







# Tabdèmatyè

## PANDAN GWOSÈS

- 1** Swen Prenatal | p. 5
- 2** Rete An Sante Pandan Gwosès la | p. 11
- 3** Sa pou Evite Pandan Gwosès | p. 17
- 4** Chanjman Pandan Gwosès la | p. 21
- 5** Tranche ak Akouchman Anvan Lè | p. 25
- 6** Kondisyon Sante Kwonik | p. 29
- 7** Depresyon ak Anksyete nan Gwosès la | p. 33
- 8** Vaksen pou Ou Menm ak pou Swanyan Tibebe Ou An | p. 37
- 9** Prepare W pou Tibebe a | p. 41
- 10** Kontrasepsyon ak Planin Familyal | p. 43
- 11** Lis Bagay Pou Fè Anvan Akouchman an | p. 47
- 12** Preparasyon pou Tranche ak Akouchman | p. 49

## APRE AKOUCHMAN AN

- 13** Akouchman nan Bouboun ak Sezaryèn | p. 53
- 14** Kò W Apre Akouchman An | p. 57
- 15** Premye Semèn Ou Yo Lakay La | p. 63
- 16** Fason Pou Nouri Tibebe Ou An | p. 67
- 17** Kòmanse Bay Tete | p. 71
- 18** Fason pou Pran Swen Tibebe Ou an | p. 75
- 19** Vaksinasyon ak Vizit Medikal Tibebe Ou an | p. 81
- 20** Depistaj Sante Tibebe Ou An | p. 83
- 21** Etap Enpòtan nan Devlopman nan Premye Ane Tibebe Ou an | p. 87

## GLOSÈ

Mo pou Konnen yo | p. 91





# | 1. Swen Prenatal

Swen prenatal se swen sante ou resevwa pandan gwosès la. Founisè swen sante ou an ap egzamine ou menm ak tibebe ou gen k ap devlope a nan vizit prenatal yo. Li enpòtan pou ou ale nan tout vizit prenatal ou yo menm si ou santi w byen. Moun ki pa resevwa swen prenatal yo gen plis risk pou gen konplikasyon ki lye ak gwosès tankou fè yon tibebe ki twò piti oswa twò bonè.

## Vizit Prenatal Ou Yo

Pandan vizit prenatal ou yo, founisè swen sante ou an pral:

- Verifye pwa ak tansyon w ak batman kè tibebe w la.
- Fè tèz tankou egzamen san pou wè si gen enfeksyon.
- Fè ekografi pou verifye eta sante w ak eta sante tibebe w la.
- Sijere yon vitamin prenatal pou ba w nitriman ou bezwen pou pote yon tibebe ki an sante.
- Kontwòle devlopman tibebe w la epi konfime dat akouchman ou an.
- Jere kesyon oswa enkyetid ou yo.



### Vizit prenatal ou yo pral gen plis chans pou fèt:

Chak 4 a 6 semèn pandan premye 28 semèn gwosès la.

Chak 2 a 3 semèn apati 28 jiska 36 semèn gwosès la.

Yon fwa chak semèn apati 36 semèn gwosès la jiska akouchman an.

### Medikaman Pandan Gwosès la

Pale ak founisè swen ou an anvan w kòmanse, chanje oswa anvan w kanpe nenpòt medikaman. Sa gen ladan medikaman sou preskripsyon, medikaman ki pa mande preskripsyon, sipleman, lwil, tenti, ak medikaman abaz plant. Kèk medikaman ka nwi tibebe w la si ou pran yo pandan ou ansent lan.



### Responsab Swen

Yon responsab swen se yon emfimyè-è, yon travayè sosyal oswa yon klinisyen ki gen lisans. Yo travay nan plan swen sante ou an epi yo ka ede pandan gwosès ou an. Yo ka ede w jwenn resous epi reponn kesyon sou gwosès ak swen medikal. **Si ou genyen yon responsab swen, ekri nimewo telefòn li isit la:**



**Si ou ta renmen pale ak yon responsab swen, kontakte plan swen sante w la.**

## Lis Bagay Pou Fè Pandan Premye Trimès La

- Jwenn yon founisè swen pou pran swen w pandan gwosès ou an. Sa ka yon OB/GYN, yon fanmsaj, yon medsen familyal oswa lòt founisè swen prenatal. Pwograme premye vizit prenatal ou an. Responsab swen plan swen sante w la ka ede w fè sa.
- Kòmanse pran yon vitamin prenatal chak jou avèk 400 jiska 800 mcg asid folik. Kèk kondisyon kapab mande w pou pran plis asid folik pou ede anpeche malfòmasyon konjenital. **Pale ak founisè swen ou an pou konnen si sa nesesè pou ou menm ak pou gwosès ou an.**
- Evite manje aliman ki kri oswa aliman ki pa kwit ase tankou vyann ak fwidmè. Redwi konsomasyon kafeyin jiska 12 ons pa jou.
- Si ou fimen, ou bwè alkòl oswa ou konsome dwòg ilegal, kounye a se moman pou kanpe yo. **Pale ak founisè swen ou oswa responsab swen ou an pou jwenn èd pou kòmanse.**

- Swen dantè sèten epi enpòtan pandan gwosès la. Gwosès ogmante risk pou fè kari ak jenjivit. Si ou pa te ale kay yon dantis nan dènye sis mwa yo, kounye a se pi bon moman pou pran yon randevou. Konsève yon dosye sou tansyon w ak pwa w apre vizit ou yo. Ekri kesyon ou genyen sou gwosès yo anvan w ale kay founisè swen ou an.

### ESKANE M!



Pou aprann sou fason pou verifye tansyon w, eskane kòd QR a oswa vizite <https://bit.ly/3wVLCMD>







## Konsève Yon Rejis sou Egzamen Kontwòl Ou Yo

Si ou santi w tris pi souvan pase anvan sa, li NÒMAL pou mande èd. Pale ak founisè swen sante w la oswa rele responsab swen ou an. Yo ka ba w chwa sou fason pou ede jere ak konprann santiman w yo.


Dat vizit la \_\_\_\_\_ Tansyon \_\_\_\_\_ Pwa \_\_\_\_\_

Sentòm pou diskite sou yo	Kesyon pou founisè swen sante w la	Ki jan ou te santi w konsènan vizit ou an?
		


Dat vizit la \_\_\_\_\_ Tansyon \_\_\_\_\_ Pwa \_\_\_\_\_

Sentòm pou diskite sou yo	Kesyon pou founisè swen sante w la	Ki jan ou te santi w konsènan vizit ou an?
		


Dat vizit la \_\_\_\_\_ Tansyon \_\_\_\_\_ Pwa \_\_\_\_\_

Sentòm pou diskite sou yo	Kesyon pou founisè swen sante w la	Ki jan ou te santi w konsènan vizit ou an?
		


Dat vizit la \_\_\_\_\_ Tansyon \_\_\_\_\_ Pwa \_\_\_\_\_

Sentòm pou diskite sou yo	Kesyon pou founisè swen sante w la	Ki jan ou te santi w konsènan vizit ou an?
		


Dat vizit la \_\_\_\_\_ Tansyon \_\_\_\_\_ Pwa \_\_\_\_\_

Sentòm pou diskite sou yo	Kesyon pou founisè swen sante w la	Ki jan ou te santi w konsènan vizit ou an?
		


Dat vizit la \_\_\_\_\_ Tansyon \_\_\_\_\_ Pwa \_\_\_\_\_

Sentòm pou diskite sou yo	Kesyon pou founisè swen sante w la	Ki jan ou te santi w konsènan vizit ou an?
		

Dat vizit la \_\_\_\_\_ Tansyon \_\_\_\_\_ Pwa \_\_\_\_\_

Sentòm pou diskite sou yo	Kesyon pou founisè swen sante w la	Ki jan ou te santi w konsènan vizit ou an?
		


Dat vizit la \_\_\_\_\_ Tansyon \_\_\_\_\_ Pwa \_\_\_\_\_

Sentòm pou diskite sou yo	Kesyon pou founisè swen sante w la	Ki jan ou te santi w konsènan vizit ou an?
		




Kontakte sèvis kliyantèl plan swen sante w la oswa responsab swen ou an si ou gen difikilte pou jwenn yon founisè oswa pou pran randevou. **Yo ka ede w tou si ou bezwen asistans pou transpò.**


Dat vizit la \_\_\_\_\_ Tansyon \_\_\_\_\_ Pwa \_\_\_\_\_

Sentòm pou diskite sou yo	Kesyon pou founisè swen sante w la	Ki jan ou te santi w konsènan vizit ou an?
		


Dat vizit la \_\_\_\_\_ Tansyon \_\_\_\_\_ Pwa \_\_\_\_\_

Sentòm pou diskite sou yo	Kesyon pou founisè swen sante w la	Ki jan ou te santi w konsènan vizit ou an?
		

Dat vizit la \_\_\_\_\_ Tansyon \_\_\_\_\_ Pwa \_\_\_\_\_

Sentòm pou diskite sou yo	Kesyon pou founisè swen sante w la	Ki jan ou te santi w konsènan vizit ou an?
		

Dat vizit la \_\_\_\_\_ Tansyon \_\_\_\_\_ Pwa \_\_\_\_\_

Sentòm pou diskite sou yo	Kesyon pou founisè swen sante w la	Ki jan ou te santi w konsènan vizit ou an?
		



## 2. Rete An Sante Pandans Gwosès la

Oframezi tibebe w la ap grandi epi kò w ap chanje, li enpòtan pou rete an sante pou genyen yon gwosès ki an sante. Ou ka fè sa lè ou:

- Manje aliman ki bon pou sante.
- Rete fizikman aktif.
- Redwi nan konsomasyon Kafeyin.
- Dòm ase.
- Rete idrate.



