ua rau kev yug me nyuam qeeb zog thiab kuj ua rau koj sab dua.

Thaum pib nyuaj tswj tej kev mob plab yug me nyuam:

- Hloov tej yam uas koj ua thaum mob plab yug me nyuam.
 - Hloov koj tus qauv ua pa.
 - Hloov kev zaum.
 - Taws teeb kom lub chav ci zog.
 - Ntsia ntsoov koj tus khub lub ntsej muag los sis qhov muag thaum mob plab yug me nyuam.
 - Thov koj tus khub kom ua ntxiv, xws li nrog koj ua pa los sis nyem rau koj lub duav.
- Ua tib zoo laj siab thaumm nruab kev mob plab yug me nyuam.
 - Siv txuj ci ua pa kom laj siab thaum nruab kev mob plab yug me nyuam.

- Thov koj tus khub ua tej yam uas tau pab koj laj siab yav tas los.
- Siv ib pob kub los sis daim pab kom pab koj cov leeg xooob zog.
- Siv dej sov los sis mus da dej kom thiaj pab laj siab.
- Thov koj tus nais maum pab thiab.
 - Thov seb lawv kuaj puas tau koj lub ncauj tsev me nyuam kom koj thiaj paub tias koj qhib dav npaum li cas.
 - Thov rau tswv yim kom xis nyob.

Yog koj thev tsis tau kev mob plab yug me nyuam, nug seb ua tau dab tsi kom pab koj xis nyob thaum yug me nyuam.

Tshuaj tua mob yuav siv thaum yug me nyuam

Txhua lub tsev kho mob tsis muaj txhua hom tshuaj hauv no. Thiab txhua tus kws kho mob tsis siv txhua hom tshuaj. Nrog koj tus kws kho mob tham txog cov tshuaj uas tej zaum yuav siv thaum yug me nyuam.

Thaum koj tus kws kho mob piav txog ib hom tshuaj, yeej tsis ua li cas kom nug txog tej kev pheej hmoo thiab tej nqi zog.

Cov tshuaj tua mob thaum yug me nyuam

Tshuaj	Lub hom phiaj	Tus txheej txheem	Kho mob li cas
Tshuaj tsaug zog	Kom thiaj tsis txhawj siab txhawj qis, kom pab koj tswj koj tej kev mob plab yug me nyuam, thiab kom pab koj so thaum koj sab thiab tsis tau pib yug me nyuam.	Dhau ntawm kev txhaj tshuaj los sis ib lub tshuaj; yuav pib raug sai heev; kav tau ntau teev; kws kho mob los sis ib tug kws saib xyuas kev yug me nyuam yuav tsum yuav.	Tsis raug koj tus me nyuam mos liab pes tsawg. Yog koj tsis xav tsaug zog, tej zaum koj yuav tsis nyiam kev tsaug zog nruj nris uas koj yuav hnov.
Tshuaj tua mob	Kom pab koj tsis mob heev thiab kom pab koj laj siab thaum nruab tej kev mob plab yug me nyuam; koj tseem yuav hnov mob plab yug me nyuam, tiam sis qhov pab kom tsis mob dhau.	Dhau ntawm kev txhaj tshuaj los sis raws koob IV; pib raug sai heev; kav txog 2 teev; kws kho mob los sis ib tug kws saib xyuas kev yug me nyuam yuav tsum yuav.	Tej zaum yuav ua kom koj tus me nyuam tsis nti thiab txav pes tsawg. Tej zaum koj yuav kiv taub hau los sis xav tias koj ntab dej; tej zaum ua kom kev yug me nyuam thiaj qeeb zog tau ib ntus. Kev raug koj tus me nyuam los muab kho tau nrog tshuaj tom qab nws yug los lawm.
Tshuaj epidural	Ua kom tsis mob pes tsawg ntawm tej kev mob plab yug me nyuam thiab ua kom tsis mob ntawm koj lub mis nram mus rau ntiv taw rau kev yug me nyuam; koj tseem hnov tau kev kov, kev nti, thiab kev nyem; koj tseem nti tau ceg; koj tseem yuav meej pem tiam sis tseem so los sis tsaug zog tau.	Ib tug kws tso tshuaj tsaug zog yuav ua kom hnov tsis tau mob ntawm qhov chaw txhaj, ces yuav tso ib tug kav dej hauv koj lub duav ces tso tshauj rau haud; yuav pib raug 5 mus rau 20 feeb tom qab txhaj; yuav kav ntev li yuav tsum kav; tej zaum koj yuav hnov nyem los sis ib qho "fai fab" rau nram koj txhais ceg thaum ntxig tus kav dej.	Yuav tsum txhaj koob IV, uas koj yuav siv tas lub sij hawm yug me nyuam; koj ntshav qhov siab tej zaum yuav nqis; yuav kuaj ntsuas me nyuam mos liab; tej zaum yuav hnov mob me ntsis hauv koj txhais ceg; koj yuav tsum nyob hauv txaj thiab tej zaum tso ib tug kav dej hauv lub zais zis; koj muaj feem raug mob txha qaum/xeev siab; tsis raug koj tus me nyuam mos liab tom qab yug los. Koj noj mov los haus dej tsis tau tom qab ntxig lawm.

Cov tshuaj tua mob thaum yug me nyuam			
Tshuaj	Lub hom phiaj	Tus txheej txheem	Kho mob li cas
Yeeb tshuaj tua mob	Yuav tua mob, tiam sis koj tseem hnov tau kev kov thiab kev nyem; koj tseem so thiab sawv thiab taug kev tau.	Ib tug kws tso tshuaj tsaug zog ua kom hnov tsis tau mob rau ntawm qhov chaw txhaj, ces txhaj tshuaj rau hauv koj cov kua txha qaum; yuav siv 5 feeb kom raug; yuav kav li 1 mus rau 2 teev; rov qab ua dua ib zaug ua ntej theem thib ob.	Ua tau kom ntshav tsis siab thiab ua pa qeeb zog, ces yuav kuaj ntsuas ntau; tej zaum yuav thov koj ua pa ntawm lub ntsej muag los sis siv tshuaj kom nce ntshav kom siab zog; tau thawj 30 feeb, yuav siv ib lub tshuab fai fab kuaj ntsuas me nyuam mos liab — tom qab ntawd, koj taug kev tau; tej zaum koj yuav xeev siab thiab khaus; tsis raug koj tus me nyuam mos liab tom qab yug los pes tsawg.
Tshuaj pudendal	Tua kev hnob ntawm qhov chaw mos thiab ncig lub paum kom thiaj tsis hnov mob thaum hlais episiotomy, rab ncais, los sis lub tshuab nqus.	Txhaj rau hauv lub paum ib sab; yuav raug sai; yuav kav tau ib ntus tom qab yug me nyuam; kws kho mob los sis tus neeg kws saib xyuas kev yug me nyuam yuav tsum txhaj.	Koj yuav tseem hnov kev mob plab yug me nyuam tiam sis tej zaum yuav tsis tshua muaj siab xav thawb; feem ntau yuav tsis raug koj tus me nyuam mos liab.
Tshuaj tua kev hnov mob ntawm ib qho chaw	Ua kom hnov tsis tau mob ntawm qhov chaw ncig lub paum thaum hlais episiotomy thiab thaum muab kho.	Txhaj rau hauv qhov chaw ncig lub paum; yuav raug sai; yuav kav tau ib ntus tom qab yug me nyuam; kws kho mob los sis tus neeg kws saib xyuas kev yug me nyuam yuav tsum txhaj.	Yuav tsis raug koj tus me nyuam mos liab.

Tej lub tsev kho mob Allina Health muaj tshuaj pa nitrous oxide kom pab tswj kev mob yug me nyuam. Nitrous oxide yog ib hom tshuaj kom pab koj xis nyob, laj siab thiab tsaug zog rau ib tug txheej txheem kho mob. Nrog koj tus kws kho mob tham yog koj xav tau ntaub ntawv ntiv txog tshuaj pa nitrous oxide.

Thaum twg muab pub tau tshuaj

Koj txoj kev raug tshuaj yav tas los yuav qhia seb yuav siv tshuaj ntau npaum li cas thiab thaum twg thiab nyob ntawm seb koj lub cev raug tshuaj no li cas.

	THAWJ KAUI RAUM					KAUI RUAM THIB OB					
	Ntxov	Tab Tom	Pauv	Thawb	Yug						
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
lub ncauj tsev me nyuam kev qhib hauv em											

◆Tshuaj ◆
Tsaug Zog

◆Tshuaj Tua ◆
Mob

◆Yeeb Tshuaj Tua Mob ◆

◆Tshuaj Tua Kab Mob ◆

◆Tshuaj Pudendal

◆Lub sij hauv ntxov tshaj
uas feem ntau yuav muab

◆ Lub sij hauv lig tshaj uas
feem ntau yuav muab

Cov tshuaj yuav kav ntev npaum li cas

◆Tshuaj Tua Kev
Hnov Mob Ntawm Ib
Qho Chaw

Cov Lus Nug Yuav Tau Nug

Vim li cas koj xav tias tus txheej txheem no tseem ceeb?

- Tus txheej txheem no yuav ua dab tsi?
- Tus txheej txheem no ua hauj lwm li cas?
- Yuav hnov li cas?
- Yuav muaj tsos mob dab tsi?
- Puas muaj dua ib tug txheej txheem uas siv tau?
- Kuv yuav txiav txim siab thaum twg?

Cov txheej txheem thaum yug me nyuam

Tej zaum koj tus kws kho mob yuav yaum kom ua ib co txheej txheem thaum yug me nyuam. Yeej tseem ceeb uas koj to taub tej yam uas koj xaiv tau.

Kom pab koj thiab koj tus khub los sis phooj ywg xaiv, siv cov lus nug uas nyob ntawm sab laug. Yog tias muaj ib qho dab tsi uas koj tsis to taub, thov kom rov qab piav kom meej zog. Yog koj xav sib tham nrog koj tus khub los sis phooj ywg, thov kom nyob neb ob leeg tau ob peb feeb.

Kev soj ntsuam tus me nyuam mos liab

Koj tus kws kho mob kuaj tau koj tus me nyuam mos liab txoj kev noj qab nyob zoo thaum kuaj nws lub plawv tus mem tes. Yuav ua li no thaum:

- Lub tshuab Doptone Nov yog ib lub tshuab ntawm tes uas kuaj ntsuas mem tes zoo ib yam lub uas koj tus kws kho mob tau siv yav tas los. Tej zaum koj tus nais maum yuav siv ib lub tshuab doptone kom kuaj ntsuas koj tus me nyuam mos liab tus mem tes.

Lus sam xeeb

Allina Health tej lub tsev kho mob muaj kev kuaj ntsuas fai fab sab nraud uas cia koj ywj tau koj siab kom taug kev, da dej, los sis zaum saum lub pob yug me nyuam thaum tseem kuaj ntsuas koj txoj kev yug me nyuam thiab koj tus me nyuam mos liab tus mem tes. Thov tham nrog koj pab pawg saib xyuas kev kho mob txog koj lub siab nyiam.

- Kev soj ntsuam fai fab sab nraudLub tshuab no kuaj ntsuas tus me nyuam mos liab tus mem tes thiab koj tej kev mob plab yug me nyuam tas li. Ib lub tshuab yees duab yuav yees koj tus me nyuam mos liab tus mem tes. Ib lub tshuab txawj hnov nyem yuav yees thaum twg mob plab yug me nyuam. Ob lub tshuab no nyob rau saum koj lub plab nrog ib txoj siv. Yuav tsis kuaj seb tej kev mob plab yug me nyuam heev npaum li cas. Yuav siv kev soj ntsuam sab nraud tau ib ntu thaum koj xub nkag rau hauv lub tsev kho mob. Tom qab ntawd, yuav kuaj ntsuas tas li los sis tej zuam kuaj li yuav tau kuaj xwb.
- Kev soj ntsuam fai fab sab haudTej thaum yuav tsum siv lwm txoj kev kom kuaj ntsuas koj tej kev mob plab yug me nyuam thiab koj tus mos liab tus mem tes. Tej zaum yuav ua li no yog tias nrhiav tsis tau koj tus me nyuam mos liab lub plawv tus mem tes los sis yuav tsum paub ntaub ntawv ntxiv txog seb koj tus me nyuam ua li cas thaum mob plab yug me nyuam.
 - Tus me nyuam mos liab lub plawv tus mem tes: Yuav tso ib txoj hlua hlau me rau hauv koj lub ncauj tsev me nyuam mus txuas rau ntawm koj tus me nyuam lub taub hau kom yees tus mem tes.
 - Koj tej kev mob plab yug me nyuam: Yuav tso ib txoj hlab me rau hauv koj lub tsev me nyuam kom kuaj ntsuas seb koj tej kev mob plab yug me nyuam heev npaum li cas. Koj cov dej tseem tsis tau tawg, koj tus kws kho mob yuav hlais ib lub qhov me rau hauv lub hnab amniotic. (Saib daim nplooj 173 rau ib co ntaub ntawv txog kev ntuag ntawm nqaij.)

IV (txhaj koob kom tso tshuaj)

Kom muab tshuaj kua, pib yug me nyuam los sis muab tshuaj, tej zaum yuav tso ib tug kav dej rau hauv koj txhais caj npab los sis txhais tes. Ib rab koob yuav coj tus kav dej no ces muab tshem. Thaum tso lub IV lawm, koj tseem siv tau koj txhais tes thiab caj npab.

Tso tshuaj kom pib mob plab yug me nyuam

Feem ntau yuav tau cia koj lub cev pib kev yug me nyuam nws tus kheej. Txawm li ntawd los, tej zaum koj tus kws kho mob yuav pib kev yug me nyuam kom koj noj qab nyob zoo los sis kom tus mos liab thiaj noj qab nyob zoo.

Muaj ob peb yam uas ua kom yug me nyuam los sis kom ua sai los qeeb zog thaum siv tshuaj xws li:

- Koj cov dej tawg tas tiam sis tseem tsis tau pib yug me nyuam li.
- Koj twb suab me nyuam tau 41 lub lim tiam los yog ntev tshaj lawm.
- Yuav tsum yug koj tus me nyuam mos liab kom thiaj nyab xeeb ntawm kev kho mob.

Lus sam xeeb

Koj tus kws kho mob yuav nrog koj tham txog tej kev pheej hmoo ntawm kev tso tshuaj kom pib mob plab yug me nyuam. Neb ob leeg xaiv tau ua ke seb txoj kev twg thiaj zoo tshaj rau neb.

Yuav soj ntsuam koj thiab koj tus me nyuam mos liab thaum tso tshuaj kom pib mob plab yug me nyuam.

Muaj ntau txoj kev kom lub tsev me nyuam pib nyem:

Lub ncauj tsev me nyuam siav

Ua ntej koj tus me nyuam yug tau los, koj lub ncauj tsev me nyuam yuav tsum muag zog kom thiaj qhib tau thiab cia tus me nyuam mos liab mus dhau. Tus txheej txheem no hu ua "kev siav" ntawm lub ncauj tsev me nyuam. Tej zaum yuav txo lub sij hawm kom thiaj pib yug me nyuam los sis yuav ua kom pib yug me nyuam kiag.

- Tej zaum koj tus kws kho mob yuav txiav txim siab tias koj yuav tsum siv ib hom tshuaj nram qab no los sis ib lub tshuab nram qab no kom pab koj lub ncauj tsev me nyuam thiaj muag los sis siav. Tej thaum yuav siv tshuaj thiab tshuab ua ke hauv lub tsev kho mob. Koj yuav tsis txais cov tshuaj no yog koj twb mob plab yug me nyuam ntau dhau lawm.
 - Cytotec®: Lub tshuaj me no yuav noj los sis muab tso ze koj lub ncauj tsev me nyuam kom thiaj muag. Yuav soj ntsuam koj thiab koj tus me nyuam mos liab tom qab siv tshuaj no. Tej thaum yuav pib yug me nyuam tom qab siv lub tshuaj Cyotec no.
 - Cervidil®: Yam tshuaj no yog ib lub tshuaj me uas muab qhwv rau hauv ib co ntaub nplaum muag. Yuav tso lub tshuaj ze rau koj lub ncauj tsev me nyuam kom thiaj muag. Yuav tsum soj ntsuam koj tus me nyuam mos liab tas mus li thaum siv tshuaj no.
 - Ib lub zais yas: Koj tus kws kho mob yuav tso ib lub zais yas rau hauv lub ncauj tsev me nyuam ces tshuab pa kom lub zais loj tuaj. Tej hom kav dej muaj ob lub zais. Yuav tso ntawm ob sab hauv lub ncauj tsev me nyuam. Lub zais yuav pab lub ncauj tsev me nyuam thiaj muag zog.
 - Osmotic dilator: Koj tus kws kho mob yuav tso ib lub tshuab me rau hauv koj lub ncauj tsev me nyuam kom pab muag zog ua ntej tso tshuaj kom pib yug me nyuam. Lub tshuab me no maj mam nqus kua thiab yuav siv ntau teev kom maj mam loj tuaj kom pab koj lub ncauj tsev me nyuam qhib.

Lus sam xeeb

Kuj yuav ua kev tho qhov hauv cov dej kom thiaj kuaj ntsuas me nyuam mos liab sab haud.

Kev ntuag ntawm cov nqaij

Tej lub sij hawm thaum cov dej los sis lub hnab amniotic tawg lawm, yuav pib yug me nyuam los sis ua kom sai zog. Tus txheej txheem no muab hu ua amniotomy. Lub hnab amniotic los yuav xuas ib rab khuam los tho qhov thaum kuaj ntsuas qhov chaw mos. Yuav tsis mob thaum cov dej tawg lawm — tsuas hnov tau dej sov ntwis los.

Tom qab koj cov dej tawg lawm, yuav soj ntsuam koj ntau dua ib zaug txhua teev. Koj tus kws kho mob yuav qhia koj seb koj tij lim tau ntau npaum li cas. Yog koj tsis pib mob plab yug me nyuam ua ntej dhau sij hawm teem tseg, ces yuav tso tshuaj oxytocin rau koj. Koj tus kws kho mob yuav qhia koj seb yuav tos hov ntev txog thaum pib mob plab yug me nyuam.

Oxytocin (Pitocin®)

Oxytocin yog ib hom tshuaj ua kom mob plab yug me nyuam. Yuav tso tshuaj no dhau txoj IV hauv koj txhais tes los sis caj npab kom pib yug me nyuam los sis kom ua sai zog. Tej zaum kuj yuav siv tshuaj no kom txo kev los ntshav tom qab yug me nyuam.

Kom pib yug me nyuam, ib tug nais maum yuav maj mam ntxiv tshuaj no txog thaum kawg thiaj tau txais ntau txaus kom pib yug me nyuam. Yuav soj ntsuam koj thiab koj tus me nyuam mos liab thaum koj txais tshuaj oxytocin no. Vim muaj tej xwm no, tej zaum yuav nyuaj zog sawv thiab taug ko taw los sis tej zaum koj ua tsis tau hlo li. Koj txoj hlab yuav nyob ntawd tag koj txoj kev yug me nyuam. Feem ntau yuav rho tawm tom qab koj zoo mob lawm thaum koj pab pawg saib xyuas txiav txim siab tias koj tsis tas muaj ntxiv lawm.

Kev mob plab yug me nyuam yuav pib heev zog thaum siv tshuaj oxytocin. Tej zaum koj yuav tsum hloov koj txoj kev ua pa thiab siv txuj ci xis nyob ntau zog. Koj tus khub los sis phooj ywg pab tau koj laj siab thaum kov koj xws li plhws los sis zuaj thaum nruab kev mob plab yug me nyuam. Txawm yog koj laj siab tsis tau thaum nruab kev mob plab yug me nyuam, ua tib zoo laj siab thaum nruab no.

Yuav Muaj Dab Tsi Tshwm Sim Hauv Theem Thib Ob Ntawm Kev Yug Me Nyuam

Theem thib ob yog thaum thawb koj tus me nyuam mos liab mus dhau koj qhov chaw mos.

Cov txheej txheem thaum yug me nyuam ntawm qhov chaw mos

Tej zaum koj tus kws kho mob yuav yaum kom ua ib tug los sis ntau tus txheej txheem nram qab no kom pab yug me nyuam. Siv cov lus nug rau ntawm daim nplooj 170 kom pab koj kawm ntxiv txog ib tug txheej txheem.

Episiotomy

Yuav hlais ib lub qhov me kom qhov qhib ntawm qhov chaw mos loj zog. Yuav muab hlais ncaj ntawm qhov quav los sis muab hlais rau ntawm ib sab los tau. Yuav siv tshuaj tsaug leeg kom thiaj tsis hnov mob. Nrog koj tus kws kho mob tham txog seb vim li cas yuav ua ib tug episiotomy. Yog koj xum tsis xav ua, nug seb ua tau dab tsi kom thiaj tsis tas muab hlais.

Lub tshuab nqus

Tej zaum yuav siv ib lub tshuab nqus kom pab rub koj tus me nyuam mos liab ntawm qhov chaw mos. Yuav siv yog tias yuav tsum yug me nyuam ceev zog los sis yog koj thawb tsis txaus. Ib lub khob txawj nqus yuav tso rau ntawm koj tus me nyuam mos liab lub taub hau. Thaum koj thawb, yuav coj koj tus me nyuam mos liab tawm los ntawm koj qhov chaw mos. Tej zaum koj tus me nyuam mos liab lub taub hau yuav o los sis raug doog ntshav rau ntawm qhov chaw lub khob tau nqus.

Rab ncais

Tej zaum koj tus kws kho mob yuav siv ib rab ncais kom pab koj tus me nyuam mos liab lub taub hau yug los. Rab ncais khws li ob rab diav loj. Yuav tso ntawm koj tus me nyuam mos liab lub taub hau ob sab kom pab coj nws tawm qhov chaw mos. Tej zaum koj tus me nyuam mos liab lub taub hau thiab ntsej muag yuav raug doog ntshav ntawm rab ncais.

Yuav Muaj Dab Tsi Tshwm Sim Hauv Theem Thib Peb Ntawm Kev Yug Me Nyuam

Theem thib peb ntawm kev yug me nyuam yog theem luv thiab yooj yim tshaj. Tom qab koj tus me nyuam mos liab yug los thiab tau txiav txoj hlab puj ntaws, feem ntau yuav so tau ob peb feeb. Ces koj lub tsev me nyuam pib mob plab yug me nyuam dua. Tej kev mob plab yug me nyuam tsis heev npaum yav tas los. Tej zaum koj yuav tsis hnov tej kev mob plab no vim koj siab ntsoov koj tus me nyuam mos liab. Tej kev mob plab no ua kom lub tsho me nyuam kem ntawm koj lub phab tsev me nyuam.

Koj tus kws kho mob yuav zuaj koj lub tsev me nyuam kom pab tso lub tsho me nyuam dim lawm. Tej zaum koj yuav tsis xis nyob. Koj tus kws kho mob yuav kuaj lub tsho me nyuam kom paub tseeb tias tag nrho lub tsho me nyuam twb tawm los lawm.

Koj yuav xiam ntshav me ntsis tom qab yug me nyuam thaum lub tsho me nyuam kem ntawm lub tsev me nyuam. Nov yeej tsis txawv. Koj lub cev ntxiv ntshav li 50 feem pua ntxiv thaum suab me nyuam, yog li no koj lub cev xiam tau ib co ntshav me me thiab yeej tsis ua li cas.

Tom qab lub tsho me nyuam tawm los

Koj tus nais maum los sis kws kho mob yuav siv tes los thawb koj lub plab kom zuaj koj lub ntsis tsev me nyuam, uas muab hu ua fundus, seb puas tawv. Koj lub tsev me nyuam yuav tawv kom thiaj tsis los ntshav ntau. Tej zaum koj yuav tsum txhaj tshuaj kom lub tsev me nyuam tseem tawv.

Koj tus kws kho mob yuav xaws qhov hlais episiotomy los sis cov ntuag qhov twg. Yog koj tsis tau txhaj tshuaj epidural tua mob, lawv yuav tso tshuaj tsaug leeg ua ntej kho qhov ntuag. Cov hlua xaws yuav yaj mus thaum dhau sij hawm.

Yuav Muaj Dab Tsi Tshwm Sim Rau Koj Tus Me Nyuam Mos Liab Tom Qab Yug Los

Lus sam xeeb

Yog koj tus me nyuam mos liab yuav tsum muaj kev saib xyuas tshwj xeeb, ces yuav muab nws koj mus rau qhov chaw zov me nyuam tshwj xeeb.

Tom qab koj tus me nyuam mos liab yug los, koj pab pawg saib xyuas yuav:

■ muab tus mos liab tso rau ntawm koj lub hauv siab los sis lub plab thiab:

- muab cov kua amniotic so ntawm koj tus mos liab lub ntsej muag
- so cov kua nplua (cov kua uas npog tag nrho cov nqaij tawv)
- txhawb koj tus me nyuam mos liab kom ua pa

■ kuaj cov naj npawb Apgar ob zaug ua ntej dhau 5 feeb. Koj tus me nyuam mos liab yuav txais ib tug naj npawb xun, 1, los sis 2 rau hauv tsib qho:

- kev ua pa
- lub plawv tus mem tes
- xim
- cov leeg
- kev txawj hnov mob.

Yog tias tag nrho cov naj npawb no ntxiv ua ke yog 7 los sis ntau zog ces txhais tias tus me nyuam mos liab noj qab nyob zoo. Feem ntau tus naj npawb yuav haj yam loj thaum kuaj zaum thib ob.

Lus sam xeeb

Tej zaum yuav qhwv koj tus me nyuam mos liab hauv ib daim pam thiab koj puag tau nws saum lub hauv siab los sis hauv caj npab. Tsis ntev yuav ntoo kaus mom thiab hnav ib lub daim pawj.

■ yaum kom sib puag kom nqaij chwv nqaij:

Nov yog ib lub sij hawm tshwj xeeb kom sib raug zoo nrog koj tus me nyuam mos liab. Kev nyob ze thiab qhov sov yuav nplij nws siab tiam kuj yog ib txoj kev zoo kom pib pub mis noj yog koj xaiv ua li ntawd. Yuav tso koj tus me nyuam mos liab, liab qab los sis hnav daim pawj, rau ntawm koj lub hauv siab kom nws lub plab chwv koj cov nqaij. Yuav tig koj tus me nyuam mos liab lub taub hau mus rau ib sab. Koj qhwv tau ib daim pam los sis ib txoj phuam loj rau ntawm neb ob leeg. Thaum ua tiav kev sib puag kom nqaij chwv nqaij lawm, maj mam tsa koj tus me nyuam thiab muab khaub ncaws rau nws hnav. Lub sij hawm sib puag no los koj tus khub kuj koom tau thiab.



© Allina Health System



© Allina Health System

Kev sib puag kom nqaij chwv nqaij pab txhawb kev pub mis noj thiab pab kom sib raug zoo. Ua tau kev sib raug zoo thaum sib puag kom nqaij chwv nqaij.

Lus sam xeeb

Lub xeev Minnesota Department of Health yaum kom tag nrho cov me nyuam mos liab txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob hepatitis B ua ntej lawv tawm lub tsev kho mob.

Yog koj muaj kab mob Hepatitis B, koj tus me nyuam mos liab yuav tau txhaj tshuaj tiv thaiv no ua ntej 12 teev txij thaum yug los.

- tso ib co saw rau ntawm koj tus me nyuam lub pob taw, pob tes los sis ob qho chaw kom thiaj paub tias nws yog koj li. Cov saw no phim cov uas koj thiab koj tus khub muaj.
- txhaj tshuaj vitamin K kom pab koj tus me nyuam mos liab cov ntshav txawj nyeem. Cov me nyuam mos liab tsis txais vitamin K txaus thaum nyob hauv plab los sis thaum pub mis noj. Txoj kev yooj yim tshaj kom lawv tau vitamin K yog kom muab txhaj. Ib rab koob tshuaj tom qab yug los yuav tiv thaiv koj tus me nyuam mos liab tau ntau hli. Yog xaiv kom tsis txhob txhaj tshuaj vitamin K ces yuav ua kom tus me nyuam mos liab haj yam muaj kev pheej hmoo los ntshav hauv paj hlwb (mob stroke).
- tso ib co roj rau hauv koj tus me nyuam mos liab lub qhov muag kom tiv thaiv ntawm ib kab mob raug dig muag
- yees tus hneev taw ua ib qho nco ntsoov
- siv zog kom puag, pub mis noj thiab yees koj tus me nyuam mos liab duab li koj xav.

Kev Yug Ntawm Kev Phais Plab

Thaum phais plab yug me nyuam, koj tus me nyuam yuav yug los ntawm ib lub qhov hlais hauv koj lub plab. Kev phais mob no kav li 30 mus rau 60 feeb. Koj tus me nyuam mos liab yuav yug los 5 mus rau 10 feeb tom qab pib phais plab. Lub sij hawm seem tshuav los yuav siv kom rho lub tsho me nyuam thiab kho cov qhov hlais. Ib txoj kev phais plab kom yug me nyuam los yeej ua tau rau txhua txoj kev yug me nyuam.

Tau npaj phais plab yug me nyuam

Tej zaum koj tau npaj phais plab kom yug me nyuam. Nov txhais tias koj thiab koj tus kws kho mob twb paub ua ntej pib yug me nyuam tias yuav ua li no kom thiaj yug me nyuam. Tej zaum yuav npaj kom phais plab yug me nyuam yog tias:

- koj tau yug me nyuam nrog kev phais plab los dua
- tau muaj teeb meem ntawm kev yug me nyuam yav tas los
- koj tus me nyuam mos liab ntxeev chaw (nws lub pob tw, txhais ko taw los sis ob qho nyob ze tshaj rau lub ncauj tsev me nyuam)
- koj raug mob placenta previa (lub tsho me nyuam khuam kev rau lub ncauj tsev me nyuam)
- koj muaj ib hom mob ua kom kev phais plab yug me nyuam thiaj nyab xeeb dua rau koj thiab koj tus me nyuam mos liab.

Yog koj paub tias koj yuav phais plab kom yug me nyuam, nrog koj tus kws kho mob tham txog vim li cas yuav ua li ntawd. Nug tag nrho koj cov lus nug thiab tham txog koj tej kev txhawj xeeb. Thov kom koj tus khub, tsev neeg, los sis ib tug phooj ywg nrog koj mus xyuas kws kho mob thaum ntawd.

Kev phais plab yug me nyuam yog tsis tau npaj ua li ntawd

Tej zaum koj tsis tau npaj phais plab kom yug me nyuam. Tej zaum yuav muaj li no vim qhov chaw uas koj tus me nyuam mos liab nyob, nws qhov luaj, kev noj qab nyob zoo, los sis vim koj tsis noj qab nyob zoo. Kev txiav txim siab kom phais plab yug me nyuam los siv tau ntau teev los sis tej zaum yuav siv ob peb feeb xwb.

Yog siv ob peb feeb xwb los, tej zaum koj yuav xav tias koj tsis tau muaj sij hawm txaus nug koj cov lus nug los sis tsis tau swm rau qhov no. Tej zaum yuav npaj koj kom phais plab nrawm heev thiab koj yuav tsis mee pem thaum phais plab yug me nyuam. Yeej tseem ceeb kom tham lus nrog koj pab pawg saib xyuas kev kho mob tom qab phais plab tas kom teb tau koj cov lus nug thiab pab nplij koj siab.

Yuav muaj dab tsi thaum tab tom phais plab yug me nyuam

- Koj yuav tsum sau npe rau ntawm ib daim ntawv pub cai phais mob.
- Koj tus nais maum thiab lwm cov neeg ua hauj lwm yuav npaj koj kom phais mob.
- Yuav kuaj koj lub plawv tus mem tes, kuaj ntshav seb puas siab, thiab kuaj lub cev qhov kub.
- Yuav txhaj ib koob IV yog koj tseem tsis tau txais.
- Yuav rub ntshav kom kuaj seb yog hom ntshav twg thiab seb puas muaj mob anemia. Yuav kuaj koj hom ntshav tsam ib pliag yuav tsum pauv ntshav.
- Yuav txiav ib co plaub ntawm qhov chaw mos.
- Ib tug kav dej me, hu ua ib lub catheter, yuav muab tso hauv koj lub zais zis kom nqus zis.
- Tej zaum yuav muab ib khob dej uas muaj antacid rau koj haus.
- Ib tug neeg ua hauj lwm hauv qhov chaw tshuaj tsaug zog yuav nrog koj tham txog hom tshuaj tsaug zog zoo tshaj rau koj thiab koj tus me nyuam mos liab. Hom tshuaj tsaug zog uas yuav siv nyob ntawm seb vim li cas yuav phais plab yug me nyuam. Kom tau ntaub ntawv ntxiv, saib daim duab ntawm daim nplooj tom ntej no.
- Yuav pauv koj chaw mus rau ib lub chav kho mob.
- Koj yuav pw rau saum ib lub txaj nqaim thiab sia ib txoj siv rau saum koj txhais ceg.
- Yuav tso ib lub tshuab luj ntsuas ntshav siab rau ntawm ib txhais caj npab.
- Ib lub tshuab me uas luj ntsuas seb muaj pa npaum li cas hauv koj cov ntshav yuav muab tso rau ntawm ib tug ntiv tes.
- Yuav tso ntaub nplaum rau ntawm koj lub hauv siab kom kuaj koj txoj kev ua pa thiab lub plawv tus mem tes.
- Koj yuav nqus pa dhau ntawm ib txoj hlua (cannula) hauv qhov ntswg los sis ib lub ntsej muag hnav.
- Yuav tso ntaub thaiv rau ntawm koj lub plab thiab txhais ceg.
- Cov neeg kws tso tshuaj tsaug zog thiab koj tus kws kho mob yuav ua tib zoo saib kom paub tseeb tias koj hnov tsis tau mob ua ntej pib phais plab.

Tshuaj Tsaug Zog rau Kev Phais Plab Yug Me Nyuam

Tshuaj	Lub hom phiaj	Tus txheej txheem	Kho mob li cas
Tshuaj epidural	Tua kev hnov mob thiab cia koj nyob meej pem thaum yug me nyuam; tej zaum koj yuav hnov kev nyem thiab kev rub.	Ib tug kws tso tshuaj tsaug zog yuav tso ib tug kav dej hauv koj lub duav, thiab yuav tso tshuaj rau haud; yuav pib raug 5 mus rau 10 feeb tom qab txhaj; yuav kav ntev li yuav tsum kav; yuav siv tshuaj tsaug zog ntau dua kev yug me nyuam ntawm qhov chaw mos kom koj thiaj tsis hnov mob thaum phais plab.	Yuav pub txoj pa dhau ib lub ntsej muag hnav; tej zaum koj yuav xeev siab me ntsis.
Tshuaj hauv Txha Qaum	Tua kev hnov mob thiab cia koj nyob meej pem rau kev yug me nyuam; tua kev hnov ntawm ntiv taw txij koj lub hauv siab; koj yuav tsis muaj peev xwm nti ceg.	Zoo ib yam li tshuaj epidural saud, tsuas yog yuav txhaj tshuaj ncaj mus rau hauv cov kua txha qaum; feem ntau txhaj ib zaug tsis txhaj tas li; kav li 1 mus rau 3 teev.	Yuav pub txoj pa rau koj dhau ib lub ntsej muag hnav; tej zaum koj yuav xeev siab; muaj feem me me uas koj yuav mob taub hau tom qab; tej zaum koj yuav tsum pw tiaj tau ib ntus.
Tshuaj Tua Kev Hnov	Koj tsis meej pem thaum phais plab; yuav siv thaum muaj xwm txheej ceev kom yug me nyuam sai.	Yuav tso tshuaj dhau koob IV kom koj thiaj tsis meej pem; ces tso ib txoj hlab hauv caj pa yuav pub tshuaj rau koj; ib tug kws tso tshuaj tsaug zog yog tus muab.	Koj tus me nyuam yug los sai heev, thiaj tsis muaj tsos mob ntau; tej zaum koj tus me nyuam mos liab yuav nkees me ntsis; tom qab yug me nyuam, tej zaum koj yuav nkees thiab mob caj pa.

Lus sam xeeb

Yog koj yuav tsum muaj tshuaj tua kev hnov mob kom phais plab yug me nyuam, nug koj pab pawg saib xyuas thaum twg koj thiab koj tus khub, tsev neeg los sis phooj ywg thiaj yuav sib pom dua tau tom qab yug me nyuam los lawm.

- Koj tus khub, tsev neeg los sis phooj ywg nyob tau thaum phais plab yug me nyuam tsuas yog koj tsis tsaug zog thaum phais plab. Lawv yuav tsum hloov khaub ncaws kom phim lub chav kho mob thiab tsis txhob kov ib yam dab tsi rau hauv lub chav kho mob. Ua li no kom thiaj tiv thaiv koj thiab koj tus me nyuam mos liab ntawm kab mob txawj kis. Tus neeg koom koj hauv chav zaum tau ntawm ib lub tog tom qab koj lub taub hau. Yuav vov ib daim ntaub rau saum koj lub plab kom pab ceev qhov chaw phais no huv. Txawm yog tej lub chav kho mob muaj iav los, koj thiab tus uas koom koj yuav tsis pom kev phais plab.
- Nyaj yuav phais koj lub plab qis. Yuav phais kom qhov hlais pib ntawm ib sab mus rau sab tod ze rau ntawm koj cov plaub qhov chaw mos.
- Qhov hlais ntawm koj lub tsev me nyuam los kuj yuav qis thiab hlais ib sab mus rau sab tod thiab. Tsis li ntawd, ces yuav muab hlais ntawm pem toj mus rau nram qab. Koj tus kws kho mob yuav qhia koj seb tau hlais lub tsev me nyuam li cas. Yeej tseem ceeb kom paub qhov no rau tej kev yug me nyuam yav tom ntej.
- Thaum muab koj tus me nyuam mos liab nqa los thiab txiav txoj hlab puj ntaws, tej zaum koj yuav hnov nyem rau ntawm lub ntsis tsev me nyuam. Tej zaum koj tus kws kho mob yuav tsa koj tus me nyuam mos liab kom koj thiaj pom tau, los sis muab tso ncaj mus rau ib lub tshuab sov. Yog koj tus me nyuam mos liab noj qab nyob zoo ces tej zaum yuav cia neb sib puag kom nqaij chwv nqaij tau. Ib tug nais maum yuav kuaj koj tus me nyuam mos liab.
- Yuav kuaj seb muaj tus naj npawb Apgar dab tsi. Saib daim nplooj 176 rau ntaub ntawv ntxiv.
- Yog koj tus me nyuam mos liab yug los ntxov los sis muaj teeb meem tshwj xeeb, tej zaum yuav coj nws mus rau ib qho chaw zov me nyuam tshwj xeeb.
 - Yog koj tus me nyuam mos liab nyob hauv qhov chaw zov me nyuam tshwj xeeb ntawd los sis ib qho chaw kho mob tshwj xeeb, yuav coj koj mus saib nws ua ntej koj mus rau koj lub chav pw.
 - Yog tias yuav tsum muab koj tus me nyuam mos liab pauv mus rau lwm lub tsev kho mob kom txais kev kho mob tshwj xeeb, tej zaum koj yuav pom thiab puag tau koj tus me nyuam ua ntej yuav muab nws pauv mus. Nov nyob ntawm seb koj puas noj qab nyob zoo txaus ua ntej nws pauv mus. Yuav qhia koj txog koj tus me nyuam mos liab kev noj qab nyob zoo. (Nrog koj tus kws kho mob tham seb lawv puas kam tso koj tawm ntawm lub tsev kho mob ntxov kom thiaj mus rau lwm lub mus pom koj tus me nyuam mos liab.)

- Yuav tso ib co saw qhia npe rau ntawm koj tus me nyuam mos liab lub pob taw, pob tes los sis ob qho chaw, koj lub pob tes, thiab tus uas nrog koj nyob lub pob tes thiab.
- Tej zaum koj thiab tus uas nrog koj nyob puag tau thiab yees tau tus me nyuam mos liab duab thaum tseem nyob hauv chav kho mob.
- Koj tus me nyuam mos liab nyob tau nrog koj hauv chav kho mob los sis mus rau qhov chaw zov me nyuam los tau.
- Tom qab uas tau xaws koj cov qhov hlais kom kaw lawm, koj yuav nyob hauv chav zoo mob tau 1 mus rau 2 teev. Tom qab ntawd, koj yuav mus rau koj lub chav pw.

Koj Txoj Kev Zoo Mob (txawm yug ntawm qhov chaw mos los sis phais plab yug los xij)

Thawj 1 los 2 teev tom qab koj tus me nyuam mos liab yug los, yuav soj ntsuam koj thiab koj tus me nyuam mos liab. Yuav ua li no kom paub tseeb tias koj zoo mob lawm thiab koj tus me nyuam mos liab tseem noj qab nyob zoo.

Yeej tsis txawv yog koj lub tsev me nyuam pib nyem thaum no. Nov yuav ua kom cov ntshav uas tau yug lub tsho me nyuam kom tau mov noj thiab pa nqus rau koj tus me nyuam mos liab tsis ntwis lawm. Yuav zuaj koj lub plab ntau kom pab koj lub tsev me nyuam nyem ntxiv.

Yuav kuaj ntshav thiab lub cev qhov kub ntau. Yog tias tau muaj dab tsi ntuag los sis tau hlais episiotomy, yuav kuaj cov hlua xaws. Yog koj tau phais plab yug me nyuam, yuav kuaj koj lub qhov hlais.

Txuas ntxiv rau kev kuaj ntsuas ntawm neeg ua hauj lwm hauv tsev kho mob, kuj yuav kuaj koj tus me nyuam mos liab ntawm ib tug kws kho mob ib zaug los ntxiv hauv thawj 24 teev.

Qhov ntev uas koj thiab koj tus me nyuam mos liab yuav nyob hauv lub tsev kho mob nyob ntawm seb tus kws kho mob qhia li cas, koj tus me nyuam txoj kev noj qab nyob zoo, koj lub siab xav, thiab koj lub koom haum tuav pov hwm.

Thaum nyob hauv tsev kho mob siv cov neeg ua hauj lwm cov txuj ci thiab kev txhawb nqa. Lawv pab tau koj paub koj tus me nyuam mos liab ntau dua thiab pab koj xis nyob thiab pub mis noj.



Tshooj 8: Koj Txoj Kev Nyob Hauv Tsev Kho Mob

Tej Yam Yuav Tau Ua

- Muaj kev zoo siab sib paub koj tus me nyuam mos liab.
- Tham txog koj txoj kev yug me nyuam nrog koj tus kws kho mob los sis tus nais maum.
- Nug cov neeg ua hauj lwm cov lus nug txog kev tu koj tus kheej thiab koj tus me nyuam mos liab.
- Nrog koj tus me nyuam mos liab nyob ntau li ntau tau.
- So thaum so tau.

Ib Txoj Kev Pib Rau Kev Zoo Mob

Tej lub tsev kho mob los koj yuav nyob hauv tib lub chav tag nrho koj lub sij hawm hauv tsev kho mob. Lwm lub los, tej zaum yuav mus rau lwm lub chav tom qab koj tus me nyuam mos liab yug los. Tab txawm muaj li cas los, koj tus me nyuam mos liab nrog koj nyob tau qhov twg los xij tsuas yog tsis muaj teeb meem ntawm kev noj qab nyob zoo. Koj tus khub, tsev neeg los sis phooj ywg los yeej nrog koj nyob tau 24 teev txhua hnuv.

Koj tus kws kho mob yuav qhia koj thaum twg thiaj tsim nyog rau koj rov mus tsev, es nyob ntawm seb koj nyob li cas. Tej zaum yuav luv li 24 teev xwb los tej zaum yuav ntev li ob peb hnuv diam.

Xav txog kev nyob hauv tsev kho mob ua qhov pib ntawm koj txoj kev zoo mob thiab ib lub sij hawm kawm txog koj tus me nyuam mos liab thiab kev ua niam txiv. Thawj cov teev thiab hnuv uas koj yuav nyob nrog koj tus me nyuam mos liab los yuav muaj neeg kws paub ntaub ntawv ib puag ncig uas teb tau koj cov lus nug. Thov kom tau tej uas koj yuav tsum muaj.

Koj Tej Kev Xav Hauv Nruab Siab Tom Qab Yug Me Nyuam

Koj tej kev xav hauv nruab siab tom qab yug me nyuam los tej thaum heev me ntsis. Tej zaum koj kaj siab dhau lawm tsim pom qab piav li. Tej zaum koj xav hu txhua tus kom tshaj moo zoo. Los sis, tej zaum koj yuav sab thiab poob siab. Qhov uas koj xav ua yog so xwb.

Yog tias tau muaj dab tsi tshwm sim los uas koj xav tsis txog, xws li kev phais plab kom yug me nyuam, tej zaum koj yuav poob siab. Tej zaum koj yuav zoo siab uas koj tus me nyuam mos liab tau yug los zoo thiab nyob nyab xeeb. Tiam sis tib txhij koj kuj npau taws los sis khuv xim vim kev yug me nyuam tsis tau raws koj txoj hauv kev li tau npaj lawm. Yeej tseem ceeb kom tham txog seb koj xav li cas. Kev npau taws los sis nyob ua dub txig ua tau rau koj txoj kev zoo mob nyuaj zog.

Nrhiav ib tug neeg uas txawj mloog ntxiv rau koj tus khub uas yuav cia koj piav txog koj tej kev xav hauv nruab siab. Tham lus nrog koj cov nais maum thiab koj tus kws kho mob. Tej thaum kev sib txuas lus nrog lawv txog vim li cas koj tau xaiv li koj xaiv thiab vim li cas tej ntawd thiaj zoo rau koj yuav pab nplij koj siab.

