

## Lus Qhia Txog Kev Noj Qab Haus Huv rau Leej Niam Yug Me Nyuam Tshiab

Health Information for Birth Mother

Kev yug ib tug me nyuam yog ib txoj hauj lwm siv zog uas txo koj lub cev kom tsis muaj zog yog li ntawd koj yuav tau siv sij hawm so kom koj rov zoo li qub. Cov lus hauv qab no piav txog koj lub cev thiab siab ntsws tej kev pauv uas tej zaum yuav tshwm sim rau koj tom qab koj yug me nyuam tas. Nws tseem teev muaj ib cov cim qhia ua ntej tias tej zaum koj kuj yuav muaj teeb meem ua mob txaus txhawj uas yuav tau mus ntsib kws kho mob kom pab taug qab saib xyuas ntxiv mus.

### Lub cev thiab siab ntsws tej kev pauv uas tej zaum koj yuav ntsib tom qab yug koj tus me nyuam:

- Koj qhov chaw mos cov kua ntwis los yuav muaj tsos liab ci tom qab yug koj tus mos liab. Nws yuav maj mam ploj ua tsos dub doog mus ua tsos paj yeeb liab doog, ces thaum kawg yuav ntshiab tuaj txij li ntawm plaub mus rau rau lub lis piam tom qab yug me nyuam.
- Tsis txhob ceeb dab tsi yog mus hauv tsev dej thawj ob peb hnuv tom qab yug me nyuam es ua rau koj tsis khab seeb. Thaum cov kua los yuav hnov mob chob nkuav thiab cov zis yuav los nrog tej tee kom txog rau thaum koj lub zais zis rov qab tswj tau puv ntoob li qub. Nws yog ib qho tseem ceeb yuav tau tso zis txhua rau xuaj moos ib zaug. Thaum koj lub zais zis tsis muaj dab tsi nyob hauv, koj lub tsev me nyuam yuav rov qab mus nyob nws qhov chaw qub hauv koj lub cev. Nws yog ib qho yuav tau tso zis tsis so tiv thaiv kom txhob mob txeeb zig thiab lub zais zis txhob ua tau mob.
- Koj yuav hnov zoo li mob o rau ntawm rooj qhov quav (hemorrhoids) thiab yuav hnov khaus, los ntshav los yog hnov mob thaum koj tso quav. Tus mob o rau ntawm rooj qhov quav yeej kheev muaj thaum lub sij hawm cev xeeb muaj me nyuam. Qhov yus sib zog ntsub thaum yug tus me nyuam kuj yuav ua rau o. Tus mob o rau ntawm rooj qhov quav kheev mob heev dua thaum thawj ob peb hnuv tom qab yug koj tus mos liab. Thaum lub caij no, nws muaj ob peb txoj hauv kev uas koj ua tau kom koj nyob khab seeb. Tej no muaj xws li siv cov tog hauv ncoo kheej zoo li lub khaub noom donut los zaum, zaum da dej, siv cov tshuaj (Tucks) los yog tshuaj ntsaws (suppositories, thiab pauv tej khoom noj. Sim txhob noj cov khoom noj xws li khoom qab zib thiab cheese. Noj cov khoom noob npleg ua tawm los (whole grain) kom ntau, noj txiv hmab txiv ntoo nyoos thiab zaub.
- Cov poj niam feem ntau yuav pauv lawv tus yeeb yam coj ua niaj hnuv thaum lub sij hawm tom qab yug me nyuam tas. Lawv yuav zoo siab ib me pliag ces ho cia li lam quaj poob kua muag. Tsis muaj leej twg paub tias yog vim li cas. (Nws muab hu hais tias yog “kev ntxhov siab tom qab yug me nyuam” (post-partum depression.) Tej zaum nws kuj yog koj lub cev ua rau qhov tas qhov xeeb muaj me nyuam, los ntawm qhov tej roj ntsha hloov, los yog tsis tau pw txaus vim txoj hauj lwm yug tus me nyuam. Yuav tau so kom txaus tsis hais thaum twg uas ua tau.
- Muaj ib txhia poj niam yuav mob plab chaub tom qab yug lawv tus me nyuam. Cov “mob tom qab” (afterpains), uas yuav mob mus ntev li ntawm 2-5 hnuv, txhais hais tias koj lub tsev me nyuam yuav rov nqawm li qub.
- Koj ob lub mis yuav nres tsis muaj kua mis li ntawm 7-10 hnuv tom qab koj yug me nyuam. Siv cov hnab dej khov (cold compresses) los npuab rau, siv ib lub tsho khiab mis los pab txheem, los yog siv cov tshuaj noj (ib yam li cov aspirin los yog ibuprofen) kuj yuav pab txo tau qhov pheej mob meem txom.