## Nitrisyon

Chwazi yon melanj manje ki bon pou sante ke w renmen nan chak gwoup manje pou jwenn nitriman ou bezwen pandan gwosès la.

### ESKANE M!



Aprann plis sou nitrisyon ak chwa manje yo lè w ap eskane kòd QR a oswa lè w vizite <https://bit.ly/3wQ73nY>



## Aspirin Fèb Dòz

Yo te demontre ke lè yon fanm pran yon aspirin fèb dòz (81 mg) yon fwa pa jou apati 12 semèn gwosès la sa bese risk pou devlope pre-eklanpsi. Pre-eklanpsi se yon twoub ipètansyon ki ka rive pandan gwosès la. **Pale ak founisè swen ou an pou konnen si medikaman sa a ka ede w.** Ou kapab gen anpil risk pou devlope pre-eklanpsi oswa ipètansyon akòz gwosès si ou genyen nenpòt nan faktè risk ki swiv yo:

- Istwa pre-eklanpsi nan yon gwosès pase.
- Ipètansyon kwonik oswa tansyon wo andeyò gwosès la.
- Dyabèt.
- Gwosès jimo, triple, elatriye.
- Maladi ren oswa maladi nan sistèm defans.
- Gen plis pase 35 lane.
- BMI ki depase 30.



### Èske W Te Konnen?

Ou ta dwe mete yon senti sekirite chak fwa w ap vwayaje, menm lè ou ansent. Ou menm ak tibebe w la gen plis chans pou siviv nan yon aksidan machin lè ou mete yon senti sekirite.





## Egzèsis

Pale ak founisè swen ou an konsènan egzèsis pandan gwosès la. Si founisè swen ou an di w li OK, chwazi aktivite ou renmen yo. Sonje pou kòmanse dousman sitou si ou fèk ap fè egzèsis.

- Eseye fè egzèsis 2 a 3 fwa pa semèn pandan 20 a 30 minit chak fwa.
- Bwè anpil dlo anvan, pandan ak aprè ou fin fè egzèsis la.
- Evite leve pwa lou oswa evite fè egzèsis deyò nan jou ki fè cho anpil yo.
- Koute kò w. Pran yon poz si w santi w fatige oswa si souf ou kout.

Egzèsis pandan gwosès ou an ka bay avantaj ki swiv yo:

- Mwens doulè nan do.
- Mwens konstipasyon, enflamasyon ak balònman.
- Pran mwens pwa pandan gwosès la.
- Tan retablisman pi rapid apre akouchman.
- Pi bon somèy.
- Plis enèji.
- Mwens pwoblèm pou tounen nan pwa ou te genyen anvan gwosès la.

### ESKANE M!



Aprann plis sou egzèsis ki bon pou ou menm ak tibebe w la lè w eskane kòd QR a oswa lè w vizite <https://bit.ly/3vgrrOL>





## Defann Enterè W

Ou menm ak founisè swen sante w la ta dwe travay ansanm pou pran desizyon sou swen sante w ak tretman yo. Li nesèsè pou travay ansanm pou atenn objektif swen sante w yo pou ou menm ak tibebe w la. Fè ensten w konfyans.

- Pa pè pale oswa poze kesyon si w santi yon bagay p ap mache byen.
- Ekri kesyon w yo. Li kouran pou poze tèt ou kesyon ant randevou prenatal yo. Ekri kesyon w yo pou w pa bliye yo lè ou rive nan pwochen randevou w la.
- Vini ak sipò. Vini ak patnè w la, zanmi, manm fanmi oswa yon moun k ap ede w nan randevou prenatal ou yo. Sipò w ka ede w eksprime enkyetid ou yo, poze kesyon epi pran nòt pou ou.
- Jwenn yon founisè swen santi w alèz pou pale ak li ak pou poze kesyon. Pataje vizyon w konsènan fason ou vle plan akouchman ou a ye, pou yo konprann swè w yo.
- Si ou gen dout konsènan tranche ak akouchman, poze tèt ou kesyon: “Èske mwen menm ak tibebe m nan san danje?” “Ki opsyon m genyen?” epi “Ki efè sa pral gen sou mwen menm ak sou tibebe m nan?”



## Ti Pwofesyonèl Prenatal yo

- **Yon obstetrisyen/jinekolog oswa OB/GYN** se yon doktè ak yon chirijyen ki espesyalize nan sante repwodiktif fanm ki gen ladan gwosès, akouchman ak apre akouchman.

- **Yon medsen familyal oswa yon doktè familyal** se yon doktè ki gen kapasite pou trete chak manm fanmi w. Li kapab genyen fòmasyon espesyal tou pou pran swen w pandan gwosès ak akouchman ou an. Li ka pran swen ou menm ak tibebe w la apre akouchman an.

- **Yon medsen medsin matèno-fetal oswa yon MFM** se yon OB/GYN ki te resevwa lòt fòmasyon pou pran swen gwosès ki gen anpil risk yo. Si ou gen pwoblèm medikal ki ka lakoz difikilte pandan gwosès la, doktè ou an kapab konseye pou ou al wè yon MFM.

- **Yon pratisyen enfimye-è sante fanm oswa yon WHNP** se yon enfimye akredite ki gen fòmasyon espesyal pou pran swen fanm ki ansent ak apre akouchman yo pandan tout lavi yo. Yo jeneralman pa fè akouchman.

- **Yon fanmsaj enfimye ki sètifye oswa yon CNM** se yon enfimye ki akredite ki te resevwa lòt fòmasyon pou bay swen pandan gwosès, akouchman ak apre akouchman. Selon kote w ap viv la kapab genyen lòt tip fanmsaj ki disponib pou ede pran swen ou menm ak tibebe w la. Mande responsab swen ou an plis enfòmasyon.



Nou ka ede w jwenn yon founisè swen nan zòn ou an ki apwopriye pou ou. Rele nimewo ki dèyè kat idantite (ID) plan swen sante w la oswa kontakte responsab swen ou an.

### Enfòmasyon Rapid

Yon doula se yon manm non-medikal nan ekip swen ou an ki resevwa fòmasyon pou bay sipò fizik ak emosyonèl endividyèl ak konsèy anvan, pandan gwosès ak apre akouchman.







## 3. Sa pou Evite Pandan Gwosès la

Lè ou ansent li enpòtan pou reflechi ak sa w ap mete nan kò w. Anpil bagay ki nwi ou menm ak tibebe ou gen k ap devlope a. Kèk sibstans ka lakoz akouchman anvan lè, malfòmasyon jenital, foskouch oswa fetis la mouri. Tibebe ki ekspoze nan plizyè sibstans anvan nesans yo genyen risk pou vin genyen pwoblèm fizik ak pwoblèm devlopmanal.



## Alkòl

Alkòl gen ladan:

- Byè
- Diven
- Likè
- Bwason Melanje

Alkòl ka lakoz gwo malfòmasyon jenital ki rele twoub spèk ki lakoz pa alkowolizasyon fetal. Pwoblèm yo ka gen ladan kondisyon fizik, mantal, konpòtmantal ak difikilte nan aprantisaj.

Pa gen okenn kantite yo konnen ki san danje oswa lè ki san danje pou bwè alkòl lè ou ansent.



## Tabak

Evite tout fòm tabak ki gen ladan sigarèt elektwonik, vapotaj, priz tabak ak lafimen moun k ap fimen yo lè ou ansent ak lè w ap bay tete. Konsomasyon tabak:

- Se koz prensipal lanmò ki ka evite Ozetazini.
- Ka lakoz tibebe yo fèt twò bonè oswa twò piti.
- Ogmante risk pou tibebe a mouri nan vant ak nan bèso ke yo konnen tou sou non sendwom lanmò sibat kay tibebe oswa SIDS.



### Èske W Te Konnen?

Ou gen dwa te tande ke sigarèt elektwonik oswa vapotaj yo plis sekirize pase sigarèt epi yo ka ede w sispann fimen. Men yo jeneralman genyen menm pwodwi chimik nwizib ke sigarèt yo tankou nikotin. Nikotin se yon pwazon ki adiktif. Li ka andomaje sèvo ak poumon yon tibebe ki an devlopman. Sigarèt ak vapotaj yo gen lòt sibstans tou ki nwizib. Sa yo gen ladan metal lou ki toksik, awòm ak pwodwi chimik ki lakoz kansè. Yo ka lakoz tou gwo pwoblèm nan poumon ak lanmò.





## Marigwana

Pa konsome okenn fòm marigwana lè ou ansent. Li danjere pou itilize tout fòm marigwana ki gen ladan marigwana medikal pandan gwosès oswa pandan alètman. Konsomasyon marigwana:

- Li ka lakoz domaj nan devlopman sèvo tibebe ou an anvan li fèt.
- Li fè tibebe w la gen plis risk pou fèt bonè, nan yon pwa nesans ki fèb epi li ka mouri nan vant tou.
- Li ka fè l disifil pou pran swen tibebe w la pou tibebe ou an akòz santiman tèt vire, twoub jijman oswa santiman souf kout.



## Dwòg Ilegal

Dwòg ilegal oswa dwòg lari yo se sibstans tankou ewoyin, kokayin ak kristal mè. Sa gen ladan tou medikaman sou preskripsyon ki pou yon lòt moun oswa medikaman ou itilize yon fason ki diferan ke jan founisè ou an endike ou. Konsomasyon dwòg ilegal yo ka:

- Lakoz malfòmasyon konjenital ak pwoblèm nan plasenta ou.
- Ekspoze w nan enfeksyon tankou epatit C ak VIH ki ka transmèt bay tibebe ou an.
- Lakoz sentòm sevraj ki grav lakay tibebe ou an apre akouchman.