Lub Cev Tej Kev Hloov

Koj tus nais maum yuav kuaj koj lub tsev me nyuam ntau kom paub tseeb tias nws tseem nyem. Nov tseem ceeb kom khi cov ntshav uas tau yug qhov chaw uas txuas rau lub tsho me nyuam. Thov koj tus nais maum kom qhia koj kom paub maj mam zuaj koj lub tsev me nyuam kom nws thiaj nyem tas li.

Tau ob peb hnuv koj yuav hnov nyem hauv koj lub tsev me nyuam. Tej kev mob plab nyem no los tej thaum muab hu ua kev mob tom qab yug me nyuam. Tej zaum koj yuav haj yam hnov cov no thaum pub mis noj rau koj tus me nyuam mos liab. (Tej zaum tej kev mob plab nyem no yuav heev zog yog koj twb yug ntau dua ib tug me nyuam.)

Koj yuav los ntshav ntawm qhov chaw mos, muab hu ua lochia, uas yog ib feem ntawm kev zoo mob hauv qhov chaw mos. Koj yuav tsum hnav paj rwb nqus kua. Yuav los ntshav ntau tshaj tsis ntev tom qab yug me nyuam tas. Koj tus nais maum yuav kuaj cov ntshav seb puas nyeem. Tej zaum yuav los ntshav ntwis nto thaum koj sawv. Kev pub mis noj pab lub tsev me nyuam rov zoo mob vim tshuaj oxytocin, uas yog tshuaj cev uas pab cov kua mis ntwis los, kuj pab kom lub tsev me nyuam nyem.

Yog tias tau muaj dab tsi ntuag los sis tau hlais episiotomy, yuav muab xaws kaw kom kho. Cov hlua xaws no los yaj tau es yog li ntawd thiaj tsis tas muab tshem. Tom qab kho zoo lawm, tej zaum koj tus nais maum yuav tso ib pob dej khov rau ntawm qhov chaw ncig koj lub paum. Nov yuav pab kom tsis o thiab pab kom tsis mob heev.

Hauv ob peb teev txij thaum yug me nyuam lawm, koj yuav tsum tso zis yog koj tsis tau muaj ib tug kav dej tso rau hauv lub zais zis. Tej zaum yuav hnov plev thawj ob peb zaug uas koj tso zis.

Siv poom dej kom tsuag dej sov rau ntawm tag nrho qhov chaw ncig lub paum kom pab koj xis nyob zog. Yog nyuaj tso zis, cia dej ntws los sis kov tus dej ntws kom pab koj pib tso.

Yog koj cem quav (tso tsis taus quav li ib txwm tso). Haus dej ntxiv thiab thov koj tus nais maum rau ib co tshuaj pab kom quav mos muag. Cov tshuaj no yeej nyab xeeb siv yog koj pub mis noj.

Koj da dej tau thaum koj muaj zog txaus sawv. Cov dej sov pab nplij tau cov leeg uas sab sab. Ntxuav koj lub cev thiab plaub hau pab tau koj kaj siab me ntsis. Thaum koj da dej tas lawm, hnav ib daim tiab tshiab. (Lub tsev kho mob muab tau ib daim rau koj yog koj tsis tau nqa ib daim tuaj.)

Nug koj tus nais maum koj cov lus nug txog kev zoo mob. Lawv kuj muab lus sam xeeb kom pab koj xis nyob zog.

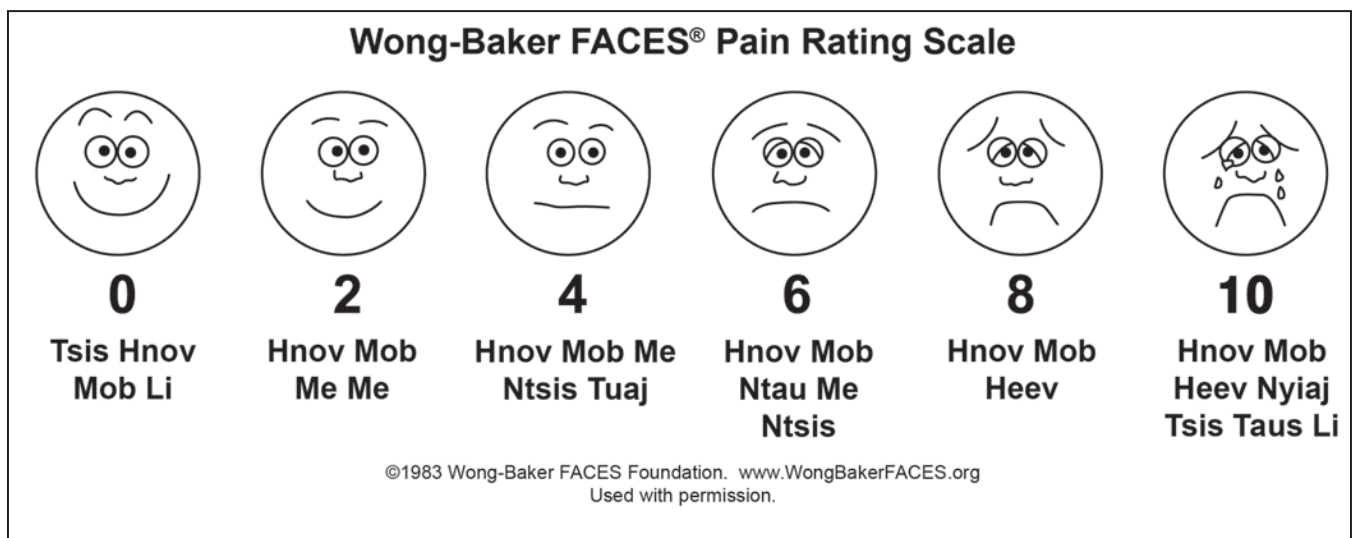
Kev Mob Tom Qab Yug Me Nyuam

Lus sam xeeb

Saib ib co yeej yaj kiab luv txog seb yuav tiv kev mob ua ntej, thaum nruab thiab tom qab yug me nyuam rau ntawm allinahealth.org/pregnancy (txawm yug ntawm qhov chaw mos los sis phais plab yug los xij).

Koj yog tib tug uas paub koj muaj mob li cas. Koj tus nais maum yuav hais kom koj luj ntsuas koj kev mob ntawm xun (tsis hnov mob li) mus rau 10 (hnov mob heev nyiaj tsis taus li) thaum nyob hauv tsev kho mob. (Saib daim ntsuas nram qab no.)

Lub hom phiaj yog kom tswj kev mob kom nyob li 3 los sis 4, uas txhais tias "mob me ntsis" thiab "mob me ntsis ntxiv."



Koj yeej yuav muaj ib co kev mob, twb paub li ntawd. Koj pab pawg saib xyuas yuav pab koj tswj koj txoj kev mob kom koj thiaj zoo mob tau sai.

- Yog koj tau yug me nyuam ntawm qhov chaw mos thiab muaj qhov twg uas ntuag los sis muab hlais, tej zaum koj yuav xaiv siv pob dej khov kom pab tswj kev mob. Koj siv tau tshuaj tua mob (tshuaj noj xwb) kom pab tsis mob plab yug me nyuam vim lub tsev me nyuam tseem nyem thiab sus mus rau qhov luaj ua ntej suab me nyuam. Nrog koj tus nais maum thaum yog koj xav tias lawv twb tsis pab kho kev mob.
- Yog koj tau phais plab yug me nyuam, koj yuav txais tshuaj dhau ntawm koob IV txog thaum koj muaj peev xwm noj tshuaj ntawm qhov ncauj. Lub hom phiaj yog koj tswj koj txoj kev mob kom nyob li 3 mus rau 4. Ua ntej dhau 8 teev tom qab phais mob koj tus nais maum yuav pab koj tawm txaj los thiab taug kev ncig lub chav. Kev mob plab paus los yeej tsis txawv tom qab phais mob thiab kev taug ko taw yuav pab tswj kev mob ntawd.

Yog Koj Tau Phais Plab Yug Me Nyuam

Kev zoo mob ntawm kev phais plab kom yug me nyuam los feem ntau yuav kom tsis xis nyob ntev zog thiab siv sij hawm ntev dua kom zoo mob dua li kev yug me nyuam ntawm qhov chaw mos. Koj tau phais mob loj thiab yug me nyuam mos liab ua ke. Nov txhais tias koj yuav tsum txav mus los thiab so sib npaug uas yuav pab kom zoo mob. Koj yuav nkees heev hauv thawj ob peb lub lim tiam.

Tom qab phais mob

- Yuav muab koj pauv ntawm lub chav kho mob mus rau lub chav zoo mob. Yuav soj ntsuam koj zoo zoo tau 1 mus rau 2 teev thaum cov tshuaj tsaug zog pib ploj zuj zus. Thaum no tsuas pub koj tus neeg txhawb nqa thiaj nyob tau hauv koj chav xwb. Txwv tsis pub lwm tus neeg qhua.
- Koj tseem yuav muaj koob IV thiab ib tug kav zis hauv lub zais zis. Koj tseem yuav muaj tshuab ntsuas lub plawv qhov siab, ib lub tshuab me ntsuas txoj pa hauv ntshav, thiab tej zaum yuav muaj ib lub ntsej muag hnav kom tau txoj pa.
- Kwv yees li txhua 15 feeb, ib tug nais maum yuav kuaj cov ntaub qhwv koj lub qhov hlais; koj lub plawv tus mem tes, cov ntshav qhov siab thiab lub cev qhov kub; cov tshuaj tsaug zog puas ploj mus; thiab pab tswj koj txoj kev mob.
 - Koj tus nais maum kuj yuav saib seb koj lub tsev me nyuam puas tseem tawv thiab muab zuaj kom pab tsis los ntshav ntwis nto ntawm qhov chaw mos. Kev zuaj tsev me nyuam no los nyaj koj yuav tsis xis nyob. Yog koj tsis xis nyob thaum no, siv txuj ci ua pa kom thiaj laj siab thaum tab tom zuaj.
- Yog koj thiab koj tus me nyuam mos liab nyob tau ua ke, puag koj tus me nyuam mos liab kom nqaij chwv nqaij ntau npaum li ntau tau. Koj kuj pib pub mis noj tau thiab.
- Thaum koj npaj siab, yuav muab koj pauv mus rau koj lub chav.
- Tej zaum thaum koj xub sawv koj yuav kiv taub hau. No yeej tsis txawv tom qab phais mob. Thov rau kev pab.
- Siv tes los tuav los sis tso hauv ncoo rau ntawm koj lub qhov hlais kom txhawb nqa thaum koj hnoos, luag, txav hauv txaj, sawv, los sis taug ko taw mus.
- Yuav rho koj tus kav dej thaum koj muaj peev xwm sawv thiab taug ko taw zoo. Yuav rho koj koob IV thaum koj tsis tas muaj tshuaj los sis kua dhau ntawm koob IV no.
- Yeej tsis txawv kom hnov mob los sis ua cev tshee hnyo thaum thawj ob peb zaug mus siv chav dej tom qab phais mob tag lawm.

Txoj leeg tshee hnyo

- Tom qab phais plab kom yug me nyuam, koj yuav pom tias nyuaj nti. Thaum nti tau, tej zaum koj cov leeg yuav tshee hnyo los sis yuav mob plab heev. Kev xoo cov leeg ntawd yeej tseem ceeb kom koj thiaj xis nyob. Kom ua tib zoo xoo cov leeg no:
 - Qi qhov muag thiab xav txog kev ua pa qeeb rau hauv qhov chaw mob ntawd.
 - Maj mam tso koj txhais tes rau saum lub qhov hlais thiab ua pa qis li koj txhais tes.
 - Ua tib zoo ua pa txog thaum txoj leeg tsis tshee hnyo ntxiv lawm.
 - Siv cov nkauj laj siab uas lub tsev kho mob muaj kom pab ua li no.

Kev xis nyob

- Kev mob plab paus los yeej tsis txawv tom qab phais plab tas. Yuav mob tshaj ob peb hnuv tom qab phais plab tas. Kev txav mus los thiab maj mam nyem koj lub plab pab tau kom tsis mob pes tsawg thiab pab kom thiaj tso paus tawm. Kev txav mus los ntau dhau los raug kev zoo mob ntawm lub tsev me nyuam, thiab ua rau koj los ntshav thiab mob leeg ntxiv. Sim ua tej yam no kom thiaj tsis mob plab paus pes tsawg:
 - Sawv thiab taug kev ncig txhua 2 mus rau 4 teev.
 - Ua viav vias rau hauv ib lub rooj zaum.
 - Tso ib daim pam sov rau saum koj lub plab.
 - Caiv tsis haus pev xij ntau dhau, uas ua tau kom haj yam dim paus.
 - Haus dej kub ntxuag kua txiv qaub, los sis this hob. Txhob siv pas nqus dej. Cov no ua tau rau koj nqus pa ntxiv.

Lus sam xeeb

Tsa koj lub txaj hauv tsev kho mob thiab siv hauv ncoo kom thiaj zaum ntsug me ntsis. Yog yuav tso ib lub hauv ncoo hauv ncej puab qab yuav pab kom koj tsis txav qis hauv txaj.

- Tom qab phais plab tag los yeej tsis txawv yog koj lub cev mob, cov leeg tawv, caj pa qhuav, mob ntawm qhov chaw hlais thiab lub tsev me nyuam nyem ntau.
- Siv tshuaj tua mob kom koj thiaj taug kev, txav mus los, pub mis noj thiab saib xyuas tau koj tus me nyuam thaum tseem xis nyob. Koj yuav zoo mob szog yog koj tswj kev mob. Nrog koj tus nais maum tham yog koj muaj kev txhawj xeeb txog cov tshuaj tua mob thiab kev pub mis noj.
- Tso hauv ncoo rau saum koj lub qhov hlais thaum puag los sis pub mis rau koj tus me nyuam mos liab.
- Ua plab leeg tawv thaum sawv los sis hloov chaw zaum. Yog li no koj thiaj siv koj cov leeg los "txhawb" koj lub cev. Nov yuav pab kom zoo mob sai zog thiab pab kom tsis mob heev.

Taug Kev

Ua ntej dhau 8 teev tom qab phais mob koj tus nais maum yuav pab koj tawm txaj los thiab taug kev ncig lub chav. Thawj ob peb zaug los yeej nyuaj, tiam sis yuav yooj yim zuj zus. Kev taug kev yog ib qho tseem ceeb heev kom thiaj pab zoo mob sai zog.

Tej zaum koj yuav xav khoov cev me ntsis kom thiaj tiv thaiv koj lub qhov hlais. Siv zog kom txhob ua li no. Yog koj sawv ntsug, koj lub plab qhov hnyav thiaj tsis nyem rau ntawm koj lub qhov hlais. Nov thiaj tsis mob heev. Tsis tas li ntawd, kev txhawb lub qhov hlais nrog txhais tes los sis lub hauv ncoo kuj yuav pab kom tsis mob heev.

Nkag mus thiab tawm lub txaj

- Thov kom koj tus nais maum tso koj lub txaj kom qis tshaj plaws.
- Yog koj pw tiaj, dov mus rau ib sab thiab tsa koj tus kheej rau saum ib lub luj tshib.
- Siv koj ob txhais caj npab kom thawb koj kom sawv thiab zaum.
- Maj mam txav mus rau lub ntug txaj.
- Siv koj txhais tes kom pab tsa koj cov ncej puab, ib sab dhau ib sab, los mus dhau lub ntug txaj.
- Cia koj cov ceg nyob li ntawd tau ob peb feeb.
- Thaum koj sawv, txhawb koj lub qhov hlais nrog ib lub hauv ncoo los sis koj txhais tes.

Kom rov nkag hauv txaj

- Thov koj tus nais maum tsa koj lub txaj kom koj thiaj zaum rau saud yooj yim.
- Thov koj tus nais maum tsa koj lub txaj sam pem toj kom thiaj ntsug.
- Zaum rau ntawm lub txaj ib sab thiab txav thauj qab kom koj cov ncej puab nyob hauv txaj ntau npaum li ntau tau.
- Siv ib txhais tes kom tsa koj cov ceg rau hauv txaj, ib txhais dhau ib txhais.
- Thaum tib lub sij hawm, siv ib lub hauv ncoo los sis koj txhais tes uas koj tsis siv tsa ceg los txhawb koj lub qhov hlais.

Lus sam xeeb

Thaum koj zoo mob nyaj koj yuav khaus rau ntawm qhov chaw hlais.

Qhov Tseem Ceeb

Hu mus rau koj tus kws kho mob yog koj muaj tsos mob no: kua xau, liab ploog, o los sis tsw phem.

Kev saib xyuas thiab tu qhov chaw phais

- Tu koj qhov chaw phais kom huv thiab qhuav.
- Yog koj tus kws kho mob tau siv hlau khuam, nyaj yuav muab rho tawm ua ntej koj tawm lub tsev kho mob mus. Tsis li ntawd, ua raws li cov lus qhia rau hauv koj daim ntawv Tej Ntsiab Lus Tom Qab Phais Tas.
- Ces koj thiaj yuav muaj ntaub nplaum Steri-Strips® (ntawv nyias) rau saum lub qhov phais.
 - Koj da dej tau nrog cov ntaub nplaum no.
 - 10 mus rau 14 hnuv tom ntej no cov ntaub nplaum no yuav hle.
 - Yog tsis hle no, maj mam tev cov ntaub nplaum (Tsis tas muab ntaub nplaum tshiab los theej cov no.)
- Yog tau siv lwm hom ntaub npog qhov chaw phais (tsis yog hlau khuam los sis Steri-Strips), nug koj tus kws kho mob seb thaum twg thiaj muab tshem tau.

Tej lus sam xeeb kom zoo mob

Koj tau phais mob loj thiab yug me nyuam mos liab ua ke.

- Koj yuav tsum so ntau. Pw tsaug zog thaum twg pw tau.
- Txog thaum koj txav mus los li koj xav, thov rau kev pab thaum pub mis noj thiab thaum saib xyuas koj tus me nyuam mos liab.
- Thov kev pab hauv tsev yog ib lub tswv yim zoo. Koj yuav tsum so thiab zoo mob tas li. Thov phooj ywg thiab tsev neeg tuaj pab.
- Nrog koj tus kws kho mob tham txog kev kho mob hauv tsev uas tej zaum koj xaiv tau.
- Nug koj tus kws kho mob thaum twg thiaj tsim nyog rov qab ua dej num li qub xws li kev tsav tsheb, nce ntaiv, sib deev.
- Nug koj tus kws kho mob thaum twg thiaj tsim nyog rov mus ua hauj lwm.

Kev Nyob Nrog Koj Tus Me Nyuam Mos Liab Hauv Chav

Lus sam xeeb

Cov daim pawj, khaub ncaws thiab khoom rau me nyuam mos liab los nyob hauv lub tub rau khoom hauv lub txaj me nyuam.

Koj tus nais maum yuav qhia koj ua li cas txog cov ntaub npog txaj uas qias neeg lawm.

Thaum koj xav taug ko taw sab nraum koj lub chav nrog koj tus me nyuam mos liab, tso koj tus me nyuam mos liab hauv lub txaj me nyuam ua ntej ces mam li mus.

Nrog koj tus me nyuam mos liab nyob ntau li ntau tau. Ua tau tag nrho kev saib xyuas rau koj tus me nyuam mos liab rau hauv koj lub chav. Qhov no hu ua kev nyob nrog koj tus me nyuam mos liab hauv chav.

Thaum cov me nyuam mos liab nyob hauv tib lub chav, lawv tsis quaj ntsuag thiab tsis xiam phaus pes tsawg. Niam txiv kuj muaj siab zog saib xyuas lawv tus me nyuam mos liab thiab qhia tias lawv saib tus me nyuam mos liab rau nqi.

Kev nyob nrog koj tus me nyuam mos liab hauv chav muaj dab tsi

Thaum koj tsis tsaug zog, koj puag tau koj tus me nyuam mos liab hauv koj lub txaj los sis lub rooj zaum.

Thaum koj tsaug zog, yuav tsum tso koj tus me nyuam mos liab hauv txaj me nyuam uas nyob ze koj lub txaj. Thaum koj tsaug zog mas, lwm tus neeg laus uas saib xyuas tau, xws li koj tus khub, puag tau tus me nyuam mos liab.

Kev nyob hauv tib lub chav: Nyab xeeb thiab noj qab nyob zoo

Lub koom haum American Academy of Pediatrics yaum kom nyob hauv tib lub chav li no. Yeej nyab xeeb thiab pab kom koj tus me nyuam mos liab noj qab nyob zoo.

Tsis tas li ntawd kev nyob hauv tib lub chav kuj yuav pab kom pub mis noj tau yooj yim.

Koj thiab koj tus khub yuav muaj kev txhawb nqa ntawm koj pab pawg saib xyuas thaum koj kawm saib xyuas thiab los paub koj tus me nyuam mos liab zoo zog.

Tej thaum nyob tsis tau rau hauv tib lub chav. Tej thaum, cov me nyuam mos liab los yuav tsum soj ntsuam zoo zoo es thiaj muab lawv coj mus rau hauv chav zov me nyuam. Lub hom phiaj yeej yog kom koj thiab koj tus me nyuam mos liab rov qab sib koom ua ke sai li sai tau.

Koj Tus Me Nyuam Mos Liab Kev Nyab Xeeb

Qhov Tseem Ceeb

Yog leej twg uas koj tsis paub txawm nkag koj lub chav thiab pib nug lus nug txog koj tus me nyuam mos liab los sis thov kom muab nws nqa, hu mus rau koj tus nais maum kom thiaj paub seb tus no yog leej twg.

- Koj, koj tus me nyuam mos liab thiab ib tug neeg txhawb nqa nej peb leeg yuav txais ib co saw uas muaj ib tug naj npawb zoo ib yam. **Yeej tseem ceeb uas koj tsis hle cov saw no txog thaum nej tawm lub tsev kho mob.**
- Yog koj nyob twm zeej hauv koj lub chav, yeej yuav tsum pom tau koj tus me nyuam mos liab.
 - Yog koj yuav tsum siv chav dej los sis da dej, kaw koj lub qhov rooj rau lub chav thiab cia lub rooj rau lub chav dej qhib.
 - Thaum twg ua tau, muab lub txaj me nyuam txav kom nyob koj lub txaj sab tod kom tsis ze lub rooj.
- Thaum tsis puag tus me nyuam mos liab ces muab tso hauv txaj me nyuam. Txhob tso koj tus me nyuam mos liab hauv koj lub txaj ces tawm mus. Cov me nyuam mos liab tshiab los kuj poob tau.
 - Siv tib lub txaj me nyuam rau tag nrho koj lub sij hawm hauv lub tsev kho mob.
 - Thaum nyob sab nraum koj lub chav ces koj tus me nyuam mos liab yuav tsum nyob nrog ib tug neeg hauv pab koom tes.
- **Tsis txhob** muab koj tus me nyuam mos liab rau ib tug neeg twg tsuas yog tus neeg ntawd daim npav npe muaj xim tshwj xeeb uas koj tus nais maum yuav qhia koj txog.
- Tsis txhob pw nrog koj tus me nyuam mos liab thaum nyob hauv txaj, hauv rooj xa loos los sis lub rooj zaum.
 - Vim koj nkees los sis vim muaj tshuaj tua mob hauv koj lub cev koj thiaj tsaug zog tau yooj yim thaum puag koj tus me nyuam mos liab.
 - Thaum koj ncaws nruj nris los sis npaj mus pw tsaug zog, tso koj tus me nyuam mos liab rau hauv lub txaj me nyuam.
 - Thov hu mus rau koj tus nais maum yog koj yuav tsum muaj kev pab.
- Nyeem cov ntaub ntawv rau hauv koj daim hnab tuav ntawv ntsig txog kev pw tsaug zog nyab xeeb thiab kev tso me nyuam mos liab li cas thaum tsaug zog.
- Txoj kev zoo tshaj kom tiv thaiv koj tus me nyuam ntawm kab mob yog kom ua tib zoo saib ntsoov tias txhua tus neeg uas puag koj tus me nyuam mos liab ntxuav tes zoo.

Tej Kev Tshuaj Xyuas Rau Koj Tus Me Nyuam

Raws li txoj cai lij choj hauv lub xeev Minnesota, txhua tus me nyuam uas yug los hauv lub xeev no yuav txais kev kuaj ntsuas tsuas yog tus niam txiv muab sau cia tias lawv tsis kam ua. Kev kuaj ntsuas me nyuam mos liab no los muaj peb txoj kev tshuaj xyuas kom seb puas muaj tej qho puas.

Tej qho puas no feem ntau pom tsis tau thaum yug los tiam sis muab kho tau thaum nrhiav ntxov. Nov txhais tias txawm yog koj tus me nyuam mos liab noj qab nyob zoo los, tseem yuav tsum tshuaj xyuas nws. Tej kev tshuaj xyuas muaj:

- **tshuaj xyuas ntshav seb puas muaj ib qho ntawm 50 qhov puas.** Kev nrhiav tej qho puas no pab tiv thaiv ntawm teeb meem hauv kev noj qab nyob zoo, kev xiam oob qhab, thiab tej zaum kev plog tuag. Kev tshuaj xyuas no yeej yooj yim. Tsuas siv ob peb tee ntshav ntawm koj tus me nyuam mos liab lub luj taw. Yuav ua kev tshuaj xyuas no ua ntej koj tawm lub tsev kho mob. Koj nyob tau nrog koj tus me nyuam mos liab thaum ua kev tshuaj xyuas no. Tej zaum yuav tau pub mis noj thaum ua kev tshuaj xyuas no kom pab nplij koj tus me nyuam mos liab siab.
- **kev kuaj ntsuas kev hnov lus yuav saib** puas lag ntseg thaum tib neeg hais lus. Kev nrhiav kev lag ntseg thaum tseem ntxov yuav pab cov me nyuam mos liab tseem loj hlob ntawm kev hais lus thiab kev tiv tauj.
- **kev kuaj ntsuas lub plawv yuav kuaj seb puas muaj tej qho puas ntawm lub plawv uas kom raug tuag tau** uas muab hu ua kab mob plawv phem (CCHD). Yog nrhiav tau ntxov, cov me nyuam mos liab uas raug kab mob CCHD feem ntau muab kho tau zoo.

Kom kawm ntxiv txog tej kev kuaj ntsuas me nyuam mos liab hauv lub xeev Minnesota, hu mus rau 1-800-664-7772 los sis mus xyuas health.state.mn.us/newbornscreening. Yog koj tus me nyuam mos liab yuav tsis yug hauv lub xeev Minnesota, nug koj tus kws kho mob los sis nug lub xeev ntawd qhov chaw saib xyuas kev noj qab nyob zoo.

Koj Tus Me Nyuam Mos Liab Daim Ntawv Pov Thawj Rau Kev Yug

Tom qab koj tus me nyuam mos liab yug los, cov neeg ua hauj lwm hauv lub tsev kho mob yuav sau ib co ntaub ntawv ua ke kom ua tiav daim ntawv ua pov thawj rau kev yug los thiab muab xa mus rau lub xeev qhov chaw saib xyuas kev noj qab nyob zoo.

Tus txheej txheem kom tau ib daim qauv ntawv txog koj tus me nyuam mos liab daim ntawv pov thawj rau kev yug los nyob ntawm seb tau yug me nyuam rau hauv cheeb tsam twg. Nug qhov chaw yug me nyuam cov neeg ua hauj lwm seb koj yuav tau ib daim qauv ntawv li cas. (Tej zaum koj yuav txais ib daim ntawv dog dig. Nov tsis yog ib daim qauv ntawv tiag.)

Nyob rau ntawm daim ntawv nug txog daim ntawv pov thawj rau koj tus me nyuam yog ib lo lus nug seb koj puas xav cuv npe rau ib tug naj npawb Xaus Saum rau koj tus me nyuam mos liab. Txawm yog koj tus me nyuam mos liab tsis tas muaj ib tug naj npawb Xaus Saum tau 1 xyoo los, tam sim no yog lub sij hawm yooj yim tshaj kom thiaj cuv npe rau ib tug.

Cov me nyuam uas hlob dua 1 xyoo uas vam khom rau leej twg li rau ntawm cov ntawv them se los yuav tsum muaj ib tug naj npawb Xaus Saum. Koj kuj yuav tsum paub koj tus me nyuam mos liab tus naj npawb Xaus Saum kom qhib ib lub txhab nyiaj, yuav nyiaj, los sis cuv npe rau tej kev pab cuam ntawm tsoom fwv rau koj tus me nyuam mos liab.

Ntsig Txog Cov Neeg Qhua

Thawj ob peb hnuv tom qab koj tus me nyuam mos liab yug los yeej tshwj xeeb. Yog ib lub sij hawm kawm paub txog tus neeg tshiab no. Siv lub sij hawm no kom so. Qee sij hawm rau koj thiab koj tus khub nyob neb ob leeg nrog neb tus me nyuam. Caw koj lwm cov me nyuam tuaj thiab pog thiab yawg tuaj thiab. Lawv tuaj xyuas thaum twg koj xav tsuas yog lawv tsis muaj mob los sis tsis noj qab nyob zoo, ib yam li koj tus khub.

Txawm yog koj xav xav kom koj tsev neeg thiab phooj ywg tuaj pom koj tus me nyuam mos liab los, yeej zoo kom caiv tsis pub neeg coob tuaj thaum tseem nyob hauv lub tsev kho mob. Tej zaum yuav tau tos txhob caw neeg qhua tuaj pom koj tus me nyuam mos liab txog thaum tau muaj sij hawm puag kom nqaij chwv nqaij thiab tau pub mis noj lawm.

Tej zaum yuav tau thov neeg qhua kom tos txog thaum koj thiab koj tus me nyuam mos liab rov mus tsev lawm. Tej qhov chaw yug me nyuam muaj ib daim pais hais tias "Tsis Txhob Tab Kaum" rau ntawm koj lub qhov rooj.

Kom pab tiv thaiv koj tus me nyuam mos liab txoj kev noj qab nyob zoo, thov neeg ntxuav tes ua ntej puag koj tus me nyuam mos liab. Ib tug neeg twg uas raug muaj mob los sis muaj mob khaub thuas, mob npaws, zawv plab, muaj mob pob, muaj mob nqaij tawv, los sis lub cev kub hauv 24 teev no yuav tsum tsis txhob tuaj xyuas.

Cov kwv tij nus muag yuav tau tsis txhob tuaj yog koj paub los sis lawv xav tias lawv muaj mob txawj kis, xws li mob qhua pias, mob khaub thaus los sis mob npaws.

Tej zaum yuav muaj kev caiv rau neeg qhua yog muaj phaum mob loj, xws li mob khaub thuas.

Kev Xyuas Leej Niam Tom Tsev

Lus sam xeeb

Txoj kev xyuas no pab tau nplij niam txiv tshiab lub siab. Nug koj tus kws kho mob seb kev xyuas tom tsev puas yog ib qho uas koj xaiv tau.

Tej zaum koj tus kws kho mob yuav ntiav ib tug tuaj xyuas koj thiab koj tus me nyuam mos liab hauv tsev. Kev xyuas tom tsev yog ib feem ntawm kev pab cuam Allina Health Home Health - Mother & Newborn los sis lwm hom kev pab cuam. Yuav tuaj xyuas tsis ntev tom qab koj tawm lub tsev kho mob.

Tus nais maum saib xyuas tom tsev yuav saib koj thiab koj tus me nyuam mos liab kev noj qab nyob zoo, teb koj cov lus nug txog kev saib xyuas mos liab, kev pub mis noj thiab qhia ntaub ntawv.

Tej zaum yuav tau ib sij muaj nais maum tuaj xyuas tom tsev kom saib xyuas koj los sis koj tus me nyuam mos liab tom qab tawm lub tsev kho mob. Tej kev saib xyuas no los tej zaum yog kom kuaj ntshav seb puas siab, ntsuas tus me nyuam mos liab qhov hnyav, kev pub mis noj, kuaj tus me nyuam qhov xim los sis lwm hom tshuaj xyuas.

Yog tsis muaj kev pab cuam tuaj xyuas tom tsev hauv koj lub cheeb tsam, nug ib tug hauv pab pawg saib xyuas kev kho mob seb muaj kev pab cuam dab tsi rau hauv koj lub cheeb tsam. Kuj muaj kev pab cuam xyuas tom tsev hauv phau ntawv no hauv qab.

Npaj Siab Mus Tsev

Ua ntej koj thiab koj tus me nyuam mos liab tawm lub tsev kho mob mus, koj cov nais maum thiab kws kho mob yuav ua tib zoo saib:

- koj taug ko taw ncig koj tus kheej taus
- koj paub tu koj tus kheej thiab koj tus me nyuam mos liab
- koj tso zis tau
- koj tsis mob npaws
- koj tsis los ntshav ntau dhau
- koj tswj tau koj txoj kev mob
- yog koj muaj hlua xaws, cov qhov twb pib kho zoo lawm
- tau pub mis noj ob zaug los ntau dua los sis muaj lwm txoj hau kev kom thiaj pub mis noj
- koj tus me nyuam mos liab tau tso zis tso quav lawm.

Lub xeev txoj cai lij choj qhia tias tag nrho cov me nyuam mos liab yuav tsum caij tsheb rau hauv ib lub rooj zaum rau me nyuam yau. Koj tus me nyuam mos liab lub rooj zaum hauv tsheb yuav tsum saib pem qab, thiaj npaj siab thauj me nyuam mus tsev. Cov neeg ua hauj lwm hauv tsev kho mob pab tsis tau koj tso rooj zaum rau hauv tsheb. Thov ua raws li cov lus qhia uas nyob nrog koj lub rooj zaum hauv tsheb.

Tshooj 9: Koj Txoj Kev Zoo Mob tom Tsev

Tej Yam Yuav Tau Ua

- So thaum koj tus me nyuam mos liab pw tsaug zog.
- Caiv neeg qhua kom tsis muaj ntau dhau.
- Lees yuav kev pab thaum muaj.
- Mus koom chav kawm ua niam txiv.
- Npaj es xaws xais thaum koj tus kws kho mob qhia koj tias koj npaj siab lawm.

Koj Txoj Kev Zoo Mob

Yuav siv sij hawm zoo mob ntawm kev yug me nyuam. Lub sij hawm no muab hu ua "postpartum" thiab txhais tias "tom qab yug me nyuam lawm. Lub sij hawm tom qab yug me nyuam no yog ib lub sij hawm tshwj xeeb kom pib ua niam txiv thiab zoo mob tib txhij. Yuav siv ntau lub hli, tsis yog lim tiam xwb.

Koj yuav tsum kawm paub koj tus me nyuam mos liab thiab swm kev saib xyuas nws. Koj thiab koj tus khub yuav tsum swm ua ib tse neeg tshiab los sis ib lub cuab yig loj dua. Koj kuj yuav tsum pauv koj txoj kev sib raug zoo nrog tsev neeg thiab phooj ywg. Maj mam sib txuas lus thaum lub sij hawm hloov no.

Koj Tej Kev Hloov Ntawm Lub Cev

Kev mob tom qab yug me nyuam

Tej zaum koj yuav hnov koj lub tsev me nyuam nyem tau ntau hnuv tom qab yug me nyuam lawm. Kom pab kho kev tsis xis nyob:

- Maj mam zuaj koj lub plab qis los sis lub tsev me nyuam.
- Pw khwb rwg thiab tso hauv ncoo hauv qab koj lub plab.
- Siv pob kub rau ntawm koj lub plab.
- Laj siab thiab ua pa qeeb, los sis siv txuj ci ua pa uas koj tau siv thaum yug me nyuam.
- Siv tshuaj acetaminophen (xws li Tylenol®) los sis ibuprofen (xws li Motrin® los sis Advil®).
- Yog mob plab nyem no phem dua thaum pub mis noj, noj tshuaj tua kev hnov mob 30 mus rau 40 feeb ua ntej yuav pub mis noj.

Kev los ntshav ntawm qhov chaw mos

Txawm yog koj yug me nyuam ntawm qhov chaw mos los sis phais plab yug los, koj yeej yuav los ntshav ntawm koj qhov chaw mos. Nov yog ib feem ntawm kev zoo mob rau koj lub tsev me nyuam.

Txuas ntxiv rau cov ntshav, cov kua ntwis los kuj muaj noob cev uas koj lub tsev me nyuam hle thaum nws pib sus. Kev ntwis no yuav kav li 4 mus rau 6 lub lim tiam. Thaum xub thawj zoo nkaus li koj cov khaub ncaws heev.

Yuav liab ploog thiab muaj ntau pob me. Thaum qhov chaw uas kem ntawm lub tsho me nyuam zoo mob lawm, yuav tsis ntwis npaum li qub, thiab yuav yog xim paj yeeb, ces xim av, ces txog thaum kawg yuav xim dawb los sis xim ntshiab.

Rau lub lim tiam tom qab yug me nyuam, koj lub tsev me nyuam yuav rov qab luaj li ua ntej suab me nyuam. Yog koj pub mis noj, ces koj lub tsev me nyuam yuav zoo mob sai zog. Cov tshuaj cev hormone uas pab tsim kua mis kuj ua rau koj lub tsev me nyuam nyem.

Yog cov kua ntwis los no yog xim paj yeeb los sis xim av ces txawm hloov ua xim liab dua, ces koj tij lim dhau lawm. Koj lub cev qhia koj tias koj yuav tsum maj mam txav mus los. Koj yuav tsum pw thiab so. Yog koj heev dhau thaum thawj ob peb lub lim tiam no, kev zoo mob ntawm sab cev no yuav siv sij hawm ntev dua. Tej zaum qhov no txhais tias koj yuav nkees tau ntau lub lim tiam ntxiv.

Siv cov paj rwb nqus kua thiab muab pauv ntau. Tsis txhob siv cov khoom ntxig hauv lub paum txog thaum tom qab kws kho mob kuaj koj tom qab yug me nyuam lawm.

Kev cem quav

Nyaj koj yuav xub tso quav 2 mus rau 3 hnuv tom qab yug me nyuam. Yog tau xaws koj qhov chaw ncig koj qhov chaw mos (koj lub paum) kom kaw los, yuav tau txhawb cov hlua xaws no nrog ib pob ntaub so quav kom thiaj tsis mob thaum tso quav.

Yeej tsis txawv kom cem quav tom qab yug me nyuam. Nov yuav los raug vim tej zaum tsis tij lim pes tsawg thiab tsis tau noj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub txaus. Tshuaj tua mob los kuj ua tau rau koj cem quav thiab.

Kom thiaj tsis cem quav:

- Txhua hnuv haus rau mus rau yim khob dej uas yog 8 oos.
- Noj nplej, txiv hmab ntoo thiab zaub.
- Maj mam ua zog thaum koj xis ua.

Nrog koj tus kws kho mob tham yog koj xav tias tsim nyog koj siv tshuaj ua kom quav muag zog. Tej zaum koj tus kws kho mob yuav yaum kom koj haus kua mis magnesia thaum mus pw los sis yuav ib co tshuaj kom quav muag zog.

Tej kev mob qhov quav

Yog koj mob qhov quav, tej zaum yuav siv li 2 mus rau 4 lub lim tiam kom ploj mus. Yog tseem mob qhov quav thaum rov mus xyuas kws kho mob tom qab yug me nyuam lawm, nrog nws tham txog kev kho mob. Kom pab kho tej kev mob qhov quav:

- Ua kom tsis o pes tsawg.
 - Tsa ko taw thaum zaum los sis pw thaum twg ua tau.
 - Zaum rau hauv ib co dej ntiav thiab txias.
 - Qhwv ib pob dej khov rau hauv ib txoj phuam huv thiab tso rau ntawm qhov chaw mob tau 20 feeb.
 - Tso ib daim paj rwb Tucks® uas txias vim nyob hauv tub yees tau 10 mus rau 15 feeb.
 - Nrog koj tus kws kho mob tham txog kev pleev tshuaj yuav tom khw muag tshuaj.
- Kev zoo mob nrawm.
 - Zaum rau hauv ib co dej ntiav thiab sov.
 - Tso ib pob sov, xws li ib nkawm thoom thaub uas muaj txhuv puv rau hauv ces muab rhaub, qhwv hauv ib txoj phuam tau 20 feeb.
- Ua cov es xaws xais Kegel. Saib daim nplooj 12 rau ntaub ntawv ntxiv.
- Tiv thaiv ntawm kev cem quav. Saib cov lus sam xeeb rau ntawm daim nplooj 200.
- Txhob ntsub ntsub li thaum tso quav.

Kev o ntawm lub mis

Txawm yog koj pub mis hmoov noj los, tej zaum koj lub mis yuav pib o. Koj lub mis tseem yuav npaj tsim kua mis thiab puv zog. Kawm ntxiv txog kev o ntawm lub mis hauv Tshooj 11, cov nplooj 258 thiab 259.

Kev hlais episiotomy thiab kev tu qhov chaw ncig lub paum

Yog tau hlais episiotomy los sis muaj dab tsi ntuag, cov hlua xaws no yuav yaj mus. Tsis tas muab rhov cov hlua xaws no. Thaum xub thawj qhov chaw xaws no yuav mob thiab raug doog ntshav. Feem ntau yuav siv li 3 mus rau 4 lub lim tiam kom thiaj zoo mob.

- Kom pab zoo mob thiab kom tsis mob pes tsawg, zaum rau hauv ib lub dab dej sov ntau zaus txhua hnuv.
- Kom pab koj cov hlua xaws tsis rub no, zaum twj ywm rau saum lub pob tw thiab ua cov es xaws Kegel. Saib daim nplooj 12 kom tau ntaub ntawv ntxiv txog kev es xaws xais Kegel.
- Kom ntxuav qhov chaw kom huv, "tsuag" dej ntawm lub hwj tsuag dej uas koj tau txais hauv tsev kho mob. Tom qab koj mus siv chav dej, tsuag dej sov ntawm qhov nram qab mus rau qhov pem toj. Tsuag dej li no tau ntev li koj los ntshav ntawm qhov chaw mos.
- Maj mam muab npuaj kom qhuav (txhob muab so) ntawm qhov nram qab mus rau qhov pem toj.
- Kom pab tsis mob thiab o, tej zaum yuav tau siv ib daim paj rwb xws li Tucks.

Kev sab nkees

Kev saib xyuas koj tus me nyuam txhua feeb txhua teev yeej sab heev. Vim koj tus me nyuam mos liab tsis pw ntev dua ob peb teev tib lub caij, tej zaum ua rau koj sab heev.

Kom pab koj so txaus kom koj thiaj zoo mob thiab kom thiaj saib xyuas koj tus me nyuam mos liab:

- Npaj kom so thaum twg koj tus me nyuam mos liab pw tsaug zog.
- Nyob hauv khaub ncaws mus pw txog thaum koj tau pw li 6 mus rau 8 teev hauv ib hnuv.
- Thov lwm tus los saib xyuas koj tus me nyuam mos liab kom koj thiaj pw tau.
- Yog koj pw tsis tau thaum koj tus me nyuam mos liab pw, ua tib zoo laj koj lub cev:
 - Siv txuj ci laj siab.
 - Ua tib zoo ua pa qeeb zog los sis siv txuj ci ua pa kom laj siab. (Saib cov nplooj 62 mus rau 65.)
 - Zaum twj ywm hauv ib lub dab da dej sov.

Kev tawm hws

Kev tawm hws thaum hmo ntuj los yeej tsis txawv hauv thawj lub lim tiam tom qab yug me nyuam. Nov yog vim koj cov tshuaj cev hormone tau hloov thiab koj lub cev tshem kua seem tshuav.

Hnav khaub ncaws sib thiab haus dej ntau. Siv ib lub tshuab cua kom pab kiv cua kom thiaj pab.

Tom Qab Phais Plab Yug Me Nyuam Tag Lawm

Vim kev phais plab, cov tshuaj tsaug zog, thiab kev xiam ntshav thaum phais plab yug me nyuam, kev zoo mob yuav siv sij hawm ntev dua kev yug me nyuam ntawm qhov chaw mos. Koj yuav nkees dua thiab yuav tsum so ntau zog thiab muaj sij hawm zoo mob ntev dua.

Yog koj tau thawb me nyuam tau ntau teev ces txawm muab phais plab kom yug me nyuam no ces koj yuav tsum zoo mob ntawm kev thawb me nyuam thiab zoo mob ntawm kev phais plab tib si.

- Yeej tsis txawv yog koj qhov chaw hlais yuav khaus, tsis honov mob, los sis mob plev me ntsis thaum koj kov. Tej zaum yuav zoo li no tau ntau lub hli.
- Siv hauv ncoo kom xis nyob thaum koj pw tsaug zog thiab thaum pub mis noj.
- Yog koj cem quav, saib cov ntaub ntawv rau ntawm daim nplooj 200.
- Caiv tsis nce ntaiv thiab lwm yam kev ua zog txog thaum koj npaj siab.
- Nug koj tus kws kho mob seb thaum twg thiaj tsim nyog rov qab tsav tsheb dua.
- Txhob ua zog heev tau ntau dua 6 lub lim tiam.
- Tos tsis txhob sib deev tau 6 lub lim tiam los sis txog thaum tom qab rov mus xyuas kws kho mob tom qab yug me nyuam.

Rov qab saib xyuas

Koj tus kws kho mob yuav qhia koj thaum twg yuav tau teem caij rov qab mus xyuas tom qab yug me nyuam. Yog koj muaj lus nug los sis kev txhawj xeeb ua ntej yuav mus xyuas ntawd, hu mus rau koj tus kws kho mob.

