

Koj puas tau paub?

- 1 ntawm 6 leej poj niam hauv Wisconsin tau txais kev kuaj mob txog tus mob kev ntxhov siab rau thaum lawv cev xeeb tub.
- 1 ntawm 8 leej poj niam hauv Wisconsin muaj cov tsos mob ntawm kev ntxhov siab tom qab cev xeeb tub.



Yuav muaj kev pab uas tuaj yeem ua rau koj cov tsos mob hnov zoo zog tuaj los sis yeej yuav ploj mus kiag li lawm.
Kev ntxhov siab thiab kev nyuaj siab tom qab yug me nyuam tag tsis tas yuav siv sij hawm mus ib txhis.

Tsis muaj ib yam kev kho mob uas siv tau rau txhua leej. Txoj kev pab kom haum rau koj yuav suav nrog:

- Ib tus kws kho mob rau lub cev los sis tus kws sab laj pab tswv yim los tham nrog.
- Qhov tshuaj uas tuaj yeem muab siv tau hauv lub sij hawm cev xeeb tub los sis pub mis rau me nyuam.
- Kev txhawb nqa fab sim neej los ntawm tsev neeg, cov phooj ywg, cov neeg ua hauj lwm ua ke, zej zog kev ntseeg, pab pawg pab txog kev tu me nyuam, thiab cov neeg nyob koom zos.
- Cov pawg neeg txhawb nqa tim ntsej tim muag los sis hauv online.
- Kev txav mus los thiab kev tawm dag zog, txawm tias yuav yog kev taug kev yooj yim sab nraud xwb los xij yeej tuaj yeem yog qhov pab tau zoo.

VMus saib hauv Wisconsin Lub Thawj Fab Hauj Lwm Saib Xyuas Cov Kev Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv' phab hais txog kev noj qab haus huv fab kev puas siab puas ntsws ntawm kev ua leej niam yog xav paub cov chaw muab kev pab cuam txog kev noj qab haus huv fab kev puas siab puas ntsws rau leej niam ntau ntxiv thiab cov khoos kas kev pab uas muaj feem cuamtshuam ib ncig ntawm kev noj qab haus huv ntawm leej niam thiab tus me nyuam mos.



dhs.wi.gov/mch



Cov xab thib tib thiab cov suab ntawm Wisconsin cov leej niam tau hais rau ntawm no tias yog los ntawm Txoj Kev Pheej Hmoo Txog Cev Xeeb Tub. Lab Npauv Kev Soj Ntsuam Kev Txheeb Xyuas (PRAMS)—ib daim ntawv soj ntsuam txog cov yam ntxwv txog kev ua ib leej niam thiab cov kev paub dhau los ua ntej, hauv lub sij hawm, thiab kiag thaum tom qab cev xeeb tub.

Yog tias koj tau txais ib daim ntawv soj ntsuam tom qab yug me nyuam tag, thov teb kom tiav daim ntawv soj ntsuam kom peb thiaj li tuaj yeem yuav kawm paub txuas ntxiv mus txog txoj hau kev uas yuav txhim kho tau cov txiaj ntsig ua tau los txog kev noj qab haus huv rau cov leej niam thiab cov me nyuam mos hauv Wisconsin.



Wisconsin Department of Health Services
Division of Public Health
Family Health Section
P-40033H (11/2025)

Kev Noj Qab Haus Huv Fab Kev Puas Siab Puas Ntsws Hauv Lub Sij Hawm thiab Tom Qab Cev Xeeb Tub

Kawm paub txog cov cim ntawm kev ntxhov siab thiab kev nyuaj siab tom qab yug me nyuam tag thiab thaum twg yuav thov txog kev pab.



Kev hnov ntxov siab tuaj yeem tshwm sim tau hauv lub sij hawm cev xeeb tub los sis hauv thawj lub xyoo tom qab muaj ib tug me nyuam mos. Cov kev xav no tuaj yeem ua rau nws nyuaj yuav pab tau koj tus kheej thiab koj tus me nyuam mos.



Koj yeej tsis nyob ib leeg.



Yuav muaj kev pab.



“Kuv xav kom muab cov tsos mob txog kev ntxhov siab tom qab yug me nyuam tag coj los sib tham kom ntau ntxiv.

Nws tsis qhia rau yus pom tas li tias yog kev quaj thiab kev xav tsis hnov zoo siab me ntsis hauv kev ua ub ua no. Muaj cov tsos mob ntau ntxiv.”

- Leej niam hauv Wisconsin



WISCONSIN DEPARTMENT of HEALTH SERVICES

Tej zaum koj yuav ntsib kev hloov pauv ntawm kev xav uas keev pom rau cov poj niam cev xeeb tub thiab cov leej niam muaj me nyuam tshiab yog tias koj:

- Muaj teeb meem yuav tswj hwm koj cov kev xav.
- Hnov zoo li koj tsuas tsis yog koj tus kheej.
- Hnov hnyav siab dhau tab sis tseem muaj peev xwm yuav saib xyuas tau koj tus kheej thiab koj tus me nyuam mos.

Cov kev xav no feem ntau yuav ploj mus tom qab li ob peb lub lim tiam.

Muab kev saib xyuas tshwj xeeb ntawm koj tus kheej. Thov ib tug tswv cuab hauv tsev neeg los sis phooj ywg los pab nrog tus me nyuam mos los sis cov hauj lwm hauv tsev. Sib koom nrog lwm tus leej niam los sis pauv nrog kev zov me nyuam. Noj tej zaum zoo rau lub cev, tawm mus nraum zoov mus taug kev ua si, thiab sim kom tau pw txaus.

