

Phau Ntawv Qhia Txog Kev Qhia Mus Rau Kev Noj Qab Haus Huv thiab Kev Noj Qab Nyob Zoo Ntawm Tus Tub Ntxhais Kawm Uas Cev Xeeb Me Nyuam thiab Tu Me Nyuam

LeadMN: Kev txhawb nqa kev huaj vam thiab kev noj qab nyob zoo ntawm cov niam thiab txiv uas yog tub ntxhais kawm ntawv thoob plaws Xeev Minnesota cov tsev kawm ntawv qib siab ob-lub xyoo.

Pab zoo siab txog kev ua ntawv thov txog LeadMN Lub Khoos Kas Pab Nyiaj Rau Kev Kawm Ntawm Tub Ntxhais Kawm Ntawv Cev Xeeb Me Nyuam thiab Kev Tu Me Nyuam!

Phau ntawv qhia no yuav txuas koj nrog cov chaw muab kev pab cuam txog kev noj qab haus huv, kev noj qab nyob zoo, thiab hauv zej zog uas txhawb nqa koj txoj kev taug tam li yog tub ntxhais kawm ntawv thiab ua niam thiab txiv tib si. Koj tsis yog nyob ib leeg xwb, thiab cov khoos kas kev pab no muaj los pab koj thiab koj tsev neeg kom vam meej.

1. Cov Chaw Muab Kev Pab Cuam Ntsig Txog Kev Nyob Zoo Ntawm Lub Cev thiab Kev Noj Qab Haus Huv Fab Kev Puas Siab Puas Ntsws

Cov Kev Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv Rau Tub Ntxhais Kawm Ntawv (hauv koj koog tsev kawm ntawv)

- Ntau koog tsev kawm ntawv muab cov chaw kuaj mob txog kev noj qab haus huv, kev sab laj, thiab kev txhawb nqa zov me nyuam pab dawb los sis muaj tus nqi qis.
- Nug koj lub chaw hauj lwm muab kev pab cuam tub ntxhais kawm txog cov khoos kas kev pab thiab cov kev teem caij uas yuav siv tau.

Minnesota Kev Npaj Muaj Tub Ki

- Planned Parenthood muab kev kho mob uas tsis kim heev, tsis pub lwm tus paub rau txhua leej, suav nrog kev saib xyuas ua ntej thiab tom qab yug me nyuam, kev npaj muaj tub ki kom raws siab nyiam ntawm tsev neeg, thiab cov chaw muab kev pab cuam txog kev noj qab haus huv fab kev paus siab puas ntsws.
- Xov Tooj: 1-800-230-PLAN | www.plannedparenthood.org

Minnesota Lub Khoos Kas Pab Cuam Txog Kev Npaj Muaj Tub Ki Kom Raws Siab Nyiam Ntawm Tsev Neeg (MFPP)

- Kev npaj muaj tub ki kom raws siab nyiam ntawm tsev neeg thiab kev saib xyuas kev noj qab haus huv ntsig txog kev tsim noob neej pab dawb rau cov neeg uas muaj cai tsim nyog tau kev pab.
- 1-844-711-1903 | mn.gov/dhs/family-planning

Kev Txhawb Nqa Tom Qab Yug Me Nyuam Thoob Ntiaj Teb - Ceg Hauj Lwm Hauv Minnesota

- Pab pawg txhawb nqa, kev xa mus rau kev sab laj pab tswv yim, thiab tus xov tooj maj rawm muab kev pab txog kev tsis meej pem fab kev xav thiab kev nyuaj siab rau ncua sij hawm yuav yug me nyuam.
- 1-800-944-4773 (24/7) | postpartum.net/minnesota

Kev Tu Me Nyuam Uas Muaj Mob Hnyav Hauv Greater Minnesota

- Txhawb nqa kev nyab xeeb thiab kev noj qab nyob zoo los ntawm kev npaj chaw puag ncig uas muaj kev nyab xeeb, cov puas mov uas muaj thaj zoo rau lub cev, thiab cov hwv tsam rau kev tawm dag zog kom zoo rau lub cev rau cov me nyuam yaus thiab cov tsev neeg thaum muaj kev puas tsuaj.
- crisisnursesmn.org (kuaj xyuas ntsiab lus ntawx txog kev tiv tauj tau hauv ceg lag luam hauv koj cheeb tsam zej zog)

Tus Xov Tooj Xa Ntawv Txog Kev Puas Tsuaj

- Kev txhawb nqa pab dawb, tsis pub leej twg paub hauv 24/7.
- Xa lo lus HOME mus rau 741741