Kev coj khaub ncaws

Tsis muaj ib txoj kev kab hais tias thaum twg yuav rov qab coj khaub ncaws dua. Yog koj tsi pub mis noj, nyaj yuav rov qab pib coj khaub ncaws hauv 4 mus rau 6 lub lim tiam.

Yog koj pub mis noj, tej zaum koj yuav tsis coj khaub ncaws txog thaum 3 lub hli los ntev dua tom qab. Yeej muaj feem uas koj yuav tsis coj khaub ncaws txog thaum tom qab koj tus me nyuam mos liab tsis ntxais mis lawm.

Koj tseem xeeb tau tub me nyuam thaum pub mis noj. Saib cov nplooj 209 mus rau 212 rau ntaub ntawv ntxiv txog kev caiv tsis suab me nyuam dua.

Thaum koj pib coj khaub ncaws dua, tej zaum yuav heev dua li qub tau ib ntus.

Preeclampsia

Mob preeclampsia yog ib hom mob uas phem heev ntawm ntshav siab uas ua tau kom koj cov siab ntsws plab plawv tsis ua hauj lwm hlo li. Kev mob no raug tau tom qab koj tus me nyuam mos liab yug los.

Qhov Tseem Ceeb

Kawm ntxiv txog kev mob preeclampsia rau ntawm cov nplooj 72 mus rau 74.

Cov teeb meem ntawm mob preeclampsia

Nrog rau cov qaug dab peg (eclampsia), mob preeclampsia kuj ua tau kom raug mob HELLP. Nov yog ib hom mob xwm txheej ceev.

Cov mob preeclampsia, eclampsia thiab kab mob HELLP ua tau kom raug teeb meem uas kav tag nrho yus lub neej thiab kuj ua tau rau yus txo txoj sia.

Yog raug mob preeclampsia yav tas los ua kom muaj feem rov qab raug dua thaum suab me nyuam yav tom ntej.

Yog koj raug mob preeclampsia, koj muaj feem raug lwm hom kab mob yav tom ntej. Lwm hom kab mob xws li ntshav siab, kab mob plawv, mob stroke thiab kab mob raum.

Qhov Tseem Ceeb

Hu mus rau 911 los sis thov kom ib tug thauj koj mus rau lub tsev kho mob Qhov Chaw Rau Xwm Txheej Ceev yog koj muaj:

- kev mob hauv siab uas tsis txawj ploj
- txog txog siav heev.

Thaum twg tsim nyog hu mus rau koj tus kws kho mob

Tseem muaj feem raug kev mob preeclampsia tom qab koj yug me nyuam los sis kom phem zuj zus thaum koj rov mus tsev.

Hu mus rau koj tus kws kho mob hlawv hlo yog koj muaj tej tsos mob ntawm kev mob preeclampsia no:

- txawm nce qhov hnyav (ntawv dua 2 phaus hauv 1 hnub los sis 5 phaus hauv 1 lub lim tiam)
- txhais tes thiab ntsej muag o
- mob plab los sis mob xub pwg (tej zaum yuav mob li plawv kub)
- nyuaj ua pa
- kev pom kev hloov lawm (pom tee, pom tsis meej, tsis pom kev, pom teeb ntsa iab)
- mob taub hau uas tsis txawj kawg
- xeev siab (mob plab) los sis ntuav.

Yog tsis muab kho, kev mob preeclampsia txo tau txoj sia rau koj los sis koj tus me nyuam mos liab. Yog koj muaj lus nug los sis kev txhawj xeeb dab tsi, thov nrog koj tus kws kho mob tham.

Thaum Twg Tsim Nyog Hu Mus Rau Koj Tus Kws Kho Mob

Hu mus rau koj tus kws kho mob yog koj muaj:

- pob ntshav nyeem uas luaj li ib lub pob txawb, tshwj xeeb yog tias muaj nqaij dawb rau haud, kev los ntshav ntws nto uas ntub tas ib daim paj rwb hauv ib teev los sai zog, los sis ob qho mob no tib si
- kua xau ntawm qhov chaw mos thiab tsw phem
- cov hlua xaws uas sib cais
- kev mob, kev liab ploog los sis kua xau rau ntawm qhov chaw xaws
- lub qhov hlais ntawm lub plab uas liab ploog, kub, los sis xau kua
- lub plab mob thaum kov, dua kev mob uas yeej nyob ntawd thaum phais plab
- mob duav, mob plab los sis mob plab mog uas tsis txawj kawg
- ua npaws los sis ua cev tshee hnyo thiab lub cev kub tshaj 100.4 F
- ib pob tawv, liab thiab mob rau hauv lub mis, thiab ua npaws los sis tshee hnyo
- mob thaum tso zis, kev hloov ntawm qhov ntau thaum tso zis, los sis tso tsis taus zis tag nrho
- nyuaj ua pa
- mob taub hau los sis pom ib tug ua ob tug los sis pom kev ploog ploog
- liab dhoog, kev sov, los sis kev o ntawm txhais ceg los sis mob thaum koj tsa ntiv taw rau ntuj
- muaj kev tu siab, nyuaj siab los sis ntxhov plawv uas kav ntev dua 1 lub lim tiam
- tsis muaj zog txaus tu koj tus kheej thiab koj tus me nyuam mos liab.

Koj Tej Kev Xav Hauv Nruab Siab

Lus sam xeeb

Tej zaum koj tus kws kho mob yuav muab ib daim ntawv rau koj kuaj seb puas nyuaj siab ntxhov plawv thaum mus xyuas kws kho mob kom kuaj me nyuam mos liab. Kev kuaj no yuav pab kom thiaj saib xyuas tau koj thiab koj tus me nyuam zoo npaum li zoo tau.

Tej zaum koj tau muaj kev xav hauv nruab siab ntau lwj liam tom qab koj tus me nyuam mos liab yug los uas muaj xws li kev zoo siab, kev kaj siab thiab xav tsis thoob. Tab txawm tej zaum koj tseem yuav muaj kev xav hauv nruab siab no tom tsev los, tej zaum koj yuav pib xav tias koj tsis muaj peev xwm ua, ua xyem xyav, npau taws los sis ntshai.

Kev tu ib tug me nyuam mos liab yeej nyuaj. Tej thaum nyuaj swm rau kev ntxhov quav niab uas los thaum muaj ib tug me nyuam mos liab hauv tsev. Tsom ntsoov rau koj tus me nyuam mos liab tas li yeej ua rau yus sab.

Txawm yog koj npaj zoo npaum li cas los sis koj kub siab lug tu koj tus me nyuam los, thawj ob peb lub lim tiam thiab lub hli yuav muaj tej qho zoo thiab tej qho phem.

Kev caiv lwm txoj dej num thiab lees yuav kev pab los yeej pab kom lub sij hawm hloov no thiaj yooj yim zog.

Tej zaum koj xav tias koj yuav tsum hloov tag nrho koj lub neej. Lub sij hawm tom qab yug me nyuam los muaj ntau dua kev swm ua ib tug niam txiv tshiab. Kuj yog ib lub sij hawm uas muaj kev hloov ntawm sab hauv siab thiab ntawm sab cev nqaij daim tawv, thiab kev hloov ntawm kev sib raug zoo nrog luag tej. Yog li ntawd, yog nrhiav tau kev txhawb nqa ntxiv los yeej yuav pab.

Lub sij hawm tom qab yug me nyuam 'kev tu siab'

Kwv yees li 8 tus ntawm txhua 10 tus neeg uas yug me nyuam muaj kev tu siab tom qab yug me nyuam. "Kev tu siab" no feem ntau yuav tshwm sim hauv thawj ob peb hnuv tom qab yug me nyuam, feem ntau yog hnuv thib peb los sis thib plaub. Feem ntau yuav ploj mus txog lub lim tiam thib 2 tom qab yug me nyuam.

Tej zaum koj xav quaj, siab luv, chim siab, siab tsis tu los sis txhawj xeeb. Cov caij muaj kev tu siab li no kav tsis ntev. Tej kev xav hauv nruab siab no yuav los ces txawm ploj lawv tus kheej. Tej zaum koj kuj yuav nkees heev vim tsis tau pw tsaug zog ntev txaus. Kev pw tsaug zog thaum nruab hnuv pab tau koj zoo nyob zog.

Kev nyuaj siab tom qab yug me nyuam

Kwv yees li 1 tug ntawm txhua 5 tug neeg uas yug me nyuam muaj kev nyuaj siab tom qab yug lawm. Feem ntau yuav tshwm sim li plaub lub lim tiam tom qab yug me nyuam lawm. Tej zaum kuj yuav pib ua ntej koj rov qab coj khaub ncaws dua, tom qab tsis pub mis noj lawm los sis thaum twg los xij hauv thawj xyoo tom qab.

Thaum koj zoo mob tej zaum koj yuav nkees, xav tias koj thev tsis tau, txhawj xeeb, los sis xav tias koj tsis paub hais tias koj yog leej twg, thiab tswj tsis tau koj lub sij hawm. Tej no kuj ua rau koj haj yam nyuaj siab tom qab yug me nyuam.

Lus sam xeeb

Yog tsis muab kev nyuaj siab kho kom zoo, tej zaum yuav raug koj txoj kev tu koj thiab koj tus me nyuam mos liab. Tej zaum qhov no yuav ua kom koj khuv xim thiab ua xyem xyav, ua thiaj kom haj yam nyuaj siab.

Tej zaum koj yuav muaj ib los sis ntau hom tsos mob no:

- ntshai, txhawj xeeb, poob siab, siab tsis tu
- kev nkees, sab, sab nkees
- tu siab, tag kev cia siab, chim siab
- teeb meem ntawm kev noj mov thiab pw tsaug zog
- ua tib zoo tsis tau, xav tsis meej, ua tem toob
- txhawj siab txhawj qis rau koj tus me nyuam mos liab
- tsis khes txog koj tus me nyuam mos liab
- khuv xim, xav tias koj zoo tsis txaus, xav tias koj tsis muaj qab hau
- zoo siab dhau los sis nyuaj siab dhau los sis ob qho
- ntshai tsam mob koj tus me nyuam mos liab, koj tus kheej los sis neb ob leeg.

Tsos mob no tej zaum yuav tsis heev los sis heev dhau uas rau koj xav tias koj "vwm ntsuav." Thaum muaj kev nyuaj siab koj yuav muaj tej hnuv "zoo" thiab tej hnuv "phem." Tej kev xav hauv nruab siab no yuav tsis ploj lawv tus kheej. Koj yuav tsum muaj kev pab thiab kev txhawb nqa.

Cov tsos mob no muab kho tau nrog tshuaj, kev sib sab laj los sis ob qho. Nrog koj tus kws kho mob tham txog koj tej kev xav hauv nruab siab. Koj kuj:

- So ntau npaum li ntau tau.
- Txhob yuam koj tus kheej kom ua txhua yam tsav.
- Thov rau kev pab kom ua dej num thiab pub mis noj thaum hmo ntuj.
- Nrog koj tsev neeg thiab phooj ywg tham txog koj tej kev xav hauv nruab siab.

- Tawm lub tsev mus nraud.
- Siv sij hawm nrog koj tus khub.
- Koom ib pab pawg txhawb nqa.
- Caiv tsis txhob hloov lwm yam loj hauv koj lub neej thaum lub sij hawm no.

Ntaub Ntawv Hauv Paus: Minnesota Hospital Association

Kom tau ntaub ntawv ntxiv txog pab pawg txhawb nqa no, hu mus rau Allina Health Postpartum Depression Support rau ntawm 612-863-4770.

Yog koj sim seb koj puas muaj "kev tu siab" no los sis kev nyuaj siab tiag, siv daim ntawv dej num Kev Kho Kev Nyuaj Siab Koj Tus Kheej nyob hauv daim nplooj 312. So ntau npaum li ntau tau.

Koj Txoj Kev Sib Deev

Lus sam xeeb

Ua ntej koj tawm lub tsev kho mob, nrog koj tus kws kho mob tham txog tej qho caiv rau kev sib deev.

Yog koj tseem sib deev tsis tau tom qab ob peb hli vim tseem mob, nrog koj tus kws kho mob tham.

Tej zaum koj twb tsis tau xav txog kev sib deev hlo li, tshwj xeeb yog tias nyuaj yug me nyuam, muaj hlua xaws uas mob, los sis tau pw tsis tsaug zog. Txawm li ntawd los, tom qab koj lub cev zoo mob lawm thiab pib yooj yim tu koj tus me nyuam mos liab, nyaj koj yuav npaj siab rov qab sib deev.

Txog ntua thaum ntawd, siv sij hawm nrog koj tus khub nyob txhua hnuv. Sib khawm, taug kev mus ua ke, qhia txog koj tej kev txhawj xeeb. Siv sij hawm kom sib raug zoo ib leeg rau ib tug nrog koj tus khub.

Kev rov qab sib deev tom qab yug me nyuam

Tej zaum cov lus sam xeeb no yuav pab thaum koj npaj siab rov qab sib deev:

- Yog cov nqaj tawv ncig koj cov hlua xaws mob, ces tej zaum koj tsis npaj siab rov qab sib deev txog thaum rov qab mus xyuas kws kho mob los sis tom qab ntawd.
- Cov tshuaj cev hormone ntawm kev suab me nyuam thiab kev pub mis noj ua kom tsis xau kua pes tsawg ntawm lub paum. Siv ib co kua nplua xws li K-Y Jelly®. Tsis txhob siv tshuaj pleev Vaseline®, me nyuam mos liab roj los sis roj muaj mineral.

- Yog koj qhov chaw mos mob vim tau ntuag los sis vim cov hlua xaws:
 - Zaum rau hauv ib lub dab dej sov thiab maj mam ncav koj lub paum nrog koj cov ntiv tes.
 - Siv kua nplua ntau.
 - Sim kev sib deev thaum koj nyob sab saum koj tus khub los sis koj pw ua ntsais kom thiaj tsis mob qhov chaw uas tab tom zoo mob.
- Maj mam sib deev.
- Nrog koj tus khub tham txog koj tej kev xav hauv nruab siab thiab tej kev txhawj xeeb.
- Sim pub mis noj ua ntej sib deev. Tej zaum koj tus me nyuam mos liab yuav pw tsaug zog thiab cia neb muaj sij hawm ua ke.
- Tej zaum nqa koj tus me nyuam mus rau ib tug neeg txheeb ze los sis ib tug phooj ywg lub tsev kom thiaj tsis tab kaum neb.
- Yog koj pub mis noj, tej zaum koj yuav xau kua mis thaum sib deev. Tej zaum yuav pab kom pub mis noj ua ntej sib deev.
- Koj tseem xeeb tau me nyuam tsis ntev tom qab yug me nyuam txawm yog koj pub mis noj.

Lus sam xeeb

Yog koj npaj rov qab xeeb me nyuam dua tsis ntev saum no, tej zaum koj yuav tau tsis txhob siv cov tshuaj cev hormone kom caiv tsis xeeb me nyuam.

Yog li no, koj thiaj tsis tas tos koj lub cev kom rov qab kho cov tshuaj cev hormone rau haud thiab rov qab koj khaub ncaws li qub. Ua li no thiaj yooj yim xeeb me nyuam dua.

Kev caiv tsis xeeb me nyuam

Vim muaj feem xeeb me nyuam tom qab yug me nyuam lawm, siv ib qho caiv tsis xeeb me nyuam txhua zaus koj sib deev.

Rau hauv lub tsev kho mob ua ntej koj tawm mus los sis thaum rov mus xyuas kws kho mob, nrog koj tus kws kho mob tham txog tej qho caiv tsis xeeb me nyuam uas phim koj — tshwj xeeb yog koj pub mis noj. Tib txoj kev caiv kom tsis xeeb me nyuam 100 feem pua zaus yog kom tsis txhob sib deev xwb.

Daim duab nram qab no muaj ntaub ntawv me ntsis txog tej qho caiv tsis xeeb me nyuam.

Kev caiv tsis xeeb me nyuam	Ntsig txog
Lub ntsiav tshuaj sau ntawv yuav tshuaj rau poj niam siv	Lub ntsiav tshuaj muaj cov tshuaj cev hormone estrogen thiab progestin. Tsis yaum kom ua li no yog koj pub mis noj. Tej hom teeb meem ntawm kev kho mob tej zaum txhais tias koj yuav tsum siv lwm hom caiv tsis xeeb me nyuam.
Lub me ntsiav tshuaj sau ntawv yuav tshuaj rau poj niam siv	Cov no tsuas muaj tshuaj cev hormone progestin xwb, yog li no thiaj siv tau nyab xeeb thaum pub mis noj los sis thaum muaj tej hom teeb meem kom siv tsis tau lub ntsiav tshuaj uas muaj ob tshuaj cev hormone. Yuav tsum noj cov ntsiav no txhua hnuv thaum tib lub sij hawm kom thiaj raug tshaj. Cov me ntsiav tshuaj ua tau kom tsim kua mis tsawg zog.
Daim ntaub nplaum caiv tsis xeeb me nyuam sau ntawv yuav tshuaj rau poj niam siv	Yuav tso cov tshuaj progestin thiab estrogen rau hauv koj lub cev dhau ntawm ib daim ntaub nplaum rau ntawm koj cov nqaij tawv. Tsis yaum kom ua li no yog koj pub mis noj. Koj yuav tsum ib sij pauv daim ntaub nplaum, nyob ntawm seb daim ntaub nplaum yuav kav hov ntev.
Txhaj tshuaj Mus xyuas kws kho mob rau poj niam siv	Yuav txhaj ib koob tshuaj cev hormone txhua 1 mus rau 3 hli. Tej zaum yuav ua kom los ntshav ntev. Koob tshuaj txhaj no tej zaum ua kom tsim kua mis tsawg zog yog txhaj hauv 3 hnuv tom qab yug me nyuam.
Cov hnab looj qau yuav tom khw muag khoom rau txiv neej siv	Yog ib co hnab nyias uas nthuav thiab looj ib tug qau tawv. Yuav tsum siv ib lub txhua zaus sib deev thiab muab rho tom qab.
Cov hnab ntxig hauv paum yuav tom khw muag khoom rau poj niam siv	Ib lub hnab uas muaj ob lub kauj uas ntxig rau hauv lub paum ua ntej sib deev. Yuav tsum siv ib lub txhua zaus sib deev thiab muab rho tom qab.
IUD los sis khoom hauv lub tsev me nyuam mus xyuas kws kho mob rau poj niam siv	Ib qho khoom me thiab txawj khoov yuav muab tso hauv lub tsev me nyuam. Nyob tau rau haud tau 5 xyoo (Mirena) los sis 10 xyoo (Paraguard).
Lub zais mus xyuas kws kho mob rau poj niam siv	Nov yog ib lub zais nyias uas yuav pleev tshuaj tua phev, ces muab ntxig rau hauv lub paum kom npog lub ncauj tsev me nyuam. Yuav tsum muab ntxig txhua zaus yuav sib deev thiab muab rho tom qab. Nco ntsoov: Tsis txhob rov qab siv koj lub zais nyias uas tau siv thaum ua ntej koj suab me nyuam. Yuav tsum rov qab kho ib lub tshiab kom haum koj tom qab koj yug me nyuam.
Lub hau ncauj tsev me nyuam mus xyuas kws kho mob rau poj niam siv	Ib lub hau muag uas me dua lub zais nyias tiam sis ua hauj lwm ib yam nkaus. Feem ntau yuav pleev tshuaj tua phev.

Kev caiv tsis xeeb me nyuam	Ntsig txog
Cov npuas caiv tsis xeeb me nyuam yuav tom khw muag khoom rau poj niam siv	Cov npuas yog ib hom tshuaj tua phev. (Yuav tua phev.) Nov yuav muab cov phev puas tsuaj tas thiab thaiv lub qhov qhib rau ncauj tsev me nyuam. Yuav siv ib lub cuab yeej los muab ntxig rau hauv lub paum ua ntej sib deev.
Cov kauj paum yuav tom khw muag khoom rau poj niam siv	Yuav muab ib co kauj me uas muaj tshuaj cev hormone progesterin thiab estrogen tso rau hauv koj lub paum. Tsis yaum kom ua li no yog koj pub mis noj. Tej hom kauj siv tau ib zaug xwb. Tej hom los cia nyob haud tau ib ntus, nyob ntawm seb koj yuav hom kauj twg.
Kev khi txoj hlab phais mob rau poj niam siv	Nov yog ib txoj kev phais mob uas yuav ua kom poj niam muaj tsis taus me nyuam ntxiv mus ib txhis.
Kev txiav cov hlab phev phais mob rau txiv neej siv	Nov yog ib txoj kev phais mob uas yuav ua kom txiv neej muaj tsis taus me nyuam ntxiv mus ib txhis.
Kev soj ntsuam poj niam cev mus xyuas kws kho mob rau poj niam thiab txiv neej siv	Nov yog ib txoj kev caiv tsis xeeb me nyuam uas yuav soj ntsuam tus poj niam lub cev qhov kub, yuav kwv yees seb yuav coj khaub ncaws thaum twg, ces mam li npaj kev sib deev kom ua thaum tus poj niam lub cev tsis npaj siab xeeb me nyuam. Nov yuav tsum siv zog soj ntsuam thiab teeb duab ntau.

Cov Mov thiab Cov Dej

- Qee sij hawm noj mov. Nov yuav pab koj zoo mob thiab nyob zoo zog ntawm sab hauv siab thiab sab cev nqaij daim tawv tib si. Ua tib zoo noj zaub mov uas yug cev. Yog koj noj mov tsis zoo, koj yuav nkees. Ua li no thiaj nyuaj zog kom tu koj tus kheej thiab koj tus me nyuam mos liab.
- Zaub mov uas yug lub cev los tsis tas nyuaj los sis kim. Koj noj tau cov sandwich, kua los sis puas mov ua tau npaj ua ntej ces muab khov hauv tub yees.
- Caiv tsis noj qhov noom hos yuav tau noj zaub mov zoo: tshij, qhov cij, txiv hmab txiv ntoo thiab zaub thiab khoom mis nyuj yau kawj.
- Xim qhov hnyav zuj zus, txhob xiam ntau dua ib nrab mus rau 1 phaus txhua lub lim tiam. Koj xiam tau qhov hnyav zuj zus thaum koj pub mis noj. Yog xiam qhov hnyav sai dhau, koj yuav tsis noj qab nyob zoo thiab tej zaum tu tsis tau koj tus me nyuam mos liab.

- Nug koj tus kws kho mob seb puas tsim nyog rau koj yeej meem siv cov tshuaj txhawb cev vitamin thiab mineral uas koj tau siv thaum suab me nyuam.
- Xaiv kom noj zaub mov uas muaj vitamin C ntau. Hom vitamin C no yeej tseem ceeb vim yuav pab koj lub cev nqus iron. Iron yog qhov uas pab koj lub cev tsim noob ntshav liab tshiab, uas nqa txoj pa mus thoob cev. Yog tsis muaj iron txaus ua rau koj nkees.
- Yog koj pub mis noj, koj yuav tsum noj 400 calorie ntxiv txhua hnuv uas ntxiv rau tag nrho cov calorie uas koj lub cev twb yuav tsum muaj. (Yog caiv tsis noj calorie txaus ces ua rau koj tsis tsim kua mis txaus.)
- Yog koj pub mis hmoov noj, cov khoom yug cev uas koj lub cev yuav tsum muaj los zoo ib yam li ua ntej tau suab me nyuam. Koj tseem yuav tsum noj qab haus huv kom thiaj zoo mob thiab muaj zog zis tu koj tus kheej thiab koj tus me nyuam mos liab.
- Ua tib zoo noj cov mov uas muaj:
 - txiv hmab txiv ntoo thiab zaub
 - nplej
 - khoom mis nyuj uas muaj rog tsawg los sis tsis muaj hlo li
 - nqaij, nqaij noog, qe, thiab ntses
 - noob taub thiab txiv laum huab xeeb.
- Ib txoj kev noj qab haus huv yog thaum noj rog saturated, rog trans, ntsev thiab kab tsib uas muab ntxiv rau hauv tsawg tsawg xwb.
- Nyiam poom pev xij muaj nyias qhov ntau ntawm caffeine. Saib daim ntawv qhia seb muaj dab tsi rau haud kom seb muaj caffeine pes tsawg hauv koj poom pev xij. Cov pev xij yog ib co calorie uas tsis yug lub cev thiab tsis pab koj los sis koj tus me nyuam mos liab hlo li.

Kom tau ntaub ntawv ntxiv txog zaub mov uas qab huv, saib cov nplooj 29 thiab 30. Saib daim duab nram qab no seb koj yuav tau noj pes tsawg qhov mov ntawm txhua hom mov. Kom tau ntaub ntawv ntxiv, mus xyuas myplate.gov.

Saib ntsoov seb koj noj dab tsi tau 2 los sis 3 hnuv thiab muab piv rau cov lus qhia txog kev noj mov. Nov yuav pab koj paub seb koj ua zoo npaum li cas thiab yuav tau ua dab tsi kom thiaj zoo dua.

Yog koj yuav tsum hloov tej yam uas koj noj no, maj mam hloov ib los ob qho zuj zus mus xwb. Yog ua li no thiaj yooj yim ncav cuag koj cov hom phiaj. Thaum koj hloov tau ib los ob qho lawm, ces koj thiaj npaj siab hloov ntxiv mus, yog tias yuav tsum hloov.

Yog koj pub mis noj, caiv tsis noj caffeine, haus luam yeeb thiab dej caw. Tej yam no nkag mus rau hauv koj cov kua mis.

- Yog koj noj los sis haus ntau dua ib qho caffeine me ntsis, tej zaum koj tus me nyuam yuav pheej pw tsis tsaug zog, tij lim dhau, thiab txhoj puab. Caiv tsis noj los sis haus ntau dua 300 milligram txhua hnuv. Nov yog qhov ntau ntawm 2 los sis 3 khob khas fes.
- Yog koj pub mis noj, luam yeeb ua rau koj tsis kua mis tsis txaus thiab ua kom tsis yug cev pes tsawg rau koj tus me nyuam mos liab. Nov yuav ua kom nyuaj rau koj tus me nyuam mos liab loj hlob thiab nce qhov hnyav. Tej zaum koj tus me nyuam kuj yuav txhoj puab zog. Kev haus luam yeeb kuj ua rau caffeine haj yam tsis zoo rau koj.
- Txhob haus dej caw. Yog koj xaiv haus dej caw, ces caiv tsis haus ntau dua ib khob txhua hnuv. Tsis tas li ntawd, haus tom qab koj pub mis noj tsis txhob haus ua ntej. Kev haus dej caw ntau ua rau kev tsim kua mis qeeb zog thiab muaj lwm yam tsos mob. Nrog koj tus kws kho mob tham txog cov tsos mob ntawm kev haus dej caw thaum pub mis noj.

Qhov Tseem Ceeb

Yog koj xaiv kom haus luam yeeb, tseem yaum kom koj pub mis noj dua cov hmoov mis. Tshuaj luam yeeb nicotine yuav nyob hauv koj lub cev tau li 90 feeb tom qab haus. Yog koj yuav tsum haus luam yeeb, ces haus tom qab pub koj tus me nyuam mos liab mis noj. Nov yuav cia koj lub cev muaj sij hawm tshem cov tshuaj luam yeeb.

Tej Qho Mov Uas Yaum Kom Noj Txhua Hnuv

Pawg zaub mov	Tom qab yug me nyuam: pub mis noj*	Tom qab yug me nyuam: pub hmoov mis noj**
Nplej	9 oos	7 oos
Zaub	3 ½ khob	3 khob
Txiv hmab txiv ntoo	2 khob	2 khob
Mis nyuj	3 khob	3 khob
Nqaij	6 ½ oos	6 oos
Cov rog	noj tsawg tsawg	noj tsawg tsawg

* noj 2,600 calorie ** noj 2,200 calorie. Kom xiam qhov hnyav, koj tseem yuav tsum noj ntau dua tus naj npawb tsawg dua rau txhua pawg zaub mov. Mus xyuas myplate.gov kom kawm ntxiv txog cov pawg mov thiab cov zaub mov twg thiaj zoo tshaj rau koj thaum suab me nyuam.

Es Xaws Xais

Thawj 1 los 2 lub lim tiam tom qab yug me nyuam lawm

- Caiv tsis ua dej num tsuas yog tu koj tus kheej thiab koj tus me nyuam mos liab.
- Yog koj tau rau siab es xaws xais thaum tseem suab me nyuam, ces nug koj tus kws kho mob seb thaum twg thiaj tsim nyog rov qab es xaws xais dua. Koj pib tau ib qho kev es xaws xais uas piav nram qab no thiab rau ntawm ob daim nplooj tom ntej ib hnuv tom qab koj yug me nyuam.
- Yog koj muaj kev txhawj xeeb txog koj txoj kev xiam qhov hnyav tom qab yug me nyuam, nrog koj tus kws kho mob tham.

Yog koj tau phais plab yug me nyuam:

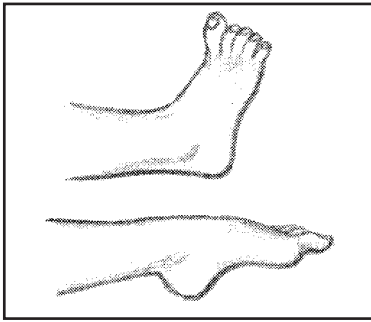
- Siv zog kom tsis txhob nqa khoom uas hnyav dua koj tus me nyuam mos liab.
- Yog koj muaj lwm cov me nyuam uas xav kom koj puag lawv, zaum thiab cia lawv nce koj thiab zaum saum koj thiab tsis txhob muab lawv tsa.
- Caiv kom tsis txhob nce thiab nqis ntaiv ntau. Maj mam nce ntaiv.

Es Xaws Xais Kegel

Koj pib ua cov es xaws xais Kegel ib hnuv tom qab yug koj tus me nyuam mos liab. Tej zaum koj yuav tsum maj mam es xaws xais txog thaum koj ua tau ntau npaum li ua ntej yug me nyuam. Pib ua cov es xaws xaws Kegel ces maj mam sim ua cov Kegel tshaj lij. Saib daim nplooj 12 kom paub ua cov es xaws xais no.

Kev es xaws xais thaum nyuam qhuav yug me nyuam tag

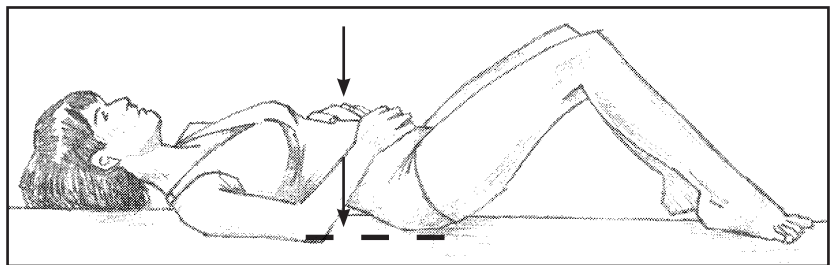
Koj pib ua es xaws xais no ib hnuv tom qab yug me nyuam. Pib ua txhua hom es xaws xais ob zaug txhua hnuv. Txhua hnuv ua ib lwm ntxiv txhua zaug txog thaum koj ua txhua hom es xaws xais 10 zaug thaum ua 2 zaug tag nrho txhua hnuv.



© Allina Health System

Yuav taw ntiv taw li cas.

- **Ua pa qeeb thiab ua plab tawv** Kev ua: Pw ntxeev tiaj los sis pw ua ntsais thiab txhos caug.
 - Nqus pa dhau koj lub qhov ntswg. Cia koj lub plab tsa los.
 - Rua di ncauj me ntsis, ces tshuab pa dhau koj lub qhov ncauj thaum ua plab tawv.
 - Tshuab pa txog thaum tsis muaj pa hauv lub ntsws hlo li.
 - Txhob ua ntau dhau tsam ib pliag koj kiv taub hau.
- **Taw ntiv taw** Kev ua: Zaum los sis pw.
 - Tsa ntiv taw kom taw ntuj siab li siab tau.
 - Taw koj txhais ko taw rau hauv av.
 - Rov qab ua.
 - So ua ntej yuav ua ntxiv mus. Yog koj mob ko taw thaum taw ko taw rau hauv av: tsa ntiv taw kom taw ntuj, so, tsa ntiv taw kom taw ntuj thiab so.
- **Ua voj voog nrog sab ko taw** Kev ua: Zaum los sis pw.
 - Maj mam ua voj voog loj nrog txhua txhais ko taw, pib ua rau sab xis, ces mam ua sab laug. Kev es xaws xais no yog ib qho zoo kom pab ntshav ntwis rau hauv ceg.
- **Kev qaij lub plab mog** Kev ua: Pw ntxeev tiaj thiab khoov hauv caug kom sab ko taw tso tiaj rau ntawm av.
 - Qaij koj lub plab mog thaum ua kom tag nrho koj lub duav chwv av.
 - Ua plab tawv thiab ua pob tw tawv. Kev es xaws xais no yuav ntxiv zog rau koj cov plab leeg thiab pab kom tsis mob duav.



© Allina Health System

Kev qaij lub plab mog zoo li cas.

Thawj 3 los 6 lub lim tiam tom qab yug me nyuam lawm

- Maj mam rov qab ua dej num li qub. Yog koj xav tias koj siv zog dhau lawm, txhob ua qhov ntawd.
- Txhos caug txhua zaus koj nqa khoom, kuj hais txog me nyuam hlob, kom thiaj tsis mob duav.
- Txhob nqa khoom hnyav thiab txhob nqus tsev tau ntau dua 6 lub lim tiam.
- Tos 6 lub lim tiam txog thaum ua cov es xaws xais li kev khiav, tsa ceg, los sis khoov plab tsuas yog koj tus kws kho mob pom zoo rau koj ua ntxov zog.
- Ua ntej koj pib ua kev khoov plab los sis tsa ceg, saib seb koj cov plab leeg puas tau sib kem:
 - Pw ntseev tiaj thiab txhos caug.
 - Ncav ib txhais tes mus rau koj lub hauv caug thaum tab tom ua plab tawv thiab tsa koj lub taub hau thiab lub xub pwg.
 - Nrog lwm txhais tso ntiv tes nram qab koj lub puj ntaws. Koj yuav hnov koj cov plab leeg tawv. Yog muaj kev sib kem ntawm koj lub plab ob sab uas dav dua peb tug ntiv tes, koj yuav tsum ua ib qho es xaws xais tshwj xeeb kom kev sib kem no thiaj tsis dav tag npaud. Qhov es xaws xais tshwj xeeb no muab piav nram qab.
- Qhov es xaws xais kom kev sib kem tsis dav:
 - Pw ntseev tiaj thiab txhos caug thiab muaj qhov dav 12 mus rau 16 nti nruab nrab.
 - Tso tes kom khaub lig rau ntawm koj lub plab kom thiaj txhawb tau koj lub plab cov leeg.
 - Nqus pa ntau. Thaum koj tshuab pa, tsa koj lub taub hau mus rau koj lub hauv siab thiab maj mam rub koj cov leeg plab kom nyob sib ze zog.
 - Thaum tshuab pa tag lawm, so.
 - Ua qhov es xaws xais no 2 zaug txhua hnuv.
 - Pib ua ob lwm ces txhua hnuv ntxiv ib lwm ntxiv. Ua li no txog thaum ua 10 lwm ob zaug txhua hnuv. Thaum qhov sib kem no tsis dav dua ob tug ntiv tes, koj pib ua cov es xaws xais rau lub plab, xws li kev khoov plab.

Cov Tij Laug thiab Muam Hlob

Thaum koj rov qab mus txog tsev

- Qee sij hawm nyob nrog koj txhua tus me nyuam txhua hnuv ib leeg rau ib tug, txawm yog ob peb feeb los xij.
- Qhia cov me nyuam hlob txog thaum lawv yog me nyuam mos liab.
- Qee sij hawm los mus saib nws cov duab txog thaum nws yog ib tug me nyuam.
- Saib ntsoov koj cov me nyuam hlob, khawm lawv, qhuas lawv thiab hluv lawv.

Tshooj 10: Koj Tus Me Nyuam Mos Liab

Tej Yam Yuav Tau Ua

- ❑ Caiv tsis ua dej num sab nraum zoov thiab txwv tsis pub neeg qhua tuaj kom koj thiaj muaj sij hawm thiab muaj zog txaus kom paub koj tus me nyuam mos liab.
- ❑ Rov tshaj xyuas tej lus sam xeeb rau kev nyab xeeb thiab cov nplooj ntsig txog lub chav rau me nyuam yau ntawm cov nplooj 138 mus rau 142.
- ❑ Xav txog mus koom ib lub chav kawm ntaub ntawv txog kev ua niam txiv.

Koj Tus Me Nyuam Mos Liab Lub Cev Zoo Li Cas



© Allina Health System

Vim lub taub hau txawj puab es thiaj cia koj tus me nyuam mos liab haum dhau koj lub plab mog.



© Allina Health System

Qhov muag yuav o vim koj tus me nyuam mos liab lub taub hau thiab lub ntsej muag raug nyem.

Tej zaum koj tus me nyuam mos liab tsis ntxim li koj tau xav thaum yug los. Nram qab no yog ib co lus piav txog tej feem ntawm koj tus me nyuam mos liab lub cev uas yuav hloov thaum loj hlob zuj zus. Nco ntsoov kom nug koj tus kws kho mob los sis tus nais maum yog muaj dab tsi ua rau koj txhawj xeeb.

Lub ntsej muag thiab lub taub hau

- **Tseem puab.** Koj tus me nyuam mos liab lub khauj khaum taub hau tseem tsis tawv tag nrho. Nov cia koj tus me nyuam mos liab lub taub hau txawj pauv los sis puab me ntsis kom haum dhau koj lub plab mog. Yog koj tus me nyuam yug los ntawm qhov chaw mos, tej zaum nws lub taub hau muaj ntsis ncov tsis kheej pes tsawg. Yuav siv ob peb hnuv kom koj tus me nyuam mos liab lub taub hau rov qab kheej li qub.
- **Qhov chaw muag.** Muaj ob qho chaw ntawm koj tus me nyuam mos liab lub taub hau uas tsis muaj pob txha hlo li. Cov chaw muag no muab hu ua fontanel. Ib qho chaw nyob rau ntawm lub ntsis taub hau. Ib qho chaw me zog nyob tom qab lub taub hau. Cov chaw no cia lub taub hau txawj puab thaum yug los thiab cia nws lub paj hlwb loj hlob hauv thawj xyoo. Yuav siv li 12 mus rau 18 lub hli kom cov chaw muag no thiaj kaw. Txog ntua thaum ntawd, cov chaw muag no los tiv thaiv nrog ib co nqaij tawv.
- **Qhov muag o.** Thaum yug los, koj tus me nyuam mos liab lub taub hau thiab ntsej muag raug nyem es ua kom qhov muag o me ntsis. Yuav siv li ib hnuv kom ploj.



© Allina Health System

Yuav muab cov kua nplua vernix ntxuav los sis so.



© Allina Health System

Lanugo yog ib co plaub nyias uas yuav hle thaum dhau ob peb lub lim tiam tom ntej no.



© Allina Health System

Cov pob kab ntxaus milia yuav ploj mus lawv tus kheej.



© Allina Health System

Cov ko taw yuav hloov xim kom phim luag tej.

- **Doog ntshav.** Tej zaum koj tus me nyuam mos liab yuav raug doog ntshav yog yug los nrawm los sis yog tus kws kho mob tau siv rab ncais los sis lub tshuab nqus kom pab tus me nyuam yug los. Cov doog ntshav no yuav pib ploj tom qab yug los tiam sis tej zaum yuav siv ob peb lub lim tiam kom ploj tag nrho.

Cov nqaij tawv

- **Vernix.** Tau muaj ib co kua nplaum dawb uas tau npog tag nrho koj tus me nyuam cov nqaij tawv ua ntej nws yug los. Yim ze rau hnuv yug los yim cov kua tau ploj mus. Yog koj tsis pom qhov vernix no, ces tej zaum koj tseem nrhiav tau rau hauv tus me nyuam mos liab cov nqaij tawv uas sib tshooj. Yog muaj vernix seem tshuav tom qab tus me nyuam mos liab da dej tas ces maj mam muab pleev xwb.
- **Lanugo.** Koj tus me nyuam mos liab lub duav, lub xub pwg, lub pob ntseg thiab sab plhu los tej zaum muaj ib co plaub nyias nyias. Dhau ob peb lub lim tiam no cov plaub no yuav hle.
- **Milia.** Tej zaum yuav muaj ib co pob kab ntxaus rau ntawm koj tus me nyuam mos liab lub taub ntswg thiab sab plhu. Txhob muab paim los sis muab khaus. Cov no yuav ploj mus tsis tas ua dab tsi.
- **Mottling.** Cov me nyuam mos liab uas yug los tshiab muaj nqaij nyias heev, thiaj pom tau cov noob ntshav. Yog li ntawd, koj tus me nyuam mos liab nqaij yuav hloov xim. Thaum yug los cov me nyuam mos liab muaj xim xiav thiab xim tshauv txog thaum lawv pib ua pa. Ces lawv txawm hloov xim kom phim tib neeg sawv daws. Txawm li ntawd los, tej zaum cov me nyuam mos liab uas nyuam qhuav yug los cov tes taw yuav xim xiav me ntsis tau ob peb feeb ntxiv. Koj tus me nyuam mos liab cov tes taw yuav xim xiav thaum no no nws. Thaum koj tus me nyuam quaj, ces tej zaum lub ntsej muag thiab lub cev yuav liab ploog.
- **Cov caws pliav.**
 - Cov me nyuam mos liab uas muaj nqaij dawb los coob tug muaj ib co caws pliav xim paj yeeb los sis liab rau ntawm lub taub ntswg, lub hauv pliaj thiab daim tawv muag, los sis ntawm lub caj dab sab pem qab. Tej thaum muab cov caws pliav no hu ua noog tom. Tej zaum yuav ci zog thaum koj tus me nyuam mos liab quaj. Dhau ib los ob xyoo cov no yuav ploj mus.
 - Cov me nyuam mos liab uas muaj nqaij dub zog los tej zaum yuav muaj ib co caws pliav xim xiav los sis tshauv rau ntawm lub duav thiab lub pob tw. Cov no muab hu ua congenital demal melanocytosis, tiam sis tib neeg tsuas hais cov pob Mongolian xwb. Cov no tsis yog doog ntshav. Cov no yuav ploj dhau ob peb xyoo.

Lub mis thiab noob qe

Cov tshuaj cev hormone thaum yug me nyuam yuav raug tus me nyuam mos liab. Tej zaum koj tus me nyuam mos liab lub mis yuav loj me ntsis, noob qe yuav o, los sis xau kua los sis ntshav ntawm qhov chaw mos. Cov no yuav ploj mus dhau ob peb hnub.



© Allina Health System

Kev txawj nti thaum hnov dab tsi

Cov me nyuam mos liab txawj nti thiab feem ntau yuav nti yam tsis xav txog.

- **Moro (ceeb) nti:** thaum tus me nyuam mos liab txawm ceeb, yuav tsa tes thiab tsa taw rau ob sab thiab tsa lub duav
- **plhws nti:** tus me nyuam txawj kiv taub hau rau sab uas plhws sab plhu
- **Babinski nti ntiv taw:** tus me nyuam mos liab ua kom cov ntiv taw sib sib thaum plhws lub luj taw
- **caws ntiv taw:** tus me nyuam mos liab ua kom ntiv taw caws thaum nyem rau txhais ko taw
- **kev tsuab:** tus me nyuam mos liab yuav tsuab ib tug ntiv tes thaum plhws phab tes
- **tig taub hau:** thaum tus me nyuam mos liab tig lub taub hau rau ib sab, txhais caj npab rau ntawm sab ntawd yuav ncav thaum txhais caj npab rau ntawm lwm sab yuav khoov luj tshib
- **kev taug kev:** tus me nyuam mos liab yuav ua qauv li nws taug kev thaum tuav sab hauv qab nws cov caj npab.



© Allina Health System

Kev nti thaum plhws sab plhu



© Allina Health System

Kev nti li taug ko taw



© Allina Health System

Kev tsuab



© Allina Health System

Caws ntiv taw

Koj Tus Me Nyuam Mos Llab Tus Cwj Pwm



Ceeb toom



Tsaug zog nruj nris



Kev Pw



Txhoj puab

© Allina Health System

Kev nyob li cas

Koj tus me nyuam ua ntau dua kev pw thiab kev tsim los. Koj tus me nyuam mos liab muaj 6 theem nyob. Koj paub tau seb nws nyob hauv theem twg thaum saib nws tus cwj pwm.