Pa gen okenn kantite yo konnen ki san danje oswa lè ki san danje pou konsome dwòg ilegal oswa dwòg lari lè ou ansent oswa lè w ap bay tete.



## Opyoyid

Konsomasyon opyoyid pandan gwosès la ka afekte ou menm ak tibebe w la. Opyoyid yo gen ladan oxycodone, hydrocodone, mòfin, fentanyl ak ewoyin. Sibstans sa yo disponib avèk yon preskripsyon oswa disponib pou achete nan lari a. Konsomasyon opyoyid pandan gwosès ogmante risk pou:

- Akouchman prematire oswa prekòs.
- Fetis la pa byen devlope ditou.
- Sendwom Abstitans Neyonatal (NAS)/ Sendwom Sevraj Neyonatal de Opyoyid yo (NOWS): sentòm sevraj de medikaman pou nouvo-ne ki ka dire plizyè jou jiska plizyè semèn aprè akouchman an. Sa mande pou tibebe a rete nan lopital la pou resevwa swen.
- Lanmò manman an oswa tibebe a pandan oswa apre akouchman an.

Tretman pou twoub konsomasyon opyoyid la ka fèt pandan gwosès la epi li ka ogmante chans pou gen yon gwosès ak akouchman ki an sante.

### Enfòmasyon Rapid

**Kratom se yon sipleman abaz plant ki aji prèske menm jan ak opyase yo. Li gen risk similè pou manman an ak tibebe a pandan gwosès la ak aprè akouchman an.**





# 4.Chanjman Pandan Gwosès la



## Premye Trimès

(1-13 Semèn) Sa se yon peryòd ke tibebe ou an ap devlope byen vit. Y ap devlope tout pati ak ògàn nan kò yo.

Sentòm	Deskripsyon	Kisa mwen ka fè?
Santiman fatig	Li kouran pou santi w fatige pandan premye twa mwa gwosès la. Santiman fatig la jeneralman disparèt oframezi jiska 13 semèn.	<ul style="list-style-type: none"><li>Fè yon ti dòmi oswa pran kèk peryòd repo chak jou.</li><li>Mande fanmi oswa zanmi yo pou ede w ak travay nan kay oswa tach yo.</li></ul>
Kè plen	Ou kapab santi w malad nan lestoma w. Moun ki ansent yo kapab vomi. Li ka rive nenpòt lè nan jounen an — pa sèlman nan maten. Li jeneralman kòmanse nan premye mwa gwosès la epi li nòmalman disparèt nan dezyèm trimès la.	<ul style="list-style-type: none"><li>Evite kite lestoma w vid pandan w ap manje ti bagay souvan tankou bonbon, pen griye, pat oswa bouyon.</li><li>Kapsil jenjanm ak vitamin B6 ka ede.</li><li>Evite manje ki gen anpil epis, manje fri ak manje ki gen grès.</li><li><b>Pale ak founisè swen ou an konsènan medikaman sou preskripsyon ki ka ede yo.</b></li></ul>





## Dezyèm Trimès

(14-27 Semèn) Tibebe ou an ap devlope byen vit. Nan 22yèm semèn nan, ou jeneralman anmezi pou santi tibebe w la ap bouje.

Sentòm	Deskripsyon	Kisa mwen ka fè?
Tèt fè mal	Pandan premye ak dezyèm trimès yo, kò w kòmanse fè eksperyans yon gran kantite òmòn ak yon ogmantasyon nan volim san. Sa ka lakoz tèt fè mal. Yo ta dwe diminye nan mitan dezyèm trimès la lè òmòn ou yo kòmanse vin plis estab.	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Pale ak founisè swen sante w la konsènan tout medikaman (tankou acetaminophen) ou kapab anmezi pou pran.</b></li><li>• Yo pa rekòmande medikaman anti-enflamatwa tankou ibuprofèn oswa naproksèn, pou itilize pandan gwosès la.</li><li>• <b>Si tèt fè mal ou an grav anpil oswa pa disparèt, rele founisè swen ou an.</b> Sa ka yon siy yon pwoblèm grav.</li></ul>
Kè brile	Li kouran pou genyen kè brile pandan gwosès la. Chanjman nan òmòn pandan gwosès la ak presyon yon tibebe k ap devlope fè nan vant ou ka afekte fason kò w dijere manje.	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Poze founisè swen sante w la kesyon sou anti-asid yo.</b></li><li>• Manje senk oswa sis ti repa pandan tout jounen an.</li><li>• Tann youn oswa de èdtan apre w fin manje anvan w kouche.</li><li>• Lè w kouche, soutni tèt ou ak do w ak zorye.</li><li>• Evite kafeyin nan dite, kafe ak bwason gazez.</li><li>• Evite manje ki gen anpil grès, manje ki gen epis ak chokola.</li></ul>





## Twazyèm Trimès

(28-40 Semèn oswa Akouchman) Tibebe ou an pral kontinye pran pwa epi l ap kontinye devlope ògàn enpòtan tankou poumon ak sèvo a.

Sentòm	Deskripsyon	Kisa mwen ka fè?
Doulè nan do	Li kouran pou gen doulè nan do nan dènye mwatye gwosès la. Ou kapab dekouvri ou oblije piye dèyè pou kenbe ekilib ou oframezi vant ou ap devlope. Sa mete plis presyon sou misk ki nan do w yo epi sa lakoz doulè.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kite do w dwat epi pliye ak jenou w lè ou leve kèk bagay atè a.</li><li>• Mete soulye ki gen talon ba epi ki gen bon sipò.</li><li>• Mete yon senti sipò pou soulve vant ou.</li></ul>
Enflamasyon	Cheviy, pye, ak men w kapab vin anfle nan dènye mwa gwosès yo. Sa se akoz kò w pwodwi anpil likid anplis pandan devlopman yon tibebe.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Souleve pye w epi repoze osi souvan sa posib. Fè sa kèk fwa pa jou.</li><li>• Lè w mete chosèt espesyal, ke yo rele chosèt konpresyon, sa ka ede redwi enflamasyon nan janm ak nan pye w.</li></ul>





## 5. Tranche ak Akouchman Anvan Lè

Li kouran pou w enkyete w lè ou ansent. Lè ou ale nan tout randevou prenatal ou yo sa ka ede detekte pwoblèm bonè oswa prevni yo. **Rele liy biwo founisè swen ou an ou an andeyò lè fonksyònman, lopital lokal ou an, oswa nimewo ki dèyè kat idantite (ID) plan swen sante w la pou jwenn Liy Asistans Enfimyè yo 24 èdtan sou 24 si ou gen kesyon.**

## Tibebe Ki Fèt Anvan Lè

Gwosès nòmalman dire apeprè 40 semèn oswa 10 mwa. Yon tibebe ki fèt anvan lè se yon tibebe ki fèt plis pase 3 semèn anvan lè oswa anvan 37 semèn. Yo souvan rele yo “prematire.”

**Al wè founisè swen sante w la touswit si ou gen nenpòt siy tranche anvan lè.** Gen kèk medikaman yo ka ba w pou ede kanpe tranche a.

### Siy tranche yo kapab gen ladan:

- Kontraksyon ki bay doulè.
- Tach oswa sèyman nan bouboun.
- Kranp ki sanble ak kranp règ yo.
- Doulè lonbè soud epi konstan.
- Ogmantasyon presyon nan pati anba basen an.
- Likid k ap koule soti nan bouboun ou.
- Si li pa gen odè pipi, li kapab se likid amnyotik.



Se pa tout tranche anvan lè yo ka kanpe. Plis ou akouche pre dat akouchman ou an se plis tan tibebe a gen pou li devlope. Tibebe ki fèt anvan lè yo gen plis risk pou gen:

- Pwoblèm respirasyon.
- Pwoblèm konpòtman ak aprantisaj.
- Enfeksyon.
- Emoraji nan sèvo.
- Pwoblèm alimantasyon.
- Pèt vizyon.
- Difikilte pou tande.
- Reta nan kwasans ak devlopman.

### **Kisa Inite Swen Entansif Neyonatal (NICU)/Gadri Swen Espesyalize (SCN) ye?**

Pifò tibebe yo fèt an sante epi rete ak paran yo apre akouchman an. Si tibebe ou an fèt bonè oswa li gen lòt pwoblèm, li kapab bezwen pase yon ti tan nan NICU a oswa SCN nan. NICU ak SCN la gen pèsònèl ak ekipman espesyal pou pran swen nouvo tibebe ki gen anpil risk yo.

## KONNEN RISK OU GENYEN POU AKOUCHE ANVAN LÈ



### FAKTÈ RISK



### KISA M TA DWE FÈ?



Akouchman anvan lè anvan sa



**Pale ak founisè swen ou an konsènan fason ki posib pou anpeche akouchman anvan lè.**



Gwosès ki gen plizyè tibebe



Pote plis pase yon tibebe vle di ou pral kay founisè swen sante ou an pi souvan.



Yon ti tan kout ant gwosès yo



Tann omwen 18 mwa anvan w vin ansent apre dènye akouchman ou an. **Pale ak founisè swen ou an konsènan planifikasyon famiyal oswa metòd kontraseptif.**



Konsomasyon sibstans



Evite konsomasyon tabak (sigarèt, vapotaj, elatriye), konsomasyon alkòl ak konsomasyon dwòg pandan gwosès.