2. Kev Txhawb Nqa Txog Kev Tu Me Nyuam thiab Tsev Neeg

Minnesota Pab Pawg Koom Tes Txog Tub Ntxhais Kawm-Niam thiab Txiv

- Cov neeg txhawb nqa pab hais txog kev kawm theem siab zog uas yuav nkag cuag tau rau cov niam thiab txiv uas yog tub ntxhais kawm ntawv 70,000+ leej uas tam sim no tau tso npe rau hauv Minnesota.
- mnstudentparentalliance.org

Early Learning Scholarships (MN Lub Thawj Fab Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Kawm)

- Kev txhawb nqa fab nyiaj txiaj rau cov khoos kas pab me nyuam yaus thaum tseem yau thiab chaw muab kev saib xyuas kho mob nruab hnub.
- education.mn.gov

Kev Paub Zoo Ntawm Niam thiab Txiv

- Nrhiav cov chaw muab kev zov me nyuam uas zoo tsim nyog nyob ze koj.
- parentaware.org

Lub Khoos Kas Pab Nyiaj Rau Kev Zov Me Nyuam Tom Qab Kawm Tiav Tsev Kawm Theem Siab

- Pab cov tub ntxhais kawm ntawv muaj nyiaj khwv tau los tsawg uas muaj cov me nyuam yaus uas tseem yau los them rau chaw zov me nyuam thaum mus kawm ntawv.
- ohe.state.mn.us

WIC (Lub Khoos Kas Pab Cov Poj Niam, Cov Me Nyuam Mos thiab Cov Me Nyuam Yaus)

- Kev kawm txog khoom noj zoo rau lub cev, kev txhawb nqa txog kev pub niam mis rau me nyuam, thiab cov txiaj ntsig txog khoom noj zoo rau lub cev rau cov neeg cev xeeb me nyuam thiab cov me nyuam yaus hnub nyoog qis dua 5 xyoos.
- 1-800-942-4030 | health.state.mn.us/wic

3. Kev Pab Txhawb Nqa Rau Niam thiab Txiv Ntawm BIPOC

Cov Kev Pab Cuam Txog Kev Noj Qab Haus Huv rau BIPOC Cov Niam thiab Txiv thiab Cov Niam thiab Txiv Yav Pem Suab:

- African American Babies Coalition & Projects (AABC) – chaw muab kev pab cuam kev txhawb nqa niam thiab txiv thiab kev txhawb nqa kev noj qab nyob zoo ntawm me nyuam yaus uas haum raws fab kab lij kev cai. aabcp.org
- Comunidades Latinas Unidas en Servicio (CLUES) – cov khoos kas pab txog kev noj qab haus huv ntsig txog kev puas siab puas ntsws, tsev neeg, thiab kev tu me nyuam uas hais ob hom lus. clues.org

- Native American Community Clinic (NACC) – kev saib xyuas kev noj qab haus huv ntawm niam thiab txiv, me nyuam yaus, thiab fab kev noj qab haus huv. nacc-healthcare.org
- Asian American Organizing Project (AAOP) – cov khoos kas pab txog kev txhawb nqa kev noj qab haus huv thiab zej zog rau AAPI cov niam thiab txiv. aaopmn.org

4. Kev Txhawb Nqa Fab Nyiaj Txiag, Vaj Tse Nyob, thiab Kev Puas Tsuaj

Minnesota Lub Khoos Kas Pab Cuam Txog Kev Nqis Peev Rau Tsev Neeg (Minnesota Family Investment Program, MFIP)

- Kev pab nyiaj ntsuab thiab khoom noj hauv txhua hli rau cov tsev neeg uas muaj me nyuam.
- Tiv tauj koj lub chaw hauj lwm muab kev pab cuam tib neeg ntawm cheeb tsam nroog uas nyob hauv zej zog | mnbenefits.mn.gov

Lub Khoos Kas Muab Kev Pab Lub Zog Hluav Taws Xob (Energy Assistance Program, EAP)

- Kev pab nrog cov nqi kev tsim cua sov thiab lub zog hluav taws xob.
- 1-800-657-3710 | mn.gov/commerce/eap

211 Minnesota

- Kev pab cuam kev xa mus thoob plaws lub xeev pab dawb txog vaj tse nyob, khoom noj, chaw zov me nyuam, thiab cov chaw muab kev pab cuam fab nyiaj txiag.
- Hu rau 211 los sis sau lo lus MNHELP mus rau 898-211 | 211unitedway.org

Tus Xov Tooj Maj Rawm Txog Kev Ua Phem Hauv Tsev Thoob Teb Chaws

- Kev txhawb nqa tsis pub leej twg paub hauv 24/7.
- 1-800-799-7233 los sis sau lo lus START mus rau 88788 | thehotline.org

Tus Xov Tooj Pab Cawm Txoj Sia Txog Kev Txov Tus Kheej thiab Kev Puas Tsuaj

- Hu rau los sis sau ntawv mus rau 988 kom tau kev txhawb nqa kias tam sim ntawd, tsis pub lwm tus paub.