Cov no muaj xws li:

- **Pw looj hlias.** Thaum pw li no koj tus me nyuam mos liab nyob twj ywm thiab ua pa qeeb. Nyuaj kom tsa koj tus me nyuam sawv los thaum pw li no. Yog koj yuav tsum tsa nws sawv kom pub mis noj, ces tos txog thaum nws pauv mus rau kev pw tsis tsaug zog. Koj tus me nyuam yuav nyob hauv theem pw looj hlias no tau li 30 feeb.
- **Kev pw tsis tsaug zog.** Thaum nyob hauv theem no, koj tus me nyuam mos liab yuav ntxais, ua ntsej muag hnyav los sis tsa suab me nyuam, thiab ua pa zom zaws dua thaum pw looj hlias. Tej zaum koj kuj yuav pom tau nws cov qhov muag nti. Tej zaum koj yuav xav tias koj tus me nyuam twb tsim los thaum pom nws nti li no. Yog koj tsis tas tsa nws sawv, cia koj tus me nyuam mos liab pw li no. Tej zaum yuav rov qab mus pw looj hlias tom qab li 30 mus rau 60 feeb.
- **Tsaug zog nruj nris.** Nov yog qhov nruab nrab ntawm kev pw thiab kev nyob. Koj tus me nyuam mos liab yuav qi thiab rua muag, rua lo, thiab ncav leeg. Nws lub qhov muag yuav tsis tshua ci thiab zoo nkaus li tsis saib dab tsi.
- **Kev nyob ntsiag to.** Theem no yog thaum koj tus me nyuam mos liab npaj siab kawm txog koj thiab lub ntiaj teb. Nov yog lub sij hawm ua si nrog koj tus me nyuam mos liab. Koj yuav paub theem nyob ntsiag to no vim koj tus me nyuam lub cev yuav tsis nti pes tsawg tiam sis nws qhov muag yuav ci. Koj tus me nyuam mos liab yuav saib ntsoov koj, tshwj xeeb yuav saib ntsoov koj lub ntsej muag. Tej zaum koj tus me nyuam yuav qog koj lub ntsej muag thiab tej zaum ncav tes los kov koj lub ntsej muag. Cov me nyuam mos liab saib ntsoov li no tau ob peb feeb xwb.
- **Kev nyob thaum nti mus nti los.** Hauv theem no koj tus me nyuam mos liab nti ntau dua tiam sis tsis saib ntsoov npaum li theem nyob ntsiag to. Tej zaum koj tus me nyuam mos liab yuav pib quaj me ntsis. Nov qhia tias txog caij hloov dab tsi txog koj tus me nyuam mos liab. Tej zaum txhais tias koj tus me nyuam mos liab nkees los sis nws tshaib plab. Yuav siv ob peb lub lim tiam xwb kom thiaj paub hais tias dab tsi yuav nplij nws siab thaum koj tus me nyuam mos liab pib quaj me ntsis. Koj yuav kawm qhov no vim tau sim ntau yam kom paub seb dab tsi pab zoo tshaj.

Lus sam xeeb

Tej zaum koj yuav xav tsis thoob vim koj tus me nyuam mos liab nrov heev. Koj tus me nyuam mos liab yuav:

- txham, uas pab tshem quav ntswg
- ua ntsos, uas yuav tshwm sim los thaum noj mov tag los sis thaum muaj ntau yam tsav ib puag ncig
- ua pa nrov, uas tsis tas txhawj txog tsuas yog cov nqaj daim tawv txawv hloov xim ua xim xiav
- txhawm caj pa, rua lo thiab tso paus.

Lus sam xeeb

Yeej tsis txawv yog koj tus me nyuam lub sij hawm pw tsaug zog hloov ntau hauv thawj ob peb lub lim tiam. Tej zaum yuav pw tsaug zog hauv sij hawm luv.

Tej zaum koj tus me nyuam mos liab yuav pw ntau thaum nruab hnuv thiab nyob tag ib hmo. Nov yeej nyuaj rau niam txiv tshiab.

Sim pw tsaug zog thaum koj tus me nyuam mos liab pw los sis thov lwm tus tuaj zov kom koj thiaj pw tau. Ua ntej koj ras paub, koj thiab koj tus me nyuam mos liab yuav swm pw thaum tib lub sij hawm.

- **Quaj taug.** Nov yog theem uas koj tus me nyuam mos liab siv kom qhia koj tias nws tooj kas ib yam dab tsi. Theem no yuav los tom qab kev nyob thaum nti mus los los sis kev pw tsis tsaug zog. Txawm nqa koj tus me nyuam mos liab los tej zaum nws yuav tsis tsum quaj. Ntau zaus nws quaj taug vim nws tshaib plab. Txawm li ntawd los, kev quaj taug no qhia tias nws twb tshaib plab ntev los lawm. Saib daim nplooj 244 rau cov cim qhia tias nws tshaib plab.

Tus Xeeb Ceem

Tus xeeb ceem qhia seb ib tug tib neeg saib lub ntiaj teb no li cas. Koj yuav pom tej feem ntawm koj tus me nyuam mos liab tus xeeb ceem thaum nws yug los. Lwm feem los koj yuav pom thaum nws loj hlob tuaj. Tej tus me nyuam mos liab tus xeeb ceem yeej zoo siab thiab pauv mus ntawm ib theem rau lwm theem tsis muaj teeb meem dab tsi. Hos lwm tus me nyuam mos liab mas nyob tsis tu thiab pheej xav tias lawv thev tsis tau.

Thaum koj kawm seb koj tus me nyuam mos liab muaj xeeb ceem dab tsi, koj yuav pauv koj txoj kev saib xyuas. Koj yuav nrhiav pom tias koj tus me nyuam mos liab nyiam thaum koj nqa nws ib txoj kev thiab kev ua viav vias li cas thiaj pab nws.

Yog koj twb muaj me nyuam hlob lawm, koj yuav xav tsis thoob txog qhov txawv ntawm koj tus me nyuam mos liab tus xeeb ceem. Tej zaum tus me nyuam mos liab no yuav noj heev zog los sis yuav tsum puag ntev zog ua ntej yuav tsaug zog. Koj yuav tsum qee sij hawm nyob nrog nws thaum thawj ob peb lub lim tiam kom thiaj paub tu tus me nyuam mos liab no.

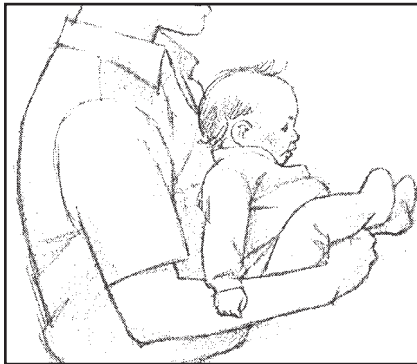
Yeej tsis txawv yog tus me nyuam mos liab pw ntau heev hauv thawj 2 los 3 hnuv tom qab yug los. Lawv yuav tsum muaj sij hawm zoo mob ntawm kev txhawj xeeb thaum yug los. Tej zaum kev pw ntau no yuav zais ib co feem ntawm nws tus xeeb ceem kom thiaj tsis pom.

Kev vam khom yuav los thaum tus me nyuam mos liab kawm paub tias nws tso tau koj siab vim koj rau siab tu thiab hlub nws. Niam txiv feem coob qhia tias kev tu me nyuam mos liab pab lawv nyob ze zog rau lawv tus me nyuam mos liab. Koj hlub tsis tau los sis saib ntsoov tsis tau ntau dhau.

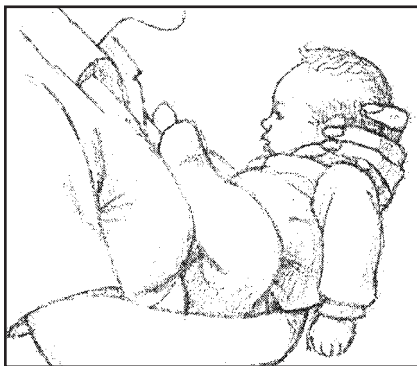
Tham lus nrog koj tus me nyuam mos liab kws kho mob txog koj cov lug nug los sis kev txhawj xeeb txog kev tu koj tus me nyuam mos liab.

Lus sam xeeb

Sim ua txuj ci "colic curl" rau ib tug me nyuam mos liab uas txhoj puab.



Qhoob koj tus me nyuam mos liab kom nws txhais ceg khoov rau hauv koj txhais tes.



Qhoob koj tus me nyuam mos liab kom nws txhais ceg khoov rau ntawm koj lub hauv siab.

Tag nrho cov duab © Allina Health System

Koj kuj sim puag tau li ib lub pob football. Muab koj tus me nyuam mos liab tso rau ntawm txhais caj npab kom nws lub plab chwv koj txhais caj npab. Koj tus me nyuam mos liab yuav tau pw khwb rwg. Koj tus me nyuam mos liab lub taub hau yuav ze koj lub luj tshib thiab nws txhais ceg yuav nyob ze koj phab tes. Cia koj tus me nyuam mos liab sab plhu nyob rau saum koj txhais caj npab.

Kev saib xyuas koj tus me nyuam mos liab uas quaj taug

Kev quaj yog txoj kev uas koj tus me nyuam mos liab qhia koj tias nws tooj kas ib qho dab tsi. Koj tus me nyuam sim qhia koj tias nws tshaib plab, nkees, no, kub, tsis xis nyob, tsis paub ua dab tsi, los sis nyob twm zeej.

Tej zaum koj yuav xav tias koj ua niam txiv tsis zoo vim koj tsis paub hais tias tus me nyuam mos liab tooj kas dab tsi tam sim ntawd. Tab txawm li ntawd los, koj yeej ua niam txiv zoo thaum sim ntau yam kom nplij nws siab.

Kev pub qhov uas nws tooj kas yeej tsis yog ib qho phem. Koj pab koj tus me nyuam mos liab paub tias koj hlub nws thiab tsom kwm saib xyuas nws. Cov me nyuam mos liab uas muaj kev hlub thiab kev saib xyuas li no tsis quaj ntau npaum cov me nyuam mos liab uas thiaj tau kev saib xyuas thaum quaj xwb.

Thaum koj tus me nyuam mos liab loj tuaj koj yuav haj yam paub hais tias nws tooj kas dab tsi. Koj tus me nyuam mos liab kuj yuav tsis quaj pes tsawg thaum nws kawm paub hais tias koj yuav pab nws.

Tej thaum koj yuav xav tias koj thev tsis tau kev quaj taug no. Tej zaum qhov no yuav ua rau koj xav quaj thiab. Tej thaum yeej ua rau yus ntxhov siab vim ib qho uas tau pab nplij nws siab ib zaug twb tsis pab dab tsi zaum tom ntej. Sim ua tej yam uas tau pab nplij nws siab yav tas los, ib qho dhau ib qho. Ces sim cov tswv yim nram qab no thiab rau ntawm daim nplooj tom ntej.

Thaum koj tus me nyuam mos liab quaj, sim seb dab tsi ua rau nws quaj. Nws puas nkees, tshaib plab, mob, tsis muaj dab tsi ua los sis xav tias nws thev tsis tau? Sim pub mis noj, maj mam ntaus nraub qaum, hloov daim pawj, ntxiv khaub ncaws kom pab sov los sis muab hle yog sov dhau.

Yog koj tus me nyuam tseem quaj taug no, sim:

■ nplij nws siab kom nyob tu:

- hloov kev zaum
- muab nws qhwv (muab nws qhwv hauv ib daim pam kom ruaj)
- pub mis noj
- pub txiv mis yas
- puag nws

Lus ceeb toom

Lub teb chaws Amelikas
Lub koom haum Consumer
Product Safety Commission
qhuab ntuas kom cov khub
niam txiv ceev faj thaum
siv daim nyias rau cov me
nyuam mos liab uas hluas
dua 4 lub hli.

Ib tug me nyuam mos liab
tsum ua pa tsis tau thiab
tuag yog npog nws lub ntsej
muag, yog tus me nyuam
mos liab khoov cev kom lub
lub puab tsaig chwv nws lub
hauv siab, yog tus me nyuam
mos liab nyob qis dhau, los
sis yog tus me nyuam mos
liab lub ntsej muag raug
nyem ntawm daim nyias.

■ tso suab nrov:

- tham lus
- hu nkauj
- tso nkauj mloog, xov tooj cua, los sis CD
- tso laug suab ntev, xws li ib lub tshuab cua kiv, lub nqus tsev, los sis lub tshuab tso pa rau plaub hau

■ txav mus txav los:

- ua vias vias hauv caj npab los sis rau ntawm ncej puab thaum zaum
- ua vias vias hauv ib lub rooj zaum los sis lub tshuab viav vias (feem ntau cov me nyuam mos liab tshiab nyiam ua vias vias ib sab mus rau ib sab tsis yog mus tom ntej tom qab.)
- ev me nyuam hauv daim nyias
- ua la voos thaum tso nkauj mloog
- maj mam dhia pab paws saum ib lub pob es xaws xais

■ pauv chaw nyob:

- taug kev ncig lub chav
- tawm mus sab nraum zoov
- mus taug kev hauv lub laub thauj me nyuam mos liab
- mus tsav tsheb ncig
- tawm lub chav uas muaj neeg coob mus rau lub chav uas tsis muaj neeg nyob kom thiaj nplij nws siab.

Tej thaum cov me nyuam mos liab muaj dag zog ntau thiab quaj taug kom siv dag zog no. Yog tias twb sim txhua yam es tsis muaj dab tsi pab li thiab koj pib xav tias koj thev tsis tau lawm, yeej tsis ua li cas yog tso tus me nyuam mos liab hauv txaj me nyuam. Koj tus me nyuam mos liab yuav nyob nyab xeeb thaum koj so me ntsis.

Rov los saib koj tus me nyuam mos liab txhua 3 mus rau 5 feeb. Yog koj tus me nyuam mos liab pheej quaj taug tau 30 feeb tom qab no, hu mus rau koj tus kws kho mob.

Thaum koj tus me nyuam mos liab nyob hauv txaj me nyuam, koj thiaj ua:

- Sim laj siab. Ua pa los sis siv txuj ci ua pa kom laj siab.
- Mloog nkauj uas pab koj nyob siab tu. Tej zaum yuav pab koj tus me nyuam mos liab thiab.
- Thov ib tug hauv koj tsev neeg los sis ib tug phooj ywg kom tuaj sim nplij nws siab.

Nco ntsoov tias neb tseem nyuam qhuav sib paub. Qhov uas koj kawm tam sim no los tej zaum yuav pab yav tom ntej.

Yog koj pib npau taws los sis xav tias koj thev tsis tau lawm, los sis koj tsis laj siab zog tom qab so me ntsis, tso koj tus me nyuam mos liab hauv txaj me nyuam. Mus nyob hauv lwm lub chav tau 5 mus rau 10 feeb. Thov kev pab ntawm koj tus khub, tus neeg txheeb ze, los sis phooj ywg. Los sis hu mus rau ib qho chaw tu me nyuam, los sis hu mus rau Qhov Chaw Rau Xwm Txheej Ceev rau ntawm 612-379-6363.

Ib Tug Me Nyuam Mos Liab Uas Raug Co

Lus ceeb toom

Yeej yuav tsum tsis txhob co koj tus me nyuam kom nws tsum tsis quaj lawm. Hu mus rau 911 yog koj xav tias ib tug neeg zov me nyuam tsim txom koj tus me nyuam mos liab.

Thaum ib tug neeg uas zov me nyuam pib npau taws los sis chim siab rau ib tug me nyuam quaj taug, tej zaum tus neeg zov me nyuam yuav sim co tus me nyuam mos liab kom pab lawv nyob twj ywm.

Ib tug me nyuam mos liab uas raug co yuav raug paj hlwb thaum co heev. Kev co me nyuam ua kom tus me nyuam mos liab lub paj hlwb thaws mus thaws los rau hauv lub taub hau.

Co ib tug me nyuam — txawm yog luv li 5 vib nas this — ua kom:

- raug lub paj hlwb los sis kom o
- los ntshav hauv paj hlwb
- los ntshav hauv qhov muag los sis kom dig muag
- raug tus txha qaum thiab caj dab
- dam sab tav thiab lwm pob txha
- xiam oob qhab xws li kev mob cerebral palsy
- kev tuag.

Cov tsos mob ntawm kev co me nyuam nyob ntawm seb tau co heev npaum li cas thiab hov ntev. Cov tsos mob muaj xws li:

- chim siab yooj yim heev
- sab nkees
- tsis tshua noj mis
- teeb meem thaum ua pa
- qaug dab peg
- ntuav
- cov nqaij tawv xim xiav.

Tseem ceeb: Ib tug me nyuam mos liab raug mob tsis tau thaum maj mam dhia paj paws, ua si pov lawv, nrog lawv khiav, los sis tso lawv hauv lub rooj zaum txawj dhia, lub rooj zaum viav vias los sis lub txawj txav.

Kev Saib Xyuas Me Nyuam Mos Liab

Koj Puas Tau Paub?

Yeej tsis txawv yog koj tus me nyuam mos liab tso paus. Yog koj tus me nyuam mos liab tsis xis nyob, maj mam zuaj voj voog rau ntawm nws lub plab, nti nws ob txhais ceg xws li tuam luv thij, los sis tsa ceg.

Tsis txhob ntxig ib qho dab tsi rau hauv koj tus me nyuam mos liab lub qhov quav kom pab nws tso paus.

Lus ceeb toom

Yog koj nrhiav pom ntshav nyob rau hauv koj tus me nyuam mos liab thooj quav, hu mus rau koj tus me nyuam mos liab kws kho mob.

Cov quav

Thaum thawj 3 hnuv tom qab koj tus me nyuam mos liab yug los, nws yuav tso quav dub (meconium). Nov yeej tsis txawv li. Cov quav yuav hloov xim kom dawb zog zuj zus, tsis tshua nplaum pes tsawg thiab muaj kua ntau zog.

- Yog koj pub mis noj, cov quav yuav hloov xim kom ntsuab daj mus rau daj daj li, thiab muaj kua ntau. Yog koj pub mis noj nkaus xwb (koj tsis pub mis hmoov dab tsi kom txhawb), yog tso quav ntau thiab muaj kua ntau tsis tas txhawj xeeb los sis tsis yog kev zawv plab.
- Yog koj pub mis hmoov noj, cov quav yuav dub zog, tawv zog thiab tsw phem dua. Koj tus me nyuam mos liab yuav tso quav tsawg zog, thiab yuav loj dua cov thooj quav ntawm ib tug me nyuam mos liab uas ntxais mis.

Yuav hloov koj tus me nyuam mos liab daim pawj ntau npaum li cas

Feem ntau, yuav tau hloov daim pawj thaum nws noj mov. Yog koj tus me nyuam mos liab ntub los qias neeg thaum nruab kev noj mov, yuav tau hloov sai li sai tau.

Maj mam ntxuav koj tus me nyuam mos liab lub pob tw thiab qhov chaw mos nrog ib daim ntaub so thiab dej sov. Koj siv tau xub npus uas tsis muaj zog, tiam sis caiv tsis siv tshuaj khes mis uas tsis tas siv. Muab so ntawm sab pem ntej mus rau sab nram qab. Ntxuav tes ua ntej thiab tom qab hloov daim pawj tag.

Yuav tiv thaiv ntawm kev ua xua ntawm daim pawj

- Hloov daim pawj ntau.
- Ntxuav koj tus me nyuam mos liab lub pob tw nrog dej sov thiab xub npus uas tsis tshua muaj zog tom qab txhua tso quav los sis 2 mus rau 3 zaug txhua hnuv. Muab so kom qhuav zoo.
- Cia koj tus me nyuam mos liab lub pob tw nyob liab qab tau ob peb feeb ob peb zaug txhua hnuv yuav pab kom lub pob tw thiaj qhuav.

■ Kho kev xua ntawm daim pawj

- Siv roj pleev uas muaj zinc oxide los sis lwm hom roj pleev rau ntawm koj tus me nyuam mos liab lub pob tw tom qab ntxuav tas. Koj yuav tau cov khoom roj no tom khw muag tshuaj. Ua raws li cov lus qhia ntawm pob khoom.
- Tsis txhob siv ris roj hmab. Sim siv cov ris uas tshiab zog thiab cia "cua dhau" los saum cov daim pawj ntaub xws li cov nplhaub daim pawj.
- Ntxiv ib nrab khob kua iab rau cov dej rau hauv lub thoob rau daim pawj da rau hauv. Muab ntxuav ib zaug ua ntej ntxhua.
- Kom ntxhua cov daim pawj ntaub, siv xub npus uas tsis muaj zog dua li cov xub npus uas muaj zog. Ua raws li cov lus qhia ntawm pob khoom. Muab cov daim pawj ntxuav 2 los 3 zaug.
- Yog koj siv cov daim pawj uas muab pov tseg tom qab siv, sim hloov hom daim pawj los sis pauv mus siv daim pawj ntaub. Tej hom daim pawj uas muab pov tseg muaj ib co hmoov, uas kom ua xua rau cov daim pawj.

Kev tu txoj hlab puj ntaws



© Allina Health System

Ua raws li cov lus qhia kom tu txoj hlab puj ntaws nram qab no.

Tom qab tau txiav koj tus me nyuam mos liab txoj hlab puj ntaws, yuav tseem muaj ib qho txoj hlab me ntsis seem tshuav. Nov yuav qhuav qhawv ces hle mus uas yuav cia "lub puj ntaws" nyob tom qab. Tus txheej txheem no yuav siv li 5 mus rau 10 hnuv, tiam sis tej zaum yuav ntev zog.

Thaum txoj hlab no hle mus, tej zaum yuav muaj ib co tee ntshav rau ntawm qhov chaw hle. Nov yeej tsis txawv li.

Txog thaum txoj hlab hle:

- Muab txoj hlab puj ntaws ntxuav raws li koj tus kws kho mob cov lus qhia.
- Ceev txoj hlab kom qhuav. Maj mam muab phuum los so txoj hlab yog ntub dej thaum da dej.
- Muab daim pawj tso kom nyob nram qab txoj hlab. Nov yuav pab kom txoj hlab thiaj qhuav. Kuj yuav pab kom tsis ua xua ntawm zis.

Yog quav lo txoj hlab, muab ib co tee dej rau ntawm txoj hlab ces muab so.

Lus sam xeeb

Tej tus kws kho mob yuav siv ib rab ua kev cai txiav hu ua ib rab plastibell. Nov yog ib khoom kauj uas uas muab tso hauv qab cov nqaij tawv ntawm tus ntsis qau.

Yuav siv li 5 mus rau 8 hnuv kom hle. Kev cai txiav li no los yuav tsum muab tu zoo ib yam tsuas yog tsis txhob pleev tshuaj petroleum jelly los sis tshuaj pleev rau ntawm tus ntsis qau.

Thaum twg tsim nyog hu mus rau koj tus me nyuam mos liab kws kho mob

Hu mus rau koj tus me nyuam mos liab kws kho mob yog qhov chaw ntawm txoj hlab:

- pib los ntshav
- xau kua
- liab ploog
- xau kua uas tsw phem.

Kev saib xyuas tus qau tom qab kev cai txiav

Koj yuav tsum saib xyuas zoo zoo txog thaum tus qau zoo mob lawm. Tau kwv yees li 7 hnuv, koj yuav tsum:

- Pleev tag nrho tus ntsis qau nrog tshuaj pleev txhua zaus tom qab hloov daim pawj. Los sis siv tshuaj tua kab mob yog koj tus me nyuam mos liab kws kho mob tau hais.
- Saib ntsoov tus ntsis qau txhua zaus koj hloov koj tus me nyuam mos liab daim pawj. Yuav muaj ib co kua uas xim daj lis yuav tshwm sim rau ntawm tus ntsis qau txog thaum tau zoo mob lawm. Nov yeej tsis txawv li.
- **Tsis txhob** siv cov ntaub so me nyuam mos liab rau tus qau txog thaum tau zoo mob.

Siv ib daim txhuam cev kom ntxuav koj tus me nyuam mos liab txog thaum tus qau tau zoo mob. (Saib cov nplooj 232 mus rau 234.) Nov yuav siv li 7 mus rau 20 hnuv.

Thaum twg tsim nyog hu mus rau koj tus me nyuam mos liab kws kho mob

Cov teeb meem ntawm kev cai txiav qau los yeej tsawg tsawg. Tab txawm li ntawd los, hu mus rau koj tus kws kho mob hlavv hlo yog muaj:

- ntshav ntws nto uas tsis txawj nres
- los ntshav
- o los sis haj yam o
- xau kua uas tsw phem
- liab ploog rau ntawm tus qau
- liab ploog rau ntawm tus ntsis qau uas phem zuj zus.

Tsis tas li ntawd, yog tau ua kev cai txiav rau koj tus me nyuam mos liab tom qab tawm lub tsev kho mob, hu mus rau koj tus kws kho mob yog koj tus me nyuam tsis tso zis li luag tej tso ua ntej dhau 12 teev tom qab ua kev cai txiav.

Kev tu cov tawv nqaij qau

Yog koj xaiv kom tsis ua kev cai txiav qau, tsis tas ua dab tsi tshwj xeeb kom tu tus qau. Tsuas ntxuav qhov chaw mos nrog dej thiab xub npus thaum muab koj tus me nyuam mos liab da dej. Tsis txhob yuam cov nqaij tawv qau kom nthuav. Nov ua tau kom los ntshav, mob thiab tej zaum raug caws pliav.

Thaum koj tus me nyuam loj tuaj, cov nqaij tawv yuav xoob zog. Nov yuav siv li 3 xyoo los ntev zog. Thaum koj tus me nyuam loj tuaj thiab cov nqaij tawv qau txawj nthuav lawm, ces thiaj qhia tau koj tus me nyuam kom paub tu nws tus qau.

Kab mob jaundice

Jaundice txhais tias cov nqaij tawv, cov qhov muag, cov nqaij hauv qhov ncauj, thiab lwm yam nqaij muaj xim daj.

Yuav raug kab mob jaundice thaum cov kua bilirubin, uas yog ib qho uas los ntawm cov noob ntshav liab uas puas tas.

Feem ntau cov me nyuam mos liab yug los nrog noob ntshav liab ntau dhau. Thaum lawv cov cev tshem cov noob ntshav liab seem tshuav no, yuav tsim qhov kua bilirubin. Thaum qhov kua bilirubin nkag rau hauv cov nqaij cev, ua kom hloov xim daj me ntsis.

Thaum koj tus me nyuam mos liab pib tshem qhov kua bilirubin, kab mob jaundice yuav ploj mus. Nov yuav siv rau xya hnuv. Koj tus me nyuam mos liab kws kho mob thiab cov nais maum yuav saib seb puas muaj tsos mob ntawm kab mob jaundice thaum koj tus me nyuam mos liab tseem nyob hauv tsev kho mob.

Kev kho kab mob jaundice los yeej yooj yim heev. Pub mis noj ntau. Nov yuav pab koj tus me nyuam mos liab tshem qhov kua bilirubin rau hauv quav thiab zis.

Tej tus me nyuam mos liab yuav tsum nyob hauv qab ib co teeb tshwj xeeb kom pab muab qhov kua bilirubin puas tas. Cov teeb no khws cov teeb fluorescent los sis nyob hauv ib daim pam tshwj xeeb.

Feem ntau, kab mob jaundice rau me nyuam mos liab tsis phom sij thiab yuav ploj mus tsis tas muab kho. Tiam sis yog muaj kua bilirubin ntau ces kawj tau teeb meem phem heev, xws li raug lub paj hlwb.



© Allina Health System

Cov tsos mob ntawm kab mob tej thaum yuav tshwm sim li 5 mus rau 7 hnuv tom qab yug los. Cov me nyuam mos liab uas raug kab mob jaundice yuav raug thaum muaj 3 mus rau 7 hnuv xwb.

Thaum twg tsim nyog hu mus rau koj tus me nyuam mos liab kws kho mob

Hu mus rau koj tus kws kho mob hlawv hlo yog koj:

- tus me nyuam mos liab cov nqaij tawv, cov qhov muag, los sis sab hauv lub qhov ncauj txawm xim daj
- tus me nyuam mos liab pheej tsaug zog (tsim los tsis tau thiab tsis tshua ntxais mis).

Khaub ncaws

Txiav txim siab seb koj tus me nyuam mos liab yuav hnav khaub ncaws dab tsi kom thiaj xis nyob. Ib qho so rau koj xis nyob kuj yuav xis nyob rau koj tus me nyuam mos liab.

- Thaum lub caij ntuj sov, koj tus me nyuam mos liab yuav tau hnav khaub ncaws uas sib. Thaum nyob nraum zoov, koj tus me nyuam mos liab yuav tau ntoo kaus mom dav. Ua tib zoo tiv thaiv koj tus me nyuam mos liab ntawm tshav kub. Nug koj tus me nyuam mos liab kws kho mob seb puas tsim nyog siv tshuaj pleev tiv thaiv tshav kub.
- Thaum lub caij ntuj no, koj tus me nyuam mos liab yuav tau hnav ntau cev khaub ncaws. Ua tib zoo kom tsis txhob tsab khaub ncaws ntau dhau. Ib tug me nyuam mos liab txhais tes taw yuav hnov txias ntau. Kov koj tus me nyuam mos liab lub hauv siab kom thiaj pom seb puas kub dhau los sis no dhau.

Kev txiav rau tes

Cov me nyuam mos liab yug los muaj rau tes mos muag. Txawm li ntawd los, thaum qhuav lawm, cov me nyuam mos liab khaus tau lawv tus kheej. Thaum koj tus me nyuam mos liab muaj hnuv nyoog ob peb hnuv, yuav tau txhuam cov rau tes yog muaj ib qho ntse hlo li. Thaum txog caij rau koj tus me nyuam mos liab pw yog ib lub sij hawm zoo txhuam cov rau tes rau taw.

Tom qab ob peb lub lim tiam, siv ib rab txiav rau tes.



© Allina Health System

Siv ib daim txhuam rau tes taw kom cov rau tes tsis ntse. Txhob siv rab txia.

Lus ceeb toom

Tsis txhob ncaim koj tus me nyuam mos liab thaum da dej, txawm yog tau ib me pliag los xij.

Kev da dej

Kev da dej yog ib lub sij hawm lom zem thiab nyob sib ze rau neb ob leeg. Xaiv ib lub sij hawm thaum koj tus me nyuam tsis tshaib plab.

Koj tus me nyuam tsuas da dej 2 los 3 txhua lub lim tiam. Yog da koj tus me nyuam ntau dhau ces tej zaum ua kom cov nqaij tawv qhuav. Siv ib co xub npus rau me nyuam mos liab uas tsis muaj tshuaj tsw qab los sis xim. Siv xub npus me me xwb thaum da dej.

Muaj ob txoj kev da koj tus me nyuam mos liab: siv ib daim txhuam cev los sis muab da hauv dab dej. Siv daim txhuam cev txog thaum txoj hlab puj ntaws hle lawm.

Yog koj tus me nyuam mos liab qhuav, tham lus nrog koj tus me nyuam mos liab kws kho mob ua ntej yuav siv tshuaj pleev. Yeej tsis txawv yog cov me nyuam mos liab cov nqaij tawv qhuav.

Yuav siv daim txhuam cev li cas

Muab txhua yam los sib sau ua ke ua ntej yuav hle koj tus me nyuam mos liab cov khaub ncaws. Koj yuav tsum muaj: ib lub dab dej, dej sov, ib co xub npus uas tsis heev, tshuaj ntxuav plaub hau, txoj phuam, ib lub zuag, ib lub daim pawj huv thiab khaub ncaws.

Muab koj tus me nyuam tso rau ntawm ib txoj phuam saum lub rooj hloov daim pawj los sis lub rooj. Siv ib txoj phuam los npog koj tus me nyuam mos liab kom thiaj tsis no koj. Da dej tsis ntev.

- Siv koj lub pob tes los sis txhais caj npab kom sim seb cov dej puas kub. Yuav tau sov tiam tsis txhob kub.
- Tsuas hle phuam rau qhov chaw uas koj yuav ntxuav. Muab qhov chaw ntawd so thiab rov npog nrog txoj phuam.
- Siv ib txoj phuam me thiab dej sov los ntxuav koj tus me nyuam kom huv. Muab txoj phuam me no ntxuav tom qab ntxuav ib qho chaw ntawm lub cev.

- Ntxuav koj tus me nyuam mos liab raws li ib tug txheej txheem. Tus txheej txheem yog:
 1. cov qhov muag
 - Siv txoj phuam me los ntxuav ncig cov qhov muag. Maj mam so nrad thaum pib ntawm lub qhov muag ze ntawm tus caj ntswg.
 2. ntsej muag thiab caj dab
 3. lub plab thiab lub duav
 4. txhais caj npab thiab txhais tes
 5. txhais ceg thiab txhais ko taw
 6. qhov chaw mos
 - **rau ib tug me ntxhais:** ntxuav sab hauv lub paum thaum so nrad mus rau lub pob taw. Siv ib qho chaw ntawm txoj phuam uas tseem huv rau txhua sab.
 - **rau ib tug me tub:** maj mam ntxuav ncig tus qau thiab ncig cov noob qe. Yog tau ua kev cai txiav rau koj tus me nyuam tub, siv dej nkaus xwb kom ntxuav tus qau txog thaum zoo mob tas. Feem ntau yuav siv li 7 mus rau 20 hnuv kom zoo mob.
 7. lub pob tw.
- Thaum da dej tas, muab ib txoj phuam los qhwv koj tus me nyuam mos liab.
- Txhob siv tshuaj hmoov. Nkag tau rau hauv koj tus me nyuam mos liab lub ntsws thiab ua rau nws muaj mob.
- Sib ib lub zuag los ntsis koj tus me nyuam cov plaub hau.

Qhov Tseem Ceeb

Yog tau muab koj tus me nyuam mos liab ua kev cai txiav lawm, tos txog thaum tus qau tau zoo mob lawm (1 mus rau 2 lub lim tiam) ua ntej yuav muab nws da dej hauv lub dab dej.

Yuav da dej rau hauv lub dab dej li cas

- Muab txhua yam los sib sau ua ke ua ntej yuav hle koj tus me nyuam mos liab cov khaub ncaws. Koj yuav tsum muaj: ib lub dab dej, dej sov, ib co xub npus uas tsis heev, tshuaj ntxuav plaub hau, txoj phuam, ib lub zuag, ib lub daim pawj huv thiab khaub ncaws.
- Yog koj yuav siv ib lub dab ntxuav tes los sis ib lub dab yas, yuav pab yog muab ib txoj phuam los sis daim pam vov kom nplaim dab thiaj tsis nplua.



Siv ob txhais tes kom maj mam tso koj tus me nyuam mos liab hauv lub dab dej.



Maj mam txhawb nws lub taub hau thiab lub caj dab nrog ib txhais tes thaum ntxuav nws nrog lwm txhais.



Tag nrho cov duab © Allina Health System

Tuav rawv koj tus me nyuam mos liab kom nws cov xub pwg thiab lub taub hau nyob siab dua lub dab dej cov sab thaum ntxuav lub taub hau.

- Siv koj lub pob tes los sis txhais caj npab kom sim seb cov dej puas kub **ua ntej** yuav tso me nyuam mos liab rau haud. Yuav tau sov tiam tsis txhob kub.
- Yog yuav muab tso hauv ib lub dab da dej los sis dab ntxuav tes, cov dej yuav tau siab txij koj tus me nyuam mos liab cov xub pwg. Nov yuav pab koj tus me nyuam mos liab sov. Koj muab tus me nyuam mos liab pw, thiab txhawb nws lub taub hau nrog koj txhais caj npab. Los sis, muab tso kom zaum, thiab txhawb nws lub taub hau thiab caj dab nrog ib txhais tes. (Saib cov duab ntawm sab laug.) Tej zaum cov dej yuav tsis siab txij koj tus me nyuam cov xub pwg.
- Tuav rawv koj tus me nyuam mos liab. Cov me nyuam mos liab yeej nplua heev thaum ntub dej. (Saib daim duab ntawm sab laug.)
- Ntxuav koj tus me nyuam mos liab raws li ib tug txheej txheem. Ua raws li tus txheej txheem ib yam li thaum siv daim txhuam cev uas nyob ntawm daim nplooj 234.
- Muab cov xub npus ntxuav zoo zoo tom qab tau txhuam ib qho chaw.
- Thaum da dej tas, muab ib txoj phuum los qhwv koj tus me nyuam mos liab.
- Txhob siv tshuaj hmoov. Nkag tau rau hauv koj tus me nyuam mos liab lub ntsws thiab ua rau nws muaj mob.
- Sib ib lub zuag los ntsis koj tus me nyuam cov plaub hau.

Yuav ntxuav koj tus me nyuam mos liab cov plaub hau li cas

Koj tsis tas ntxuav koj tus me nyuam cov plaub hau ntau dua 1 los 2 zaug txhua lub lim tiam. Koj ntxuav tau koj tus me nyuam mos liab lub taub hau ua ntej tso hauv lub dab da dej, los sis tom qab da dej tas.

- Tuav rawv koj tus me nyuam mos liab kom nws cov xub pwg thiab lub taub hau nyob siab dua cov sab ntawm lub dab dej. (Saib daim duab ntawm sab laug.)
- Muab ib co dej los hais kom ntub koj tus me nyuam lub taub hau thiab siv ib co xub npus ntxuav plaub hau me me.
- Muab koj tus me nyuam mos liab lub taub hau ntxuav zoo ces muab phuum los so.
- Sib ib lub zuag los ntsis koj tus me nyuam cov plaub hau.

Kev Saib Xyuas Kev Kho Mob

Kuaj tus me nyuam mos liab lub cev qhov kub

Ib qho kub uas tsis tas txhawj txog nyob li 97.6 F mus rau 100.3 F. Tsim nyog kuaj lub cev qhov kub thaum twg koj xav tias tej zaum koj tus me nyuam mos liab muaj mob los sis ua npaws.

Koj kuaj tau koj tus me nyuam mos liab lub cev qhov kub thaum tso ib rab ntsuas qhov kub hauv nws lub qhov tsos. Nov yuav kuaj qhov kub rau ntawm lub qhov tsos.

Tej zaum koj tus me nyuam mos liab kws kho mob yuav thov koj kuaj lub cev qhov kub rau ntawm lub qhov quav. Yog thov li no, ua raws li cov lus qhia nram qab no kom paub kuaj lub cev qhov kub rau ntawm lub qhov quav.

Lus sam xeeb

- Tsis txhob siv cov ntaub nplaum uas ntsuas lub cev qhov kub los sis cov txiv mis yas uas ntsuas lub cev qhov kub. Cov no kuaj tsis raug.
- Tsis siv cov ntsuas qhov kub uas muaj mercury vim cov no phom sij. Yog koj muaj ib rab uas muaj mercury no thiab xav muab pov tseg, txhob muab tso hauv thoob khib nyiab. Nqa koj rab ntsuas qhov kub uas muaj mercury thiab lwm yam khoom uas muaj mercury mus rau ib lub tsev khaws khoom uas muaj mercury.

Yuav kuaj lub qhov tsos qhov kub li cas

- Zaum thiab tso koj tus me nyuam mos liab rau ntawm koj cov ncej puab.
- Tsa koj tus me nyuam mos liab txhais caj npab thiab tso rab ntsuas qhov kub rau hauv lub qhov tsos.
- Muab koj tus me nyuam mos liab txhais caj npab qis thiab muab tuav kom ze nws lub cev.
- Nyem lub pob pib.
- Tuav rawv koj tus me nyuam mos liab txhais caj npab kom nyob sib chw nrog lub cev txog thaum rab ntsuas qhov kub txawm nrov.
- Muab rab ntsuas qhov kub rho thiab nyeem tus naj npawb.

Yuav kuaj lub cev qhov kub ntawm lub qhov quav li cas

- Nplij koj tus me nyuam mos liab siab kom nyob siab tu.
- Pleev ib co kua nplua (xws li K-Y[®] Jelly) rau ntawm tus ntsis ntsuas qhov kub. (Tej rab ntsuas qhov kub muaj ib co nplhaub rau ntawm tus ntsis kom thiaj kuaj tau lub qhov quav.) Tsis txhob siv cov tshuaj pleev petroleum jelly, xws li Vaseline[®], vim tej zaum yuav ntsuas qhov kub tsis yog.
- Muab koj tus me nyuam mos liab pw khwb rwg rau saum koj cov ncej puab. Siv koj cov ncej puab kom txhawb koj tus me nyuam mos liab lub taub hau. Los sis, muab koj tus me nyuam mos liab tso ib yam li koj yuav hloov daim pawj thiab tsa nws ob txhais ceg.
- Muab koj tus me nyuam mos liab lub daim npawj hle thiab tso hauv qab koj tus mos liab.

- Siv ib txhais tes los rub tus me nyuam mos liab lub pob tw kom nyob sib cais me ntsis. Nrog rau lwm txhais tes, muab tus ntsis ntsuas qhov kub ntxig rau hauv lub qhov quav txij li ib nrab nti, txog thaum koj pom tsis tau tus ntsis lawm.
- Muab rab ntsuas qhov kub tuav nrog koj tus ntiv tes xoo thiab tus ntiv tes taw.
- Nyem lub pob pib.
- Tos txog thaum rab ntsuas qhov kub txawm nrov.
- Muab rab ntsuas qhov kub rho thiab nyeem tus naj npawb.

Lwm qhov chaw ntsuas koj tus me nyuam mos liab lub cev qhov kub muaj xws li:

- **lub hauv pliaj:** Nov yog ib rab ntsuas qhov kub rau txoj hlab ntsha ntawm lub taub hau. Yuav kuaj koj tus me nyuam mos liab lub cev qhov kub thaum kuaj txoj hlab ntsha ntawm lub taub hau, uas nyob hauv lub hauv pliaj mus rau lub pob ntseg. Nrhiav tau rab ntsuas qhov kub no rau hauv ntau lub khw muag khoom. Ua raws li cov lus qhia ntawm pob khoom.
- **lub pob ntseg:** Nov yog ib rab ntsuas qhov kub rau lub qhov ntsej. Hom rab no kuaj tsis raug npaum lwm hom rab ntsuas thiab yuav tsum xyaum kom thiaj siv yog lawm. Tsis yaum kom siv hom rab ntsuas qhov kub no rau cov me nyuam mos liab uas yug los tshiab.

Kev caiv kom tsis raug kab mob uas me nyuam txawm tuag (SIDS)

Kab mob uas me nyuam txawm tuag (SIDS) yog thaum ib tug me nyuam uas tseem tsis tau muaj 12 hli txawm tuag tsis pom qab piav li. Cov me nyuam mos liab no los yeej noj qab nyob zoo tiam sis ua ciav cia li tuag thaum tsaug zog.

Feem ntau yuav raug kab mob SIDS no thaum cov me nyuam mos liab muaj 1 mus rau 4 hli lawm. Lub sij hawm uas raug me nyuam mos liab ntau tshaj yog thaum muaj 2 mus rau 3 hli. Kab mob SIDS raug tsawg tus xwb. Yuav raug tsawg dua 1 tug ntawm txhua 1,000 tus me nyuam mos liab hauv lub teb chaws no.

Yeej muaj tej xwm uas koj ua tau kom tsis tshua muaj kev pheej hmoo raug kab mob SIDS. Lub koom haum American Academy of Pediatrics (AAP) yaum kom ua raws nraim li tej yam no:

- Koj tus me nyuam mos liab nyab xeeb tshaj thaum pw ntseev tiaj. Yeej yuav tsum tso koj tus me nyuam mos liab kom pw ntseev tiaj thaum tsaug zog.

- Siv ib lub txaj uas tawv me ntsis nrog ib daim ntaub npog txaj.
- Yeej yuav tsum tsis txhob cia koj tus me nyuam mos liab pw rau saum ib lub hauv ncoo, yaj paj rwb, lub txaj mos muag heev, los sis ib lub txaj uas muaj dej rau haud. Tsis txhob siv ib lub xa loos, lub rooj zaum, los sis ib lub tshuab kho me nyuam mos liab kev pw ua ib qho chaw rau me nyuam mos liab pw.
- Tsis txhob cia cov pam los sis cov ntaub mos muag los sis cov khoom ua si nyob rau hauv lub txaj me nyuam. Tsis txhob tso hauv ncoo, cov pam, los sis cov tsiaj paj rwb rau hauv lub txaj me nyuam. Tsis txhob siv cov pob ntaub uas npog lub txaj cov sab.
- Tsis txhob cia koj tus me nyuam mos liab kub dhau. Muab lub chav qhov kub tso kom neeg laus thiaj xis nyob.
- Qhov chaw nyab xeeb tshaj rau koj tus me nyuam mos liab pw yog rau hauv koj lub chav rau hauv ib lub txaj me nyuam (tsis yog hauv koj lub txaj).
 - Lub koom haum American Academy of Pediatrics pom zoo yaum kom cia tus me nyuam mos liab pw hauv koj lub chav pw tau thawj 6 lub hli, los sis kom zoo dua ces txog thaum koj tus me nyuam muaj 1 xyoos.
 - Tsis pom zoo kom cia me nyuam mos liab pw hauv tib lub txaj li koj.
 - Tsis txhob cia koj tus me nyuam mos liab pw nrog nws ib tug kwv tij nus muag.
- Yuav tau cia koj tus me nyuam mos liab nyob hauv koj lub txaj thaum pub mis noj los sis thaum nplij nws siab. Thaum koj pub mis noj tas los sis nplij siab tas lawm, muab koj tus me nyuam mos liab tso rov qab rau hauv lub txaj me nyuam. Yog muaj feem uas koj yuav tsaug zog, yuav tau ceev faj kom paub tseeb tias tsis muaj dab tsi hauv koj lub txaj uas yuav npog koj tus me nyuam mos liab (xws li hauv ncoo, ntaub pw, cov pam). Muab koj tus me nyuam tso hauv lub txaj me nyuam thaum koj tsim los.
- Tej zaum yuav tau muab ib lub txiv mis yas uas huv thiab qhuav pub rau koj tus me nyuam thaum txog caij mus pw. Txhob yuam nws ntxais txiv mis yas. Yog koj pub mis noj, txhob pub txiv mis yas txog thaum ntxais tau mis noj zoo heev lawm. Tej zaum yuav siv li 1 lub hli kom ntxais mis zoo.
- Txhob cia leej twg haus luam yeeb ze koj tus me nyuam mos liab.

