Muaj Kev Pab Ntau Tshaj Qhov No Ntxiv

Wisconsin Maternal and Child Health (MCH) Xovtooj pab ceev: 1-800-722-2295

Kev pabcuam 24 teev txhua lub sijhawm muaj nyob thoob plaws hauv lub xeev nws muaj kev pabcuam qhia txog tej mojkabsim txog kev noj qab haus huv ntawm leej niam thiab menyuam. Nws muaj ntau txojkev nrhiav los pab txog txoj kev nyuaj siab tomqab uas yug menyuam. Nws yog tsim tawm los ntawm Wisconsin Department of Health and Family Services, Division of Public Health, Bureau of Family and Community Health.

Postpartum Depression Information
Center, Parent, Infant and Early Childhood Clinic
(608) 263-6085

Lub cajmeem no muaj tej ntaub ntawv nyeem txhij txhua txog niaj hnub nimno, muaj tej ntawv uas sau qhia tseg cia, thiab muaj tej roj-hmab uas hais txog txojkev nyuaj siab tomqab uas yug menyuam tas.

Depression After Delivery Inc. (DAD)
1-800-944-4773 lossis (908) 575-9121
website:http://www/behavenet.com/dadinc

Mojkasim txog ntawm DAD yuav kom koj qhia koj lub npe, chaw nyob rau lub cav uas tej xovtooj. Koj yuav tau txais tej mojkabsim qhia txog kev yug menyuam thiab kev nyuaj siab tomqab uas yug menyuam, yuav muaj cov neeg uas txawj thiab paub txog sem no tej npe nyob rau hauv, muaj cov neeg uas npaj los ntawm nplooj siab dawb thiab cov neeg uas sib tham txog tej uas zoo li no.

Postpartum Support International
(805) 967-7636
website: www.postpartum.net
Tus neeg uas pab los ntawm nplooj siab dawb mloog koj tsab xovtooj thiab mamli muab mojkabsim, kev kawm thiab muab kev xav yog hais tias koj xav tau.

Cov Ntawv Uas Xav Kom Koj Mus Nrhiav Los Nyeem

Ciaramitaro, B. (1982) Help for Depressed Mothers. Mount Dora, FL: Kidsrights

Dunnewold, A. & D. Sanford (1994) Post-partum Survival Guide. Oakland, CA: New Harbinger Publications

Kleiman, K. & V. Raskin (1994) This Isn't What I Expected: Recognizing and Recovering from Depressions and Anxiety After Childbirth. New York: Bantam Books.

Misri, A. (1995) Shouldn't I Be Happy: Emotional Problems of Pregnancy and Postpartum Women. New York: Simon and Schuster

Pacific Post Partum Support Society (1987) Post Partum Depression and Anxiety: A Self-Help Guide for Mothers. Vancouver, B.C.: Pacific Post Partum Support Society.

Placksin, S. (1997) Mothering the New Mother: The Women's Feelings and Needs After Childbirth. New York: Newmarket Press.

Raskin, V. (1997) When Words Are Not Enough: The Women's Prescription for Depression and Anxiety. New York: Bantam Doubleday Dell Publications.

Roan, S. (1997) Postpartum Depression: Every Woman's Guide to Diagnosis, Treatment, and Prevention. Holbrook, MA: Adams Publications.

Taylor, V. (1997) Rock-a-Bye-Baby, Feminism, Self-Help and Postpartum Depression. New York: Routlege.

Tau nyiaj pab los ntawm MCH Title V Services Block Grant, Maternal and Child Health Bureau, Health Resources and Services Administration, U.S. Department of Health and Human Services.