Estrès



Presyon nan travay ak presyon sosyal ka lakoz li difisil pou jere estrès. **Kontakte founisè swen ou an oswa responsab swen an si w bezwen sipò.**



Kondisyon sante ki pa kontwòle pandan gwosès la



Pwoblèm sante tankou tansyon wo, pwoblèm kè ak dyabèt kapab ogmante chans ou pou fè yon tibebe anvan lè. Resevwa swen prenatal osito ou panse w ansent epi pandan tout gwosès ou an.

Li enpòtan pou ou ale nan tout vizit prenatal ou yo menm si ou santi w byen.





## 6. Kondisyon Sante Kwonik

Moun ki gen kèk pwoblèm sante anvan yo te vin ansent yo genyen plis risk pou gen pwoblèm pandan ak apre gwosès la. Kondisyon sa yo gen ladan dyabèt, maladi kè, tansyon wo, obezite, anksyete oswa depresyon. Kapab vin gen nouvo pwoblèm sante pandan gwosès la ki ka afekte gwosès ou ak sante w apre gwosès la. **Pale ak founisè swen ou an konsènan nenpòt nan kondisyon sa yo pou li ka ede w jere yo pandan ou ansent lan ak apre akouchman an.**



## Dyabèt

Lè w fè dyabèt oswa glisemi ki wo anvan oswa byen bonè pandan gwosès la sa ka ogmante risk pou gen malfòmasyon konjenital oswa foskouch. Devlopman glisemi ki wo pandan gwosès la rele dyabèt jestasyonèl (GDM). Lè w manje yon rejim alimantè ki pa gen anpil sik ak lè w fè egzèsis apre repa yo sa ka ede bese sik nan san w. Genyen konprime oswa enjeksyon tou ki san danje pou itilize pandan gwosès la pou redwi chans pou gen konplikasyon yo.

Pwoblèm potansyèl dyabèt pandan gwosès la gen ladan:

- Domaj nan ògàn, tankou ren yo.
- Plis risk pou devlope pre-eklanpsi.
- Fèb glisemi lakay tibebe yo pandan akouchman. Sa kapab mande pou voye yo nan NICU oswa nan SCN.
- Tibebe ki gwo pandan akouchman. Sa ka ogmante chans ou pou fè yon Sezaryèm oswa pwoblèm pandan akouchman an.
- Pou fè yon tibebe ki piti anpil. Tibebe ki fèt nan yon pwa nesans ki fèb oswa ki peze mwens pase 5 liv 8 ons yo genyen plis chans pou gen pwoblèm sante.



## Tès Glikoz

Yo fè yon tès glikoz pou verifye prezans GDM ant 24 ak 28 semèn gwosès pou moun ki pa te fè dyabèt anvan gwosès la. Yo kapab fè tès la pi bonè si ou gen enkyetid sante ki ba w plis risk. Kèk faktè risk pou tès bonè yo gen ladan twòp pwa oswa òbèz, GDM nan yon gwosès



pase, yon pwòch premye degre ki fè dyabèt, ipètansyon oswa ou se yon manm yon ras oswa yon etnisite ki gen anpil risk.



## Tansyon Wo (Ipètansyon)

Tansyon wo yo dyagnostike anvan gwosès la oswa anvan 20 semèn gwosès la rele ipètansyon kwonik. Founisè swen ou an pral mande si w ap pran medikaman pou ipètansyon anvan gwosès ou an. Founisè swen ou an kapab rekòmande medikaman si tansyon w vin twò wo pandan gwosès la.

Moun ki fè ipètansyon kwonik oswa ki devlope tansyon wo yo pandan gwosès la gen plis risk pou devlope yon kondisyon ki rele pre-eklanpsi. Pre-eklanpsi ka lakoz evènman ki potansyèlman mòtèl pandan gwosès, tranche oswa apre tibebe a fèt. Tankou:

- Defayans ògàn.
- Estwòk oswa kriz.
- Ralantisman kwasans tibebe w la.
- Akouchman anvan lè.

Founisè swen ou an pral tcheke tansyon w nan chak vizit.

Faktè risk pou devlope pre-eklanpsi yo gen ladan yon antesedan pre-eklanpsi ak lè ou gen yon kondisyon medikal kwonik. Lè w pran yon fèb dòz aspirin chak jou apati fen premye trimès la sa kapab bese risk ou pou devlope pre-eklanpsi. **Pale ak founisè swen ou an konsènan faktè risk yo, tretman ak nenpòt sentòm ou genyen.**

Sentòm pre-eklanpsi yo gen ladan:

- Men, pye ak vizaj ki anfle.
- Chanjman nan vizyon. Ou kapab wè tach klè oswa tach fonse.
- Doulè nan kote dwat anwo vant oswa zepòl ou.
- Tèt fè mal ki pa disparèt ak medikaman.
- Gwo kè plen ak vomisman nan dezyèm mwatye gwosès la.
- Ap pran pwa toudenkou.
- Difilite pou respire oswa doulè nan pwatrin.

**Rele founisè swen sante w la touswit si ou gen nenpòt nan sa yo.**



## Opresyon

Sentòm opresyon yo ka amelyore, ka pa chanje oswa ka vin pi mal pandan gwosès la. Yon kriz opresyon pandan gwosès ka lakoz fèb oksijèn nan san an. Sa vle di gen mwens oksijèn ki rive jwenn tibebe ou gen k ap devlope a. Sa ka fè tibebe w la gen plis risk pou fèt anvan lè, pou fèt ak yon fèb pwa ak move devlopman.

- Founisè swen ou an pral kontwole respirasyon w pandan ou ansent lan epi pral chanje medikaman opresyon ou yo si sa nesèsè.
- Evite kèk bagay ki deklantche opresyon tankou polenn, iritan chimik, fanè bèt domestik yo ak lafimen.
- Pran medikaman opresyon ou an jan yo preskri a. Anpil medikaman opresyon san danje pou itilize pandan gwosès.

**Pale ak founisè swen ou an konsènan opsyon medikaman w yo.**





## Kriz

Li enpòtan pou chèche swen prenatal bonè epi yon fason regilye pou asire ke ou menm ak tibebe w la an sante pandan gwosès la si ou soufri kriz oswa epilepsi. Si w ap pran medikaman kont priz founisè swen ou an pral asire ke li san danje pandan gwosès la. Li gen dwa rekòmande pou ou pran plis asid folik anvan gwosès la ak nan premye pati gwosès la pou ede anpeche malfòmasyon konjenital. Ou kapab bezwen fè egzamen san tou pou asire ke w ap pran dòz medikaman ki apwopriye a pandan gwosès ou an. **Pa kanpe, kòmanse oswa chanje dòz okenn medikaman san w pa pale ak founisè swen ou an.**



## Maladi Anemi Falsifòm (SCD)

Maladi anemi falsifòm oswa SCD kapab vin pi mal pandan gwosès epi ka lakoz epizòd doule pi souvan. Gwosès ka lakoz risk pou devlope yon kayo san ki kapab mennen konplikasyon tankou estwòk, kriz kadyak ak pre-eklanpsi. Li ka mete gwosès ou an arisk tou pou foskouch, akouchman anvan lè epi fè yon tibebe ki gen yon fèb pwa nan nesans. Avèk swen prenatal bonè epi regilye, pifò moun ki fè SCD yo ka genyen yon gwosès ki an sante. **Li enpòtan pou pale ak founisè swen ou an konsènan medikaman w ap pran pou SCD yo pou asire ke yo san danje pou pran yo pandan gwosès la.**





## 7. Depresyon ak Anksyete nan Gwosès

Li nòmal pou santi w deprime yon jou epi pi byen nan jou aprè a. Sa se yon moman difisil. Pa gen anyen ki mal lè yon moun santi l emotif. Kò w ak lavi w ap konnen anpil chanjman. Lè w santi w tris, fache byen vit, dezespere oswa enkyete w pi souvan sa kapab siy depresyon oswa anksyete.

## SIY KI KOURAN POU DEPRESYON PERINATAL AK DEPRESYON APRE AKOUCHMAN:



Ou elwanye w de fanmi ak zanmi yo.

Ou pèdi enterè oswa plezi nan aktivite ou abitye pwofite de yo a.

Imè w toujou tris, anksye oswa “vid”.

Difikilte pou konsantre w, pou sonje oswa pou pran desizyon.

Pwoblèm pou kreye lyen oswa pou fòme yon atachman emosyonèl ak nouvo tibebe a.

Panse lanmò oswa swisid. Si ou gen panse sa yo, rele Liy Asistans pou Swisid ak Kriz la nan 988 pou jwenn èd 24/7.

Apeti ki anòmal, chanjman nan pwa oswa toude.

Pwoblèm pou adapte w ak tach chak jou yo.

Santiman enpisans oswa kilpablite.

Dout ki pèsiste konsènan kapasite w pou pran swen nouvo tibebe a.

Difikilte pou dòmi menm lè tibebe a ap dòmi, reveye bonè nan maten oswa dòmi twòp.

Prèske tout moun santi yo akable epi pa gen konfyans nan de tèt yo pafwa lè yo ansent. Si ou reponn wi pou youn nan kesyon ki swiv yo, sa vle di ou ka fè depresyon:

- Pandan mwa pase a èske w te santi w tris, deprime oswa dezespere pandan plis pase mwatye nan jou yo nan mwa a?
- Pandan mwa pase a èske w pa te gen twòp enterè oswa plezi nan fè kèk bagay pandan plis pase mwatye nan jou yo nan mwa a?

Si ou genyen santiman sa yo, kontakte founisè swen ou an, responsab swen w lan, yon zanmi oswa yon patnè pou jwenn èd.



Si santiman sa yo dire plis pase 2 semèn, rele doktè oswa responsab swen ou an. Li ka ede w decide sou pi bon fason pou ede jere emosyon w yo.