Lus sam xeeb

Kom pab koj tus me nyuam mos liab lub taub tsis tiaj rau ntawm ib sab, cia koj tus me nyuam muaj sij hawm pw khwb rwg thaum nws tsis tsaug zog. Txhua lub lim tiam, pauv koj tus me nyuam mos liab kev pw hauv lub txaj me nyuam.

- Txhob siv cov tshuab los sis cov khoom soj ntsuam me nyuam mos liab uas hais tias lawv pab kom tsis muaj feem raug kab mob SIDS. Tsis muaj puav pheej tias cov tshuab los sis cov khoom no pab kom tsis muaj feem raug kab mob SIDS. Yog koj siv cov khoom no, yuav tau paub hais tias cov khoom no pab soj ntsuam me nyuam mos liab thaum koj nyob hauv lwm chay, tiam sis cov no tsis pab tiv thaiv ntawm kab mob SIDS.

Nrog koj tus me nyuam mos liab kws kho mob tham txog seb dab tsi thiaj zoo tshaj rau koj tus me nyuam yog tias nws pheej ntuav tom qab noj mov tag los sis muaj teeb meem ntawm kev ua pa, lub plawv, los sis lub ntsws.



© Allina Health System

(Sab laug) Ib lub hnab pw yog txoj kev pw nyab xeeb tshaj rau koj tus me nyuam mos liab. Koj tus me nyuam mos liab txhais caj npab nyob rau haud los sis nyob sab nraum lub hnab pw los tau. (Sab xis) Koj kuj siv tau ib daim pam los muab qhwv. Koj yuav tau tsum tsis txhob qhwv ntxiv lawm thaum pom tias nws pib siv zog dov mus los lawm.

Thaum Twg Tsim Nyog Hu Mus Rau Koj Tus Me Nyuam Mos Liab Kws Kho Mob

Lus sam xeeb

Hu mus rau koj tus me nyuam mos liab kws kho mob yog koj muaj kev txhawj xeeb txog koj tus me nyuam kev noj qab nyob zoo.

Hu mus rau 911 los sis mus rau lub tsev kho mob Qhov Chaw Xwm Txheej Ceev uas ze tshaj yog koj tus me nyuam mos liab raug xwm txheej ceev.

Hu mus rau koj tus me nyuam mos liab kws kho mob yog koj tus me nyuam mos liab:

- ua pa nrawm dhau los sis qeeb dhau (ib tug me nyuam mos liab uas nyuam qhuav yug los yuav ua pa li 40 mus rau 60 zaus txhua feeb.)
- yws los sis xuav thaum ua pa
- cov nqaij daim tawv txawm hloov xim: lub qhov ncauj xim xiav, cov nqaij daim tawv daj lis uas kis ntawm lub taub hau mus rau lub hauv siab, txhais tes, txhais ceg, los sis txhais ko taw
- lub cev kub dua 100.4 F los sis tshaj qhov ntawd rau ntawm lub qhov quav, los sis koj tus me nyuam lub cev qhov kub tsawg dua 98 F tom qab tau sov nws tau 1 teev
- quaj quaj taug thiab tsis txawj tsum li
- txawm hloov cwj pwm (tsis tsim los kom ntxais mis los sis meem txom dhau thiaj tsis pw tsaug zog)
- tsis kam noj ob zaug diam los sis ntau tshaj
- ntuav ntau los sis ntuav muaj zog tuaj
- tso quav kua heev ntau dua 8 zaus hauv ib hnuv (yog pub mis hmoov noj) los sis 12 thooj quav kua heev (yog pub mis noj)
- tsawg dua 4 mus rau 6 lub daim pawj uas ntub zis hauv ib hnuv (tus me nyuam muaj ntau tshaj 3 hnuv nyoog) los sis yog koj tus me nyuam mos liab tsis tso quav los sis tso quav pob me me
- ua xua rau ntawm nqaij daim tawv
- cov nqaij ncig txoj hlab puj ntaws liab ploog los sis xau kua tsw phem
- los ntshav, o, los sis xau kua tsw phem ntawm tus qau los sis qhov chaw ua kev cai txiav
- pheej hnoos los sis mob khaub thuas uas tsis txawj kawg los sis pheej phem zuj zus
- los ntswg xim daj los sis xim ntsuab
- los quav muag (uas tsis yog kua muag)
- pw tsaug zog ntau dua qhov qub.

Yog koj hu mus rau koj tus me nyuam mos liab kws kho mob vim koj tus me nyuam mos liab muaj mob, yuav tau npaj siab muab cov ntaub ntawv uas nyob hauv daim duab rau ntawm daim nplooj tom ntej no.

Tej Yuav Tau Paub Ua Ntej Hu Mus Rau Koj Tus Me Nyuam Mos Liab Kws Kho Mob

Koj tus me nyuam mos liab muaj hnuv nyoog li cas thiab hnyav npaum li cas?	Muaj tsos mob dab tsi?
Koj tus me nyuam mos liab puas muaj mob npaws? Yog muaj, ces muaj dab tsi?	Puas muaj lwm yam tseem ceeb ntawm kev kho mob no?
Koj tau kuaj lub cev qhov kub li cas?	Koj tus me nyuam mos liab puas ua xua rau dab tsi? Yog muaj, ces muaj dab tsi?
Koj tus me nyuam mos liab tau muaj mob hov ntev lawm?	Koj lub khw muag tshuaj tus xov tooj yog dab tsi?

Tej Yam Ua Rau Kev Nyab Xeeb

- Tso koj tus me nyuam mos liab lub rooj zaum hauv tsheb sab pem qab. Ua tib zoo paub tias nws yuav caij hauv tsheb thaum siab pem qab.
- Ua tib zoo saib koj tus me nyuam mos liab lub txaj me nyuam cov ntoo tsis muaj qhov chaw nruab nrab ntau dua 2 3/8 nti thiab tias lub txaj pw haum rau hauv lub txaj me nyuam. Txhob siv cov txaj mos muag los sis cov hauv ncoo mos muag.
- Tso koj tus me nyuam mos liab kom pw ntxeev tiaj.
- Tus me nyuam mos liab yuav tau pw rau saum ib lub txaj pw uas tawv me ntsis. Txhob tso tsiaj txhu paj rwb los sis lwm hom khoom ua si rau hauv lub txaj me nyuam.
- Txhob cia koj tus me nyuam mos liab nyob ze hluav taws, dej kub, qhov cub thiab lwm yam khoom uas kub heev.
- Tsis txhob tuav koj tus me nyuam mos liab thiab ib khob dej kub tib txhij.
- Tso koj lub tshuab kub dej kom tsis kub dua 120 F.
- Tsis txhob cia leej twg haus luam yeeb rau hauv koj lub tsev los sis lub tsheb.
- Ua tib zoo saib koj cov tshuab tsw ncho pa kom paub tias cov no tseem ua hauj lwm yog. Kuaj koj cov tshuab tsw ncho pa thiab hloov cov roj teeb rau haud thaum kho lub moo tig ib teev rov qab los sis ib teev tom ntej.
- Tso ib lub tshuab tsw carbon monoxide ze rau ntawm lub tshuab cua kub thiab tso dua ib lub ze koj tus me nyuam mos liab lub txaj pw.

- ❑ Tsis txhob cia koj tus me nyuam mos liab nyob twm zeej ze rau ntawm dej los sis rau saum ib lub txee siab, xws li lub rooj hloov daim pawj, txawm yog tau ib me pliag los xij. Txawm yog koj xav tias koj tus me nyuam dov tsis tau los, yuav tau xav tias nws yeej dov tau.
- ❑ Tsis txhob cia koj tus me nyuam mos liab nyob hauv tsheb nrog nws cov kwv tij nus muag los sis tsiaj txhu.
- ❑ Tsis txhob looj txoj saw, txoj hlua, los sis txoj hlua uas txuas rau ntawm lub txiv mis yas rau ntawm koj tus me nyuam mos liab lub caj dab.
- ❑ Tsis txhob muab khoom ua si rau koj tus me nyuam mos liab uas muaj tej qho me me.
- ❑ Tso ib txoj phum los sis ib daim pam rau ntawm lub dab dej sab nram qab kom koj tus me nyuam mos liab thiaj tsis npleem.

Tshooj 11: Kev Pub Tus Me Nyuam Mos Liab Noj

Tej Yam Yuav Tau Ua

- ❑ Nrhiav neeg uas pab txhawb nqa tau koj txoj kev pub mis noj, xws li ib tug phooj ywg los sis ib tug hauv koj tsev neeg. Yog koj tseem tsis tau paub txog qhov no, nrhiav seb koj lub tsev kho mob muaj kev pab cuam dab tsi rau kev pub mis noj.
- ❑ Mus yuav ib co khiab mis uas cia yus pub mus noj. Xaiv cov khiab mis uas muaj paj rwb rau hauv thiab tsis muaj yan ncig thiab muaj 2 qho khuam ntxiv kom dav zog thiab xis nyob zog.
- ❑ Mus koom ib lub chav kawm ntawv txog kev pub mis noj.
- ❑ Thaum tseem nyob hauv lub tsev kho mob ces thov kom tau kev pab kom koj thiaj muaj siab zog pub koj tus me nyuam mos liab mis noj.
- ❑ Mus koom pab pawg Baby Cafe los sis lwm hom pab pawg txhawb nqa rau kev pub mis noj (tom qab tau yug me nyuam lawm).
 - St. Paul: 651-241-5088
 - Coon Rapids: 763-236-7430
 - New Ulm: 507-217-5333
 - River Falls: 715-307-6319
- ❑ Mus koom ib txoj kev sib ntsib rau La Leche League. Kom tau ntaub ntawv ntxiv, hu mus rau 612-922-4996.
- ❑ Yog koj yuav pub mis hmoov noj, nug koj tus me nyuam mos liab kws kho mob seb nws pom zoo rau poom hmoov mis twg.
- ❑ Yuav tau muaj xav hais tias lub sij hawm pub mis noj yog ib lub sij hawm puag thiab muaj kev zoo siab nrog koj tus me nyuam mos liab (txawm pub mis los pub mis hmoov noj los xij).

Yuav Pib Zoo Li Cas



© Allina Health System

Kev sib chw kom nqaij chwv nqaij yog thaum tso koj tus me nyuam liab qab rau ntawm koj los sis lwm tus neeg saib xyuas cov nqaij tawv. (Koj tus me nyuam mos liab ntoo tau ib lub kaus mom thiab hnav tau ib lub daim pawj.)

Nrog koj tus me nyuam mos liab sib puag kom nqaij chwv nqaij

Thawj teev nrog koj tus me nyuam mos liab yog ib lub sij hawm tshwj xeeb.

Lub koom haum American Academy of Pediatrics yaum kom thawj teev ntawm ib tug me nyuam mos liab lub neej yuav tau muaj sij hawm sib puag kom nqaij chwv nqaij tsis cuam tshuam hlo li. Sib puag kom nqaij chwv nqaij los yeej ua tau tom qab yug me nyuam ntawm qhov chaw mos los sis thaum phais plab yug me nyuam huv tib si.

Sib puag kom nqaij chwv nqaij muaj nqi zog ntau:

- txhawb nqa kev pub mis noj
- pab tswj koj tus me nyuam mos liab lub cev qhov kub thiab cov kab tsib hauv ntshav
- yuav pab kom sib raug zoo
- pab kom tus me nyuam mos liab thiaj sov
- tus me nyuam mos liab yuav tsis quaj pes tsawg.

Yuav ib sij ua kev saib xyuas thaum koj tseem puag koj tus me nyuam mos liab. Tej hom kev saib xyuas tos tau thiab mam li ua yav tom ntej.

Koj tus neeg txhawb nqa kuj puag tau koj tus me nyuam mos liab kom nqaij chwv nqaij. Yeej yog ib lub sij hawm tshwj xeeb ua ib feem ntawm koj tus me nyuam mos liab tshiab lub neej.

Yaum kom koj puag koj tus me nyuam mos liab kom nqaij chwv nqaij ntau npaum li ntau tau hauv cov teev thiab cov lim tiam tom ntej no.

Saib ntsoov koj tus me nyuam mos liab cov cim thaum tshaib plab

Koj tus me nyuam yuav muab ib co cim rau koj thaum nws tshaib plab.

- yuav tig taub hau thaum plhws nws sab plhu
- qhib qhov ncauj thiab nrhiav mis
- npuaj di ncauj
- nti li nws ntxais mis

- tso nws txhais tes hauv nws lub qhov ncauj
- pheej txav mus txav los tsis xis nyob
- quaj (yog lub cim kawg).

Yog cia koj tus me nyuam mos liab nyob hauv koj lub chav ces yuav ua kom yooj yim saib seb puas muaj cim tias nws tshaib plab.

Kev pub mis noj

Koj Puas Tau Paub?

Lub koom haum American Academy of Pediatrics yaum kom:

- pub mis noj nkaus xwb hauv thawj 6 lub hli ntawm ib tug me nyuam mos liab lub neej
- pub mis noj thiab pib muab zaub mov txog thaum muaj 12 lub hli
- yeej meem pub mis noj ntev li koj thiab koj tus me nyuam mos liab xav.

Lus sam xeeb

Saib ib zaj yees duab luv txog tej nqi zog ntawm kev pub mis noj thiab yuav pib li cas rau ntawm allinahealth.org/pregnancy.

Cov kua mis yog hom zaub mov uas phim koj tus me nyuam mos liab zoo tag nrho. Nws muaj khoom yug cev uas nrhiav tsis tau rau hauv cov poom hmoov mis. Cov kua mis tsis lo xim rau ntawm khaub ncaws thiab cov thooj quav hauv cov daim pawj tsis tsw phem npaum cov thooj quav ntawm me nyuam mos liab uas noj mis hmoov.

Muaj nqi zog ntau ntawm kev pub mis noj:

- yooj yim: koj tsis tas npaj dab tsi
- nyiaj txiag: koj tsev neeg tseg tau li \$3,000 hauv ib xyoo vim tsis tas yuav poom mis hmoov
- noj qab nyob zoo: feem ntau, cov me nyuam mos liab uas ntxias mis noj los noj qab nyob zoo dua cov uas noj mis hmoov
- lub ntiaj teb: tsis muaj khoom khib nyiab
- sab hauv siab: kev pub mis noj pab nplij siab thiab sib raug zoo.

Tej nqi zog rau koj tus me nyuam mos liab

Cov me nyuam mos liab uas ntxais mis noj los feem ntau:

- muaj ib lub cev uas txawj tiv thaiv
- tsis tshua muaj feem raug kab mob ntawm pob ntseg, raws plab, mob ntsws o, mob caj pa, mob npaws thiab mob ib ce
- tsis tshau ua xua pes tsawg
- muaj feem tsawg zog raug kab mob ntshav qab zib, mob cancer thiab mob hawb pob
- muaj feem tsawg zog rau kab mob SIDS (tus me nyuam txawm tuag)
- muaj feem tsawg zog ua neeg rog los sis rog rev
- tsis tas mus xyuas kws kho mob los sis lub tsev kho mob npaum li cas.

Cov kua mis, txawm tsawg los ntau los xij, yuav pab yug koj tus me nyuam mos liab lub cev qhov tiv thaiv tam sim no thiab yav tom ntej. Cov kua mis yuav hloov thaum koj tus me nyuam mos liab loj tuaj, es thiaj yog hom zaub mov zoo tag nrho kom pab nws loj hlob thiab peem tsheej. Yog tib hom zaub mov uas koj tus me nyuam mos liab yuav tau noj tau thawj 6 lub hli.

Lus sam xeeb

Cov kws pab pub mis noj nyob ntawd kom pab teb koj cov lus nug txog kev pub mis noj.

Tej zaum koj yuav ntsib ib tug thaum nyob hauv lub tsev kho mob, los sis koj teem tau caij mus ntsib lawv tom qab koj tawm lub tsev kho mob. Tej zaum koj lub koom haum tuav pov hwm yuav them rau kev mus xyuas no.

Cov xov tooj rau cov kws pab pub mis noj tom koj lub tsev kho mob nyob rau ntawm cov daim nplooj 286..

Tej nqi zog rau koj

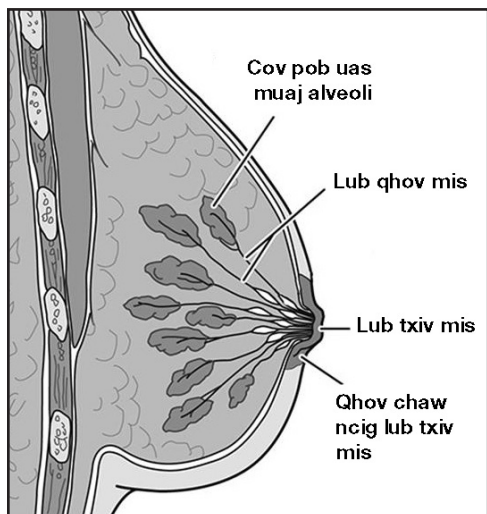
Rau koj mas, kev pub mis noj:

- yuav pab koj lub tsev me nyuam sus kom luaj li qub
- yuav pab kom tsis los ntshav pes tsawg tom qab yug me nyuam
- ua rau koj tsis tshua muaj kev pheej hmoo raug kab mob cancer ntawm lub mis thiab lub zes qe me nyuam, mob pob txha, ntshav qab zib, kab mob plawv, kab mob anemia thiab kab mob ntawm txoj hlab zis
- yuav pab koj xiam qhov hnyav
- yuav tso ib co tshuaj cev hormone uas pab koj nyob siab tu thiab muaj kev zoo siab nrog koj tus me nyuam.

Koj thiab koj tus me nyuam mos liab neb ua ib nkawm khub thaum pub mis noj. Neb ob leeg tseem kawm ua ke. Yeej tsis txawv yog tias yuav tsum siv sij hawm ntau me ntsis ua ntej koj yuav xis pub mis noj.

Tej zaum koj tus me nyuam mos liab yuav ntxais mis zoo txij thaum yug los. Los sis, tej zaum koj tus me nyuam mos liab yuav tsum xyaum ua ntej thiaj txawj ntxais mis noj. Nov txhais tias koj yuav tsum ua siab ntev me ntsis thiab siv koj cov kev pab cuam kom pab koj txog thaum txawj pub mis noj.

Cov Ntsiab Cai Ntawm Kev Pub Mis Noj



© Allina Health System

Koj tus me nyuam mos liab yim noj mis, koj lub cev yuav yim tsim kua mis. Tag nrho txhua lub mis yuav tsim kua mis txawm loj los me los xij. Txawm yog koj yug me nyuam ntawm qhov chaw mos los sis phais plab kom yug los koj tseem pub tau mis noj.

Koj lub mis tsim kua mis li cas

Kev tsim kua mis nyob ntawm seb "yuav tsum muaj pes tsawg thiab twb muaj pes tsawg." Koj tus me nyuam mos liab yim noj mis, koj lub cev yuav yim tsim kua mis.

Koj lub cev tsim ob qho tshuaj cev hormone uas pab koj tsim kua mis: prolactin thiab oxytocin.

- Tshuaj cev hormone prolactin ua kom cov noob cev rau hauv cov hnab alveoli tsim cov kua mis.
- Tshuaj cev hormone oxytocin ua kom cov hnab alveoli qis thiab nyem cov kua mis mus dhau cov hlab mis thiab tawm lub txiv mis. Tus txheej txheem no muab hu ua "kua mis qis."

Thawj cov kua mis uas koj tsim muab hu ua colostrum.

Cov kua mis no muaj tsawg tsawg tiam sis muaj noob tawm tsam ntau heev kom pab tiv thaiv koj tus me nyuam mos liab ntawm kab mob.

Kua mis colostrum nyeem heev thiab muaj zog. Muab hu ua "kua kub," kua mis no muaj protein thiab khoom yug cev ntau. Yog zaub mov zoo tag nrho thiab muaj qhov ntau zoo tag nrho.

Dhau thawj lub lim tiam, koj cov kua mis yuav ntau zuj zus. Kua mis muaj tag nrho cov khoom yug cev uas koj tus me nyuam mos liab yuav tsum muaj. Koj tsis tas pub dej rau koj tus me nyuam mos liab haus.

Kev Tsim Kua Mis

Tej zaum cov nram qab no yuav raug koj txoj kev tsim kua mis.

- lub tsho me nyuam tsis tawm los (tag nrho los sis ib feem ntawm lub tsho me nyuam tseem nyob hauv lub tsev me nyuam tom qab yug me nyuam lawm)
- xiam ntshav ntau thaum yug me nyuam
- phais lub mis (kom me zog los sis kom kho)
- kab mob ntawm thyroid
- kab mob ntawm zes qe me nyuam
- muaj nqaij tsim kua mis tsis txaus
- rog rev
- ntshav qab zib los sis ntshav qab zib gestational
- xeeb me nyuam tsis taus.

Yog koj tsim kua mis tsawg tsawg xwb, thov nrog koj tus kws kho mob tham los sis tham nrog ib tug kws pab pub mis noj.

Tej kev hloov ntawm lub mis uas txhua tus muaj

Thawj ob peb hnuv tom qab yug me nyuam koj yuav pom hais tias koj cov mis:

- mos muag
- tsis puv tag nrho
- tsim kua mis colostrum ("kua kub").

Thaum nruab hnuv thib ob thiab thib rau tom qab yug me nyuam koj yuav pom tias koj cov mis:

- puv zog (Yog pub mis noj los sis zuaj mis yuav pab kom tsis o pes tsawg.)
- tsim kua mis uas tsis tshua nyeem thiab dawb zog.

Tus me nyuam mos liab tus cwj pwm thiab tus qauv noj mov

■ Hnuv yug:

- Koj tus me nyuam mos liab yuav nyob siab tu thiab meej pem tau ob peb teev tom qab yug los. Tej zaum nws yuav nkees tau li 12 mus rau 24 teev tom ntej.
- Lub hom phiaj yog kom pub koj tus me nyuam mos liab mis noj txhua 2 mus rau 3 teev.
- Yog koj tus me nyuam mos liab tsis xav noj mis, koj zuaj tau koj lub mis kom khaws ib co kua mis colostrum rau hauv ib rab diav thiab muab cov kua uas koj khaws tau rau koj tus me nyuam mos liab noj. Ua li ntawd yuav pab kom pib pub mis noj tau.

■ Hnuv tom qab yug los:

- Nyaj koj yuav pom tias koj tus me nyuam mos liab tus cwj pwm tau hloov ntau hmo thib ob tom qab yug los. Tej zaum nws yuav xav noj mis ntau dua 1 mus rau 3 teev. Tej zaum koj tus me nyuam mos liab yuav tsis xis nyob yog tsis nyob rau ntawm koj lub mis los yog sib puag kom nqaij chwv nqaij. Nws ua li no vim nws los ras paub tias nws tsis nyob hauv tsev me nyuam lawm thiab qhov chaw uas nws xis tshaj yog thaum sib puag kom nqaij chwv nqaij rau ntawm koj lub mis.
- Tom qab noj mis tas, puag koj tus me nyuam mos liab txog thaum nws pw tsaug zog looj hlias ua ntej muab tso.

Koj tus me nyuam mos liab yuav pab koj tsim kua mis raws sij hawm. Nrog koj tus me nyuam mos liab neb ob leeg yuav tsim ib tug qauv rau kev pub mis noj.

Tej thaum hauv thawj 2 lub lim tiam, koj tus me nyuam mos liab yuav tsis tsim los kom noj mov. Koj yuav tsum tsa koj tus me nyuam sawv kom noj txhua 3 teev txog thaum nws hnyav ib yam li thaum yug los.

Koj thiab koj tus khub ua tau dab tsi

Pw tsaug zog thaum neb tus me nyuam mos liab pw tsaug zog. Caiv neeg qhua kom tsis muaj ntau dhau. Siv txuj ci kom pab nyob siab tu xws li ua viav vias, tso nkauj zoo mloog. Puag rawv tus me nyuam mos liab kom nqaij chwv nqaij thaum twg koj los sis koj tus khub khoom puag. Nyob siab tu thiab thov kev pab yog tias neb yuav tsum muaj kev pab.

Koj Puas Tau Paub?

- Koj cov tshuaj cev hormone uas tsim kua mis tij lim zog thaum hmo ntuj.
- Cov me nyuam mos liab nyiam noj mov thaum nruab 9 teev hmo ntuj thiab 3 teev kaj ntug.
- Pub mis noj txhua 3 mus rau 4 teev txhua hmo los ntau tshaj.

Npaj koj tus kheej kom pub mis noj

KOj tus khub pab tau koj ua tej yam no:

- Npaj lub chav.
 - Kho teeb (yog yuav tsum muab kho).
 - Thov cov neeg qhua kom tawm lub chav.
 - Muab khoom tab kaum zais cia. Tua lub TV los sis lub xov tooj.
- Npaj koj tus kheej.
 - Ntxuav tes.
 - Mus muab ib khob dej haus.
 - Xis nyob.
 - Zuaj koj ob lub mis kom cov kua mis pib ntws.
- Npaj koj tus me nyuam mos liab.
 - Muaj kev zoo siab thaum sib puag kom nqaij chwv nqaij.
 - Pab saib seb puas muaj cim tias nws tshaib plab.
 - Pab nplij koj tus me nyuam mos liab lub siab yog nws tsis xis nyob.

Kev sib puag kom nqaij chwv nqaij yuav pab koj tus me nyuam mos liab sov. Koj vov tau ib daim pam.

Lus sam xeeb

Koj tus nais maum yuav pab koj pib pub mis noj. Nug cov lus nug.

Kev pub mis noj

Pub ib lub mis noj thaum me nyuam ntxais ces pauv siv lwm lub zaum tom ntej. Cia koj tus me nyuam ntxais kom tag thawj lub mis. Koj yuav paub tias koj lub mis tag tsis muaj kua mis lawm thaum:

- koj lub mis txawm mos muag
- koj tus me nyuam mos liab txawm laj siab
- nws tsis tshua nqos pes tsawg
- koj tus me nyuam mos liab nrug txiv mis tsis ntxais mis lawm.

Maj mam npuajnraub qaum kom me nyuam mos liab rua lo thiab pub lub mis thib ob. Tej zaum koj tus me nyuam tseem yuav noj mis ntxiv ntawm lub mis thib ob.

Nco ntsoov tias koj pub mis noj ntau dhau tsis tau. Kev pub mis noj ntau yuav pab kom koj lub mis muag zog thiab yooj yim dua rau tus me nyuam mos liab ntxais.

Kev Zaum Thaum Pub Mis Noj



© Allina Health System

Pw ntseev tiaj

Tsis muaj "tib" txoj kev yog kom pub mis noj. Zaum li koj thiab koj tus me nyuam mos liab xis.

Txawm yog koj zaum li cas los xij peem, yeej tseem ceeb kom koj tus me nyuam mos liab, cov xub pwg, thiab cov ntsag ncaj qha. Kev zaum yog lawm yog thaum me nyuam mos liab lub plab chwv koj lub thiab nws lub taub ntswg ze rau lub txiv mis.

Yeej tseem ceeb kom muab koj tus me nyuam mos liab txav kom ze koj lub mis es tsis txhob txav lub mis kom ze koj tus me nyuam mos liab. Ua li no thiaj tsis mob duav vim pheej khoov cev.

Ntawm no yog ib co kev zaum uas koj sim tau:

■ Pw ntseev tiaj

- Pw ntseev tiaj thiab muab hauv ncoo tso hauv qab kom txhawb.
- Muab koj tus me nyuam mos liab txav kom nws lub plab chwv koj lub. Maj mam coj koj tus me nyuam mos liab mus rau koj lub mis thaum tseem txhawb nws lub pob tw nrog koj sab tes.



© Allina Health System

Kev zaum thaum qhoob me nyuam



© Allina Health System

Kev puag li ib lub pob football

■ **Kev zaum thaum qhoob me nyuam**

- Muab koj tus me nyuam mos liab txav kom nws lub plab chwv koj lub thiab nws pw rau saum kom cov ncej puab.
- Txhawb koj tus me nyuam mos liab lub duav nrog koj txhais caj npab thiab maj mam txhawb nws lub taub hau nrog koj phab tes.
- Tuav koj lub mis nrog koj txhais tes uas tsis tuav me nyuam txog thaum koj tus me nyuam mos liab nrhiav tau txiv mis. Tej zaum koj yuav tsum tuav koj lub mis tag nrho lub sij hawm noj mis ntawd.
- Thaum koj tus me nyuam mos liab pib ntxais mis, tej zaum koj yuav tau pauv caj npab uas qhoob tus me nyuam mos liab yog koj tus me nyuam yuav ntxais tau lub txiv mis.

■ **Kev puag li ib lub pob football**

- Tso ib los ob lub hauv ncoo rau ntawm koj ib sab kom txhawb koj txhais caj npab thiab muab koj tus me nyuam mos liab tsa kom txij koj lub mis.
- Txhawb koj tus me nyuam mos liab lub duav nrog koj txhais caj npab thiab maj mam txhawb nws lub taub hau nrog koj phab tes. Siv koj txhais caj npab kom tuav koj tus me nyuam mos liab lub plab rau ntawm koj ib sab.
- Tuav koj lub mis nrog koj txhais tes uas tsis puag me nyuam.



© Allina Health System

Kev qhoob me nyuam

■ Kev pub mis thaum pw

- Pw us ntsais nrog ib co hauv ncoo uas txhawb koj lub duav. Khoov koj lub hauv caug uas nyob sab saum toj kom thisj xis nyob.
- Tso koj tus me nyuam mos liab kom pw ua ntsais ib yam thiab kom neb nyob tim ntsej tim muag. Koj tus me nyuam mos liab yuav tsum nyob ze koj thiab nws lub ntsej muag nyob kiag rau ntawm lub mis.
- Txhawb koj tus me nyuam mos liab lub duav nrog koj txhais caj npab thiab maj mam txhawb nws lub taub hau nrog koj phab tes. Siv koj txhais caj npab kom tuav koj tus me nyuam mos liab lub plab rau ntawm koj ib sab.

■ Kev qhoob me nyuam Kev puag no zoo tshaj rau me nyuam mos liab uas nrhiav tau thiab ntxais tau mis zoo.

- Tso ib los ob hauv ncoo rau saum koj cov ncej puab kom txhawb koj tus me nyuam mos liab thiab kom nws nyob txij koj lub mis.
- Tso koj tus me nyuam mos liab lub taub hau rau saum koj txhais caj npab ze rau lub luj tshib.
- Koj lub luj tshib yuav tsum ze rau koj lub cev kom tus me nyuam mos liab lub taub hau thiaj tsis poob.
- Muab koj tus me nyuam mos liab tig me ntsis kom nws lub plab thiab lub ntsag nyob ze koj lub. Txhob lam muab tso kom pw thiab tig taub hau xwb.



© Allina Health System

Kev pub mis thaum pw

Kev ntxais mis



© Allina Health System

Txhawb koj lub mis thiab tso koj tus me nyuam mos liab lub taub hau thiab lub cev kom ntsia rawv koj lub cev (lub taub ntswg rau lub txiv mis).



© Allina Health System

Tom qab koj tus me nyuam mos liab qhib qhov ncauj dav lawm, maj mam muab koj tus me nyuam mos liab nqa los rau koj lub mis.



© Allina Health System

Koj tus me nyuam mos liab yuav tsum nyob ze koj lub mis. Yog koj txhawj tsam koj tus me nyuam mos liab ua pa tsis tau, muab nws txav me ntsis.

Kev ntxais mis yog

Kev ntxais mis kom yog yog ib yam yus kawm. Koj tus me nyuam mos liab tsis tshaib plab thaum yug los. Yeej tsis ua li cas yog tias nws tsis pib ntxais mis tam sim ntawd.

Kom thiaj ntxais mis yog:

■ Txhawb koj lub mis.

- Tuav lub hauv paus ntawm koj lub mis ncig koj lub txiv es tuav kom koj tus ntiv tes xoo nyob rau ib sab thiab lwm cov ntiv tes nyob sab tod.
- Kiv koj txhais tes txog thaum koj tus ntiv tes xoo nyob ncaj qha ua ntej tus me nyuam mos liab lub taub ntswg. Cia koj tus me nyuam mos liab muaj chaw txaus kom koj cov ntiv tes tsis cuam tshuam nws.

■ Tso koj tus me nyuam mos liab lub taub hau thiab lub cev kom saib rawv koj lub cev (lub taub ntswg rau lub txiv mis).

- Koj siv tau ib tug ntiv tes los sis koj lub txiv mis los plhws koj tus me nyuam mos liab sab plhu kom nws tig los saib koj. (Nov yog kev nti thaum plhws sab plhu.)

■ Yaum koj tus me nyuam kom qhib qhov ncauj dav (xws li thaum rau lo).

- Thaum koj tus me nyuam mos liab nyob ze lub txiv mis, maj mam siv lub txiv mis los plhws hauv qab nws lub taub ntswg thiab sab saum nws daim di ncauj. Ua li ntawd koj tus me nyuam mos liab thiaj rua lo. Cia koj tus me nyuam mos liab lub taub hau qaij pem qab me ntsis kom nws saib tau koj lub ntsej muag. Nov yuav pab koj tus me nyuam mos liab rua lo dav li dav tau.
 - Yog koj lub mis tawv heev, tej zaum yuav nyuaj rau koj tus me nyuam mos liab ntxais lub txiv mis. Yog li ntawd, koj zuaj tau lub mis kom kua mis tawm me ntsis (yuav pab kom lub mis "muag"). Tej zaum yog zuaj lub mis kom cov kua mis colostrum tawm thiab nyob rau ntawm lub txiv mis thiaj yuav pab koj tus me nyuam mos liab nrhiav txiv mis thiab pib ntxais.

- Ua tib zoo saib tias koj lub txiv mis taw mus rau koj tus me nyuam mos liab lub qhov ncauj sab saud.

■ **Maj mam muab koj tus me nyuam mos liab nqa los rau koj lub mis.**

- Koj tus me nyuam mos liab tus nplaig yuav tau nyob nruab ntawm koj lub mis thiab nws pos hniav sab nrad.
- Koj tus me nyuam mos liab daim di ncauj sab nram qab yuav tau nyob deb ntawm lub txiv mis dua li daim di ncauj sab saud. (Saib cov duab ntawm sab laug.)
- Koj tus me nyuam mos liab lub puab tsaig thiab sab plhu yuav tau chwv koj lub mis thiab nws lub taub ntswg ze rau koj lub mis. Koj tus me nyua mos liab cov di ncauj tau nthuav me ntsis, zoo li ib tug ntses cov di ncauj. Nyaj yuav muaj li no thaum nws qhib qhov ncauj dav dav ua ntej pib ntxais lub mis.

Koj Puas Tau Paub?

Kev quaj taug qhia tias nws twb tshaib plab ntev los lawm. Yeej zoo kom pub mis noj ua ntej koj tus me nymos liab pib quaj taug. Tej thaum nyuaj dua rau ib tug me nyuam mos liab uas quaj taug kom thiaj ntxais mis.

Yog ntxais tau mis zoo lawm, koj tus me nyuam mos liab yuav ntxais li raws ib zaj nkauj. Koj yuav tau hnov nws nqos. Koj tus me nyuam mos liab yuav ntxais nrawm heev txog thaum cov kua mis qis lawm.

Thaum koj tus me nyuam tso lub mis tseg lawm, lub txiv mis yuav ntev thiab kheej zog.

Maj mam npuaj tus me nyuam mos liab lub nraub qaum kom rua lo. Saib daim nplooj 279 thiab 280 kom tau ntaub ntawv ntxiv.

Yog koj tus me nyuam mos liab pib ntxais mis ces txawm tsaug zog ua ntej dhau 10 feeb, ces siv tib lub mis thaum pub mis noj tom ntej. Muab koj tus me nyuam mos liab kom tso lub mis, maj mam npuaj nraub qaum, ces sim tsa nws kom tsim los thaum tham lus rau nws, plhws nws lub duav los sis txhais ko taw, los sis hle nws ib co khaub ncaws. Ces rov qab pub mis noj dua.

Thaum koj xub pib pub mis noj, tej zaum koj yuav hnov ib qho mob me ntsis xws li rub thaum xub pib ntxais mis. Kev mob me ntsis hauv thawj lub lim tiam los yeej tsis txawv.

Hu mus rau koj tus kws pab pub mis noj yog tias:

- koj tseem tsis xis pub mis noj tom qab 10 hnuv
- koj txawm muaj mob heev los sis koj cov txiv mis pib tawg plev, raug doog ntshav los sis pib los ntshav
- koj muaj lus nug los sis lwm yam kev txhawj xeeb.

Kev ntxais mis tsis yog

Thaum ntxais mis tsis yog lawm yuav muaj:

- kev tsis xis nyob los sis kev mob uas tsis ploj thaum pub mis noj
- tus me nyuam mos liab cov plhu thim rov qab
- hnov suab tij tij tij
- thaum tus me nyuam mos liab tso lub mis koj lub txiv mis txawm tiaj los sis raug tais lawm.

Muab koj tus me nyuam txav kom tso txiv mis ces rov qab muab nqa los kom ntxais. Yeej tseem ceeb uas koj dam qhov nplaum ntawm koj tus me nyuam mos liab thiab koj lub txiv mis ua ntej koj txav koj tus me nyuam. Maj mam ntxig koj tus ntiv tes rau hauv koj tus me nyuam mos liab lub qhov ncauj ib sab kom thiaj tsis nplaum rau ntawm lub txiv mis.

Yuav Paub Li Cas Tias Koj Tus Me Nyuam Noj Kua Mis Txaus

Lus sam xeeb

Siv daim ntawv dej num Cov Lus Nug Yuav Tau Nug rau ntawm daim nplooj 313.

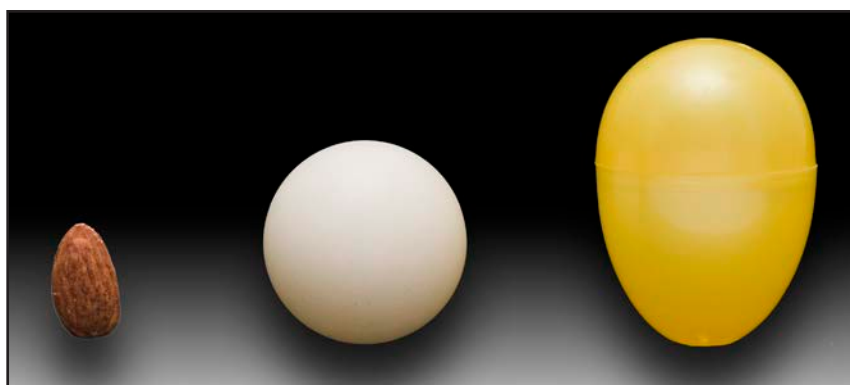
Hu mus rau koj tus me nyuam mos liab kws kho mob los sis koj tus kws pab pub mis noj yog koj xav tias koj tus me nyuam mos liab noj mis tsis txaus.

Cov me nyuam mos liab uas yug los tshiab muaj plab uas tsis tshua loj dua ib lub txiv laum huab xeeb. Cov me nyuam mos liab yuav tsum noj txhua ob peb teev. Yeej tsis txawv rau ib tug me nyuam mos liab noj mis 8 mus rau 12 zaug txhua 24 teev.

Feem ntau cov me nyuam mos liab yuav noj li ib nrab ib oos mus rau 1 oos thaum noj mov hauv thawj ob peb hnub. Tab txawm nyuaj ntsuas seb tau noj kua mis pes tsawg lawm los, yeej muaj tej kev kom paub tseeb tias koj tus me nyuam mos liab noj mis txaus lawm.

Feem ntau, koj paub tau tias koj tus me nyuam mos liab noj mis txaus lawm yog tias:

- nws noj mis 8 mus rau 12 zaug hauv 24 teev
- nws ntxais mis thiab nqos muaj zog
- ntxim li nws txaus siab tom qab noj tag
- tau tso zis thiab tso quav ntau txaus kom phim nws hnub nyoog
- nws nce qhov hnyav kom hnyav li thaum yug los hauv 10 mus rau 14 hnub.



© Allina Health System

Koj tus me nyuam mos liab lub plab yuav luaj li ib lub txiv laum huab xeeb (hnuab thib 1) ces yuav loj tuaj kom luaj li ib lub pob me (hnuab thib 3) ces yuav loj tuaj ntxiv kom luaj li ib lub qe (hnuab thib 7). Thaum lub sij hawm ntawd qhov ntau uas koj tus me nyuam mos liab noj tau yuav pib ntau npaum 1 rab diav me mus rau 2 oos.

Cov daim pawj ntub

Tom qab thawj lub lim tiam mas koj tus me nyuam mos liab yuav tau muaj tsis tsawg dua 6 lub daim pawj ntub txhua hnuab. Yog tias koj paub tsis tau xyov lub daim pawj puas ntub ces koj tso tau ib daim ntaub so ntswg rau hauv lub daim pawj. Koj thiaj paub tau yooj yim yog tias daim ntaub so ntswg ntub lawm. Tsum tsis ua li no ntxiv thaum koj paub meej tias koj tus me nyuam mos liab tso zis ntau txaus.

Kom thiaj suav seb koj tus me nyuam mos liab muaj pes tsawg lub daim pawj ntub lawm, siv daim ntawv Suav Koj Tus Me Nyuam Mos Liab Kev Ntxais Mis thiab Cov Daim Pawj rau ntawm cov nplooj 314 thiab 315.



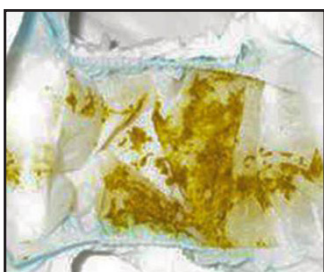
Cov hnuab 1 mus rau 2:
quav dub thiab nplaum.



Cov hnuab 2 mus rau 4:
tsis tshua nplaum, dawb
zog thiab muaj kua ntau
dua.



Cov hnuab 3 mus rau 5:
cov quav yuav hloov xim
kom ntsuab daj mus rau
daj daj li, thiab muaj kua
ntau.



**Cov hnuab 5 thiab yav tom
ntej:** cov quav yuav daj
lis thiab muaj kua ntau.

Tag nrho cov duab © Allina
Health System

Cov daim pawj uas muaj quav

Cov me nyuam mos liab feem coob yuav tso quav ob peb teev tom qab yug los. Koj yuav tau paub tias koj tus me nyuam mos liab yuav muaj ntau dua 3 lub daim pawj uas muaj quav thaum txog hnuab thib peb los thib plaub.

Cov quav ntwam me nyuam mos liab uas ntxais mis yuav hloov xim thiab hloov qhov tawv hauv thawj lub lim tiam:

- **Cov hnuab 1 mus rau 2:** koj tus me nyuam mos liab yuav tso quav meconium. Nov yog koj tus me nyuam thawj thooj quav. Yuav xim dub thiab nplaum. Nov yeej tsis txawv li.
- **Cov hnuab 2 mus rau 4:** cov quav yuav tsis nplaum pes tsawg, thiab hloov xim kom dawb zog thiab muaj kua ntau dua.
- **Cov hnuab 3 mus rau 5:** cov quav yuav hloov xim kom ntsuab daj mus rau daj daj li, thiab muaj kua ntau.
- **Cov hnuab 5 thiab yav tom ntej:** cov quav yuav daj lis thiab muaj kua ntau.

Cov kua mis colostrum thiab kua mis yuav ua kom muaj quav uas muaj kua ntau thiab tso tau yooj yim. Nov yuav pab kom thiaj tsis cem quav.

Yeej tsis txawv rau cov me nyuam mos liab uas noj mis muaj quav xim daj thiab muaj kua ntau.

Kom thiaj suav seb koj tus me nyuam mos liab tso quav pes tsawg lawm, siv daim ntwam Suav Koj Tus Me Nyuam Mos Liab Kev Ntxais Mis thiab Cov Daim Pawj rau ntwam cov nplooj 314 thiab 315.

Nce qhov hnyav

Koj tus me nyuam mos liab yuav tau nce qhov hnyav kom hnyav li thaum yug los hauv 10 mus rau 14 hnuab. Tom qab ntwam, cov me nyuam mos liab feem coob yuav nce li 4 mus rau 8 oos txhua lub lim tiam.

Koj tus me nyuam mos liab noj mis li cas

Koj tus me nyuam mos liab yuav tau sawv txhua 2 mus rau 3 teev thiab noj mis. Tej zaum cov caij noj mov yuav yog li 1 mus rau 3 teev thaum nruab hnuab thiab 3 mus rau 4 teev thaum hmo ntuj. Tej tus me nyuam mos liab yuav noj ntau lwm ua ntej pw tsaug zog ntev dua.

Tej Kev Txhawj Xeeb Uas Neeg Muaj

Tej zaum yuav siv ntau lub lim tiam ua ntej koj thiab koj tus me nyuam mos liab thiaj swm kev pub mis noj. Qhov no tsis txhais tias koj yuav muaj teeb meem ntau. Qhov no tsuas txhais tias koj thiab koj tus me nyuam mos liab yuav tsum siv ob peb lub lim tiam kom sib paub thiab kawm seb yuav pub mis noj zoo li cas.

Thawj cov lim tiam kuj yuav muaj tej kev hloov uas yog ib feem ntawm kev pub mis noj.

Qhov Tseem Ceeb

Yeej txawv kom muaj mob, raug tawm hlwv, los ntshav los sis raug tawg plev thaum nruab kev pub mis noj. Yog koj raug tej no, hu mus rau koj tus kws kho mob los sis tus kws pab pub mis noj.