## COV CIM QHIA UA NTEJ:

### Hu rau tus kws kho mob yog koj pom muaj cov tsos mob no:

- Los ntshav: Yog los ntshav hlob ntxiv tsis tu tom qab thawj lub lis piam (ib xuaj moos siv ntau tshaj ib daim ntaub (sanitary pad), cov tsos ntshav cia li liab ci tuaj tom qab plaub hnuv, muaj tej thooj khov loj tshaj ib lub txiaj quarter, los yog hnov tsw nyoos, ces hu rau kws kho mob. Qhov no kuj yuav yog ib tug cim qhia tias ua mob lawm los yog lub tsho me nyuam pluam tsis huv.
- Kub ib ce: Koj lub cev yuav kub ntev mus li 24 xuaj moos tom qab yug me nyuam. Li cas los, yog hais tias koj qhov kuj nce siab tshaj 100.4 degrees Fahrenheit tom qab thawj hnuv yug tus me nyuam, ces hu rau kws kho mob, vim qhov no kuj yuav yog ib tug cim qhia tias ua mob lawm.
- Mob lub qab plab mog: Tom qab thawj 5 hnuv, yog koj hnov mob hauv lub qab plab mog tuaj, ces hu rau kw skho mob. Qhov no tej zaum kuj yuav yog ib tug cim qhia tias lub tsho me nyuam pluam tsis si.
- Mob hauv siab, sab ceg, los yog ncej puab: Mob chob nkuav ntawm hauv siab, ua tsis tshua taus pa, los yog hnov mob ntsia ntsees rau ntawm ncej puab los yog ntawm plab hlaub kuj yuav qhia tau tias yog ntshav nkoog. Hu rau kws kho mob. Yog koj hu tsis ntsib kws kho mob, kom ib tug phooj ywg los yog ib tug neeg hauv tsev neeg thauj koj mus rau ntawm chav kho mob cee. Yog ua tsis tau li no, hu rau 911 tuaj thauj koj mus rau ntawd.
- Lub mis zoo tsis thooj li qub: yog koj hnov mob ntsia ntsees rau ntawm lub mis, o tuaj, nruj, kub, los yog ua pob tej thooj rau ntawm lub mis, tej zaum yuav yog koj muaj ib tug mob mis hu ua “mastitis.” Hu rau kws kho mob kom sai li sai tau ua ntej tus mob huam loj tuaj.
- Kev Ntxhov Siab Tom Qab Yug Me Nyuam (Post-partum Depression): Yog koj kev nyuaj siab (blues) muaj mus tsis tu ntev tshaj ob lub lis piam, los yog koj ntxhov siab heev, nkees, tsis muaj ib lub zog li, los yog tswj tsis tau txoj kev nyuaj siab txhua hnuv, koj yuav tau tham nrog ib tug kws tshaj lij hais txog qhov yuav muaj tau tus mob ntxhov siab tom qab yug me nyuam (post-partum depression). Muaj li ib ntawm plaub leeg poj niam yeej muaj tus mob no tom qab yug me nyuam.
- Tso zis nyuaj: Yog hais tias koj tso zis los nyuaj, mob los yog hnov li kub hnyiab thaum tso zis, los yog zoo li pheej xav mus tso zis, tab sis kuj tso tsis pom los ntau li cas, cov zis muaj tsos dub, los yog muaj cov tsos mob zoo li hais los no ua ke, koj yuav tau haus dej kom ntau thiab hu rau kws kho mob. Tej zaum kuj yuav yog koj mob plab txeeb zig lawm.

DCF yog ib tus tswv hauj lwm thiab ib qhov chaw muab kev pab cuam muaj vaj huam sib luag rau sawv daws. Yog koj muaj ib tus mob xiam oob qhab tsis taus thiab xav tau cov ntaub ntawv no ua lwm hom kom koj nyeem tau, los yog kom muab txhais ua lwm hom lus, thov hu rau (608) 266-8787 (Hu txog dab tsi los tau) los yog 711 (TTY). Muaj lus nug txog neeg cov cai hu rau (608) 422-6889 los yog 711 TTY (Hu dawb).