### Èske W Te Konnen?

Genyen liy asistans nasyonal 24/7 la ki disponib pou ba w sipò emosyonèl gratis epi konfidansyèl:

- Liy Asistans Nasyonal pou Sante Mantal Matènèl la: rele oswa voye yon mesaj tèks bay 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262).
- Liy Asistans pou Swisid ak Kriz: rele oswa voye yon mesaj tèks bay 988.
- Postpartum Support International: rele oswa voye “HELP” pa mesaj tèks bay 1-800-944-4773.
- Liy Asistans Nasyonal pou Kriz: 741741 voye mo “HOME” pa mesaj tèks si gen kriz.







## 8. Vaksen pou Ou Menm ak pou Swanyan Tibebe Ou An

Tibebe yo gen plis chans pou vin malad avèk mikwòb nan premye 6 mwa nan lavi yo. Li enpòtan anpil pou nouvo paran ak swanyan tibebe yo pran vaksen yo alè pou pwoteje tibebe ou an. **Pale ak founisè swen sante ou an konsènan vaksen ki san danje pou pran pandan gwosès la.**

## VAKSEN PANDAN GWOSÈS LA



### VAKSEN KONT GRIP

Tibebe ou an pa ka resevwa vaksen kont grip la jiskaske li genyen 6 mwa. Sèl fason pou pwoteje tibebe w la kont pwoblèm grav se lè ou menm ak moun ki bò kote tibebe w la pran vaksen kont grip la. Sistèm defans tibebe w la poko fin devlope nèt. Gen anpil chans pou tibebe w la trape yo maladi grav akoz grip la. Sa ka lakoz:

- Nemoni (yon gwo enfeksyon nan poumon)
- Dezidratasyon (lè yon moun pèdi twòp dlo nan kò l)
- Lanmò



### VAKSEN KONT TDAP AK VAKSEN KONT KÒKLICH

Ou kapab te tande pale de kòklích oswa tous kòklích. Maladi sa a kontajye anpil epi li ka lakoz nemoni ak gwo pwoblèm respirasyon. Tous kòklích la ka mòtèl pou tibebe yo. Vaksen kont Tdap la pwoteje kont tous kòklích, tetanòs ak difteri. Tibebe w la pa ka kòmanse pran vaksen pou maladi sa yo jiskaske li genyen 2 zan. Se ou menm ki pou pwoteje tibebe w la lè ou pran vaksen an.



### VAKSEN KONT COVID-19

Lè yon moun trape COVID-19 pandan gwosès sa ka lakoz yon risk ki plis elve pou ospitalize nan inite swen entansif la (ICU), pou li bezwen yon machin pou respire, oswa li ka mouri. Sa ogmante chans tou pou fè yon tibebe anvan lè epi tibebe w la kapab bezwen ale nan NICU a. Vaksen COVID-19 la san danje pou pran pandan gwosès ak pandan w ap bay tete, pou evite ou menm ak tibebe w la tonbe malad anpil ak viris la.



## VAKSEN RSV

RSV se yon viris respiratwa. Se rezon ki plis kouran ki lakoz yo ospitalize tibebe yo nan lopital. Li ka lakoz sentòm lejè menm jan ak yon rim oswa grav menm jan ak gwo pwoblèm respirasyon yo. Vaksen RSV a disponib kounye a pou fanm ansent yo pran ant 32 ak 36 semèn gwosès pou ede pwoteje tibebe w la.



## LÒT MOUN KI KAPAB BEZWEN PRAN VAKSEN

Asire w ke tout moun k ap viv ak tibebe w la oswa ki pran swen tibebe w la resevwa vaksen kont grip, kont kòklich ak vaksen kont COVID-19. Tout pwòch yo dwe resevwa yon vaksen chak ane. Tout moun ki te deja resevwa yon enjeksyon Tdap ta dwe eseye resevwa yon lòt omwen 2 semèn anvan yo enteraji ak tibebe w la.

### ESKANE M!



Aprann plis sou vaksinasyon ki bon pou ou menm ak pou tibebe w la pandan w ap eskane kòd QR a oswa pandan w ap vizite <https://bit.ly/3wPOxxO>

Ale nan paj 81 pou jwenn enfòmasyon sou vaksinasyon pou premye ane lavi tibebe a.







# 9. Prepare W pou Tibebe a

Ou deja ap fè yon gwo travay pou genyen yon gwosès ki an sante. Preparasyon pou yon nouvo tibebe pa dwe koute w yon pakèt lajan.



Mande fanmi oswa zanmi si yo genyen rad yo te ka ba w oswa prete w.



Vid-grenye ak magazen okazyon yo se trè bon kote pou jwenn rad ki sanble rad ki nèt oswa lòt bagay pou tibebe.



Eseye rasanble atik sa yo pandan tout gwosès a ou olye ou fè sa toudenkou pou redui frè yo.



Asire w ke w lave rad ak materyèl yo pou yo ka pwòp pou tibebe w la.

#### ESKANE M!



Gade plis atik ki itil pou genyen lè tibebe w la rive pandan w ap eskane kòd QR a oswa pandan w ap vizite <https://bit.ly/3vcFTr3>





# 10. Kontrasepsyon ak Planin Familyal

Li enpòtan pou kòmanse reflechi ak planin familyal ak kontwòl nesans ou pral itilize apre ou fin fè tibebe w la.

## Planin Familyal

Li pi bon pou tann omwen 18 mwa anvan w ansent ankò. Yon peryòd ki pi kout ant gwosès yo ogmante risk pou ou menm ak pou tibebe k ap vini an. Moman sa a ant gwosès yo ede pwoteje timoun k ap vini an tou kont SIDS. **Pale ak founisè swen ou an konsènan pi bon opsyon pou ou epi konsènan bezwen ou gen pou planin nan.**

### Planin ak Kontwòl Nesans

Lè w ap reflechi ak objektif ou genyen pou fè oswa ou pa fè lòt timoun sa rele yon plan lavi repwodiktif. Genyen anpil fòm kontwòl nesans ki san danje pou chwazi nan yo selon plan ou genyen an. Ou ka kòmanse kèk nan yo touswit apre ou fin akouche. Pale ak founisè swen sante ou an pou resevwa fòm kontwòl nesans ki apwopriye pou ou a.



## Itilizasyon Kontwòl Nesans Pandan W ap Bay Tete

Alètman ka fè w vin gen yon reta nan règ ou, men ou ka vin ansent ankò menm anvan li tounen. Asire ke ou kòmanse kontrasepsyon ki fyab anvan ou rekòmanse fè sèks ankò.

Ou ka itilize kapòt ak yon lòt fòm kontwòl nesans. Kapòt kanpe pwopagasyon maladi moun pran nan sèks yo (IST yo) tankou VIH ak sifilis. Gen divès fòm kapòt. Yo jeneralman pa chè epi yo gratis pafwa. Kenbe kontwòl sou kò w.

Vizite [GetTested.cdc.gov](https://www.gettested.cdc.gov) pou jwenn tès IST konfidansyèl epi ki gratis.

## Chwazi Lopital oswa Sant Akouchman Ou an

Kèk metòd planin pa disponib nan kèk lopital relijye oswa kèk lopital nan zòn andeyò. **Pale ak lopital la sou ki opsyon ki disponib anvan ou akouche.**

### ESKANE M!



Aprann plis sou tip kontrasepsyon yo lè ou eskane kòd QR a oswa lè w vizite <https://bit.ly/43gsDyh>



## Poze tèt ou kesyon sa yo:

### Kreye yon Plan Lavi Repwodiktif

- » Èske m ta renmen fè plis timoun alavni?
- » Konbyen timoun m ta renmen fè?
- » Konbyen tan m vle tann anvan m vin ansent ankò?
- » Ki metòd kontwòl nesans mwen planifye pou itilize jiskaske m prè pou m ansent?
- » Ki jan m ka sèten ke m ap kapab itilize metòd kontwòl nesans sa a san pwoblèm?
- » Si m te itilize kontwòl nesans anvan sa, ki jan sa te fonksyone epi ki jan li te fè m santi m?

### Konsidere Ki Faktè pou Reflechi Sou Yo Anvan Ou Vin Ansent Ankò

- » Èske m resevwa ase sipò mantal epi èske m fizikman an sante ase pou vin ansent ankò?
- » Èske m bezwen èd pou sispann fimen oswa pou m sispann konsome dwòg anvan m vin ansent ankò?
- » Èske m gen resous finansye pou pran swen yon lòt tibebe?
- » Ki plan m genyen pou lavni m?
- » Èske m gen relasyon sipò pou ede m si m fè yon lòt tibebe?







# 11. Lis Bagay Pou Fè Anvan Akouchman an

Atant lan prèske fini. Ti pitit ou an ap rive byento! Nou konnen sa se yon moman ki fè w okipe anpil. Nou vle ede w ak yon lis kontwòl sou kèk bagay pou fè anvan w ale lopital la.