Cov txiv mis mob

Yeej tsis txawv rau cov txiv mis mob thaum thawj 7 mus rau 10 hnub. Yog koj cov txiv mis pheej mob thiab yeej tsis zoo mob li, hu mus rau koj tus kws pab pub mis noj.

Kom tiv thaiv ntawm txiv mis mob:

- Zuaj lub mis me ntsis kom kua mis tawm ua ntej pib pub mis noj kom cov kua mis thiaj qis me ntsis.
- Siv lwm yam txuj ci pub mis noj. (Saib cov nplooj 250 mus rau 252.)
- Maj mam so ib co kua mis rau ntawm qhov chaw mob nrog txhais tes huv.
- Maj mam zuaj koj lub mis.
- Siv ib co pob sov.
- Ceev koj cov txiv mis kom qhuav. Hloov koj lbu khiab mis cov paj rwb ntau.
- Siv ib co tshuaj pleev kom pab zoo mob tom qab pub mis noj tag. Tej hom tshuaj pleev muaj xws li USP-modified lanolin los sis ib hom tshuaj pleev ntawm ntiaj teb rau txiv mis. Nug koj tus kws kho mob los sis tus kws pab pub mis noj seb lawv puas pom zoo rau ib hom tshuaj twg.
- Caiv tsis txhob siv cov khoom uas muaj petroleum los sis cawv.

Kev o ntawm lub mis

Tej thaum thaum nruab hnub thib peb thiab thib xya, koj pib tsim kua mis ntau zog. Koj ob lub mis txawm o vim muaj kua mis ntau zog rau haud.

Thaum koj pib tsim kua mis ntau dua, nov ua rau koj ob lub mis puv thiab sov. Qhov no hu ua engorgement. Tej zaum koj ob lub mis yuav puv heev li thiaj nyuaj rau koj tus me nyuam mos liab ntxais mis.

Kev o ntawm lub mis kuj tshwm sim tau thaum koj tab tom pub mis noj, yog qhaj ib txoj kev pub mis noj, los sis yog txiav kev ntxais mis sai dhau.

Kom tiv thaiv ntawm lub mis o no, sim ua tej yam no.

- Caiv tsis txhob muab hmoov mis noj tsuas yog koj tus kws kho mob hais kom koj siv. Yog pub mis hmoov los sis lwm yam zaub mov ces koj tus me nyuam mos liab thiaj ntxais mis tsawg zog. Nov ua kom ob lub mis haj yam loj.
- Zuaj los sis siv tshuab nqus koj lub mis kom qhov chaw ncig koj lub txiv mis thiaj muag zog. Nov yuav pab koj tus me nyuam mos liab ntxais mis zoo dua thiab tsis tshua muaj feem kom tsis xis nyob.
- Muab khoom sov rau ntawm koj lub mis 5 feeb ua ntej yuav pub mis noj kom cov kua mis thiaj qis. Ib txoj phuam ntxuav muag uas ntub thiab sov yuav pab ua li no zoo.
- Siv lwm yam txuj ci pub mis noj. Tej zaum qhov no yuav pab koj lub mis cov kua mis qis zoo dua thaum pub mis noj.
- Cia koj tus me nyuam ntxais kom tag ib lub mis ua ntej muab dua lwm lub mis rau nws ntxais. Yog koj tus me nyuam ntxias tag ib lub thiab twb txaus siab lawm, siv tes los zuaj los sis siv lub tshuab nqus kua mis ntawm koj lwm lub mis txog thaum koj xis nyob.
- Siv ib co pob txias tau li 20 feeb hauv ib teev.
- Siv tshuaj acetaminophen(xws li Tylenol®) los sis ibuprofen (xws li Motrin® los sis Advil®) yog tsis xis nyob. Ua raws li cov lus qhia ntawm pob khoom.

Hauv thawj 1 los 2 lub lim tiam, koj lub cev yuav kho koj txoj kev tsim kua mis. Kev o ntawm lub mis yuav tsawg zog thaum pub mis noj raws sij hawm.

Kev mob ntawm lub mis

Ob qho ua rau koj muaj mob ntawm lub mis yog vim ib txoj hlab kua mis raug txhaws thiab kab mob mastitis. Yuav tsum kho ob qho no, tiam sis koj tsis tas txiav kev pub mis noj.

Txoj hlab kua mis raug txhaws

Ib toj hlab kua mis uas txhaws lawm yog ib txoj uas tsis qis li yuav tau qis. Qhov chaw ntawd yuav mob thiab tej zaum yuav muaj ib lub pob me uas mob. Qhov chaw ntawm lub mis ntawd yuav liab. Yog txhaws rau ntawm lub txiv mis, txoj hlab kua mis ntawd yuav ntxim li ib lub pob kab ntxaus. Ib txoj hlab kua mis uas txhaws no tsis ua rau koj muaj mob los sis kom ua npaws.

Qhov Tseem Ceeb

Saib ntsoov seb puas muaj tsos mob ntawm kab mob mis uas muaj xws li:

- mob npaws
- tshee hnyo
- mob ib ce
- mob hauv siab uas heev zuj zus tuaj.

Kom tiv thaiv los sis kho ib txoj hlab kua mis txhaws:

- Hnav ib lub khiab mis uas haum koj, uas txhawb nqa koj thiab siv ib txhais kom muab hle tau.
- Pub mis noj ntau dua txhua 2 teev, es pib ntawm sab mob ntawd. Kho koj tus me nyuam mos liab kom nws lub puab tsaig taw kiag rau txoj hlab kua mis uas txhaws ntawd thaub pib pub mis noj. Nov yuav pab kom nplaum nruj zog rau hauv qhov chaw txhaws ntawd thiab pab kom thiaj tsis txhaws lawm. Thaum koj tus me nyuam tsum tsis ntxais tau ib me pliag, hloov nws txoj kev nyob thaum ntxais mis. Ua li no yuav pab kom lwm cov hlab kua mis thiaj tsis raug txhaws.
- Zuaj qhov chaw txhaws ntawd ntau. Zuaj ntawm ntug lub mis mus rau lub txiv mis thaum pub mis noj.
- Pub tag nrho cov kua mis hauv lub mis ntawd ua ntej pub lwm lub mis. Yog koj tus me nyuam mos liab tsis ntxais tag nrho cov kua mis ces koj zuaj tau los sis siv lub tshuab nqus kua mis kom pab.
- Sawv hauv qhov chaw da dej sov thiab cia cov dej sov ntws los rau koj ob lub mis tau 5 feeb. Zuaj qhov chaw mob ntawd.
- Tso ib co pob sov thiab ib co pob txias kom sib law rau saud. Siv ib pob tau 20 feeb hauv ib teev.
- Siv tshuaj acetaminophen(xws li Tylenol®) los sis ibuprofen (xws li Motrin® los sis Advil®) yog tsis xis nyob. Ua raws li cov lus qhia ntawm pob khoom.

Yog tsis muab kho, ib txoj hlab kua mis uas txhaws lawm kawj tau teeb meem phem zog. Hu mus rau koj tus kws pab pub mis noj kom tau tswv yim los sis kom teem caij.

Hu mus rau koj tus kws kho mob yog koj txoj hlab kua mis raug txhaws tau ntev dua 3 hnuv, yog tsos mob pib phem zuj zus, los sis yog koj ua npaws.

Kab mob mastitis

Kab mob mastitis yog ib hom kab mob ntawm lub mis. Kab mob tsis nyob hauv cov nqaij thiab tsis nyob hauv koj cov kua mis. Koj yuav tau rau siab pub mis noj ntxiv mus. Kab mob uas nkag rau hauv koj lub mis ntawm ib qho tawg plev raug tau kab mob mastitis no. Ib txoj hlab kua mis uas txhaws los sis yog pub mis noj tsis tag ua tau kom raug kab mob mastitis.

Tej tsos mob ntawm mastits muaj:

- kev nkees, ua cev tshee hnyo, thiab mob ib ce xws li thaum mob khaub thuas
- qhov kub siab tshaj 101 F
- lub mis liab, kub, thiab o lawm
- mob heev rau ntawm ib qho chaw.

Yog koj muaj los sis xav tias koj raug kab mob mastitis no:

- Ua raws li cov lus sam xeeb kom kho ib txoj hlab kua mis uas txhaws lawm uas nyob ntawm daim nplooj 260 thiab 261.
- Hu mus rau koj tus kws kho mob.
- Hu mus rau koj tus kws pab pub mis noj kom tham txog vim li cas tau raug kab mob mastitis thiab yuav tiv thaiv kom tsis txhob raug dua.
- Lees yuav kev pab ntawm luag tej kom koj thiaj so.

Cov txiv mis uas thim rov qab

Ib lub txiv mis uas thim rov qab es tsis tsa thaum kov muab hu ua inverted. Feem ntau tej kev hloov ntawm lub mis thaum suab me nyuam yuav kho qhov no.

Txawm yog lub txiv mis tsis hloov los, tej zaum tsis muaj teeb meem dab tsi. Tej tus me nyuam mos liab tsis muaj teeb meem dab tsi ntxais cov txiv mis no.

Yog koj tus me nyuam mos liab muaj teeb meem ntxais, koj sim siv lub tshuab nqus tau ob peb feeb ua ntej pub mis noj. Ua li no yuav kom lub txiv mis tsa los.

Yog koj muaj teeb meem los sis kev txhawj xeeb, hu mus rau koj tus kws pab pub mis noj.

Thaum Twg Tsim Nyog Hu Mus Rau Koj Tus Kws Pab Pub Mis Noj

Hu mus rau koj tus kws pab pub mis noj yog koj:

- muaj mob uas kav tom qab tus me nyuam mos liab xub pib ntxais mis
- muaj txiv mis uas tawg plev, xim liab, los ntshav, raug doog ntshav los sis tawm hlwv
- tsis paub xyov koj tus me nyuam mos liab puas noj mis txaus
- tsis paub xyov koj lub mis puas qis kua txaus
- siv ib daim thaiv lub txiv mis
- pub mis hmoov noj (tshaj cov kua mis uas koj pub tau).

Thaum Twg Tsim Nyog Hu Mus Rau Koj Tus Me Nyuam Mos Liab Kws Kho Mob

Hu mus rau koj tus me nyuam mos liab kws kho mob yog koj tus me nyuam mos liab:

- txawm hloov cwj pwm (tsis tsim los kom ntxais mis los sis meem txom dhau thiaj tsis pw tsaug zog)
- tsis kam noj 2 zaug diam los sis ntau tshaj
- ntuav ntau los sis ntuav muaj zog tuaj
- tso quav uas muaj kua ntau tshaj 12 zaug hauv ib hnuv
- tsawg dua 4 mus rau 6 lub daim pawj uas ntub zis hauv ib hnuv (tus me nyuam muaj ntau tshaj 3 hnuv nyoog) los sis yog koj tus me nyuam mos liab tsis tso quav los sis tso quav pob me me
- pw tsaug zog ntau dua qhov qub.

Kev siv lub txiv mis yas

Muaj tej lub sij hawm thaum cov me nyuam mos liab xav tau kev nplij siab uas los ntawm kev ntxais mis tiam sis nws tsis tshaib plab. Yog koj tus me nyuam mos liab ntxais mis kom nplij nws siab, nws tus qauv ntxais yuav hloov. Yuav ntxais tiam sis tsis nqos. Tej zaum thaum xub thawj yuav ntxais heev tiam sis yuav maj mam qeeb zog thaum nws nplij siab lawm.

Yeej tsis ua li cas yog pub mis ntxais los sis pub ntiv tes ntxais los siv koj tus me nyuam mos liab txhais tes kom nws thiaj nplij siab. Yeej zoo tshaj kom tos tsis txhob pub txiv mis yas txog thaum pub tau mis noj zoo thiab tsim tau kua mis zoo. Koj tus me nyuam mos liab yim ntxais mis hauv thawj ob peb lub lim tiam ntawm nws lub neej ces koj yim tsim kua mis. Kev siv txiv mis yas thaum ntxov los tej zaum yuav raug kev tsim kua mis thiab ua kom nce qhov hnyav qeeb zog.

Kev Siv Lub Hwj (rau Kua Mis)

Qhov Tseem Ceeb

Hu mus rau koj tus kws pab pub mis noj ua ntej koj pib siv ib lub hwj.

Feem ntau, yuav tau tos tsis txhob siv lub hwj txog thaum pub tau mis noj zoo lawm (kwv yees li 3 mus rau 4 lub lim tiam).

Yog koj tus me nyuam mos liab ntxais tsis tau los sis noj mis tsis tau vim muaj mob, koj tseem zuaj tau lub mis thiab khaws cov kua mis thiab muab pub rau koj tus me nyuam hauv ib lub tee dej, rab diav, lub khob los sis lub hwj. Yog koj siv ib lub hwj, ua tib zoo saib kom muaj ib lub txiv mis uas cov kua mis yuav ntwis qeeb.

Kev Zuaj thiab Tseg Kua Mis

Koj siv tau txhais tes kom tso kua mis tawm los sis siv ib lub tshuab nqus kua mis. Qhov no muab hu ua expressing. Tej zaum yuav muaj sij hawm thaum koj yuav tsum tso kua mis kom tawm hauv lub tsev kho mob los sis tom tsev. Tej zaum yuav tsum ua li no thaum:

- koj yuav tsum pib pub mis noj los sis tswj qhov ntau hauv lub mis
- koj qhaj ib lwm pub mis noj
- koj tus me nyuam mos liab yuav tsum noj ntau dua (txhawb kev noj mis)
- koj ob lub mis o lawm
- koj nyob nrug koj tus me nyuam mos liab
- koj tus me nyuam mos liab yuav tsum siv ib lub hwj
- koj muaj teeb meem thaum pub mis noj (Koj tus me nyuam mos liab ntxais tsis tau los sis ntxais tsis raug.)
- yav tas los koj tsim kua mis tsis txaus
- koj tau ua kev phais lub mis kom me zog
- koj tus me nyuam mos liab tau yug los ntxov los sis sib dhau thaum yug los.

Koj tseg tau cov kua mis kom pub yav tom ntej. (Saib cov nplooj 265 thiab 266 kom paub seb yuav tseg kua mis li cas.) 263



A. Kev tso tes li cas kom zuaj.



B. Yuav tso koj txhais tes li cas.



C. Maj mam thawb ncaj.



D. Maj mam nyem, ces khaws cov kua mis.

Kev siv tes kom tso kua mis tawm

Kom tso koj cov kua mis tawm:

- Ntxuav tes.
- Pab koj cov kua mis qis thaum zuaj los sis plhws koj lub mis. (Saib daim duab A.) Caiv tsis txhob so tes rau ntawm koj lub mis mus rau koj lub txiv mis. Ua li no ua tau kom cov nqaij xua.
- Tso koj txhais rau saum koj lub mis nrog koj cov ntiv tes 1 mus rau 1 ½ nti tom qab lub txiv mis. (Saib daim duab B.)
- Thawb ncaj qha rau hauv koj lub hauv siab es tsis txhob kem cov ntiv tes. Yog koj ob lub mis loj lawm, tsa koj lub mis ces mam li thawb. (Saib daim duab C.) Koj siv tau ob txhais tes los tau.
- Maj mam nyem qhov chaw ncig lub txiv mis. Tsis txhob rub koj lub txiv mis kom tawm los.
- Rov qab ua sib law sib law raws sij hawm: muab cov ntiv tes tso, thawb, nyem ces muab tso tawm. muab cov ntiv tes tso, thawb, nyem ces muab tso tawm.
- Yuav tau xis kev siv tes kom tso kua mis tawm.
- Thaum koj ua li no tiam sis cov kua mis tsis tawm los, kiv koj tus ntiv tes xoo thiab cov ntiv tes.
- Ua ib lub mis mus rau lub mis sib law li no.
- Khaws cov kua mis rau hauv ib lub khob huv, rab diav los sis lwm yam khoom khaws uas huv. (Saib daim duab D.)

Kev tso kua mis tawm nrog ib lub tshuab nqus kua mis

Tej tus tsis tas siv ib lub tshuab nqus kua mis. Nyob ntawm seb koj lub neej zoo li cas. Tos tsis txhob mus yuav ib lub txog thaum koj paub tseeb tias koj yuav tsum muaj ib lub.

Txhua lub tshuab nqus kua mis zoo tsis sib thooj. Nyias lub tshuab nqus kua mis muaj nyias qhov ruaj thiab qhov raug. Xaiv ib lub uas muaj kuab heev. Koj tus kws pab pub mis noj yuav pab koj nrhiav ib lub tshuab nqus kua mis uas phim koj. Hu mus rau koj lub koom haum tuav pov hwm seb lawv puas pov hwm ib lub tshuab nqus kua mis.

Nco ntsoov: Kev siv ib lub tshuab nqus kua mis yuav tsum tsis txhob mob koj. Yog mob koj no, tsum tsis txhob siv lub tshuab nqus kua mis thiab hu mus rau koj tus kws pab pub mis noj tam sim ntawd.

Ua ntej koj pib nqus kua mis, ntxuav tes zoo. Zaum kom xis nyob thaum maj mam ua pa ua ntej yuav pib. Zuaj koj lub mis kom pab koj cov kua mis qis los. Nqus cov kua mis raws li lub tshuab nqus cov lus qhia.

Yeej tseem ceeb uas txhua feem ntawm lub tshuab nqus kua mis uas yuav chwv lub mis, cov kua mis, los sis cov poom tseg kua mis yuav tsum huv heev. Muab cov no ntxuav rau hauv dej kub thiab muaj xub npus. Muab ntxuav ces cia cua los tshuab kom qhuav rau saum ib txoj phuam huv. Koj kuj muab ntxuav rau hauv lub tshuab ntxuav tais diav.

Tseg cov kua mis

Tso tau kua mis rau hauv lub tub yees los sis lub tub yees khov. Muaj ntau hom poom tseg kua mis. ib co hnab yas tshwj xeeb, hwj los sis poom iav.

Ua tib zoo ntxuav cov poom tseg kua mis hauv dej kub uas muaj xub npus. Muab ntxuav ces cia cua tshuab kom qhuav. Ntxuav tes zoo ua ntej yuav kov koj lub mis thiab cov poom tseg kua mis.

Yuav tseg kua mis ntshiab li cas

- Sau hnub tim rau ntawm poom tseg kua mis.
- Hliv cov kua mis rau hauv poom tseg kua mis.
- Cov kua mis uas nyuam qhuav muab nqus los nyob tau hauv lub chav tau li 4 teev.
- Koj tseg tau ib co kua mis me ntsis thaum nruab hnub thiab muab tseg hauv lub tub yees.

Yuav tseg kua mis uas khov lawm li cas

- Sau hnub tim rau ntawm poom tseg kua mis.
- Hliv cov kua mis rau hauv poom tseg kua mis.
- Muab 2 mus rau 4 oos kua mis tso hauv lub tub yees khov. Ib tug me nyuam mos liab uas yug los tshiab yuav noj npaum li no. Kua mis ntau npaum no yuav yaj sai hauv dej sov.
- Yog koj siv cov hnab yas tshwj xeeb, hliv kom puv li peb feem plaub. Cia muaj chaw rau hauv lub hnab saum toj kom cov kua mis khov thiaj loj tuaj tau.
- Muab lub hnab qhov sab saud tais thiab kauv ob peb lwm thiab muab ntaub nplaum los kaw los sis muab hlua los khi.
- Tso lub hnab yas rau hauv ib lub hnab uas loj dua.

Tej Lus Qhia Rau Kev Tseg Kua Mis

Yuav Tseg Cia Qhov Twg	Qhov Kub	Yuav Tseg Cia Hov Ntev	Yuav Tseg Cia Li Cas
lub chav qhov kub	<ul style="list-style-type: none"> ■ 50 mus rau 85 F ■ 10 mus rau 29 C 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Txog ntua 4 teev los yeej zoo tshaj, tshwj xeeb thaum lub chav ib nyuag sov zog. ■ Txog ntua 8 teev thaum lub chav txias zog. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Npog cov poom tseg cia thiab ceev kom txias ntev li ntev tau.
lub hnab uas txawj txias nrog ib pob khov	<ul style="list-style-type: none"> ■ 59 F los txias zog ■ 15 C los txias zog 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 24 teev 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ua tib zoo saib kom pob khov chwv tag nrho cov poom kua mis. ■ Caiv tsis txhob qhib lub hnab ntau dhau.
lub tub yees	<ul style="list-style-type: none"> ■ 39 F los txias zog ■ 4 C los txias zog 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Txog ntua 72 teev (3 hnuv) thiaj zoo tshaj. ■ Txog ntua 8 hnuv los yeej OK yog koj lub tub yees huv heev. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Muab cov poom tseg kua mis tso rau hauv lub tub yees qhov chaw loj tshaj (tsis txhob tso hauv cov qhov rooj).
lub tub yees khov (ib feem ntawm lub tub yees uas muaj nws ib lub qhov rooj)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 0 F los txias zog ■ -18 C los txias zog 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Txog ntua 6 lub hli. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Muab cov poom tseg kua mis tso rau hauv lub tub yees khov kom nyob pem qab los sis nyob qis tshaj.
lub tub yees khov uas sawv ntsug los sis yog ib lub thawv loj	<ul style="list-style-type: none"> ■ -4 F los txias zog ■ -20 C los txias zog 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Txog ntua 12 lub hli. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Thaum tseg cov kua mis tau ntev, cov rog yuav pib puas tas. ■ Cov kua mis tseem nyab xeeb, tiam sis nws tsis muaj kuab npaum li ib co kua mis tshiab.

Tej lus qhia yog los ntawm ABM Clinical Protocol #8 Human Milk Storage for Home Use for Full-Term Infants 2010.

Lus sam xeeb

Cov kua mis uas nqus los tej thaum tsw li xub npus los sis tsw hlau thaum muab tso hauv tub yees. Qhov no tsis txhais tias cov kua mis tsis zoo siv lawm.

Hu mus rau koj tus kws pab pub mis noj yog koj cov kua mis tsw ntshiab.

Yuav ntxiv kua mis tshiab rau hauv cov kua mis khov li cas

Yog koj nqus tau ib co kua mis me me, koj ntxiv tau kua mis tshiab rau hauv cov kua mis khov.

- Tso cov kua mis tshiab rau hauv lub tub yees txog thaum txias.
- Thaum txias lawm, muab ntxiv rau hauv cov kua mis khov.

Yuav rhuab kua mis hauv tub yees li cas

- Tso poom tseg kua mis hauv ib lub tais uas muaj dej sov rau haud los sis tso hauv qab dej sov kom ntws.
- Maj mam co cov kua mis.
- Sim seb cov kua mis puas kub thaum tsuag ib co rau ntawm koj lub pob tes. Yeej tsis txawv yog cov kua mis txawm sib cais ua theem kua mis thiab theem kua mis nyem.
- **Ceeb toom:** Txhob kub cov kua mis kom npau. Txhob rhuab cov kua mis rau hauv lub tshuab rhuab khoom (microwave). Ua li no yuav rhuab tsis tiaj thiab muaj "tej qho chaw kub" uas kub tau koj tus me nyuam mos liab.

Yuav yaj cov kua mis khov li cas

Muaj ob txoj kev yaj kua mis khov. **Txawm yog xaiv txoj twg los, yuav tsum siv cov kua mis qub tshaj ua ntej.**

- Tso poom tseg kua mis rau hauv lub tub yees. Cov kua mis uas yaj lawm nyob tau hauv lub tub yees tau tsis ntau tshaj 24 teev.
- Tso poom tseg kua mis hauv ib lub tais uas muaj dej sov rau haud los sis tso hauv qab dej sov kom ntws.

Tej Xwm Tshwj Xeeb

Lus sam xeeb

Pub mis noj sai li sai tau tom qab yug me nyuam. Thov rau koj tus me nyuam mos liab rau hauv chav zoo mob.

Lus sam xeeb

Koj lub cev yuav tsim kua mis raws li twb muaj pes tsawg lawm thiab tus me nyuam yuav ntxais pes tsawg. Koj yuav tsim cov kua mis uas koj cov me nyuam mos liab yuav tsum muaj.

Kev pub mis noj tom qab phais plab kom yug me nyuam

Kev phais plab kom yug me nyuam yuav tsis txwv koj ntawm kev pub mis noj. Cov tshuaj tua mob uas koj txais los yeej nyab xeeb rau koj tus me nyuam mos liab. Txawm li ntawd los, tej zaum koj yuav tsum muaj kev pab hauv thawj ob peb hnuv kom paub tso me nyuam li cas thiab maj mam npuaj li cas.

Nov yog ib co tswv yim kom pub tau mis yooj yim zog:

- Siv hauv ncoo kom pab tus me nyuam mos liab nyob cais ntawm koj lub qhov hlais thiab nyob ntawm ib qho chaw zoo kom pub mis noj.
- Tej zaum yuav tau pw ua ntsais kom pub mis noj yog koj xis.
- Siv tshuaj tua mob kom nws thiaj raug thaum koj pib pub mis noj.
- Cia lwm leej lwm tus ua cov dej num kom koj thiaj so tau ntau npaum li ntau tau.
- Noj qab thiab haus dej ntau kom pab koj lub cev zoo mob ntawm kev phais plab.
- Thaum nyob tsev lawm cia koj tus me nyuam mos liab pw hauv koj lub chav kom koj thiaj ncav tau yooj yim.
- Caiv tsis ua dej num los tu vaj tse ntau dhau kom koj thiaj muaj zog rau koj tus me nyuam mos liab thiab kom pub mis noj.

Kev pub mis noj thaum muaj me nyuam ntxaib, peb tug me nyuam los tshaj

Tej zaum koj xav paub seb puas muaj peev xwm pub mis noj rau ntau dua ib tug me nyuam tib txhij yom? Lo lus teb yog: yog mas!

Yog koj cov me nyuam mos liab yug los ntxov, nyaj lawv yuav nkees thiab ntxais mis tsis tshua zoo thaum xub thawj. Yog koj cov me nyuam mos liab puv sij hawm tag nrho, yuav pub tau mis noj yooj yim zog.

Koj tus kws kho mob thiab tus kws pab pub mis noj yuav pab koj tsim ib txoj hau kev pub mis noj uas yuav phim koj thiab koj cov me nyuam mos liab hauv lub tsev kho mob.

Lub koom haum American Academy of Pediatrics pom zoo yaum siv ib lub tshuab nqus kua mis tau 15 feeb txhua 2 los 3 teev yog koj cov me nyuam mos liab ntxais tsis tau mis. Siv ib lub tshuab nqus kua mis uas yog "hom tsim nyog rau tsev kho mob."

Kev nqus kua mis yuav pab kom koj lub cev thiaj tsim kua mis txaus txawm yog koj cov me nyuam mos liab me dhau los sis tsis muaj peev xwm ntxais mis hauv cov hnuv thiab cov lim tiam tom qab yug los.

Thaum koj cov me nyuam mos liab pib ntxais mis tau, kev pub mis noj yuav yooj yim zog yog muaj kua mis ntau. Sib puag kom nqaij chwv nqaij nrog koj cov me nyuam mos liab thaum thawj teev, yog sib puag tau.

Thaum koj tseem nyob hauv lub tsev kho mob:

- Feem ntau yuav yooj yim zog kom pub cov me nyuam mos liab mis noj ib leeg dhau ib leeg.
- Thaum koj cov me nyuam mos liab kawm paub ntxais mis thiab noj tau ib pluas tag lawm, koj pub tau nkawd ob leeg tib txhij.
- Koj cov nais maum thiab tus kws pab pub mis noj pab tsim ib txoj hau kev pub mis noj rau koj thaum nyob tom tsev.

Thaum koj rov txog tsev lawm:

- Qhov tseem ceeb dua ntais tau thawj cov lim tiam thaum rov txog tsev yog koj tu koj tus kheej thiab koj cov me nyuam mos liab
- Nug tsev neeg thiab phooj ywj pab ua mov noj thiab tu vaj tu tsev.
- Txhob txaj muag thiab thov kev pab.

Kev pub mis noj rau ib tug me nyuam mos liab uas yug los ntxov

Cov kua mis yog hom zaub mov zoo tshaj plaws rau ib tug me nyuam mos liab uas yug los ntxov. Yuav pab tiv thaiv ntawm kab mob, pab kom loj hlob, thiab pab kom tsis tas nyob hauv tsev kho mob ntev.

Koj tus nais maum pab tau koj paub nqus cov kua mis thiab khaws cov kua mis kom thiaj pub tau rau koj tus me nyuam mos liab yav tom ntej.

Thaum koj tus me nyuam mos liab loj hlob tuaj ces koj thiaj yuav pub tau mis rau koj tus me nyuam mos liab. Kev sib puag kom nqaij chwv nqaij yuav pab kom koj thiab koj tus me nyuam mos liab nyob sib ze txog thaum nws muaj zog txaus ntxais mis nws tus kheej.

Lus sam xeeb

Ua ntej koj yuav phav hauj lwm kom yug me nyuam, nrog koj tus nais pem hauj lwm tham seb koj pub mis noj puas tau.

Rov qab mus ua hauj lwm los sis mus kawm ntawv

Koj tseem pub mis noj tau tom qab koj rov qab mus ua hauj lwm los si rov qab mus kawm ntawv. Kev rau siab pub mis noj tas mus li ces yuav pab koj thiab koj tus me nyuam mos liab rov qab sib raug zoo.

Tej zaum koj yuav tau pib nqus kua mis thaum pub tau mis noj zoo lawm, uas feem ntau yuav kwv yees li lub lim tiam thib 3 los 4. Kev nqus kua mis ua ntej koj yuav tsum rov qab mus ua hauj lwm los sis mus kawm ntawv yuav:

- pab koj swm rau lub tshuab nqus kua mis
- cia koj tus me nyuam mos liab xyaum siv ib lub hwj
- muaj kua mis ntau txaus tau thawj ob peb hnuv tom qab koj rov qab mus ua hauj lwm.

Tej thaum yuav pab yog koj sib txuas lus nrog luag tej uas kuj rau siab pub mis noj. Qhia koj tus khub txog koj tej kev xav hauv nruab siab es qhov no yeej yuav pab thiab txhawb nqa koj.

- Siv thawj 3 los 4 lub lim tiam nrog koj tus me nyuam kom txhim tsa seb yuav tau tsim kua mis pes tsawg kom tsau koj tus me nyuam mos liab lub plab.
- Pib nqus cov kua mis thaum pub tau mis noj zoo lawm uas feem ntau yog thaum lub lim tiam thib 4.
- Nqus kua mis txhua zaus qhaj ib txoj kev pub mis noj.
- Nrog koj kev pab cuam tsim ib txoj hau kev rau koj.
- Pub mis noj ntau kom thiaj tsim kua mis ntau thiab rov qab sib raug zoo nrog koj tus me nyuam mos liab.

Tham lus nrog koj tus nais tom lub chaw ua hauj lwm

Tej lub tuam txhab muaj kev pab cuam kom txhawb kev pub mis noj. Koj muaj cai nqus cov kua mis thaum koj rov qab mus ua hauj lwm. Tej zaum koj kuj yuav muaj feem phav hauj lwm ntev zog, los sis ua hauj lwm tsawg zog, ua hauj lwm tom tsev, los sis faib koj txoj hauj lwm.

Xaiv ib qho chaw zov me nyuam zoo

Faib cov ntaub ntawv txog kev khaws thiab yaj cov kua mis nrog koj qhov chaw zov me nyuam. Thov kom lawv yuav tsis pub hwj mis noj ua ntej koj yuav tuaj tos nws xwv kom koj tus me nyuam mos liab yuav npaj siab noj mis. Yog koj tus me nyuam mos liab tshaib plab thaum nyob tom qhov chaw zov me nyuam, tus kws zov ntawd yuav tau pub ib nrab kua mis uas tus me nyuam mos liab yuav noj.

Siv ib lub hwj mis noj ua ntej koj rov qab mus ua hauj lwm

Thaum koj pub tau mis noj zoo lawm thiab muaj kua mis ntau txaus lawm, pib siv ib lub hwj mis noj. Tej zaum koj tus me nyuam mos liab yuav xis zog yog lwm tus yuav pib lub hwj mis noj. Ces, qee zaus pub ib lub hwj mis noj kom pab koj tus me nyuam mos liab nco qab tias lub hwj yog ib txoj kev noj mis.

Thaum koj tso kua mis rau hauv ib lub hwj, yuav tau paub tias feem ntau cov me nyuam mos liab uas tseem tsis tau muaj 3 hli noj li 2 mus rau 5 oos xwb. Tiam sis nco ntsoov tias nyias tus me nyuam mos liab noj nyias qhov ntau.

Qhov Tseem Ceeb

Tsoom fwv lub koom haum Federal Drug Administration qhuab ntuas tias koj yuav tsum tsis txhob yuav ib lub tshuab nqus kua mis uas twb siv lawm los sis faib ib lub vim yuav kis kab mob.

Cov tshuab nqus kua mis uas tsim nyog rau lub tsev kho mob los ntxuav **tau** kom huv.

Mus qiv los sis yuav ib lub tshuab nqus kua mis uas muaj kuab.

Koj yuav tsum muaj ib lub tshuab nqus kua mis uas zoo dua ib lub tshuab nqus uas siv ntawm tes kom thiaj nqus kua mis txaus. Nyob ntawm seb koj txoj hauj lwm zoo li cas thiab koj yuav nqus qhov twg, xaiv ib lub tshuab nqus kua mis uas siv fai fab los sis siv roj teeb. Nrhiav ib lub uas yuav tso pa nws tus kheej es koj thiaj tsis tas tso. Ib lub tshuab nqus kua mis yuav tsum tsis txhob ua rau koj mob.

Siv ib lub tshuab nqus kua mis uas nqus tau ob lub mis tib txhij

Nov yuav cia koj nqus kua mis ntawm ob lub mis tib txhij. Kev tso kua mis tawm thiab khaws cia thaum tib txhij yuav tseg sij hawm thiab pab koj muaj kua mis txaus.

Sim siv lub tshuab nqus kua mis hauv tsev

Koj yuav tau swm paub lub tshuab nqus kus mis ua ntej yuav siv tom lub chaw hauj lwm. Yog koj paub siv lub tshuab no ces koj thiaj laj siab tau thaum siv.

Koj Puas Tau Paub?

Tej zaum koj tus me nyuam mos liab yuav tsim los ntau thaum hmo ntuj thaum nws tseem swm qhov uas koj tawm mus ua hauj lwm thiab tsis nyob ntawd thaum nruab hnuab thiab kev pub mis noj tau hloov lawm.

Siv zog kom txhob rov qab mus ua hauj lwm thaum hnuab Monday

Yog ua tau mas, rov qab mus ua hauj lwm thaum nruab lub lim tiam kom koj thiaj ua hauj lwm tau ob peb hnuab xwb. Ua li no thiaj rov qab swm rau txoj kev ua hauj lwm yooj yim zog.

Nco ntsoov txoj cai ntsig txog "yuav tsum muaj pes tsawg thiab twb muaj pes tsawg lawm"

Koj tus me nyuam mos liab yim noj mis, ces koj lub cev yuav yim tsim kua mis. Txhob qhaj lub sij hawm nqus kua mis thaum nyob pem hauj lwm.

Yuav tsum qee sij hawm kom nqus kua mis

Pub mis noj ua ntej koj yuav sawv kev mus thaum sawv ntxov. Yog ua tau mas, mus xyuas koj tus me nyuam mos liab thaum noj su. Nqus 2 los 3 zaug thaum nyob peb hauj lwm. Yuav tau nqus li 10 mus rau 15 feeb.

Ua siab ntev

Tej zaum thawj ob peb zaug uas koj sim siv lub tshuab nqus kua mis pem hauj lwm yuav ua rau koj yuav txhawj xeeb los sis ntshai. Yog txhawj li no ces ua rau koj cov kua mis tsis qis los. Zuaj ob lub mis tau li 30 vib nas this ua ntej yuav pib nqus kua mis.

Sim tswv yim kom thiaj nyob siab tu:

- Mloog nkauj dhau cov pob ntseg mloog nkauj.
- Saib ib daim duab txog koj tus me nyuam mos liab.
- Xav hauv paj hlwb txog kev pub mis noj.

Muab cov kua mis tso rau huav lub tub yees

Yog koj tsis muaj ib lub tub yees pem hauj lwm, ces siv ib lub thawv uas txawj txias.

Tab Meeg Pub Mis Noj

Koj Puas Tau Paub?

Ob lub xeev Minnesota thiab Wisconsin muaj cai kom thiaj pub mis noj tab meeg sawv daws. Koj pub mis noj tau qhov twg los xij tsuas yog koj muaj cai nyob ntawd.

Thaum xyaum me ntsis, koj thiaj yuav muaj peev xwm pub mis noj thaum nyob nrog luag tej. Koj tsis tas vov pam kom pub mis noj. Los sis kuj muaj tswv yim uas koj siv tau kom luag tej tsis saib koj xws li:

- tso ib lub kaus mom dav dav rau saum koj tus me nyuam mos liab lub taub hau
- vov koj tus me nyuam hauv pam
- siv ib qho khoom twg uas yuav vov koj tus me nyuam mos liab.

Nrog koj tus kws pab pub mis noj tham yog koj muaj lus nug.

Lus sam xeeb

Siv hnav daim nyias tom lub khw muag khoom kom puab tseeb tias yuav haum.

Kev "Ev" Me Nyuam

Koj siv sij hawm nyob ua ke thaum ev me nyuam. Siv ib daim nyias uas twb pom zoo thiab nyab xeeb kom ev koj tus me nyuam mos liab rau ntawm koj lub hauv siab thiab lub plab.

Thaum ev me nyuam li no yuav tau saib ntsoov puas muaj cim tias nws tshaib plab, vim koj tus me nyuam mos liab yuav tsis quaj pes tsawg thiab yuav ntxais mis ntau zog. Ev me nyuam li no kuj cia koj muaj peev xwm ua ib co dej num vim tsis siv tes puag me nyuam.



Tag nrho cov duab © Allina Health System

Muaj ntau txoj kev pub mis noj thaum nyob nrog luag tej. Koj tus kws pab pub mis noj pab tau koj.



© Allina Health System

Kev ev me nyuam yeej zoo kom sib raug zoo thiab pub mis noj.

Kua Mis Ntawm Lwm Tus Neeg

Tej zaum koj yuav xaiv pub ib co kua mis rau koj tus me nyuam mos liab noj uas los ntawm lwm tus neeg yog koj pub mis noj tsis taus.

Cov kua mis los ntawm lwm tus neeg yog muab pub ntawm tib neeg uas kuj tab tom pub mis noj tiam sis muaj kua mis ntau nplua mias. Lawv muab cov kua mis seem tshuav pub rau cov chaw ceev kua mis kom pab cov me nyuam mos liab uas tooj kas kua mis.

Yeej kuaj thiab tshuaj xyuas cov kua mis ntawm lwm tus kom paub tseeb tias cov kua mis no nyab xeeb. Yuav muab pasteurize (rhaub) kom tua kab mob uas tej zaum tseem nyob hauv cov kua mis. Ces mam li muab cov kua mis ntawm lwm tus tso hauv tub heev kom khov khov.

Mus xyuas hmbana.org kom tau ntaub ntawv ntxiv.

Kev Pub Mis Hmoov Noj

Yog koj pub tsis tau mis noj los sis tsis xav pub mis noj, ces koj pub tau mis hmoov noj. Mis hmoov yog lwm hom kua mis uas theej cov kua mis thiab yuav yug tus me nyuam mos liab kom loj hlob thiab vam meej.

Kev pub mis noj yog ib lub sij hawm thaum yuav pub tau ntau dua cov kua mis noj. Nram qab no yog ib co tswv yim kom pab lub sij hawm no thiaj tshwj xeeb rau koj thiab koj tus me nyuam mos liab:

- Siv lub sij hawm no los puag koj tus me nyuam mos liab.
- Cia nqaij chwv nqaij thaum puag koj tus me nyuam mos liab li no.
- Saib ntsoov koj tus me nyuam mos liab thiab tham lus los sis hu nkauj rau nws.
- Muab nws qhov chaw zaum thaum ntxais mis pauv kom nws thiaj tsis saib qhov qub txhua zaum nws noj mis. Ua li no thiaj pom kev meej ntawm nws ob lub qhov muag thiab nws lub caj dab muaj zog rau ntawm ob sab tib si.

Yuav xaiv cov mis hmoos li cas

Nrog koj tus me nyuam mos liab kws kho mob tham txog seb poom hmoov mis twg thiaj zoo tshaj rau koj tus me nyuam mos liab. Txawm yog muaj ntau hom mis hmoov los, cov me nyuam mos liab feem coob noj zoo thaum siv ib lub ntawm mis nyuj.

Tsuas yog koj tus me nyuam mos liab tus kws kho mob ntuas kom txhob siv los, xaiv ib hom hmoov mis uas muaj iron ntxiv rau haud. Qhov no yeej tseem ceeb kom pab koj tus me nyuam mos liab muaj iron txaus, yog tsis muaj ces nws yuav loj hlob qeeb zog.

Thaum muab cov hmoov mis sib xyaw nrog dej lawm, yuav tsum muab tag nrho tso rau hauv lub tub yees. Yog tsis siv ua ntej dhau 24 teev ces yuav tau muab tag nrho cov kua mis hmoov pov tseg lawm.

Muaj ntau hom mis hmoov:

- **hmoov mis.** Hom no pheed yig tshaj. Tsis txas muab tso hauv tub yees txog thaum muab xyaw nrog dej lawm. Yog koj yuav nyob nraum koj lub tsev, xaiv ib hom hmoov mis uas muaj pob hmoov mis me. Hom no yooj yim siv, tiam sis ib nyuag kim zog.
- **cov kua muaj zog.** Yuav tsum ntxiv dej rau hom no. Hom no kim dua cov hmoov mis. Kuj yuav tsum muab tso hauv tub yees thaum qhib lub hwj mis.
- **kua mis npaj siv lawm.** Nov yog hom yooj yim tshaj thiab kim tshaj. Hom no yeej siv nyog thaum kev sib xyaw hmoov mis nyuaj.

Yuav xaiv hwj thiab txiv mis rau hwj li cas

Koj yuav nrhiav pom ntau hom hwj thiab txiv mis rau hwj tom lub khw muag khoom. Sim ntau hom seb koj thiab koj tus me nyuam mos liab nyiam hom twg tshaj.

Cov hwj yog yas los sis iav. Thaum xaiv ib lub hwj, yuav tau xav txog:

- Cov hwj iav yuav kav ntev zog tiam sis tej zaum yog ib qho teeb meem thaum tus me nyuam mos liab loj hlob thiab txawj txawb khoom.
- Thaum xaiv los sis rov qab siv cov hwj yas:
 - Xaiv cov hwj uas muab tsim nrog yas uas non-polycarbonate (BPA).

Lus sam xeeb

Yog koj xav tias koj tus me nyuam mos liab muaj teeb meem ntawm nws cov kua mis hmoov, nrog koj tus me nyuam mos liab kws kho mob tham ua ntej yuav siv lwm hom kua mis hmoov. (Koj tus me nyuam mos liab yuav tsum muaj li 2 lub lim tiam kom swm ib hom kua mis hmoov tshiab.)

- Nrhiav cov hwj yas uas muaj cov naj npawb 1, 2 los sis 5 rau hauv lub cim xab xeem kaum.
- Nrhiav cov hwj yas uas muab daimthwj hais tias "BPA-free." Kev tshawb fawb qhia tias tau nrhiav ib hom tshuaj khes mis uas phom sij (bisphenol A) rau huav cov hwj yas polycarbonate. Nov yog yas tawv thiab feem ntau ntshiab kom pom dhau tau.
- Thaum ib lub hwj yas pib muaj pos huab rau hauv, muab pov tseg. Thaum muaj pos huab li no txhais tias cov yas pib puas tas.
- Cov hwj muaj ob qho luaj: 4 oos thiab 8 oos. Ib tug me nyuam mos liab uas nyuam qhuav yug los noj li 2 oos thaum noj mis. Koj siv tau cov hwj me zog tau ib ntus.
- Koj yuav tsum muaj li 6 mus rau 8 lub hwj. Cov me nyuam mos liab noj mis ntau tshaj 8 zaus txhua 24 teev.
- Koj kuj xaiv tau kom yuav ib co "hwj muag" uas siv ib lub hnab uas muab pov tseg tom qab siv lawm.

Cov txiv mis rau hwj muaj ntau hom. Yog muab tsim nrog silicon los sis latex. Yuav tau xav txog tej nram qab no:

- Cov txiv mis silicon ntshiab thiab pom dhau tau thiab yooj yim ntxuav kom huv.
- Cov txiv mis latex tsis thim yooj yiim yog koj tus me nyuam mos liab ntxais txiv mis muaj zog. Tiam sis koj yuav tau caiv tsis txhob siv cov txiv mis latex no yog koj txhawj tsam ua xua rau latex no.
- Theej ib lub txiv mis rau lub hwj thaum nws pib muag, nplaum, los sis hloov xim.
- Yuav tau yooj yim rau koj tus me nyuam mos liab ntxais lub txiv mis rau lub hwj. Yog lub qhov txiv mis loj dhau, ces cov kua mis yuav ntwis sai dhau. Tej zaum yuav nyuaj rau koj tus me nyuam mos liab nqos tag nrho cov kua mis ntawd. Yog lub qhov loj dhau, txhob siv lub txiv mis rau hwj ntawd.
- Yog tswj lub kauj yas ncig lub txiv mis ceev dhau ces yuav kom cov kua mis ntwis qeeb dhau.
- Yog lub qhov raug txhaws ces koj dig tau lub qhov nrog ib rab koob uas huv lawm.
- Yuav tau xaiv cov txiv mis rau hwj thiab cov txiv mis yas uas zoo sib luaj.