5.Kev Txhawb Nqa Fab Kev Kawm thiab Kev Ua Hauj Lwm

LeadMN Cov Khoos Kas Pab Cuam Txog Kev Pab Nyiaj Rau Kev Kawm

- Cov nyiaj pab rua kev kawm ntawv ntxiv rau cov niam thiab txiv uas yog tub ntxhais kawm ntawv thiab cov tub ntxhais kawm ntawv uas tsis yog cov uas ib txwm tuaj kawm.
- leadmn.org/scholarships

Cov Chaw Pab Cuam Txhawb Nqa Tub Ntxhais Kawm Ntawv Hauv Koog Tsev Kawm

- Nug koj tus kws pab tawm tswv yim hais txog kev qhia pab ntxiv, cov nyiaj txais them rau thev naus laus zis, thiab cov kev xaiv txog lav xuj kev kawm ntawv uas hloov pauv tau yooj yim los pab ua kom kev kawm thiab kev tu me nyuam ua tau ua ke.

6. Kev Txhawb Nqa thiab Cov Kev Pov Thaiv Fab Kev Cai Lij Choj

Minnesota Pab Pawg Koom Tes Txog Tub Ntxhais Kawm Niam thiab Txiv

- Tsom rau kev ntxiv kev nkag cuag tau rau kev kawm theem siab zog uas yuav nkag cuag tau rau cov niam thiab txiv uas yog tub ntxhais kawm ntawv 70,000 leej uas tam sim no tau tso npe rau hauv Minnesota.
- Vev xaib: www.studentparentmn.org

Cov Cai Ntawm Tub Ntxhais Kawm Ntawv Uas Cev Xeeb Me Nyuam thiab Tu Me Nyuam –
Xeev Minnesota Lub Lab Npauv

- Txhua lub tsev kawm ntawv qib siab thiab cov tsev kawm ntawv txuj siab hauv Xeev Minnesota yuav tsum tau muab kev nkag cuag uas sib npaug zog, cov kev txhawb nqa uas muaj laj thawj, thiab cov kev hloov kho rau fab kev kawm rau cov tub ntxhais kawm ntawv cev xeeb me nyuam thiab tu me nyuam.
- Nyeem lus taw qhia tag nrho tau ntawm no: <https://www.minnstate.edu/student-affairs/pregnant-parenting.html>

Cov Kev Pov Thaiv Fab Kev Cai Lij Choj (Xeev Minnesota Cov Cai 135A.157)

- Xeev Minnesota txoj cai lij choj yuav xyuas kom paub tseeb tias cov tub ntxhais kawm ntawv cev xeeb me nyuam thiab tu me nyuam tau txais kev pov thaiv tsis pub muaj kev ntsub ntxaug thiab muaj kev nkag cuag tau rau cov hwv tsam zoo tib yam li lwm cov tub ntxhais kawm ntawv.
- Lus cim tseg tseem ceeb: “Yog tias lub tsev kawm ntawv tom qab kawm tiav theem siab muab kev rau npe kom ntsov rau ib pawg twg ntawm cov tub ntxhais kawm ntawv, ces nws kuj yuav tsum tau muab kev rau npe kom ntsov rau cov tub ntxhais kawm ntawv cev xeeb me nyuam thiab tu me nyuam zoo tib yam nkaus thiab.”
- Nqe lus tag nrho ntawm tsab cai: MN Tsab Cai Lij Choj 135A.157:
<https://www.revisor.mn.gov/statutes/cite/135A.157>

Koj Yeej Ua Tau

Ua kom kev kawm, kev tu me nyuam, thiab lub neej yuav tsum tau muaj kev siab tawv qhawv thiab kev txhawb siab. Cov chaw muab kev pab cuam no nyob ntawm no los pab koj huaj vam rau fab kev kawm, fab kev xav, thiab ntiag tug. Khaws phau ntawv qhia no cia kom ncaj chaw, faib mus rau lwm tus saib, thiab tiv tauj tuaj thaum twg los tau uas koj xav tau kev txhawb nqa.