## Prepare W pou Tibebe W la

- Chwazi yon founisè swen sante pou tibebe w la. W ap bezwen pran yon randevou nan lespas 1 semèn apre akouchman an epi anvan tibebe w la gen yon mwa. **Rele plan swen sante w la si ou bezwen èd pou jwenn yon founisè swen pou tibebe w la oswa pou pran yon randevou.**
- Swiv kou sou preparasyon pou akouchman an pèsòn oswa anliy. Kou sa yo ka ede ou menm ak patnè akouchman w lan prepare nou pou tranche ak pou akouchman an.
- Swiv kou sou wòl paran an pèsòn oswa anliy. Kou sa yo ap ede w aprann sou fason pou pran swen nouvo tibebe w la.
- Fè yon ti vizite lopital oswa sant akouchman kote ou planifye pou akouche a epi enskri alavans si sa posib.
- Ou gen lòt timoun? Planifye gadri pou lè w ap akouche. Pale ak zanmi ak fanmi sou fason pou pran swen timoun ou an lè ou akouche. Ou ka rele responsab swen ou an tou oswa Child Care Aware nan 1-800-424-2246 pou jwenn opsyon yo.
- Èske w gen yon mwayen transpò pou ale lopital la? plan swen sante w la ka ede w jwenn transpò.
- Prepare yon lye ki sekirize pou tibebe ou an dòmi. Itilize yon kabann pou tibebe, yon kouchèt oswa yon bèso. Itilize matla ki solid ak yon fouwo.
- Lave tout rad tibebe a ak dra yo ak detèjan san pafen.
- Prepare yon plan repa apre ou fin akouche. Mande zanmi ak fanmi yo èd. **Oswa rele plan swen sante w la si ou bezwen asistans.**
- Achete yon syèj machin pou timoun ki apwouve. **Rele plan swen sante w la pou jwenn youn.** Vizite National Highway Traffic Safety Administration nan NHTSA.gov epi chèche “syèj machin ak syèj apwen” pou jwenn kote ou ka fè yo byen enstale syèj machin ou an. Lopital lokal ou an ka anmezi pou ede w tou.
- Prepare valiz ou pou akouchman an. Kòmanse prepare l ozalantou 33 semèn. Sa pèmèt ou gen tan pou pran nenpòt bagay ou kapab bezwen.

### ESKANE M!



Gade yon lis bagay pou mete nan valiz ou lè ou eskane kòd QR a oswa lè w vizite <https://bit.ly/43ly92p>

Nou la pou ede! Rele plan swen sante w la si ou bezwen èd:



- Jwenn yon founisè swen pou tibebe w la.
- Jwenn transpò pou ale nan randevou yo.
- Jwenn aksè nan manje ki bon pou sante.
- jwenn yon syèj machin.



## 12. Preparasyon pou Tranche ak Akouchman

Yon fwa ou kòmanse apwoche dat akouchman ou an, kò w pral kòmanse prepare l pou tibebe ou an k ap vini an.



## Fo Tranche

Anvan vrè tranche a kòmanse, ou kapab santi iteris ou ap sere. Konpresyon sa a rele Braxton Hicks. Yo konnen l tou sou non kontraksyon antrènman oswa fo doulè tranche. Kontraksyon w yo se pwobableman sèlman kontraksyon antrènman si yo:

- Pa bay doulè.
- Pa gen yon rit regilye.
- Fèt nan entèval plis pase 10 minit.

- Disparèt apre w fin bwè de vè dlo oswa apre w fin repoze w. Li NÒMAL pou genyen kontraksyon antrènman nan fen gwosès la.



## Siy Tranche yo

Genyen siy ki endike ou nan yon vrè tranche. Swiv enstriksyon pwofesyonèl ou an te ba w yo si ou remake:

### Kontraksyon

Kontrèman ak kontraksyon Braxton Hicks yo, vrè kontraksyon yo pral vin pi solid epi pi souvan chak fwa apre. Ou kapab santi tout iteris ou ap sere ak doulè epi ou gen yon ogmantasyon presyon nan zòn anba basen an. Kèk moun di yo gen enpresyon yon senti ap sere yo pi di chak fwa toutotou yo. Si kontraksyon ou yo fèt nan entèval mwens pase 5 minit epi yo bay plis doulè, sa vle di ke tranche a kòmanse.

### Tranche nan Do

Ou gen dwa santi doulè nan pati anba do w ki asosye ak iteris la k ap kontrakte oswa k ap sere. Sa kapab tranche ki rive nan do w oswa tranche nan do. Doulè sa a kapab pwopaje jiska anba ti vant ou ak janm ou.

### Ou Kase Lezo (Manbràn yo Pete)

Sa vle di ke sak dlo ki antoure tibebe w la oswa sak likid amnyotik la pete. Ou kapab gen enpresyon ke gen likid k ap soti nan bouboun ou epi li kontinye menm apre ou fin itilize twalèt la. Sa kapab likid amyontik la si li pa gen odè pipi. Pa itilize tanpon, pa antre nan benwa oswa pa fè sèks si ou panse ou kase lezo.



## Kisa M Ta Dwe Fè si M Panse M Gen Tranche?

Swiv enstriksyon ou menm ak founisè swen ou an te diskite sou yo a pandan randevou prenatal yo. Prepare w pou ale lopital la oswa nan sant akouchman an. Yon fwa ou rive lopital la li pral pwobab pou:

Yo voye w nan inite tranche ak akouchman an.

Anrejistre.

Yon enfimyè oswa yon founisè swen OB konsilte w. Selon nivo konfò w, moun ki vini avèk ou an kapab akonpanye w an tout entimite pandan pwosesis anrejistreman ak egzamen yo.

Mennen w nan yon sal pou akouche tibebe w la si ou gen yon tranche aktif.



Se yon ijans si ou kòmanse gen siy tranche epi ou gen plis pase 3 semèn anvan dat akouchman ou an. Ou kapab gen tranche anvan lè. Chèche swen medikal touswit.

## Jesyon Doulè Pandan Akouchman

Genyen diferan fason pou kontwole doulè pandan akouchman. Sa yo ede men yo p ap elimine tout doulè ou an. **Pale ak founisè swen ou an konsènan sa ki apwopriye pou ou.**



### Soulajman Doulè San Medikaman

Genyen fason pou soulaje ak doulè a pandan tranche a san medikaman. Lopital oswa sant akouchman ou an ka bay sipò si ou chwazi pou pa itilize medikaman pou doulè pandan akouchman an. Sa ka gen ladan terapi ak dlo, egzèsis respirasyon, pozisyon diferan pou soulaje presyon ak metòd relaksasyon. Yon moun ki la pou souteni ka ede tou.



### Medikaman IV pou Doulè

Yo ka bay kèk medikaman pou doulè atravè yon tib (IV) nan men oswa nan bra w. Sa yo diminye kontraksyon lejè yo. Ou pa ka itilize medikaman IV pou doulè yo lè ou pral akouche paske medikaman an ka transmèt bay tibebe a epi sa ka rann li difisil pou tibebe a respire.



### Anestezi Epidiral

Yon epidiral se yon fason pou bay medikaman anestezi nan espas deyò kanal rachidyen ou an. Yo mete yon tib nan espas sa a atravè zòn anba do w. Ou kapab santi yon pèt sansasyon soti nan vant jiska pye w. Sa pa gen okenn danje epi se yon metòd ki efikas pou kontwole doulè.



### Pwotoksid Azòt (Gaz Ilaran)

Pwotoksid azòt se yon gaz ki ede redwi anksyete epi amelyore doulè lè yon moun respire l. Efè li dire yon peryòd tan ki kout. Pifò moun santi mwens efè segondè pase ak lòt medikaman yo. Pale ak founisè swen ou an pou asire ke li disponib kote ou prevwa akouche a si w enterese



### Anestezi Lokal Blòk Nève

Anestezi lokal la bloke doulè nan yon ti zòn nan kò a pandan tranche a. Yo bay yon enjeksyon nan yon nè ki soulaje doulè ozalantou bouboun ou ak rektòm nan pandan w ap akouche tibebe w la.



# 13. Akouchman nan Bouboun ak Sezaryèn



## Akouchman nan Bouboun

Pifò akouchman yo pral fèt atravè akouchman nan bouboun — akouchman atravè kanal jenital la (bouboun). Akouchman nan bouboun se metòd akouchman ke pifò ekspè rekòmande pou tibebe an sante ki fèt apre yon gwosès konplè yo. Li genyen twa etap:

### 1. Tranche

Tranche se travay ki difisil la! Se jeneralman pati ki pi long nan akouchman an. Kontraksyon yo kapab sanble ak gwo kranp okòmansman. Pandan l ap kontinye, kòl matris ou louvri epi kontraksyon yo vin pi di, pi long epi entèval yo redwi ansanm. Ou “konplètman dilate” oswa “konplè” lè kòl matris ou 10 santimèt dilate.

### 2. Pouse ak Akouchman

Etap sa a kapab dire kèk èdtan. Lè kòl matris ou konplètman dilate, epi tèt tibebe ou an antre nan kanal jenital la ou kapab prè pou kòmanse pouse. Kontraksyon yo fè tibebe ou an desann atravè kanal jenital la jiska ouvèti bouboun ou. Ou ede tibebe ou an lè ou pouse. Etap sa a fini lè tibebe ou an fèt. Pa sezi si tèt tibebe ou an gonfle oswa gen yon fòm kòn akòz presyon ki fèt nan kanal jenital la. L ap tounen nan nòmal byento.

### 3. Sòti Plasenta a

Etap sa a jeneralman kòmanse touswit apre nesans tibebe ou an. Li fini lè plasenta a sòti. Founisè swen ou an kapab fè masaj sou iteris ou pandan p ap peze dousman men ak fèmte sou vant ou. Ou kapab santi presyon, malèz oswa doulè. Yo pral kontwòle w pou wè si w senyen twòp apre plasenta a fin sòti. Founisè swen ou an gen dwa ba w lòt medikaman pou ede kontwòle emoraji a. **Pale ak Founisè swen ou an alavans pou l prepare l si ou ta renmen konsève plasenta ou an.**

Li kouran pou akouchman an lakoz dechiri. Founisè swen ou an kapab rekòmande pou fèmèn dechiri sa yo ak kouti ki ka disoud epi li pral asire ke w konfòtab pandan moman sa a.