Cov lus sam xeeb kom ntxuav hwj thiab txiv mis

- Yog koj siv tes kom ntxuav cov hwj thiab txiv mis, siv dej kub thiab xub npus.
- Siv ib lub zuag tshwj xeeb kom thiaj ntxuav cov hwj thiab txiv mis kom huv. Ua tib zoo ntxuav cov qhov txiv mis kom huv.
- Muab dej kub los ntxuav tag.
- Cia cua tshuab cov hwj thiab cov txiv mis kom qhuav.
- Koj kuj siv tau lub tshuab ntxuav tais diav kom ntxuav cov hwj thiab txiv mis. Siv ib lub pob tawb kom ceev cov txiv mis, cov tswj ntawm lub hau thiab cov hau.
- Txhob ceev cov txiv mis thiab cov hwj uas huv rau hauv ib lub thawb uas muab kaw tsis cia pa tawm. Tej zaum tseem muaj ib co kua mis seem tshuav lo rau ntawm cov txiv mis thiab yuav pib lwj.

Yuav muab hmoov mis xyaw nrog dej li cas

- Saib seb poom hmoov mis yuav dhau caij thaum twg. Txhob siv yog twb dhau hnuv ntawd.
- Muab poom hmoov mis lub hau ntxuav ua ntej yuav qhib.
- Yeej tseem ceeb uas koj ua raws li cov lus qhia kom xyaw cov hmoov mis uas nyob ntawm poom hmoov mis. Ua tau rau koj tus me nyuam mos liab muaj mob yog siv dej ntau dhau los sis tsawg dhau.
- Koj siv tau dej ntawm tus kais dej kom xyaw nrog hmoov mis los sis cov kua mis uas muaj zog. Koj siv tau dej ntawm lub qhov txhawb dej yog muab hau ua ntej yuav siv.
 - Muab cov dej kub kom npau tau ntau dua 1 feeb.
 - Hliv cov dej rau hauv ib poom huv thiab muab lub hau tso. Muab tso hauv lub tub yees.
 - Siv cov dej ua ntej yuav dhau 3 hnuv (72 teev) txij thaum tau muab cov hmoov mis xyaw nrog.
- Cov me nyuam mos liab feem coob xis cov kua mis uas sov li lub cev sov. Tej tus me nyuam mos liab uas hlob zog yuav noj ib lub hwj mis ntawm lub tub yees tsis rhaub li.
- Kom rhaub cov kua mis hauv lub hwj, muab tso hauv ib lub yias uas muaj dej sov rau hauv, los sis siv lub tshuab rhaub hwj.

Lus ceeb toom

Tsis txhob ntxiv zib ntab rau hauv cov kua mis hmoov los sis tso rau ntawm lub txiv mis. Zib ntab ua tau rau koj tus me nyuam mos liab muaj mob.

Tsis txhob muab zib ntab rau ib tug me nyuam mos liab uas tseem tsis tau muaj 1 xyoo.

- Tsis txhob rhaub cov kua mis rau hauv lub tshuab rhaub mov (microwave). Ua li no yuav kom cov khoom yug cev rau hauv cov kua mis raug puas tsuaj tas thiab yuav rhaub tsis tiaj thiab muaj tej qho chaw uas kub tau koj tus me nyuam mos liab lub qhov ncauj los sis lub caj pa.
- Muab lub hwj co kom tag nrho cov hmoov mis thiab cov dej sib xyaw.
- Sim seb cov kua mis kub npaum li cas ua ntej yuav muab rau koj tus me nyuam mos liab noj. Tsuag ib co tee rau ntawm koj lub pob tes kom saib seb nws kub npaum li cas. Qhov kub yuav tau sov li xis haus. Yuav tsum tsis txhob kub.
- Ua raws li cov lus qhia kom tseg cia rau ntawm poom hmoov mis.
- Cov kua mis hmoov uas nyob saum lub rooj thiab sov li lub chav sov tau 30 tawm feeb ces muab pov tseg. Cov no ua tau rau koj tus me nyuam mos liab mob.

Yuav pub mis hmoov li cas

- Tom qab tau npaj ib lub hwj thiab sim seb nws kub npaum li cas, koj tau npaj txhij txhua kom thiaj pub mis noj.
- Pub mis noj txhua 2 mus rau 4 teev. Pub li 1 oos thaum xub thawj. Maj mam nce qhov ntau thaum koj tus me nyuam mos liab haj yam tshaib plab.
- Ua tib zoo saib kom koj tus me nyuam mos liab tus nplaig nyob hauv qab lub txiv mis thiab tias tus me nyuam tom ntau dua lub ntsis txiv mis.
- Muab lub hwj qaij kom cov kua mis yuav puv lub txiv mis thiab qhov saum toj ntawm lub hwj.
- Maj mam npuaj koj tus me nyuam mos liab lub nraub qaum tom qab noj 1 oos, los sis thaum tau noj ib nrab rau cov me nyuam uas hlob zog. Qhov uas yuav maj mam npuaj koj tus me nyuam nyob ntawm seb nws tau nqus pa ntau npaum li cas thiab nws noj mis sai npaum li cas. Kom tau ntaub ntawv ntxiv txog kev npuaj me nyuam, saib daim nplooj 279 thiab 280.
- Yuav tau paub tias koj tus me nyuam mos liab kev tshaib nqhis yuav txawv txhua zaus nws noj mis. Tej hnuv nws yuav noj ntau zog hos tej hnuv nws yuav noj tsawg zog.
- Txhob yuam nws noj lub hwj kom tag. Ua raws li koj tus me nyuam kev tshaib nqhis xwb.
- Muab cov kua mis uas seem tshuav pov tseg tom qab pub mis noj tag. Txhob tseg cia kom pub zaum tom ntej.

- **Tsis txhob** muab lub hwj ib rau ntawm ib qho dab tsi los sis cia koj tus me nyuam noj mis nws ib leeg. Ua li no yeej phom sij thiab ua rau nws txhaws qa, kab mob ntawm pob ntseg thiab ua rau kaus hniav lwj.

Yuav pub kua mis hmoov ntau npaum li cas

Nram qab no yog qhov ntau uas koj tus me nyuam mos liab yuav tsum noj:

- thawj hnuv: ($\frac{1}{4}$ oos) 5 mus rau 15 mL txhua zaus nws noj mis
- hnuv thib ob: ($\frac{1}{2}$ oos) 15 mus rau 30 mL txhua zaus nws noj mis
- hnuv thib peb: (1 oos) 30 mus rau 60 mL txhua zaus nws noj mis.
- hnuv thib plaub: pub raws li koj tus me nyuam mos liab lub cev qhov hnyav:
 - 8 phaus: 2 oos (60mL) txhua zaus nws noj mis
 - 9 phaus: 2 $\frac{1}{4}$ oos (67mL) txhua zaus nws noj mis
 - 10 phaus: 2 $\frac{1}{2}$ oos (75mL) txhua zaus nws noj mis.

Thaum koj tus me nyuam mos liab loj hlob, rau siab nce qhov ntau uas koj pub rau nws noj raws li nws kev tshaib nqhis thiab cov cim tias nws tshaib plab.

Yuav Maj Mam Npuaj Koj Tus Me Nyuam Lub Nraub Qaum Li Cas

Nyas tus me nyuam mos liab yuav npuaj nyias kev. Ntau tus me nyuam mos liab yuav tsum tso cov pa uas lawv nqus thaum noj mis los sis thaum quaj. Tsis yog tias txhua tus me nyuam mos liab yuav tsum rua lo li no.

Muaj ntau txoj kev tuav me nyuam kom maj mam npuaj nraub qaum uas koj siv tau. Koj yuav maj mam so los sis npuaj koj tus me nyuam mos liab lub nraub qaum txog thaum koj hnov nws rua lo. Ua tib zoo txhawb nws lub taub hau thiab lub caj dab.

- **Kev tuav thib 1: zaum rau saum koj cov ncej puab** Muab koj tus me nyuam mos liab tso rau saum koj cov ncej puab kom zaum ntsug. Tuav koj tus me nyuam mos liab lub puab tsaig nruab nrab koj tus ntiv tes xoo thiab tus ntiv tes thawj. Muab nws khoov me ntsis thaum koj so nws lub nraub qaum los sis npuaj nws lub nraub qaum.

- **Kev tuav thib 2: rau saub koj xub pwg** Tso koj tus me nyuam mos liab kom nws ntsia koj lub xub pwg es nws lub puab tsaig yuav tau txij koj lub xub pwg. Siv ib txhais los txhawb nws lub pob tw. Siv koj lwm txhais tes los tuav nws lub nraub qaum thaum tab tom so los sis npuaj nws.
- **Kev tuav thib 3: pw rau saum koj cov ncej puab** Muab koj tus me nyuam mos liab tso rau saum ib los ob lub hauv caug. Txhawb nws lub taub hau nrog koj phab tes. Siv koj lwm txhais tes los so los sis npuaj nws lub nraub qaum.

Cov me nyuam mos liab uas noj niam lub mis

Maj mam npuaj koj tus me nyuam mos liab lub nraub qaum tom qab nws noj ib lub mis lawm. Sim muab npuaj tau 1 feeb. Yog koj tus me nyuam mos liab tsis rua lo txog thaum no, nws tsis tas rua lo hlo li.

Cov me nyuam mos liab uas noj ntawm lub hwj

Tej thaum cov kua mis yuav ntwis los nrawm heev thiaj nyuaj rau tus me nyuam mos liab nqos tag nrho. Thaum no nws yuav nqos pa. Thaum pub kua mis ib nrab lawm ces sim muab nws maj mam npuaj kom rua lo ces rov qab ua thaum pub mis noj tas.



Kev tuav thib 1: Muab koj tus me nyuam mos liab tso rau saum koj cov ncej puab kom zaum ntsug.



Kev tuav thib 2: Tso koj tus me nyuam mos liab rau ntawm koj lub xub pwg.



Kev tuav thib 3: Tso koj tus me nyuam mos liab rau saub koj cov ncej puab.

Tag nrho cov duab © Allina Health System

Kev Ntxuav Tes

Txawm yog koj pub mis noj los sis pub mis hmoov noj los, kev ntxuav tes yeej tseem ceeb heev kom kab mob thiaj tsis kis mus rau koj tus me nyuam mos liab los sis nws cov kua mis.

Yuav tsum ntxuav tes nrog dej thiab xub npus los sis siv ib cov kua plev uas muaj cawv.

Ntxuav tes ua ntej:

- tsa koj tus me nyuam mos liab kom pub mis noj
- npaj nqus kua mis
- npaj xyas cov hmoov mis.

Txiav Kev Ntxais Mis Zuj Zus

Txiav kev ntxais mis yog ib feem ntawm koj tus me nyuam mos liab txoj kev loj hlob. Rau tej tus me nyuam mos liab yuav pib txiav thaum nws noj tau zaub mov tawv thaum muaj li 6 lub hli.

Tus txheej txheem txiav kev ntxais mis siv tau sij hawm li ob peb lub lim tiam mus rau 1 xyoo ntau. Nyob ntawm seb koj xis qhov twg. Koj cia koj tus me nyuam pib txiav kev ntxais nws tus kheej thiab pauv kev pub mis noj kom phim nws. Los sis koj ua tau tus coj kev txiav no.

Koj txiav tau kev ntxais mis kom nws noj ntawm ib lub kho los sis lub hwj uas muaj kua mis rau haud. Muaj ntau txoj kev txiav kev ntxais mis.

Txiav zuj zus

Txoj kev no zoo tshaj rau koj thiab rau koj tus me nyuam mos liab. Yuav cia koj maj mam tsim kua mis tsawg zog es lub mis thiaj tsis o los sis ua kom koj tsis xis nyob. Yuav cia koj tus me nyuam muaj sij hawm swm haus ntawm ib lub hwj los sis ib lub khob.

Yuav pib thaum qhaj ib txoj kev pub mis noj thiab siv cov kua mis hmoov los theej los sis siv tau mis nyuj yog koj tus me nyuam mos liab hlob 1 xyoo. (Nrog koj tus me nyuam mos liab kws kho mob tham txog seb yuav tau siv hom kua mis hmoov twg.)

Xaiv txoj kev pub mis noj thaum koj tus me nyuam mos liab tsis tshua noj npaum li cas. Qhaj lub sij hawm pub mis noj ntawd tau ob peb hnuv txog thaum koj tsis tshua tsim kua mis ntau thaum lub sij hawm ntawd. Ces, rov qab xaiv dua ib lub sij hawm kom qhaj.

Kom lub mis thiaj tsis o, xaiv lub sij hawm pub mis noj uas yog 1 los 2 teev tom qab lub uas koj twb pib qhaj lawm. Ua raws li tus txheej txheem no ntxiv mus txog thaum koj tus me nyuam mos liab tsuas ntxais mis ib zaug txhua hnuv.

Tom qab nws tsuas ntxais mis ib zaug hauv ib hnuv tau ob peb hnuv lawm, qhaj ib hnuv tag nrho txog thaum koj tsis tas pub mis noj hlo li. Txog thaum ntawd koj yuav tsis tsim kua mis pes tsawg lawm.

Txiav ib co kev ntxais mis

Txiav ib co kev ntxais mis txhais tias koj yuav tshem ib co kev pub mis noj tiam sis tseem pub mis noj thaum lwm lub sij hawm. Piv xam li, tej zaum koj txiav txim siab tias koj yuav pub mis noj thaum sawv ntxov thiab thaum hmo ntuj es yuav muab kua mis hmoov rau koj tus me nyuam mos liab tag nrho lwm lub sij hawm pub mis noj. Ib qho zoo ntawm txoj kev txiav kev ntxais mis no yog tias yog koj txiav txim siab rov qab pub mis noj tag nrho, koj tseem yuav muaj peev xwm ua li ntawd.

Txiav kev ntxais mis hlawv hlo

Tsawg tsawg zaus, muaj dab tsi ua kom koj txiav tsis pub mis noj ntxiv lawm. Lub sij hawm no yuav nyuaj heev rau koj thiab koj tus me nyuam mos liab neb ob leeg.

Nyaj koj ob lub mis yuav o. Saib cov nplooj 258 thiab 259 kom paub tswj kev o no. Yog koj yuav rov qab pub mis noj yav tom ntej, sim nqus cov kua mis los sis zuaj kom kua mis tawm thaum twg yuav tau pub mis noj txog thaum koj rov qab pub mis noj tau.

Yog leej twg qhia koj tias koj yuav tsum txiav tsis pub mis noj ntxiv lawm, ces tiv tauj mus rau koj tus kws pab pub mis noj.

Cov Kev Pab Cuam rau Kev Suab Me Nyuam, Kev Yug Me Nyuam thiab Kev Ua Niam Txiv

Koj tus kws kho mob _____

Koj tus me nyuam mos liab kws kho mob _____

Koj lub tsev kho mob qhov chaw yug me nyuam _____

Ib tug phooj ywg zoo uas txhawb nqa tau _____

Koj lub cheeb tsam kev pab cuam ntawm kev noj qab nyob zoo _____

Lub koom haum tuaj xyuas koj tom tsev los sis lub
cheem tsam kev pab cuam ntawm kev kho mob _____

Cov Ntaub Ntawv rau Kev Kho Mob thiab Kev Pab

DONA (Douglas of North America)	1-888-788-3662
Yog koj tus me nyuam mos liab raug tsim txom	1-800-422-4453
Yog koj thiab koj tus me nyuam mos liab tsis nyab National Domestic Violence Hotline	1-800-799-7233
Yog koj thev tsis tau koj tus me nyuam kev quaj taug Crisis Connection, 24 teev txhua hnuv	612-379-6363 los sis 1-866-379-6363
National Dietitian Help Line	1-800-366-1655
National Lead Information Center (rau cov tsev uas tsim txua ua ntej 1978)	1-800-424-5323
Poison Center Tus xov tooj no siv tau thoob lub teb chaws thiab yuav coj koj qho hu mus rau qhov chaw raug lom uas ze koj lub cheeb tsam.	1-800-222-1222
Kom txiav kev haus dej haus cawv AA	952-922-0880 (Minneapolis) 651-227-5502 (St. Paul)
Al-Anon Family Groups	952-920-3961 (Minneapolis) 651-771-2208 (St. Paul)

Kom txiav luam yeeb

Tobacco Intervention Program tom Abbott Northwestern Hospital 612-863-1648

Tobacco Intervention Program tom Mercy Hospital 763-236-8008

Tobacco Intervention Program tom River Falls Area Hospital 715-307-6075

*United Hospital Lung and Sleep Clinic Tobacco Cessation Program 651-726-6200

*Penny George™ Institute for Health and Healing (LiveWell Center) kev qhuab qhia kom txiav luam yeeb 612-863-5178

*Tej zaum yuav muaj nuj nqis rau koj them. Nrog koj lub koom haum tuav pov hwm tham.

Minnesota Department of Health health.state.mn.us/quit

Quit Smoking Hotline 1-800-QUIT-NOW (7848-669)

kev pab kom txiav luam yeeb rau hauv internet smokefree.gov

American Lung Association/Tobacco Quit Line 651-227-8014 los sis 1-800-586-4872

kev pab cuam nyiaj txiag rau Chantix® los sis Nicotrol® lub khoom me nqus pa ntshiab 1-866-706-2400 los sis pfizerhelpfulanswers.com

Kom txiav cov tshuaj phem

Narcotics Anonymous Minnesota Region 1-877-767-7676

Wisconsin Region 1-800-240-0276

Substance Abuse and Mental Health Services Administration's National Helpline 1-800-662-4357

United Way First Call for Help 211

Yuav muab cev mus rau lub zej zog cov kev pab cuam, cov chav kawm ntawv, cov pab pawg txhawb nqa, thiab kev pab rau xwm txheej ceev.

Kev Suab Me Nyuam, Kev Ua Niam Txiv thiab Kev Tu Me Nyuam

Allina Health Physician Referral 612-262-3333 los sis 1-800-877-7878

Cov ntaub ntawv thiab cov lus nug txog AIDS

MAP (Minnesota AIDS Project) AIDS Tus xov tooj 1-800-248-2437 los sis 612-373-2437

Kom tau ntaub ntawv txog me nyuam mos liab rooj zaum hauv tsheb

National Highway Traffic Safety Administration 1-888-327-4236

Minnesota Department of Transportation 1-800-657-3774

Wisconsin Department of Transportation 1-866-511-9467

Child Care Aware®

Cov ntaub ntawv kom saib xyuas me nyuam 1-800-424-2246

Early Childhood Family Education

Tsev kawm ntawv cov chav rau tsev neeg
(thoob lub nroog thiab lub xeev huv tib si). 651-582-8402

Family Resource Centers tom Children’s Hospitals thiab Clinics of Minnesota

612-813-6816 (Minneapolis)
651-220-6368 (St. Paul)

Allina Health Home Health — Mother & Newborn

612-863-4478 los sis 1-800-788-8093

Park Nicollet OB Home Care

(St. Francis Regional Medical Center) 952-993-6069

Antepartum (tab tom suab me nyuam): kev xyuas tom tsev kom txhaj tshuaj 17P, kab mob hyperemesis (xeev siab thiab ntuav), kev pab cuam yug me nyuam ntxov thiab soj ntsuam me nyuam mos liab hauv plab (kev xeev tsis txhawj).

Postpartum (tom qab yug me nyuam lawm): kev xyuas tom tsev rau koj thiab koj tus me nyuam mos liab tom qab tawm lub tsev kho mob lawm, txhawb nqa rau kev pub mis noj, nstuas me nyuam mos liab qhov hnyav, kuaj ntsuas rau kab mob jaundice, kev tu qhov chaw phais plab kom yug me nyuam.

March of Dimes

Minnesota Chapter 914-997-4488

952-835-3033

Metro Alliance for Healthy Families

Kev pab cuam xyuas tsev neeg tom tsev. 651-554-6186

Minnesota Safety Council

Ntaub ntawv txog kev nyab xeeb rau me nyuam mos
liab cov rooj zaum hauv tsheb. 651-291-9150 los sis

1-800-444-9150

Minnesota Visiting Nurse Association

Kev pab cuam hauv tsev; kev saib xyuas rau tsev neeg uas
muaj kev pheej hmoo thiab tsis muaj nyiaj ntau. 612-617-4600

United States Consumer Product Safety Commission

1-800-638-2772

WIC Programs

1-800-657-3942 los sis
1-651-201-4404

Rau cov poj niam thiab me nyuam uas muaj nyiaj tsawg muaj kev pab cuam ntawm zaub mov thiab ntaub ntawv qhia txog khoom yug cev.

Cov Kev Pab Cuam rau Kev Pub Mis Noj thiab Cov Kws Pab Pub Mis Noj

Cov Chaw Pab Cuam Kev Pub Mis Noj

The Mother Baby Center tom Abbott Northwestern thiab Children's – Minneapolis
612-863-4638

The Mother Baby Center tom Mercy nrog Children's Minnesota
763-236-7430

The Mother Baby Center tom United thiab Children's Minnesota
651-241-6250

Buffalo Hospital Birth Center 763-684-7640

Cambridge Medical Center Partners in Pregnancy Clinic 763-688-7725

Faribault Medical Center 507-332-4743

La Leche League (Minnesota) 612-922-4996

New Ulm Medical Center Breastfeeding Support Group 507-217-5333

Owatonna Hospital Birth Center 507-977-2455

Regina Hospital Lactation 651-404-1221

River Falls Area Hospital kev pab cuam pub mis noj 715-307-6319

St. Francis Regional Medical Center Breastfeeding Support Center
952-428-2064

Baby Café Buffalo 763-684-7630

Baby Café Coon Rapids 763-236-7430

Baby Café Owatonna 507-977-2455

Baby Café St. Paul 651-241-5088

Baby Café River Falls 715-307-6319

Kev Kuaj Ntsuas Me Nyuam Mos Liab Uas Yug Los Tshiab

Minnesota Department of Health 1-800-664-7772
health.state.mn.us/people/newbornscreening

Wisconsin Department of Health Services 1-608-267-9662
dhs.wisconsin.gov/newbornscreening

Kev Pab Tshwj Xeeb thiab Kev Txhawb Nqa

Cov me nyuam mos liab uas muaj mob tshwj xeeb
Family Voices

1-866-334-8444

Help Me Grow

Yog muaj kev txhawj xeeb txog koj tus me nyuam mos liab kev loj hlob los sis tej xwm tshwj xeeb.

1-860-837-6267 or 1-860-837-6232

Multiples

American Pregnancy Association
Multiples of America

1-800-672-2296
248-231-4480

Kev nyuaj siab tom qab yug me nyuam

Allina Postpartum Depression Support Group
Minneapolis los sis West St. Paul
Postpartum Support International
Pregnancy & Postpartum Support Minnesota Helpline
National Suicide Prevention Hotline

612-863-4770
1-800-944-4773
612-787-7776
1-800-273-8255

Nchuav me nyuam

Pregnancy After Loss Support Group
Allina Health Grief Resources

651-241-6206
651-628-1752

Cov vev xaib

Allina Health

allinahealth.org

American Academy of Pediatrics

aap.org

Academy of Nutrition and Dietetics

eatright.org

Ntaub ntawv txog me nyuam mos liab cov rooj zaum hauv tsheb
carseatsmadesimple.org

zeroinwisconsin.gov

Centers for Disease Control and Prevention

cdc.gov

Mus xyuas cdc.gov/SIDS kom tau ntaub ntawv ntxiv txog kab mob SIDS.

Children's Minnesota

childrensmn.org

Consumer Product Safety Commission

cpsc.gov

DONA (Doula of North America)

dona.org

Help Me Grow

helpmegrowmn.org

La Leche League

lalecheleague.org

March of Dimes

marchofdimes.com

Minnesota Department of Health (Nyem rau ntawm <i>Statewide Safe Eating Guidelines</i> .)	health.state.mn.us/fish
Minnesota Safety Council	mnsafetycouncil.org
National Dairy Council	nationaldairycouncil.org
Sidelines High-Risk Pregnancy Support	sidelines.org
Text4Baby	text4baby.org
University of Minnesota Extension Parenting Education Resources extension.umn.edu (Nyem <i>Family. XaivPartnering for School Success</i> .)	
Government websites	nutrition.gov womenshealth.gov healthfinder.gov foodsafety.gov medlineplus.gov ods.od.nih.gov

Kev Soj Seb Lub Koom Haum Tuav Pov Hwm Yuav Pov Hwm Dab Tsi

Cov lus yuav tau nug ua ntej koj mus nyob hauv lub tsev kho mob

Kev pov hwm rau kev kho mob thaum suab me nyuam, yug me nyuam, thiab tom qab yug me nyuam lawm yuav nyob ntawm seb koj muaj lub phiaj xwm pov hwm kev kho mob dab tsi. Nyob ntawm koj kom paub cov ntaub ntawv no. Kom kawm seb koj lub phiaj xwm yuav pov hwm dab tsi, hu mus rau koj lub koom haum tuav pov hwm thaum nyuam qhuav pib suab me nyuam (feem ntau tus xov tooj nyob pem qab ntawm koj daim npav tuav pov hwm). Siv daim ntawv dej num no kom thiaj paub seb koj muaj kev pov hwm dab tsi.

Hnub tim thiab lub sij hawm tau hu _____

Lub koom haum tuav pov hwm tus xov tooj _____

Tus uas koj tham nrog _____

Lub phiaj xwm tus naj npawb _____

1. Puas laij pom zoo rau kuv txoj kev nyob hauv lub tsev kho mob ua ntej ntais?

aws tsis tas pom zoo 2. Leej twg yuav tsum pom zoo? _____

3. Kuv yuav tsum ua dab tsi kom thiaj txais kev pom zoo no? _____

NCO NTSOOV: Nug Cov Lus Nug Thib 4 thiab Thib 5 ib yam li tau muab sau cia tsam koj txais ntaub ntawv tsis yog.

4. Yog kuv tsis muaj teeb meem yug me nyuam ntawm qhov chaw mos, nyaj kuv yuav nyob hauv lub tsev kho mob tom qab yug me nyuam hov ntev ua ntej kuv yuav tsum txais kev pom zoo ntawm ib tug kws kho mob kom nyob ntev zog? _____

5. Yog kuv tsis muaj teeb meem phais plab kom yug me nyuam, nyaj kuv yuav nyob hauv lub tsev kho mob tom qab yug me nyuam hov ntev? _____

6. Koj puas suav cov hnub uas nyob hauv lub tsev kho mob txij thaum

xub nkag hauv txog thaum yug me nyuam

7. Yog muaj teeb meem dab tsi, nej puas yuav pov hwm yog kuv nyob hauv tsev kho mob ntev zog? _____

Rau kuv tus me nyuam mos liab ne? _____ Puas tsim nyog rau kuv hu mus rau kuv lub koom haum tuav pov hwm? aws tsis tas hu

8. Kuv lub phiaj xwm yuav pov hwm cov kws kho mob twg kom thiaj saib xyuas kuv tus me nyuam?

(Yog koj twb muaj ib tug kws kho mob, nug seb puas pov hwm tus kws kho mob ntawd.)

9. Puas pov hwm kev cai txiaiv qau? aws tsis pov hwm
Kev kuaj cov pob ntseg ne? aws tsis pov hwm

10. Yog kuv tus me nyuam mos liab yuav tsum nyob hauv lub tsev kho mob ntev zog ces yuav muaj kev pov hwm dab tsi?

11. Kuv lub phiaj xwm puas pov hwm kev xyuas tom tsev ntawm ib tug nais maum?
 aws tsis pov hwm

12. Kuv yuav ntxiv kuv tus me nyuam mos liab rau kuv lub phiaj xwm pov hwm li cas? _____

13. Nej puas qhia kuv yog kuv cov txiaj ntsig hauv kuv lub phiaj xwm hloov? aws tsis qhia

14. Nej puas them rau ib lub tshuab nqus kua mis? aws tsis them
 Xauj Yuav Puas muaj tej hom uas yuav tsum yuav? _____

15. Yog koj thiab koj tus khub neb ob leeg nyias muaj nyias kev pov hwm, hu nyias lub koom haum tuav pov hwm kom paub seb lub phiaj xwm twg yuav pov hwm koj tus me nyuam rau:

Kev nyob hauv lub tsev kho mob: _____

Kev cai txiaiv qau hauv qhov chaw kho mob me: _____

Kev cai txiaiv qau hauv lub tsev kho mob: _____

Kev saib xyuas tus me nyuam mos liab hauv qhov chaw kho mob

tom qab tawm lub tsev kho mob lawm: _____

Tej kev xyuas tom tsev: _____

Tus kws pab pub mis noj rau neeg uas yuav tawm lub tsev kho mob: _____

16. Nej puas pov hwm kev phais poj niam kom xeeb tsis taus me nyuam lawm?
 aws tsis pov hwm Yog pov hwm, yuav pov hwm pes tsawg?

Yog tsis pov hwm, puas pov hwm yog koj twb yuav tawm lub tev kho mob?

aws tsis pov hwm

Xeem Ntawv Txog Kev Pub Mis Noj

Tej Lus Nug	Tej Lus T eb
<p>Cov me nyuam mos liab uas noj mis hmoov noj qab nyob zoo zog vim cov hmoov mis ntshiab huv thiab tau muab tsim kom noj qab nyob zoo.</p> <p><input type="checkbox"/> Tseeb <input type="checkbox"/> Cuav</p>	<p>Cuav. Feem ntau, cov me nyuam mos liab uas noj mis tiag yeej noj qab nyob zoo zog. Cov kua mis muaj noob tawm tsam uas pab tua kab mob.</p>
<p>Kev pub mis noj muaj nqi zog rau koj thiab pab koj zoo mob sai dua.</p> <p><input type="checkbox"/> Tseeb <input type="checkbox"/> Cuav</p>	<p>Tseeb. Kev pub mis noj yuav pab koj lub tsev me nyuam rov qab luaj li ua ntej suab me nyuam. Kuj yuav pab kom los ntshav tsawg zog.</p>
<p>Yuav tsum muab poom dej los sis poom mis nyuj rau cov me nyuam mos liab uas yuav noj mis txog thaum koj thiaj tsim tau kua mis.</p> <p><input type="checkbox"/> Tseeb <input type="checkbox"/> Cuav</p>	<p>Cuav. Cov me nyuam mos liab uas noj mis tsis tas haus dej. Lawv yuav tsum noj mis thiab noj cov kua mis colostrum, uas yog thawj cov kua mis. Kev pub mis noj yuav pab koj tsim cov kua mis.</p>
<p>Kev pub mis noj tsawg dua 5 feeb ib lwm dhau ib lwm yuav pab kom koj cov txiv mis tsis mob.</p> <p><input type="checkbox"/> Tseeb <input type="checkbox"/> Cuav</p>	<p>Cuav. Kev tuav me nyuam tsis yog thaum pub mis noj yuav kom txiv mis mob. Cov me nyuam mos liab yuav tau noj mis tau 10 mus rau 20 feeb txhua lub mis. Yog pub mis noj luv dua no ua kom tsim kua mis tsawg zog Tsis tas li ntawd, tus me nyuam mos liab yuav tseem tshaib plab thiab tej zaum yuav xim qhov hnyav.</p>
<p>Thaum xub pub mis noj txhua tus neeg muaj txiv mis uas mob.</p> <p><input type="checkbox"/> Tseeb <input type="checkbox"/> Cuav</p>	<p>Cuav. Coob tug neeg uas pub mis noj yeej tsis muaj txiv mis uas mob. Yeej muaj tej kev kom tiv thaiv tsis raug mob ntawm txiv mis.</p>
<p>Kom raws sij hawm, yuav tsum pub me nyuam mos liab noj txhua 3 teev.</p> <p><input type="checkbox"/> Tseeb <input type="checkbox"/> Cuav</p>	<p>Cuav. Yuav tsum pub cov me nyuam mos liab mis noj thaum tshaib plab. Feem ntau, cov me nyuam mos liab uas yug los tshiab yuav noj txhua 1 mus rau 3 teev. Yuav tsum tsis txhob teem sij hawm kom pub mis noj.</p>
<p>Yuav tau pib txiav kev pub mis noj thaum cov hniav pib tshwm sim.</p> <p><input type="checkbox"/> Tseeb <input type="checkbox"/> Cuav</p>	<p>Cuav. Pub tau me nyuam noj tau 3 mus rau 4 xyoo diam. Coob tug me nyuam mos liab yuav pib txiav kev pub mis noj lawv tus kheej thaum muaj 1 xyoo.</p>
<p>Yog koj raug mob khaub thuas los sis ua npaws, yuav tau tsum tsis txhob pub mis noj lawm.</p> <p><input type="checkbox"/> Tseeb <input type="checkbox"/> Cuav</p>	<p>Cuav. Cov kua mis muaj noob tawm tsam thiab yuav tsis kis cov kab mob. Koj yuav tau ntxuav tes ua ntej pub mis noj kom thiaj tsis kis mob.</p>

Lub Cev Tus Lej (BMI)

Koj lub cev tus lej (BMI) ua ntej suab me nyuam yuav pab koj npaj seb koj yuav nce qhov hnyav ntau npaum li cas. Koj siv tau daim ntawv ntsuas nram qab no kom seb koj lub cev tus lej yog dab tsi. (Kom thiaj nyeem, daim ntawv ntsuas muaj cov lej BMI 19 mus rau 35.) Tom qab uas koj nrhiav koj tus lej BMI lawm, siv daim duab Yaum Kom Nce Qhov Hnyav Pes Tsawg rau ntawm daim nplooj 16.

lub cev tus lej thaum noj qab nyob zoo 19 mus rau 24	lub cev tus lej thaum hnyav dhau 25 mus rau 29	lub tus lej thaum rog rev 30 mus rau 39
--	--	--

BMI	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Qhov Siab	Qhov Hnyab (phaus)																
4' 10"	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167
4' 11"	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173
5' 0"	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179
5' 1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185
5' 2"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191
5' 3"	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197
5' 4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204
5' 5"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210
5' 6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216
5' 7"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223
5' 8"	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230
5' 9"	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236
5' 10"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243
5' 11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250
6' 0"	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258
6' 1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265
6' 2"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272
6' 3"	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279
6' 4"	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	254	263	271	279	287

Daim ntawv sau rau Kev Kuaj Ntsuas thiab Tshuaj Xyuas thaum Suab Me Nyuam

Cov kev kuaj ntsuas thiab tshuaj xyuas uas yuav ua thaum suab me nyuam los muab piav tag rau hauv Cov Tshooj 1, 2, thiab 3. Daim ntawv dej num yuav siv kom sau tag nrho tej kev tshawb nrhiav ntwam koj tej kev kuaj ntsuas thiab tshuaj xyuas.

Kuaj ntsuas los sis Tshuaj Xyuas	Cov Hnub thiab Tej Kev Tshawb Nrhiav
Kuaj ntsuas glucose tau 1 teev	
Tshuaj xyuas kev thev glucose tau 3 teev	
Tshuaj xyuas amniocentesis	
Rho nqaij cev kom nrhiav seb puas muaj kab mob kas cees (STD)	
Kev tshuaj xyuas seb puas muaj hom mob cystic fibrosis	
Kev tshuaj xyuas qhov protein fibronectin (fFN)	
Kev kuaj ntsuas ua ke thaum thawj peb lub hli	
Kev tshuaj xyuas hom kab mob group B streptococcus	
Kev tshuaj xyuas rau qhov protein hemoglobin	
Tshuaj xyuas HIV.	
Kev kuaj ntsuas protein (kuj hu ua tshuaj xyuas plaub qho)	
Kev tshuaj xyuas thaum tsis txhawj xeeb (NST)	
Kev tshuaj xyuas chaw mos	
Kev tshuaj xyuas tus neeg suab me nyuam	
Kev tshuaj xyuas Rh noob tawm tsam	
Yees tus me nyuam mos liab duab	

Kev Laj Siab

Thaum kuv xav nyob siab tu los laj kuv siab, kuv:

Qhov feem ntawm kuv lub cev uas kuv xub tawv (qhov feem uas xub tawv) yog:

Kom thiaj laj qhov feem ntawm lub cev ntawd, kuv nyiam:

Kev ua pa uas pab kuv laj siab yog:

Tej thaum yuav pab kuv yog kuv xav txog:

Tej Yam Ua Kom Npaj Rau Koj Tus Me Nyuam Mos Liab: Tej Yam Hauv Lub Chav Me Nyuam

Ntawm no yog tej yam uas tej zaum koj yuav xav muaj hauv tsev. Cov khoom uas koj yuav tsum muaj kom tus me nyuam mos liab thiaj nyab xeeb thiab noj qab nyob zoo los ua tsiaj ntawv *loj thiab qaij*.

Lub Chav Me Nyuam	Kev Yos Teb Chaws
<input type="checkbox"/> <i>Lub txaj me nyuam thiab lub txaj pw</i>	<input type="checkbox"/> <i>Lub rooj zaum hauv tseb</i>
<input type="checkbox"/> Lub rooj hloov daim pawj los sis qhov chaw ua dej num uas mos muag	<input type="checkbox"/> Lub laub thauj me nyuam uas ruaj
<input type="checkbox"/> Lub phiv xav tseg khaub ncaws	<input type="checkbox"/> Lub laub thauj me nyuam uas txawj quav
<input type="checkbox"/> Lub teeb me thaum hmo ntuj	<input type="checkbox"/> Lub txaj me nyuam uas txawj pauv chaw
<input type="checkbox"/> Lub rooj zaum ua viav vias	<input type="checkbox"/> Daim nyias
<input type="checkbox"/> Lub tog	<input type="checkbox"/> Lub hnab rau daim pawj
<input type="checkbox"/> Lub dab me nyuam	<input type="checkbox"/> Phau ntawv duab
<input type="checkbox"/> Lub tshuab soj ntsuam chav me nyuam	<input type="checkbox"/> Phau ntawv rau me nyuam mos liab

Lub Sij Hawm Da Dej	Vaj Tsev
<input type="checkbox"/> Lub dab da dej uas txawj pauv chaw	<input type="checkbox"/> Lub rooj zaum rau me nyuam yau
	<input type="checkbox"/> Lub rooj ua viav vias
	<input type="checkbox"/> Lub rooj zaum siab
	<input type="checkbox"/> Qhov chaw ua si rau haud

Cov Khoom Siv Rau Me Nyuam	Khoom Kom Nyab Xeeb (Thaum Koj Tus Me Nyuam Mos Liab Muaj 3 Hli)
<input type="checkbox"/> Tshuaj kho kev ua xua rau daim pawj	<input type="checkbox"/> <i>Cov nplhaub npog cov qhov fai fab</i>
<input type="checkbox"/> <i>Rab ntsuas qhov kub</i> (hom siv roj teeb yog hom zoo tshaj)	<input type="checkbox"/> Cov khoom ua kom me nyuam qhib tsis tau rooj kom nws thiaj tsis muaj peev xwm ncav tes los kov khoom phom sij
<input type="checkbox"/> <i>Tylenol® kua</i> (hu mus rau koj tus kws kho mob ua ntej koj yuav siv)	<input type="checkbox"/> Cov pob qhov rooj uas vov lub pob qhib qhov rooj
	<input type="checkbox"/> Cov nplhaub npog cov ces kaum rooj ntse
	<input type="checkbox"/> <i>Cov rooj kaw</i>
	<input type="checkbox"/> Cov khoom xauv lub qhov rais

Tej Yam Ua Kom Npaj Rau Koj Tus Me Nyuam Mos Liab: Tej Yam rau Tus Me Nyuam Mos Liab

Khaub Ncaws (Qhov Loj Yog 6 Lub Hli Los Loj Zog)	
<input type="checkbox"/> 3 mus rau 6 nkawm thoom thaub	<input type="checkbox"/> 2 daim pam pw
<input type="checkbox"/> 6 cev khaub ncaws sab hauv	<input type="checkbox"/> 1 mus rau 2 lub kaus mom (nyob ntawm seb caij ntuj zoo li cas: lub kaus mom thaiv tshav kub los sis ib lub hnyav uas npog lub pob ntseg thaum caij ntuj no)
<input type="checkbox"/> 4 cev khaub ncaws pw	<input type="checkbox"/> 2 daim pam uas tuab raws lub caij ntuj
<input type="checkbox"/> 4 cev khaub ncaws ua si/ tsab zam zoo, 2 cev khaub ncaws uas yog tiab los sis lwm hom khaub ncaws	<input type="checkbox"/> 2 lub tsho sov (tuab los sis sib los nyob ntawm seb yog lub caij ntuj twg)

Cov Daim Pawj	
<input type="checkbox"/> Cov phuam me ntxuav muag los sis cov ntaub so me nyuam mos liab uas tsis muaj ntxhiab thiab tsis muaj cawv	<input type="checkbox"/> Ib lub thoob khib nyiab rau daim pawj
Cov daim pawj muab pov tseg	Cov daim pawj ntaub:
<input type="checkbox"/> 4 mus rau 6 pob daim pawj txhua lub lim tiam uas muaj kaum ob lub daim pawj rau hauv	<input type="checkbox"/> Cov daim pawj kev pab los sis
	<input type="checkbox"/> 3 pob daim pawj tais lawm uas muaj kaum ob lub daim pawj rau hauv los sis ib co nplhaub tso hauv daim pawj
	<input type="checkbox"/> 4 mus rau 5 cov ntaub qhwv daim pawj los sis ib ce ris yas
	<input type="checkbox"/> Cov hlau khuam daim pawj

Cov ntaub vov txaj	
<input type="checkbox"/> 2 daim ntaub vov lub dab me nyuam	<input type="checkbox"/> 2 daim ntaub vov txaj me nyuam
<input type="checkbox"/> 1 mus rau 3 daim pam	

Lub Sij Hawm Da Dej	
<input type="checkbox"/> 2 txoj phuam me ntxuav muag thiab 2 txoj phuam loj	<input type="checkbox"/> Xub npus ntxuav plaub hau uas tsis muaj ntxhiab
<input type="checkbox"/> Lub zuag ntsis plaub hau	<input type="checkbox"/> Xub npus uas tsis heev thiab tsis muaj ntxhiab
<input type="checkbox"/> Rab txia rau tes	<input type="checkbox"/> Tshuaj pleev rau nqaj daim tawv

Lub Sij Hawm Noj Mis	
<input type="checkbox"/> 3 mus rau 4 daim ntaub thaum rua lo	<input type="checkbox"/> 3 mus rau 4 daim ntaub looj ntawm me nyuam mos liab lub caj dab
Kev pub mis noj:	Kev Pub Mis Hmoov Noj
<input type="checkbox"/> 2 los 3 lub khiab mis pub mis noj <input type="checkbox"/> Cov ntaub paj rwb rau lub mis uas tsis muaj yas (cov ntxhua tau: 24 lub; muab pov tseg tom qab siv: ntau li tsib caug lub) <input type="checkbox"/> Lub hauv ncoo txhawb thaum pub mis noj <input type="checkbox"/> Lub tshuab nqus kua mis <input type="checkbox"/> 2 los 3 lub hwj thiab txiv mis (txhob siv ua ntej 3 los 4 lub lim tiam)	<input type="checkbox"/> 10 lub hwj <input type="checkbox"/> 10 lub txiv mis <input type="checkbox"/> Lub zuag ntxuav hwj <input type="checkbox"/> Lub khob ntsuas <input type="checkbox"/> Hmoov mis (tham lus nrog koj tus kws kho mob seb yuav siv hom twg) <input type="checkbox"/> Lub cuab yeej qhib poom

Txoj Hau Kev Yug Me Nyuam

Daim ntawv dej num yuav pab koj xav txog seb koj xav muaj dab tsi thiab nyiam dab tsi thaum yug me nyuam thiab nyob hauv lub tsev kho mob.

Kev Yug Me Nyuam

Dab tsi yuav ua rau xis koj lub chav yug me nyuam zog (xws li taws teeb, tso nkauj, hauv ncoo ntxiv)? _____

Koj xav kom leej twg nyob ntawd thaum yug me nyuam?

Koj puas muaj kev txhawj xeeb txog kev yug me nyuam?

Koj tus nais maum thiab koj tus kws kho mob pab tau li cas?

Koj xav tau dab tsi kom thiaj xis nyob?

Koj xav li cas txog cov tshuaj tua mob thaum yug me nyuam?

Koj tus nais maum pab tau koj xis nyob zog li cas?

Koj puas xav kom koj tus nais maum muab tswv yim rau koj kom thiaj xis nyob zog?

Koj xav siv cov tshuaj tua mob twg?

Koj tus nais maum pab tau koj li cas txog koj cov tshuaj tua mob?

Koj puas xav ua ib tug neeg txiav txim siab?

Yog muaj kev txhawj xeeb ntsig txog koj tus me nyuam mos liab kev noj qab nyob zoo, dab tsi tseem ceeb tshaj rau koj?

Kev Yug Me Nyuam

Koj xav kom leej twg nyob ntawd thaum koj tus me nyuam yug los?

Koj xav siv cov txuj ci thawb me nyuam twg?

Koj tus neeg txhawb nqa puas xav pab tu koj tus me nyuam mos liab, xws li txiav txoj hlab puj ntaws?

Koj xav li cas txog kev phais plab kom yug me nyuam?