Mus saib txog cov cim mob txuas mus ntxiv. Yog tias cov kev xav no yuav tsis ploj mus hauv ob lub lim tiam los sis tej yam yim huab heev tuaj, mus nrhiav kev pab. Tham rau tus kws muab kev pab cuam saib xyuas kev noj qab haus huv yog tias koj hnov tias tsis paub tseeb.

“Teb daim ntawv teev lus nug txog kev ntxhov siab thiab kev nyuaj siab rau ntawm kuv li kev teem caijtom qab yug me nyuam tag hauv rau-lub lim tiam tau pab kuv ntau heev.

Yog tias kuv tsis ua qhov ntawd, Kuv yuav tsis tau txais kev pab uas kuv xav tau txog kev nyuaj siab thiab kev ntxhov siab tom qab yug me nyuam tag.”

- Leej niam hauv Wisconsin



Tej zaum koj yuav ntsib kev ntxhov siab thiab/los sis kev nyuaj siab tom qab yug me nyuam tag yog tias koj:

- Muaj cov kev xav txog kev txhawj xeeb heev thiab/los sis kev tu siab.
- Hnov zoo li koj xav thim tawm ntawm cov neeg uas koj hlub thiab xav nyob ib leeg.
- Muaj kev ntshai thiab kev xav tu siab uas tsis ploj mus li.
- Tsis muaj kev xav ua tej yam uas koj ib txwm xav ua.
- Hnov xav tsis tawm thiab muaj qhov nyuaj yuav ua tiav cov hauj lwm.
- Hnov tias ua txhaum los sis hnov tu siab txog kev ua ib leej niam.

Cov kev xav no yuav tsis muaj qhov ploj mus ntawm lawv tus kheej li.

Tau txais kev pab. Tiv tauj koj tus kws muab kev pab cuam saib xyuas kev noj qab haus huv los sis mus ntsib hauv lub chaw kuaj mob.

Tham nrog koj khub, tsev neeg, thiab cov phooj ywg hais txog cov kev xav no kom lawv thiaj li tuaj yeem pab tau koj.

Tus Xov Tooj Maj Rawm Txog Kev Noj Qab Haus Huv Fab Kev Puas Siab Puas Ntsws Rau Leej Niam Hauv Teb Chaws yog hu dawb xwb, tsis pub lwm tus paub, thiab hu tau hauv 24/7 ua 60 tawm hom Tus Xov Tooj Maj Rawm Txog Kev Noj Qab Haus Huv Fab Kev Puas Siab Puas Ntsws Rau Leej Niam Hauv Teb Chaws yog hu dawb xwb, tsis pub lwm tus paub, thiab hu tau hauv 24/7 ua 60 tawm hom.

mchb.hrsa.gov/national-maternal-mental-health-hotline

Kev Txhawb Nqa Tom Qab Yug Me Nyuam Tag Thooob Ntiaj Teb muaj ntau yam pub dawb, cov pab pawg muab kev txhawb nqa hauv online rau cov neeg uas yog cev xeeb tub los sis tom qab yug me nyuam tag. Hu rau 1-800-944-4PPD (4773) los kawm paub hais txog kev txhawb nqa thiab cov chaw muab kev pab cuam hauv koj cheeb tsam.

postpartum.net/get-help-psi-online-support-meetings



Tau txais kev pab kiag tam sim ntawd yog tias koj:

- Hnov tias koj yuav ua rau koj tus kheej los sis koj tus me nyuam mos raug mob.
- Hnov tag kev cia siab thiab tsis muaj kev cia siab dab tsi li lawm.
- Hnov tias tsis haum nrog qhov tseeb li.

Yog tias koj los sis ib tug neeg twg uas koj paub tab tom muaj kev phom sij, mus nrhiav kev pab!

Hu rau 911 txog kev pab kiag tam sim ntawd, los sis mus rau lub thawj fab hauj lwm saib xyuas xwm txheej ceev hauv tsev kho mob nyob ze tshaj plaws.

Hu rau los sis sau ntawv rau 988 mus tiv tauj rau Tus Xov Tooj Maj Rawm Txog Kev Tua Tus Kheej thiab Kev Phom Sij, los sis 1-800-TALK (8255).

988 HU PAB THAUM MUAJ XWM TXHEEJ XAV TXOV TUS KHEEJ & LUB NEEJ TXOI SIA

24/7 HU, NTAUS NTAUV, LOS YOG SIB THAM

Well Badger tuaj yeem pab tau thaum koj muaj lus nug hais txog cov kev pab cuam kev noj qab haus huv thiab fab sim neej. Nrhiav kom paub seb yuav mus qhov twg thaum koj xav tau kev pab uas tuaj yeem yog qhov ua rau nyuaj siab.

Tshawb nrhiav lub chaw khaws ntaub ntawv hauv online txog kev txhawb nqa hauv zej zog los sis sib txuas rau ib tus kws kho mob paub tshwj xeeb uas yuav mloog txog koj qhov xwm txheej thiab qhia txog cov khoos kas pab thiab cov kev pab cuam kom haum raws koj cov kev xav tau.

Hu rau 1-800-642-7837. Sau ntawv rau 608-360-9328.

wellbadger.org