Apre yon akouchman konplike nan bouboun, ou menm ak tibebe w la pral jeneralman ale lakay nou apre 1 a 2 jou repo nan lopital la. Founisè swen sante yo pral vle asire ke ou menm ak tibebe w la ANFÒM.

## Sezaryèn

Yon sezaryèn se yon pwosedi chirijikal yo itilize pou akouche tibebe w la atravè ensizyon nan vant ou ak nan iteris la. Sezaryèn nesèsè lè li twò riske pou fè akouchman nan bouboun. Ou kapab resevwa yon anestezi epidiral oswa rachidyen ki pral soulaje doulè w la pandan akouchman an. Ou pral rete reveye pandan pwosedi a si ou genyen yon anestezi epidiral oswa yon anestezi rachidyen. Pafwa li pa posib pou fè yon anestezi epidiral oswa yon anestezi rachidyen. Nan ka sa a, yo kapab ba w anestezi jeneral. Si ou resevwa anestezi jeneral pou soulaje doulè pandan akouchman an, yo pral ba w medikaman nan IV ou an pou respire. W ap rete dòmi pandan akouchman an. Yon tib respirasyon ak yon machin pral ede w respire pandan w ap dòmi an. Apre yon Sezaryèn ki pa konplike, ou menm ak tibebe w la jeneralman rete nan lopital la pandan 2 a 4 jou. Founisè swen sante w yo pral vle asire ke ou ka pran swen tèt ou ak tibebe w la epi yo pral jere doulè ou an.

### Enfòmasyon Rapid

**Kontak po kont po apre akouchman an ede kalme epi detann tibebe a ak ou menm. Li regle batman kè, respirasyon ak tanperati epi li estimile dijasyon ak liberasyon òmòn pou ede bay tete.**



## Akouchman Pwovoke

Pafwa founisè swen ou an kapab vle ede kòmanse akouchman ou an. Sa rele yon endiksyon. Sa kapab fèt akòz yon konplikasyon oswa yon enkyetid ki konsène ou menm oswa tibebe w. Yo pral diskite sou opsyon pou endiksyon yo si ou menm ak founisè swen ou an deside pou fè sa.

## Akouchman Anvan 39 Semèn

Pafwa genyen rezon medikal ki fè founisè swen ou an rekòmande akouchman anvan 39 semèn. Poze kesyon pou asire ke ou konprann rezon an si founisè swen sante w la rekòmande yon endiksyon oswa yon Sezaryèn anvan 39 semèn.



Tibebe w la kapab bezwen pase tan nan NICU a oswa nan SCN nan si li fèt twò bonè oswa li gen pwoblèm. NICU ak SCN se espesyalite lopital la. Domèn sa yo genyen pèsònèl ak ekipman espesyal pou pran swen nouvo tibebe ki gen anpil risk yo.

### Èske W Te Konnen?

Tibebe yo an sante lè yo fèt nan 39 semèn gwosès oswa apre peryòd tan sa a. Tibebe ki fèt pi bonè pase 39 semèn yo kapab pase plis jou nan lopital la apre akouchman an. Yo ka gen:

- Pwoblèm respirasyon.
- Pwoblèm alimantasyon.
- Lajònis (po ki vin jòn).
- Pwoblèm pou rete cho.
- Pwoblèm aprantisaj ak pwoblèm konpòtmantal.



## Aprè Tibebe Ou an Fèt

### Medikaman Tibebe Ou An Pral Resevwa Yo

Tibebe ou an pral resevwa plizyè medikaman nan lopital la pou pèmèt li rete an sante:

- **Pomad pou zye:** Li anpeche enfeksyon nan zye/anpeche l vin avèg.
- **Enjeksyon Vitamin K:** Sa ede san tibebe w la kowagile pou anpeche kèk bagay tankou emoraji nan sèvo a ak nan entesten yo.

- **Vaksen kont Epatit B:** Sa pwoteje tibebe w la kont enfeksyon epatit.

### Tès Tibebe Ou An Pral Fè Yo

Tibebe ou an pral fè kèk tès depistaj tou avan li ale lakay li:

- **Tès oditif:** Yon depistaj oditif pou nouvo-ne se yon metòd ki san danje epi ki san doulè pou teste si tibebe ou an ka tandè byen.
- **Tès depistaj pou nouvo-ne:** Yo pran kèk gout san nan talon tibebe ou an pou teste l pou chèche divès pwoblèm.
- **Depistaj kadyak pou nouvo-ne:** Yon kaptè yo mete ozalantou men oswa pye tibebe w la pral verifye nivo oksijèn tibebe a pou detekte malfòmasyon kadyak ki grav.

## Sikonsizyon

Si ou fè yon ti gason, se ou menm k ap chwazi si ou ta renmen fè yo sikonsi l. Po ki kouvri tèt peni an rele prepis. Sikonsizyon se lè yo retire prepis sa a. Li ekspozè tèt peni an. Yo konsidere sa kòm yon chiriji epi sa pral sèlman kèk minit. Yo anestezye zòn nan pou soulaje doulè a. Enfimyè oswa doktè tibebe w la pral di w fason pou pran swen tibebe w la apre sikonsizyon an. Sa pran 7-10 jou pou peni an geri. **Pale ak founisè swen ou an ak founisè swen tibebe w la konsènan pwosedi a.**



## 14. Kò W Apre Akouchman An

Asire ke ou al wè founisè swen sante w la apre ou fin akouche pou w ka resevwa swen swivi ak swen kontini. Yo rele vizit sa yo vizit apre akouchman. Yo enpòtan pou asire ke kò w ap geri apre akouchman an. Paran k ap akouche yo arisk pou gen gwo konplikasyon nan sante ak konplikasyon san ki kapab mòtèl nan kèk jou, kèk semèn ak kèk mwa apre yo fin akouche. **Pale ak founisè swen ou an konsènan kalandriye ki pi byen adapte ak bezwen w yo.**

## Pale Ak Founisè Swen Sante W La

- Chèche konnen ki lè ou ka rekòmanse fè sèks ak lòt aktivite nòmal yo.
- Si ou te fè dyabèt pandan gwosès la, **pale ak founisè swen sante w la pou fè yon tès dyabèt apre gwosès nan 6 yèm semèn ou an oswa nan vizit konplè a.**
- Si ou te gen tansyon wo, verifye tansyon w lakay ou epi konsilte founisè swen w lan. Founisè swen w lan kapab rekòmande yon vizit swivi pi bonè.
- Founisè swen w lan pral fè tès pou depresyon ak ansyete pandan vizit apre akouchman ou an.

## Gerizon Apre yon Sezaryèn

Si ou te fè yon Sezaryèn, ou ka santi doulè, angoudisman oswa gratèl toutotou ensizyon ou an. Sa nòmal epi li ta dwe amelyore ak tan an. Itilize medikaman pou soulaje doulè ke founisè swen sante ou an te preskri yo. Founisè swen ou an kapab fè w vini apre akouchman an pou verifye ensizyon ou an. Sonje pou kenbe vant ou lè ou estènen oswa touse epi itilize zorye pou jwenn plis sipò pandan w ap nourri tibebe w la. Kapab vin gen yon enfeksyon si ensizyon ou an gen yon aparans ki wouj anpil, si li ap koule, si li vin

gen plis doulè oswa si li kòmanse louvri. **Rele founisè swen sante ou an.**

## Malèz Paske W P Ap Bay Tete

Tete w kapab gen doulè epi anfle jiskaske lèt la sispann koule si w ap bay tete. Sa ka pran apeprè yon semèn konsa. Pou soulaje malèz la, mete yon soutyen sipò ki fèm epi itilize yon konprès frèt jiskaske lèt ou a fini. Dlo tyèd ka estimile pwodiksyon lèt kidonk evite dlo tyèd pandan lè w ap benyen.



Ou ta dwe al wè founisè swen ou an nan lespas 3 semèn apre w fin kite lopital la epi yon lòt fwa anvan w gen 12 semèn apre akouchman an. Randevou ou yo apre akouchman an enpòtan pou retablisman w.

## Men kèk sentòm kouran ou kapab genyen pandan w ap geri de akouchman an ak ti konsyè sou fason pou jere yo.

Sentòm	Sa pou prevwa ak sa ou ka fè	Ki lè pou rele founisè swen ou an
Santiman fatig	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mande fanmi ak zanmi yo èd.</li> <li>• Eseye fè yon ti dòmi, manje epi benyen lè tibebe w la ap fè ti dòmi.</li> <li>• Manje yon rejim alimantè ki an sante epi bwè anpil dlo.</li> <li>• Kontinye pran vitamin prenatal ou yo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ou sitèlman fatige ke ou pa ka pran swen tèt ou oswa swen tibebe w la.</li> <li>• Ou gen yon tanperati ki depase 100.4 degre.</li> <li>• Ou gen doulè nan pwatrin oswa souf kout.</li> <li>• Ou gen enpresyon ou pral pèdi konesans.</li> </ul>
Kranp	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yo prevwa sa kapab dire sèt jou oswa plis. Li kapab vin plis entans pandan w ap bay tete.</li> <li>• Ou ka pran medikaman pou soulaje lejè doulè tankou ibuprofèn oswa napwoxèn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ou gen gwo kranp oswa doulè konstan ki pa soulaje ak medikaman pou doulè.</li> </ul>
Doulè nan dèyè oswa pyè ki bay doulè (emowoyid)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Itilize yon konprès frèt pandan premye 48 èdtan yo.</li> <li>• Pran yon beny syèj (tranpe dèyè w nan yon ti benwa an plastik ki gen dlo tyèd).</li> <li>• Itilize boul koton oswa tanpon ki mouye nan amameli.</li> <li>• Itilize yon boutèy espres apre w fin itilize twalèt la.</li> <li>• Itilize pomad ak krèm an vant lib yo tankou hydrocortisone.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ou genyen gwo doulè oswa ou kòmanse gen anpil difikilte pou pipi oswa pou twalèt.</li> </ul>