Daim komtswj no yog tsim los ntawm kev koomtes nrog rau Wisconsin Association for Perinatal Care

Wisconsin Department of Health Services
Division of Public Health
Bureau of Family and Community Health
Family Health Section
P.O. Box 2659
Madison, WI 53701-2659
(608) 266-8178

P-40033H (05/03)

Muaj Kev Nyuaj Siab Ntau Tshaj Li Lawm

Koj Puas Yog ib Leej Niam Uas Nyuam Qhuav Yug Menyuam Uas Pheej Muaj Kev Xav Li Nramno…

- Tu Siab yuav luag txhua txhua lub sijhawm?
- Chim siab?
- Tib yus tus kheej?
- Ntshai?
- Xav nyob ib leeg xwb?
- Tsis zoo txaus?
- Tag kev cia siab?
- Tsis quaj ntsej txog dabtsi?
- Kus kus kes?

Puas Yog Koj Pheej…

- Quaj tsis muaj qab hau dabtsi li?
- "Yoob thiab ntshai?"
- Txhawj heev txog koj kev noj qab haus huv lossis txog koj tus menyuam kev noj qab haus huv?
- Pw tsis tsaug zog lossis nyob tsis tswm?
- Nkaum tsis xav pom lwm leej lwm tus?
- Muaj kev hloov txog ntawm kev qab lom noj zaubmov?
- Muaj teebmeem txog kev txiavtxim siab?

Yog koj coj li tus yamntxwv uas tau hais li sab nrauv daim ntawv no, tejzaum koj muaj kev nyuaj siab, txawm tias tsis muaj leejtwg pom koj txojkev tu siab ntawd. Kev tu siab mluas yeej muaj tshwmsim ntau tom qab uas lub cev xeebtub thiab yug menyuam tas, tiamsis tejzaum nws kuj muaj rau thaum uas koj tseem tabtom muaj menyuam hauv plab thiab. Cov pojniam yuav xav hais tias yog ua li cas lawv thiaj muaj kev tu siab qhov tseeb tiag lawv yuav tsum zoo siab vim tias lawv twb yuav dhau los mus ua ib leej niam. Lub sijhawm no yog ib lub sijhawm uas ntxhov siab heev.

Yog li Ntawd Tej No Yuav Raug Tus Menyuam Li Cas?

Tus Pojniam uas nws muaj kev tu siab mluas:

- Tejzaum muaj kev nyuaj txog ntawm kev uas tu tsis tau txog nws tus menyuam rawsli siab xav.
- Tejzaum tsis muaj kev sib raug zoo, lossis kev "xav hlub" nrog nws tus menyuam.
- Tejzaum tsis muaj zog tham, hu nkauj thiab uasi nrog nws tus menyuam.

Yog li ntawd, nws yog ib qho uas tseemceeb heev uas yuav tsum paub txog tej kev ntxhov siab thiab yuav tua nrhiav kev pab sai li sai tau.

Kev ntxhov siab yeej kho tau. Tsis tas koj pheej yuav nyuaj siab ntxiv lawm. Nws muaj kev pab. Yijmeem nyeem ntawv ntxiv thiaj li kawm tau txojkev uas yuav los pab tau koj.

> Qhia rau cov saib kev noj qab haus huv paub yog tias koj muaj kev tu siab mluas ntev tshaj li ntawm ob lub limtiam.

Kev Tu Siab Mluas Thaum Yug Menyuam Tas?

Kev "tu siab mluas " yeej muaj ntau, pib sai tsis ntev peb hnub ntawm hnub plaub tom qab uas yug rnenyuam. Li 50-80f/p (feem pua) ntawm cov leej niam tshiab quaj thiab xav tias cas lub nra nyhav ua luaj, npau taws, nyob tsis tswm thiab nyob tsis taus. Ib cov poj niam muaj ntau lub sijhawm zoo siab thiab chim siab, zoo li tej loj uas ntog mus ntog los. Kev "tu siab mluas" tsis zoo, tabsis nws kuj txawj ploj nws mus tsis dhau li ntawm ob lub limtiam. Tu koj tus kheej kom zoo. Nrhiav kev pab thiab txais kev pab los ntawm lwm tus.