Thawj Teev Tom Qab Yug Me Nyuam

Koj xav kom muaj leej twg nyob ntawd tom qab koj tus me nyuam mos liab?

Dab tsi tseem ceeb tshaj rau koj ua tom qab koj tus me nyuam mos liab yug los?

Cov neeg ua hauj lwm pab tau li cas rau qhov ntawd?

Lub Hnab Ntim thiab Tej Yam Hauv Lub Tsev Kho Mob

Thaum koj tuaj txog lub tsev kho mob lawm, nqa cov khoom uas yuav pab koj xis nyob thaum yug me nyuam thiab nyob nod. Yog koj ntim koj lub hnab thaum yug me nyuam thiab tus me nyuam mos liab cov khaub ncaws ua ntej thaum tseem nyob hauv peb lub hli nruab nrab ces koj thiaj yuav npaj siab ntsws rau kev yug me nyuam.

Lub Hnab Ntim Thaum Yug Me Nyuam	
<p>Cov khoom kom xis nyob:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> dab tsi los xij uas yuav pab koj xis nyob <input type="checkbox"/> ib qho uas ntsia ntsoov rau (ib daim duab los sis ib qho khoom me) <input type="checkbox"/> tshuaj pleev di ncauj <input type="checkbox"/> cov qhob noom nqus kom lub qhov ncauj thiab lub caj pas tsis qhuav <input type="checkbox"/> tshuaj pleev kom zuaj duav thiab nraub qaum <input type="checkbox"/> lub tsom iav (yog koj coj) <input type="checkbox"/> lub nplhaub ntim cov muag cuav thiab cov kua muag cuav (yog koj siv) <input type="checkbox"/> phaib, khoom ua si los sis ib qho ua thaum koj tsis tab tom yug me nyuam <input type="checkbox"/> Ib lub tshuab tso nkauj thiab cov nkauj uas koj nyiam <input type="checkbox"/> nkawm thoom thaub <input type="checkbox"/> ib los ob lub hauv ncoo <input type="checkbox"/> ib lub pob, lub cuab yeej txawj dov kom nyem lub duav <input type="checkbox"/> ib ce khaub ncaws thaum yug me nyuam 	<p>Rau koj:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> lub tsho tshaj sab thiab khau paj rwb <input type="checkbox"/> lub zuag thiab cov khuam plaub hau <input type="checkbox"/> rab txhuam hniav thiab kua txhuam hniav <input type="checkbox"/> phau ntawv no los sis lub app rau hauv lub xov tooj <p>Rau koj tus khub:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> lub moo los sis lub xov tooj kom suav tej kev mob plab yug me nyuam <input type="checkbox"/> phau ntawv sau thiab ib tug xaum <input type="checkbox"/> ntaub ntawv txog koom haum tuav pov hwm <input type="checkbox"/> nkawm khau xis looj <input type="checkbox"/> zaub mov <input type="checkbox"/> nyiaj ntsuab rau cov tshuab muag mov thiab qhov chaw noj mov <input type="checkbox"/> lub koob yees duab, ib daim npav tseg duab, thiab txoj hlua ntxiv roj los sis ib co roj teeb ntxiv <input type="checkbox"/> cov xov tooj hu <input type="checkbox"/> rab txhuam hniav thiab kua txhuam hniav.

Lub hnav ntim thaum sawv kev mus

Rau koj:

- txoj hau kev yug me nyuam
- khaub ncaws pw (yog pub mis noj ces ib daim tiab uas cia yus pub mis noj)
- cov khiab mis uas cia yus pub mis noj los sis ib co khiab mis uas txhawb zoo (yog koj yuav tsis pub mis noj)
- lub hauv ncoo pub mis noj (yog yuav pub mis noj)
- cov ris tsho sab hauv rau leej niam
- lub tshuab ziab plaub hau
- xub npus ntxuav plaub hau thiab lwm yam rau lub chav dej
- khaub ncaws uas xis hnav thaum rov mus tsev (uas tau haum koj thaum suab me nyuam tau 5 hli)

Rau koj tus khub:

- cov khaubncaws pw thiab ib ce khaub ncaws ntxiv
- cov khoom rau lub chav dej
- zaub mov thiab cov dej ntawm tsev

Rau koj tus me nyuam mos liab:

- lub rooj zaum hauv tshob (yuav tau nqa los tib hnav uas tus me nyuam mos liab yuav tawm lub tsev kho mob)
- 4 daim pam los ntau tshaj kom pab tus me nyuam mos liab zaum raws cai hauv lub rooj zaum
- khaub ncaws thaum yuav rov mus tsev: lub tsho sab hauv, khaub ncaws pw, lub kaus mom, daim pam, lub tsho sov
- khaub ncaws zoo rau thawj daim duab

Tus Khub Cov Ntawv Dej Num Thaum Yug Me Nyuam Koj tus khub tab tom yug me nyuam. Es tam sim no koj ua dab tsi? Siv daim ntawv no kom pab koj paub ua li cas thaum yug me nyuam, thiab hu mus rau koj tus khub tus kws kho mob yog muaj lus nug dab tsi.

Tus kws kho mob lub npe: _____
 Tus kws kho mob tus xov tooj: _____
 Lub tsev kho mob tus xov tooj: _____
 Lub tsev kho mob lub vev xaib: _____
 Lub tsev kho mob qhov chaw nyob: _____

Koj cov hom phiaj yog kom pab:

- koj tus khub laj siab
- koj tus khub muaj siab zog
- tiv tauj koj tus khub tej kev xav mus rau koj tus khub tus kws kho mob.

Ua li cas thiaj suav sij hawm thaum mob plab yug me nyuam

- thaum pib mob plab yug me nyuam txog thaum pib lwm mob plab yug me nyuam muab hu ua frequency (hov ntau)
- thaum pib mob plab yug me nyuam txog thaum xaus tib txoj kev mob plab ntawd muab hu ua duration (hov ntev)

Cov cim uas tau pib yug me nyuam

- pheej mob duav los sis "mob plab xws li thaum coj khaub ncaws"
- xau kua uas xim paj yeeb uas nyeem, muab hu ua "ntshav tshwm los"
- los kua txawm ntau los me los xij, qhov no qhia tias lub hnab amniotic tawg lawm
- tej kev mob plab yug me nyuam uas kav ntev zog, muaj zog tuaj, thiab nyob sib ze zog

Thaum twg tsim nyog hu mus rau koj tus kws kho mob los sis lub tsev kho mob

- Peb tus kws kho mob hais kom koj hu mus rau qhov chaw kho mob me / lub tsev kho mob (khij ib lub) rau ntawm _____ (tus xov tooj) thaum muaj: _____

Feem ntau yuav muaj lus qhia xws li: thaum cov dej tawg tag los sis thaum mob plab yug me nyuam txhua 3 mus rau 5 feeb thiab txhua txoj kev mob plab no kav li ib feeb (yog thawj zaug yug me nyuam).

Thaum twg yuav tsum mus rau lub tsev kho mob

Peb tus kws kho mob hais kom koj mus rau lub tsev kho mob thaum _____

- Feem ntau yog tias zaum no yog thawj zaug yug me nyuam, yuav tau npaj nyob tsev tau ntau teev, es yuav thev cov kev mob plab yug me nyuam thaum tab kaum koj tus kheej, laj siab, thiab siv txuj ci ua pa.
- Yaum kom koj tus khub nyob tsev ntev li ntev tau vim nws yuav xis nyob thiab laj siab tshaj thaum nyob tsev.

Yuav uv kev yug me nyuam hauv tsev li cas

- Yaum koj tus khub kom da dej ntev los sis da rau hauv lub dab dej ntev los sis pw kom laj siab.
- Ua ib pluas mov uas noj tau yooj yim xws li: kua, Jell-O®, nplej txhiab.
- Yaum koj tus khub kom haus kua ntau, xws li kua txiv, dej thiab this, los sis ntxais ib co Popsicle®.
- Pab koj tus khub nco ntsoov mus siv chav dej txhua 2 teev los ntau tshaj.
- Muab cov pob kub los pob txias tso rau ntawm koj tus khub lub duav.
- Zuaj koj tus khub lub cev. So los sis nyem rau ntawm koj tus khub lub duav seb puas pab.
- Tso nkauj zoo mloog los sis saib ib zaj yeej yaj uas neb nyiam.

Thaum twg yuav tsim pib siv txuj ci ua pa thiab laj siab

- Pib thaum koj tus khub taug ko taw tsis tau, tham lus tsis tau, ua phaib tsis tau, saib TV tsis tau, los sis tab kaum nws tus kheej tsis tau thaum mob plab yug me nyuam.
- Siv txuj ci uas koj xav siv thaum twg los tau.

Thaum koj txog lub tsev kho mob

- Nco ntsoov tias cov kws kho mob nyob ntawd pab koj, es thiaj yuav tau nug seb lawv puas muaj tswv yim los sis ntaub ntawv.
- Nug cov neeg ua hauj lwm seb koj nrhiav tau cov pob dej khov me, phuum ntxuav muag, pam sov, thiab hauv ncoo qhov twg.
- Nug seb koj nrhiav tau dej haus thiab lub chav dej qhov twg.
- Muab lub txaj qhov siab kho kom koj thiaj zuaj tau thiab pab tau koj tus khub.
- So kom koj tus kheej thiaj muaj sij hawm noj mov, ncav leeg, haus dej, taug ko taw ncig.

Yog koj tus khub:	Ces koj thiaj:
nyob tsis tu, npau taws los sis chim siab	<ul style="list-style-type: none"> ■ Yaum kom hloov chaw zaum. ■ Sim ib lub txuj ci ua pa tshiab. ■ Pab koj tus khub ua txuj ci laj siab.
kiv taub hau los sis xeev siab, ntxim li cov tes taw raug chob (koj tus khub txhawj siab txhawj qis tsis ua pa txaus)	<ul style="list-style-type: none"> ■ Hais kom koj tus khub siv tes npog nws lub qhov ncauj thiab lub qhov ntswg thiab nqus cov pa uas nws nyuam tshuab tawm (los sis siv koj cov tes). ■ Qhia koj tus khub kom ua pa qeeb zog. ■ Ua pa nrog koj tus khub kom ua pa tiaj thiab yooj yim. ■ Npuaj koj tus khub lub xub pwg raws sij hawm kom pab ua pa.
quaj, poob siab, muaj mob	<ul style="list-style-type: none"> ■ Nyob siab tu. ■ Dhau kev mob plab yug me nyuam no ces hu mus rau tus kws kho mob seb puas txog caij mus rau lub tsev kho mob. ■ Nplij koj tus khub lub siab thaum qhia nws tias koj thiab cov neeg tom lub tsev kho mob yuav pab nws. ■ Tso koj lub ntsej muag ze rau ntawm koj tus khub lub ntsej muag. ■ Maj mam tuav koj tus khub lub xub pwg. ■ Ua pa nrog koj tus khub. ■ Tham lus nrog koj tus khub thaum mob plab yug me nyuam, ib ruam dhau ib ruam. ■ Npaj ua ke thaum yuav mob plab yug me nyuam tom ntej no (hloov chaw zaum, hloov txuj ci ua pa).
xav tias nws thev tsis tau lawm	<ul style="list-style-type: none"> ■ Nplij koj tus khub siab thaum qhia tias nws tab tom vam meej. ■ Pab koj tus khub pom tias nws twb los ntev los lawm. ■ Qhuas thiab yaum koj tus khub. ■ Qhia koj tus khub kom thev ib txoj kev mob plab yug me nyuam dhau ib txoj xwb.
siv tshuab soj ntsuam tus me nyuam mos liab	<ul style="list-style-type: none"> ■ Pab koj tus khub nco ntsoov tias nws yuav tau ib sij hloov chaw (txhob ntshai lub tshuab soj ntsuam). ■ Tsis txhob saib lub tshuab. Yog koj saib no mas, tej zaum koj yuav hnov qab txog koj tus khub!

Yog koj tus khub:	Ces koj thiaj:
mob duav	<ul style="list-style-type: none"> ■ Nyem rau ntawm qhov chaw mob. ■ Siv tes los zuaj koj tus khub lub duav, los sis siv lub pob los rab cuab yeej thas xim. ■ Tso pob kub los pob txias. ■ Yaum kom koj tus khub sim muab lub plab mog viav vias. ■ Pab koj tus khub nco qab ntsoov kom hloov kev zaum ntau: Tej kev zaum zoo: ib rau ntawm ib lub rooj, ib rau ntawm lub pob yug me nyuam, sawv ntsug, sawv rau saum ib lub rooj zaum, pw ua ntsais, ua ib kauj ruam loj.
lub qhov ncauj qhuav	<ul style="list-style-type: none"> ■ Muab ib co pob dej khov, qhov noom ntxais, cov Popsicle®, dej, kua txiv, tshuaj tua ntxhiab hauv lub qhov ncauj, tshuaj pleev di ncauj, los sis ib txoj phuam ntub rau koj tus khub.
lub cev kub	<ul style="list-style-type: none"> ■ Muab ib txoj phuam ntub thiab txias tso rau ntawm koj tus khub lub ntsej muag, txhais tes thiab caj dab. ■ Hle ib co khaub ncaws thiab sim seb koj tus khub puas xav hnav ib daim tiab uas sib zog.
lub cev txias	<ul style="list-style-type: none"> ■ Thov rau ib daim pam sov. ■ Muab koj tus khub cov thoom thaub looj rau nws los sis muab ib daim tiab uas tuab zog rau nws los ob qho tib si.
mob ceg	<ul style="list-style-type: none"> ■ Tuav koj tus khub txhais ceg kom ncaj, ces thawb nws cov ntiv taw thiab lub luj taw mus rau nws lub hauv caug. ■ Tso ib co pob sov rau saum koj tus khub. ■ Yaum koj tus khub kom sawv, yog nws sawv tau.

Xaiv Kev Saib Xyuas Rau Me Nyuam

Cov lus nug txog qhov chaw zov me nyuam thiab tus kws zov me nyuam cov txuj ci:

Koj tau ua hauj lwm zov me nyuam hov ntev lawm? _____

Koj nyob qhov twg tuaj thiab koj tau kawm ntaub ntawv dab tsi? _____

Koj puas tau kawm ib co chav tiav txog me nyuam yau kev loj hlob? _____

Koj puas muaj daim ntawv tso cai kom ua CPR rau me nyuam yau? _____

Koj tau txais daim ntawv tso cai thaum twg? _____

Koj puas tau txais kev qhuab qhia rau kev kho mob? _____

Koj tau txais daim ntawv tso cai thaum twg? _____

Puas muaj chaw txaus ua si thiab pw? _____

Cov khoom ua si puas huv thiab tseev siv tau zoo? _____

Koj puas muaj daim ntawv tso cai zov me nyuam ntawm lub xeev? _____

Koj puas kam muab cov npe ntawm 3 los 4 lub cuab yig uas kuv tiv tauj tau seb lawv xav li cas txog qhov chaw zov me nyuam no?

Cov lus nug txog qhov chaw zov me nyuam:

Koj tab tom zov pes tsawg tus me nyuam? _____

Lawv muaj hnuv nyoog zoo li cas? _____

Puas muaj lwm tus uas tej thaum pab koj zov? _____

Lawv puas muaj txuj ci los sis daim ntawv tso cai kom thiaj zov me nyuam? _____

Koj puas cia cov me nyuam uas hlob zog zov cov me nyuam mos liab? _____

Feem ntau cov me nyuam ua dab tsi txhua hnuv? _____

Thaum cov me nyuam hlob ua si nraum zoov mas, koj ua dab tsi nrog cov me nyuam mos liab? _____

Koj cia cov me nyuam saib TV ntau npaum li cas? _____

Koj txoj cai rau txim yog dab tsi? _____

Koj txoj cai yog dab tsi yog kuv tus me nyuam mos liab muaj mob? _____

Yog kuv tus me nyuam qhaj ib hnuv tsis tuaj no, koj puas tseem tsuj nqi rau hnuv ntawd?

Yog koj muaj mob ne? _____

Koj phav hauj lwm hnuv twg? _____

Koj yuav qhia kuv hov ntev ua ntej koj yuav phav hauj lwm? _____

Koj tsuj nqi ntau npaum li cas kom zov ib tug me nyuam mos liab?

Cov lus nug txog kev noj qab nyob zoo thiab kev nyab xeeb:

Koj puas haus luam yeeb? _____ Yog haus, koj haus qhov twg? _____

Puas muaj tshuab tsw ncho pa uas ua hauj lwm zoo? _____

Puas muaj ib txoj hau kev tawm lub tsev yog muaj hluav taws? _____

Koj puas muaj phom rau hauv koj lub tsev? _____

Yog muaj no, puas tau muab xauv cia lawm? _____

Txhua zus koj pab ib tug me nyuam mos liab pw, koj puas tso lawv kom pw ntxeev tiaj? _____

Koj ntxuav tes hov ntau txhua hnuv? _____

Qhov chaw hloov daim pawj puas nyob deb ntawm qhov chaw noj mov thiab ua si? _____

Koj ntxuav qhov chaw hloov daim pawj li cas kom huv? _____

Koj pub zaub mov noj dab tsi? Koj ua mov noj li cas? _____

Koj puas tseg cov zaub mov thiab tshuaj hauv tub yees raws li yam tsim nyog? _____

Koj puas tau muab cov khoom khes mis thiab lwm yam phom sij xauv cia? _____

Puas muaj nplhaub npog cov qhov fai fab? _____

Qhov chaw zov me nyuam no puas nyab xeeb rau me nyuam mos liab (cov rooj, cov khoom thaiv lub qhov rais, cov xauv rau ntawm lub qhov rooj)? _____

Pob khoom kho mob thiab cov xov tooj hu thaum muaj xwm txheej ceev

puas yooj yim nrhiav? _____

Nyob nraum zoov puas muaj laj kab ncig qhov chaw ua si thiab cov

khoom ua si puas nyab xeeb? _____

Koj ntxuav cov khoom ua si kom huv hov ntau? _____

Puas pub cov me nyuam uas muaj mob tuaj? _____

Cov lus nug txog tus kws zov me nyuam cov cwj pwm:

Vim li cas koj ua hauj lwm zov me nyuam? _____

Koj xav li cas txog qhov uas kuv yuav pub mis noj tom qab kuv rov qab mus ua hauj lwm?

Koj yuav pab kuv pub mis noj li cas? _____

Ces nug koj tus kheej:

Tus kws zov me nyuam no puas yog ib tug uas kuv tham tau lus yooj yim thiab kuv tso siab rau?

Kuv puas xis nyob nrog tus neeg no? _____

Tus neeg no puas saib yam rau nqi ib yam li kuv? _____

Kuv tus me nyuam mos liab puas yuav nyiam tus neeg no? _____

Xaiv Ib Tug Kws Kho Mob Rau Koj Tus Me Nyuam Mos Liab

Cov lus nug rau cov kws kho mob uas tej zaum koj yuav xaiv

Feem ntau koj yuav xa cov me nyuam uas muaj mob mus rau cov tsev kho mob twg? _____

Es lub tsev kho mob uas kuv yuav yug kuv tus me nyuam mos liab puas yog ib lub uas koj xa me nyuam uas muaj mob mus rau? _____

Koj puas siv cov tsev kho me nyuam mob tshwj xeeb rau hauv lub cheeb tsam no? aws tsis siv
Koj siv cov twg? _____

Kuv phiaj xwm kev kho mob puas pov hwm koj? aws tsis pov hwm

Koj xav li cas txog kev pub mis noj? _____

Koj muaj kev pab cuam twg rau kev pub mis noj? _____

Koj puas muaj chaw kom pub mis noj kom tsis muaj leej twg pom li? aws tsis muaj
Es kev hloov daim pawj ne? aws tsis muaj

Koj xav li cas txog kev cai txiav qau? _____

Yog kuv xaiv kom ua kev cai txiav qau no, leej twg yuav ua? _____

Feem ntau yuav tsum tos hov ntev kom thiaj teem caij tuaj xyuas? _____

Feem ntau yuav tos hov ntev rau hauv lub chav tos? _____
Hauv lub chav kho mob ne? _____

Koj yuav teb cov lus uas ib sij nug li cas?

Kuv hu xov tooj tuaj nug cov lus ntawd puas tau? tau mas tsis tau
Kuv nrog koj tham thaum hu tuaj los sis puas tsim nyog kuv kaw suab? _____
Koj puas yog tus rov qab hu tuaj los sis puas yog koj cov nais maum? _____

Thaum muaj xwm txheej kuv tiv tauj tuaj rau koj tau li cas? _____

Koj qee sij hawm pes tsawg thaum teem caij tuaj xyuas hauv lub chaw ua hauj lwm? _____

Koj tsuj nqi pes tsawg rau: kev teem caij tuaj xyuas lub chaw ua hauj lwm? _____ kev txhaj tshuaj tiv
thaiv? _____ cov txheej txheem kho mob? _____

Koj yuav sau nqi li cas? _____

Koj cov cai them nqi yog dab tsi? _____

Koj puas muaj cov nais maum txawj rau hauv qhov chaw ua hauj lwm no?

aws tsis muaj Kuv ntsib lawv puas tau? aws tsis tau
Cov nais maum no ua dab tsi no? _____

Leej twg yuav sawv koj cev thaum hnuv van xaum van thiv thiab thaum phav hauj lwm? _____

Kuv tuaj xyuas koj thiab koj lub chaw ua hauj lwm puas tau? _____

Koj puas tsuj nqi yog kuv tuaj xyuas lub chaw ua hauj lwm? _____

Thaum koj mus xyuas ib tug kws kho mob uas tej zaum koj yuav xaiv mas, saib seb koj xav li cas txog:

Lub chav tos thiab lub chaw ua hauj lwm — puas zoo nyob rau me nyuam
yau thiab neeg laus huv tib si? _____
Cov neeg ua hauj lwm tos txais neeg — lawv puas zoo siab thiab siab zoo? _____

Txoj Hau Kev Kom Kho Kev Nyuaj Siab Koj Tus Kheej

Tus kws kho mob: _____ Tus Xov Tooj: _____

Xaiv ua ib qho chaw ces ntxiv lwm qhov thaum koj pib zoo nyob dua.

1. Rau siab ua zog.

- Qee sij hawm txhua hnuv kom ua zog xws li taug kev tau 10 mus rau 20 feeb los sis ua las voos rau ib zaj nkauj uas koj nyiam.

Txhua hnuv hauv ib lub lim tiam kuv yuav ua zog tau ntau dua _____ feeb es kuv yuav ua

2. Ua ib qho lom zem txhua hnuv.

- Txawm yog tej zaum yuav tsum siv ntau dua kom thiaj muaj kev lom zem, sim ua ib qho ua yeej ib txwm lom zem rau koj xws li ib qho dej num uas koj nyiam, mloog nkauj los sis saib ib yeej yaj kiab uas koj nyiam.

Txhua hnuv hauv ib lub lim tiam kuv yuav siv ntau dua _____ feeb thaum ua

3. Siv sij hawm nyob nrog cov neeg uas pab los txhawb nqa koj.

- Thaum koj poob siab, yeej yooj yim kom nruog luag tej, tiam sis tsis zoo rau koj nyob twm zeej tas li. Xaiv neeg uas koj tham tau lus nrog los sis cov neeg uas ua tau ib co kev ua zog nrog koj. Qhia lawv txog koj tej kev xav hauv nruab siab. Yog koj tham tsis tau lus txog los yeej tsis ua li cas.

Hauv ib lub lim tiam kuv yuav tham lus tau ntau dua _____ feeb nrog

_____ (lub npe), es yuav ua los sis sib tham txog _____

_____ (lub npe), es yuav ua los sis sib tham txog _____

4. Laj siab

- Rau coob tug neeg uas muaj kev nyuaj siab, yeej nyuaj kom tsum tsis txhob tu siab ntxiv lawm los sis muaj kev xav tu siab. Kev siv lub cev ua zog pab tau koj thiab kev kawm kom laj siab kuj pab tau. Tej yam xws li kev ua pa qeeb, hais lus ntxhi rau koj tus kheej txog tej yam uas txhawb koj, da dej sov, los sis zaum twj ywm thiab tsom ntsoov rau ntawm ib txhais ceg los sis txhais caj npab kom xoob los kuj pab tau.

Txhua hnuv hauv ib lub lim tiam, kuv yuav xyaum laj siab ntau dua _____

zaus tau ntev dua _____ feeb txhua lwm.

5. Cuab hom phiaj uas yooj yim.

- Tsis txhob xav tias koj yuav muaj peev xwm ua txhua yam thaum xub thawj. Ua tej yam yooj yim xws li nyeem ob peb daim nplooj ntawm ib phau ntawv, los sis kho ib lub txaj pw los sis ua ib khob this haus. Tsis txhob txiav txim siab txog tej yam loj txog thaum koj zoo nyob dua. Qhuas koj tus kheej rau txhua yam tsav uas koj ua thiab muab koj cov hauj lwm ua cais kom me zog.

Qhov uas kuv xav ua yog _____

Kauj ruam 1: _____

Kauj ruam 2: _____

Muaj feem pes tswag tias koj yuav ua tej yam saum toj no thaum lub lim tiam tuaj no?

Muaj feem ntau Tej zaum Tsis paub Tsis tshua muaj feem

Cov Lus Yuav Tau Nug Thaum Pub Mis Noj

Koj puas xav paub seb koj tus me nyuam mos liab puas noj mis txaus thiab koj puas pub mis noj yog lawm?Thaum koj tus me nyuam mos liab muaj 4 mus rau 7 hnuv lawm, teb cov lus nug no.

Lo Lus Nug	Lo Lus Teb
Kuv puas tau pib tsim kua mis ntau dua?	<input type="checkbox"/> Aws <input type="checkbox"/> Tsis tau
Kuv tus me nyuam mos liab ntxais puas tau kub lub mis yooj yim?	<input type="checkbox"/> Aws <input type="checkbox"/> Tsis tau
Kuv puas hnov kuv tus me nyuam mos liab ib sij nqos thaum nws noj mis?	<input type="checkbox"/> Aws <input type="checkbox"/> Tsis hnov
Kuv tus me nyuam mos liab puas noj mis thiab nqos mis tau ntau dua 10 feeb?	<input type="checkbox"/> Aws <input type="checkbox"/> Tsis yog
Kuv tus me nyuam mos liab puas noj mis 8 mus rau 12 zaug hauv 24 teev?	<input type="checkbox"/> Aws <input type="checkbox"/> Tsis yog
Kuv ob lub mis puas puv ua ntej pub mis noj thiab mos zog tom qab pub tag?	<input type="checkbox"/> Aws <input type="checkbox"/> Tsis yog
Kuv cov txiv mis puas mob thaum xub pib ntxais xwb?	<input type="checkbox"/> Aws <input type="checkbox"/> Tsis yog
Kuv tus me nyuam mos liab puas tso quav uas loj me ntsis li 3 zaug txhua hnuv?	<input type="checkbox"/> Aws <input type="checkbox"/> Tsis yog
Kuv tus me nyuam mos liab puas tso zis 6 zaus los ntau tshaj txhua hnuv?	<input type="checkbox"/> Aws <input type="checkbox"/> Tsis yog
Kuv tus me nyuam mos liab puas txaus siab tom qab nws noj mis?	<input type="checkbox"/> Aws <input type="checkbox"/> Tsis yog
Kuv tus me nyuam mos liab puas noj mis nkaus xwb (tsis haus dej los hmoov mis)?	<input type="checkbox"/> Aws <input type="checkbox"/> Tsis yog
Kuv puas muaj kua mis txaus rau kuv tus me nyuam mos liab?	<input type="checkbox"/> Aws <input type="checkbox"/> Tsis muaj
Kuv puas xav tias kev pub mis noj yeej zoo?	<input type="checkbox"/> Aws <input type="checkbox"/> Tsis yog
Yog koj teb hais "tsis yog" rau ib lo lus nug twg los, hu mus rau koj lub tsev kho mob qhov chaw pab pub mis noj los sis hu mus rau koj tus me nyuam mos liab kws kho mob.	

Suav Koj Tus Me Nyuam Mos Liab Kev Pub Mis Noj thiab Cov Daim Pawj

Khij ib lub thawv txhua zaus koj pub misn oj los sis hloov daim pawj uas qias neeg lawm. Cov thawv dub zog qhia tias yuav tsum pub mis noj thiab hloov daim pawj ntau dua cov thawv dub hauv 24 teev. Yog koj tus me nyuam mos liab tsis ntxais mis los sis tso quav tso zis txaus, ces hu mus rau koj tus kws kho mob.

Hnub yug

Lub sij hawm tau pib

Kev pub mis noj (tshaj xyuas nrog ib tug nais maum)											
Lub daim pawj ntab thiab thiab muaj quav (yuav tau muaj ob hom daim pawj no ua ntej dhau 24 teev)											

Muaj 1 hnub

Lub sij hawm tau pib

Kev Pub Mis Noj											
Lub daim pawj ntab											
Lub daim pawj uas muaj quav											

Muaj 2 hnub

Lub sij hawm tau pib

Kev pub mis noj											
Lub daim pawj ntab											
Lub daim pawj uas muaj quav											

Muaj 3 hnub

Lub sij hawm tau pib

Kev pub mis noj											
Lub daim pawj ntab											
Lub daim pawj uas muaj quav											

Muaj 4 hnub

Lub sij hawm tau pib

Kev pub mis noj											
Lub daim pawj ntab											
Lub daim pawj uas muaj quav											

Muaj 5 hnuab**Lub sij hawm tau pib**

Kev pub mis noj											
Lub daim pawj ntuab											
Lub daim pawj uas muaj quav											

Muaj 6 hnuab**Lub sij hawm tau pib**

Kev pub mis noj											
Lub daim pawj ntuab											
Lub daim pawj uas muaj quav											

Muaj 7 hnuab**Lub sij hawm tau pib**

Kev pub mis noj											
Lub daim pawj ntuab											
Lub daim pawj uas muaj quav											

Muaj 8 hnuab**Lub sij hawm tau pib**

Kev pub mis noj											
Lub daim pawj ntuab											
Lub daim pawj uas muaj quav											

Muaj 9 hnuab**Lub sij hawm tau pib**

Kev pub mis noj											
Lub daim pawj ntuab											
Lub daim pawj uas muaj quav											

Muaj 10 hnuab**Lub sij hawm tau pib**

Kev pub mis noj											
Lub daim pawj ntuab											
Lub daim pawj uas muaj quav											

Suav Koj Tus Me Nyuam Mos Liab Kev Pub Mis Noj thiab Cov Daim Pawj

Khij ib lub thawv txhua zaus koj pub misn oj los sis hloov daim pawj uas qias neeg lawm. Cov thawv dub zog qhia tias yuav tsum pub mis noj thiab hloov daim pawj ntau dua cov thawv dub hauv 24 teev. Yog koj tus me nyuam mos liab tsis ntxais mis los sis tso quav tso zis txaus, ces hu mus rau koj tus kws kho mob.

Hnub yug

Lub sij hawm tau pib

Kev pub mis noj (tshaj xyuas nrog ib tug nais maum)												
Lub daim pawj ntab thiab thiab muaj quav (yuav tau muaj ob hom daim pawj no ua ntej dhau 24 teev)												

Muaj 1 hnub

Lub sij hawm tau pib

Kev pub mis noj												
Lub daim pawj ntab												
Lub daim pawj uas muaj quav												

Muaj 2 hnub

Lub sij hawm tau pib

Kev pub mis noj												
Lub daim pawj ntab												
Lub daim pawj uas muaj quav												

Muaj 3 hnub

Lub sij hawm tau pib

Kev pub mis noj												
Lub daim pawj ntab												
Lub daim pawj uas muaj quav												

Muaj 4 hnub

Lub sij hawm tau pib

Kev pub mis noj												
Lub daim pawj ntab												
Lub daim pawj uas muaj quav												

Muaj 5 hnuab**Lub sij hawm tau pib**

Kev pub mis noj												
Lub daim pawj ntuab												
Lub daim pawj uas muaj quav												

Muaj 6 hnuab**Lub sij hawm tau pib**

Kev pub mis noj												
Lub daim pawj ntuab												
Lub daim pawj uas muaj quav												

Muaj 7 hnuab**Lub sij hawm tau pib**

Kev pub mis noj												
Lub daim pawj ntuab												
Lub daim pawj uas muaj quav												

Muaj 8 hnuab**Lub sij hawm tau pib**

Kev pub mis noj												
Lub daim pawj ntuab												
Lub daim pawj uas muaj quav												

Muaj 9 hnuab**Lub sij hawm tau pib**

Kev pub mis noj												
Lub daim pawj ntuab												
Lub daim pawj uas muaj quav												

Muaj 10 hnuab**Lub sij hawm tau pib**

Kev pub mis noj												
Lub daim pawj ntuab												
Lub daim pawj uas muaj quav												

Cov Lus Yuav Tau Nug Koj Tus Kws Kho Mob Ua Ntej Koj Tawm Lub Tsev Kho Mob

Kuv siv tau cov tshuaj tua mob twg hauv tsev?
Kuv yuav tau siv cov tshuaj twg hauv tsev?
Muaj tsos mob twg ntawm cov tshuaj no?
Kuv yuav tau saib ntsoov rau tej cim phom sij twg?
Kuv yuav tau ua zog npaum li cas hauv tsev?
Puas muaj caiv rau kuv tej kev ua zog (xws li nce ntaiv, nqa kaab, thiab es xaws xais)?
Kuv tsav tau tsheb thaum twg?
Kuv rov qab sib deev tau thaum twg?
Kuv yuav tau siv tej kev caiv tsis xeeb me nyuam twg?
Kuv rov qab ua hauj lwm tau thaum twg?
Kuv yuav tau rov qab tuaj xyuas qhov chaw kho mob me no thaum twg?
Kuv puas yuav txais ib txoj kev saib xyuas tom tsev?
Kuv yuav hu tuaj rau koj hov ntev thaum muaj lus nug txog kev kho mob?
Kuv yuav rov qab mus xyuas kuv tus qub kws kho mob thaum twg?

Cov Lus Yuav Tau Nug Koj Tus Kws Kho Mob Ua Ntej Koj Tawm Lub Tsev Kho Mob

Koj puas muaj lus qhia tshwj xeeb txog kev pub mis noj?
Kuv yuav tau coj kuv tus me nyuam mos liab tuaj no kom kuaj ntsuas thaum twg?
Kuv yuav tau saib ntsoov rau tej cim phom sij twg?

Daim Nplooj Qhia Ntawv

Caiv Tej Kev Ua Zog	92–93	Kev pub mis hmoov noj	274–279
Cem quav		cov cim tias nws tshaib plab	244
200		cov lus sam xeeb kom ntxuav	
Coj khaub ncaws(rov qab pib dua)	204	hwj thiab txiv mis yas	277
Cov Kev Pab Cuam	283–288	Kev pub mis hmoov noj li cas	278
Cov khub thiab leej txiv	97–115, 304–306	lub mis o	201, 258–259
Cov Lus Sam Xeeb Thiab Khoom		maj mam npuaj me nyuam	
Xaiv Rau Lub Chav Me Nyuam	138–142	kom rua lo li cas	279
Cov ntawv dej num	289–318	npaj thiab xyaw cov hmoov mis li cas	277
		xaiv hom hmoov mis, hwj,	
		txiv mis yas	275–277
		Kev pub mis noj	
Es xaws xais	19–20, 57–59, 87, 215–217	(nrog ib tug khub kev pab)	110–111
		Kev Pub Mis Noj (nrog tus khub kev pab)	111
Kab mob jaundice	231	Kev pub mis noj	245–273, 281–282
Kab mob Preeclampsia	72–74, 90, 204	cov cim tias nws tshaib plab	244
Kev cai txiav qau	137–138	daim ntawv dej num	313
Kev es xaws xais Kegel	12, 215	kev zuaj mis kom kua mis	
Kev hlais episiotomy	174, 202	tawm (siv tes)	264
Kev kuaj ntsuas thiab		kev zuaj mis kom kua mis	
tshuaj xyuas	35–40, 65–67, 88–89, 294	tawm (siv tshuab nqus)	264–265
Kev Laj Siab	62–65, 295	khoom yug cev	212–214
Kev mob (tom qab yug me nyuam)	188, 199	lub mis o	201, 258–259
Kev mob plab yug me nyuam		maj mam npuaj me	
(suav sij hawm)	145–146	nyuam kom rua lo li cas	279
Kev mob plab yug me nyuam	67	me nyuam mos liab uas yug los ntxov	269
Kev mob qhov quav	201	mob ntawm lub mis	259–261
Kev npaj rau ib tug me		ntau dua ib tug me nyuam	268–269
nyuam mos liab	133–142, 296–298, 302	ntxais mis	253–255
Kev Nyob Hauv Lub Tsev Kho Mob	185–198	ntxiv ib lub txiv mis yas	262
Kev nyuaj siab tom qab		pib zoo	244
yug me nyuam	208–209, 312	rov qab mus ua hauj lwm	270–272
Kev phais plab kom yug me nyuam		tab meeg	273
(kev pub mis noj)	268	tej kev zaum	250–252
Kev phais plab kom		tom qab phais plab kom	
yug me nyuam	178–182, 189–192, 203	yug me nyuam	268
		tseg cov kua mis	265–266
		tus qauv noj mov	248
		txiav kev pub mis noj	281–282
		txiv mis mob	258
		xeem ntawv	291
		Kev Saib Xyuas Thaum Suab Me Nyuam	8

Kev Sib Deev	15, 86, 101–102, 209–212	Ntau dua ib tug me nyuam (kev pub mis noj)	268–269
Kev Thawb Me Nyuam	160–163	Ntau dua ib tug me nyuam	76–77
Kev tu txoj hlab puj ntaws	229	Ntshav Siab	42–43
Kev ua pa(thaum yug me nyuam)	122–127	Peb Lub Hli Kawg	79–95
Kev xav hauv nruab siab	14, 56, 86, 114–115, 186, 207–209	Peb lub hli nruab nrab	49–77
Kev yug me nyuam (cov theem)	148–151	Suab Me Nyuam Noj Qab Nyob Zoo	15–25, 57–61, 87
theem thib ib	148–149, 150, 152–173	Tej Cim Phom Sij	
theem thib ob	149, 150, 174	Cov ntawv dej num	289–318
theem thib peb	150, 175	kab mob jaundice	232
Kev yug me nyuam (cov txheej txheem ua)	170–173	kev cai txiav qau	230
Kev yug me nyuam (kev npaj siab)	117–131	Kev nce qhov hnyav	16
Kev yug me nyuam (Ntawv suav)	311	kev nyuaj siab	208–209
Kev yug me nyuam (qhia ntawv)	147	kev tu txoj hlab puj ntaws	229
Kev yug me nyuam (rau tus khub)	106–108, 163–165	kev zoo mob	206
Kev yug me nyuam (yuav paub li cas)	143–144	me nyuam mos liab (lus qhia dav)	240
Kev Yug Me Nyuam	143–183	peb lub hli nruab nrab	68
Kev Yug Me Nyuam Ntawm Qhov Chaw Mos Tom Qab Tau Phais Plab Yav Tas Los	69–71	peb lub hli kawg	93
Kev Yug Me Nyuam Ntxov	68	thawj peb lub hli	9
Kev zaum thaum yug me nyuam	156–159	Thawj Peb Lub Hli	7–48
Kev Zoo Mob hauv Lub Tsev Kho Mob	185–198	Tshuaj tua mob	166–170
Kev Zoo Mob (hauv tsev)	199–218	Tus me nyuam mos liab (kev saib xyuas)	227–236
Khoom Yug Cev	26–35, 57, 60–61, 87, 212–214	Tus me nyuam mos liab (tom qab yug los)	176–177
Leej txiv thiab cov khub	97–115, 304–306	Tu tus qau	230
Los ntshav (ntawm qhov chaw mos)	200	Txoj hau kev yug me nyuam	129, 299–300
Lub rooj zaum hauv tsheb	138–140	Xiam Kev Suab Me Nyuam Ntxov	44–46
Me Nyuam Mos Liab Tej Kev Nti	85–86, 301		
Me Nyuam Mos Liab Uas Raug Co	226		

Keu Tsis Xaiv Neeg Hauv Pab Cuam Kho Mob Thiab Tej Keu Ua Zog

Txoj Cai Kom Keu Kho Mob Pheej Yig Zog - Tshooj 1557

Allina Health ua raws cov cai vaj huam pej xeem ntawm lub teb chaws thiab tsis muaj kev cais tib neeg raws noob neeg, nqaij taw, keeb puam xeem xaj, hnuv nyoog, kev tsis taus, los sis hom cim neeg. Allina Health tsis xaiv neeg los sis saib lawv txawv vim lawv haiv neeg, nqaij tawv xim, xeem neeg, hnuv nyoog, kev tsis taus, los sis hom cim neeg.

Allina Health:

- pub kev pab cuam thiab kev pab rau cov neeg uas xiam oob qhab kom lawv thiaj tiv tauj tau zoo nrog peb, xws li:
 - ◊ cov neeg txawj piav tes, thiab
 - ◊ cov ntaub ntawv sau cia hauv lwm hom (tsiaj ntawv loj, kaw suab, txuas tau rau ntawm hom fai fab, lwm hom)
- pub kev txhais lus dawb rau cov neeg uas hais lwm yam lus uas tsis yog lus Miskas, xws li:
 - ◊ cov neeg txhais lus, thiab
 - ◊ cov ntaub ntawv sau ntawm lwm yam lus

Yog koj tooj kas kev pab cuam no, nug ib tug hauv koj pab pawg saib xyuas.

Yog koj ntseeg tias Allina Health tsis tau pub kev pab cuam no los sis saib tsis tau koj vim koj haiv neeg, nqaij tawv xim, xeem neeg, hnuv nyoog, kev tsis taus, los sis hom cim neeg, koj xa tau ntawv qhia kev tsis txaus siab mus rau:

Allina Health Grievance Coordinator
P.O. Box 43
Minneapolis, MN 55440-0043
Tus Xov Tooj: 612-262-0900
Tus Xov Tooj Xa Ntawv Fax: 612-262-4370
GrievanceCoordinator@allina.com

Koj xa tau ntawv qhia kev tsis txaus siab thaum xa daim ntawv, xa ntawv fax, los sis xa email. Yog koj tooj kas kev pab kom xa ntawv no, tus neeg Allina Health Grievance Coordinator pab tau koj.

Koj kuj xa tau ntawv txhaum cai mus rau Lub Teb Chaws Amelikas Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, siv khoos pis tawj xa dhau ntawm Office for Civil Rights Complaint Portal, uas nrhiav tau rau ntawm <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, los sis xa ntawv los hu xov tooj:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201
1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

Nrhiav tau ntawv xa thaum tsis txaus siab rau ntawm
<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

S415075A 248931 1116 ©2016 ALLINA HEALTH SYSTEM. TM – IB QHO TRADEMARK NTAWM ALLINA HEALTH SYSTEM.



- English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-877-506-4595.
- Spanish: ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-877-506-4595.
- Hmong: LUS CEEV: Yog tias koj hais lus Hmoob, cov kev pab txog lus, muaj kev pab dawb rau koj. Hu rau 1-877-506-4595.
- Somali: LA SOCO: Haddii aad ku hadashid af Sswoomaali, adeegyo gargaar luqad, oo bilaash ah, ayaa lagu heli karaa. Wac 1-877-506-4595.
- Chinese: 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-877-506-4595。
- German: ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-877-506-4595.
- Arabic: ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-877-506-4595.
- Russian: ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-877-506-4595.
- Korean: 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-877-506-4595 번으로 전화해 주십시오.
- Vietnamese: CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-877-506-4595.
- Pennsylvanian Dutch: Wann du [Deutsch (Pennsylvania German/Dutch)] schwetzscht, kannscht du mitaus Koschte ebber gricke, ass dihr helft mit die englisch Schprooch. Ruf selli Nummer uff: Call 1-877-506-4595.
- Laotian: ໂບດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັງຄ່າ, ຄຸ່ມນີ້ມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທ 1-877-506-4595.
- French: ATTENTION: Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-877-506-4595.
- Polish: UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer 1-877-506-4595.
- Hindi: ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 1-877-506-4595 पर कॉल करें।
- Albanian: KUJDES: Nëse flitni shqip, për ju ka në dispozicion shërbime të asistencës gjuhësore, pa pagesë. Telefononi në 1-877-506-4595.
- Tagalog: PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-877-506-4595.
- Cushite: XIYYEEFFANNAA: Afaan dubbattu Oroomiffa, tajaajila gargaarsa afaanii, kanfaltiidhaan ala, ni argama. Bilbilaa 1-877-506-4595.
- Amharic: ማስታወሻ: የሚናገሩት ቋንቋ አማርኛ ከሆነ የትርጉም እርዳታ ድርጅቶች፣ በጻ ሊያገለግሉት ተዘጋጅተዋል። ወደ ሚከተለው ቁጥር ይደውሉ። 1-877-506-4595.
- Karen: ဟ်သုဂ်ဟ်သး- နမ့ကတိက ဣဉ် ကျိအလိ, နမ့န့ ကျိအတိမၤစၢလၢ တလၢဂ်သုဂ်လၢဂ်စ့ၤ နီတမံၤဘၣ်သုဂ်လီၤ. ကိ: 1-877-506-4595.
- Mon Khmer: ប្រយ័ត្ន៖ បើសិនជាអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយផ្នែកភាសា ដោយមិនគិតថ្លៃ គឺអាចមានសំរាប់អ្នក។ ចូរ ទូរស័ព្ទ 1-877-506-4595។





Allina Health

allinahealth.org