Kev Tu Siab Mluas Tom Qab Yug Menyuam

Kev Tu Siab Mluas yog ib qho mob uas ib vuag xwb thiab yeej kho tau xws li noj tshuaj, tham nrog tus neeg txawj nplig siab, thiab muaj kev txhawb zog. Ib leeg ntawm 10 tus leej niam muaj kev tu siab mluas tshaj li ob lub limtiam rov sauv. Qhov kev tu siab mluas no nws pib tshwm tsis ntev tom qab yug menyuam lossis ib lub sijhawm thaum uas tsis tau txwm ib xyoos.
Cov poj niam muaj kev tu siab mluas tom qab yug me nyuam tas tej zaum kuj muaj:

- Nkees nkees.
- Pw tsis tsaug zog li lawv siab xav.
- Xav tias tsis muaj yam yog.
- Tag kev cia siab.
- Quaj.
- Xav tsis thoob yog li cas lawv pheej xav li no
- tomqab uas yug menyuam tas.
- Xav ua kom mob lawv tus kheej lossis lawv cov menyuam.
- Muaj teebmeem txog tu tsis taus lawv cov menyuam.
- Tsis sib raug zoo nrog lawv cov menyuam.
- Tsis xav nrog tus txiv pw ua niamtxiv.

Tej yam kev xav li no tejzaum yog tim los ntawm lub nrogcev. Qhia cov uas saib kev noj qab haus huv paub yog hais tias koj muaj kev ntxhov siab. Lawv yuav nrhiav txojkev pab uas zoo tshaj los rau koj.

Muab kev koomtes nrog tej pawv neeg uas sib tham txog kev ntxhov siab yuav pab tau koj. Nug cov uas tuaj kev noj qab haus huv lossis hu rau Wisconsin Maternal thiab Chil Health (MCH) kev pab ceev xovtooj yog 1-800-722-2295 uas yuav qhia tau tej pawg neeg sib tham txog txojkev no ib cheebtsam ntawm koj.

Tej Uas Tsis Zoo Ntawm Kev Nyuaj Siab Tomqab Uas Yug Menyuam

Tej co pojniam muaj kev ntxhov siab ntau dua li lwm tus tomqab uas yug menyuam tas yog hais tias lawv muaj li tej nramno:

- Muaj kev ntxhov siab tomqab uas yug tau menyuam thaum tseem ntxov.
- Nws tus kheej lossis nws tsevneeg ib txwm muaj kev ntxhov siab dua los lawm, muaj kev txhawjxeeb, lossis xiam hlwb.
- Muaj kev nyuaj siab thaum uas lub cev tseem xeebtub.

> Cov pojniam, tshwjxeeb tshaj yog cov uas pub niam mis, yuav tau nrog cov uas tuaj kev noj qab haus huv tham txog tej kev kho.

Yuav Ua Li Cas Thaum Uas "Muaj Kev Nyuaj Siab Ntau Tshaj Li Lawm"

Tsis dua li ntawd txojkev uas nrhiav cov neeg txawj los pab los ntawm cov neeg uas saib txog kev noj qab haus huv uas paub txog kev kho txojkev nyuaj siab thiab lwm yam kev mob, nramno yog tej uas yuav pab tau:

- Ua zoo rau koj tus kheej – Noj kom zoo, pw, so thiab mus uasi.
- Nug kev pab thiab txais kev pab los ntawm lwm tus.
- Qhia koj tej kev xav, qhov zoo qhov phem. Quaj los tsis ua cas.
- Nrog Tus neeg uas muaj kev txhawb zog tham.
- Ua dabtsi "rau koj tus kheej" txhua hnub.
- Nrhiav kev nrug deb ntawm tus mosab. Cia lwm tu tus mosab ib cim.
- Ua li koj ua taus. Kev tu menyuam siv sijhawm ntau heev.
- Npaj sijhawm rau ntawm ib hnub twg thiaj paub tias koj tswj tau koj lub neej.
- Nrhiav kev xyivfab. Nrhiav kev lomzem thiab luag.
- Txhob sim nrhiav kev hloov txog ntawm koj lub neej txog txij koj swm koj lub neej tshiab tso.