Sentòm	Sa pou prevwa ak sa ou ka fè	Ki lè pou rele founisè swen ou an
Emoraji ak ekoulman nan bouboun ou	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sa nòmal pandan premye semèn yo apre akouchman an.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ou gen gwo emoraji oswa gwo kayo san ki mouye yon sèvyèt oswa plis pa èdtan, pandan de èdtan oswa plis youn apre lòt.</li> <li>• Ou santi tèt ou ap vire, ou gen vètij, oswa souf kout.</li> </ul>
Enflamasyon, doulè ak/oswa woujè nan janm ou oswa nan jarèt ou	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Li nòmal pou genyen enflamasyon.</li> <li>• Soulve pye w.</li> <li>• Eseye rete yon kote ki fre epi mete rad ki lach.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ou genyen plis enflamasyon nan yon janm pase nan lòt la. Woujè oswa doulè nan sèlman yon pati nan janm ou.</li> </ul>
Tèt fè mal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Li enpòtan pou verifye tansyon w nan premye semèn apre akouchman an.</li> <li>• Bwè anpil dlo.</li> <li>• Eseye repoze lè tibebe w la ap repoze l.</li> <li>• Ou ka pran medikaman pou soulaje lejè doulè tankou ibuprofen oswa naproxen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tèt fè mal ki pa amelyore apre w fin pran medikaman an.</li> <li>• Ou gen chanjman nan vizyon, doulè nan pwatrin, souf kout oswa doulè nan kote anwo adwat vant ou.</li> <li>• Tansyon w <b>depase</b> 140/90.</li> <li>• Ou gen gwo kè plen ak vomisman.</li> <li>• Tèt fè mal la vin pi mal lè ou leve chita epi li amelyore lè w kouche.</li> </ul>



## Konnen Siy Avètisman yo

Pifò moun retabli de akouchman san yo pa gen gwo pwoblèm, men nenpòt moun ka gen konplikasyon apre akouchman. Lè w konnen siy avètisman yo ak sa pou fè ka ede sove lavi w.



### Rele 911 touswit si w gen:

- Doulè nan pwatrin.
- Pwoblèm pou respire oswa souf kout.
- Kriz.
- Gen panse pou fè tèt ou mal oswa fè yon lòt moun mal.





## Pran Swen Tèt Ou

Ou fèk akouche tibebe w la. Kò w te travèse anpil chanjman. Asire ke w pran swen tèt ou. Sa ede w retabli epi vin yon pi bon moun posib pou tibebe w la.

- Mande èd. Mande fanmi ak zanmi yo pou yo ede w ak travay nan kay yo, pou leve bagay ki lou yo ak pou fè acha pou ou.
- Pran tan pou detann ou. Li enpòtan pou w repoze w pou kò w ka geri. Eseye repoze w lè tibebe w la ap repoze l. Asire ke ou swiv tout enstriksyon founisè swen ou an te ba w yo.
- Byenke ou bezwen repoze w, kò w tou bezwen kèk aktivite pou anpeche l vin rèd.  
● Mache souvan nan kay la oswa deyò kay la se yon aktivite ki pa di pou fè egzèsis pandan w ap geri.
- Manje ki bon pou sante ak repa regilye yo ede kenbe enèji w nan yon nivo ki elve.  
**Kontakte responsab swen ou an si ou bezwen èd pou jwenn manje ki bon pou sante.**
- Fè yon nouvo tibebe ka yon bagay ki akablan. Pataje santiman w yo epi kite patnè ak sistèm sipò a ede w. Si ou gen santiman tristès ki pa disparèt oswa si ou gen enpresyon li difisil pou pran swen tèt ou oswa swen tibebe w la, li lè pou mande èd.  
**Kontakte founisè swen ou an oswa responsab swen ou an.**
- Ale nan egzamen apre akouchman ou a. Li enpòtan pou w al wè founisè swen sante w la pou asire ke w ap geri. Founisè swen ou an pral verifye sante fizik ak sante emosyonèl ou pandan randevou sa a. Ou ka poze kesyon konsènan enkyetid ou yo epi diskite sou pwochen etap retablisman ou an.



# 15. Premye Semèn Ou Yo Lakay La

Men kèk enfòmasyon itil pou soulaje enkyetid ou yo konsènan fason pou pran swen tibebe w la lè ou rive lakay ou premye fwa.





## Ki Lè Tibebe A Ta Dwe Al Wè Founisè swen Sante Li A Premye Fwa

**Li enpòtan anpil pou mennen tibebe w la al wè founisè swen li a nan lespas 3 a 5 semèn apre akouchman an epi yon lòt fwa lè tibebe w la genyen yon mwa.** Se yon bon lide pou pran randevou sa yo anvan w kite lopital la. Tibebe ki gen mwens pase yon mwa yo ka tonbe malad byen vit. Rele founisè swen tibebe w la si li:

- Sanble malad.
- Gen lafyèv.
- Gen difikilte pou manje.
- Difisil pou reveye.
- Dòmi ap pran l souvan san li pa manje.



## Sa pou Fè Apwopo Vizitè yo

Ou pral santi w fatige lè ou kite lopital la epi w rive lakay ou premye fwa. Li NÒMAL pou limite vizitè yo. Kòmanse ak fanmi imedya oswa moun ki pral ede pran swen ou menm ak tibebe w la. Fikse yon kalandriye. Fè vizitè yo lave men yo anvan yo kenbe tibebe w la. Sistèm defans tibebe yo poko fin devlope nèt. Yo tonbe malad byen fasil, sa ka danjere pou yo. Mande nenpòt moun ki pa santi l byen pou vini yon lòt fwa. Mande tout moun ki pral bò kote tibebe w la pou pran vaksen kont Tdap, grip, COVID-19 ak vaksen RSV yo.



Rele liy konsèy enfimye plan swen sante w la 24 sou 24 si w gen enkyetid pou tibebe w la epi biwo founisè swen w la pa louvri.



## Chak Kilè Ou Ta Dwe Bay Tibebe Ou An Manje

Tibebe yo nòmalman manje 8 a 12 fwa pa jou. Yo manje an mwayèn 1.5 a 3 ons pa alimantasyon pandan premye oswa dezyèm semèn nan. Bay tibebe ou an manje nenpòt lè li sanble grangou. Si ou tann jiskaske li kriye, li souvan difisil pou kalme yo pou manje a. Chèche siy yo! Lè tibebe yo grangou, yo kapab:

- Klake lèw yo.
- Mete lang yo deyò.
- Bouje tèt yo chak bò.
- Mete men yo nan bouch yo.



## Fason pou Konnen Si Tibebe W La Ap Manje Ase

Lè tibebe w la pran pwa se pi bon fason pou di si l ap manje ase. Founisè swen sante tibebe w la pral verifye pwa li nan chak vizit. Li nòmal pou tibebe yo pèdi yon ti kras pwa okòmansman. Y ap ratrape yo nan lespas kèk semèn. Kontwòle chanjman daypè tibebe w la. Ou ta dwe genyen omwen 6 daypè ki mouye ak 3 a 4 daypè pou pou pa jou.



## Ki Lè Ou Ka Benyen Tibebe Ou An

Ou ta dwe benyen tibebe ou an ak eponj sèlman jiskaske kòd lonbrit li tonbe. Sa jeneralman pran 1 a 2 semèn apre akouchman an. Okòmansman, tibebe ou an pral bezwen benyen apeprè twa fwa pa semèn. Lè w benyen l twò souvan sa ka seche po l. Li san danje pou utilize yon benwa an plastik ki kite tèt tibebe a sou dlo a epi ki soutni tèt li. Asire ke dlo a ase tyèd pou ou santi l konfòtab sou pwanyè w oswa sou koud ou. Fè chanm nan tyèd epi mete yon sèvyèt prè pou tibebe ou an pa frèt! Etabli yon woutin pou benyen l. Tibebe ou an jeneralman pa bezwen benyen lannwit. Defini yon woutin ki pral ede regle òlòj biyolojik li. Yon woutin benyen ki mennen nan lè dòmi ede tibebe w detann li plis. Epi (nou espere sa) pi fasil pou mete l dòmi.



## Fason pou Asire Ke Tibebe Ou An Sekirite Lè L Ap Dòmi

- Toujou mete tibebe ou an dòmi sou do l sof si founisè swen sante ou an di w pou pa fè sa.
- Itilize yon bèso oswa yon kabann pou tibebe ki gen yon sifas dòmi plat ki fèm ak fouwo.
- Pa janm mete tibebe w la sou kanape, kabann dlo oswa lòt sifas moun yo.
- Pa kite “objè” nan zòn kote tibebe ou an dòmi an. Pa kite objè mou, jwèt, zorye, dra kabann ki lach oswa tanpon pou bare.
- Tibebe ou an pa dwe janm dòmi nan menm kabann ak ou oswa ak okenn lòt moun.

### Enfòmasyon Rapid

Lè nou pataje kabann ak tibebe ki fenk fèt yo sa fè li gen plis risk pou mouri. Ou ka kite kabann, bèso oswa pak jwèt tibebe a nan chanm ou pou kite tibebe ou an tou pre.





## 16. Alimantasyon Tibebe Ou An

Antanke yon nouvo paran, ou gen anpil desizyon pou pran. Youn nan yo se chwazi si pou bay tibebe ou an tete oswa ba l bibwon pandan w ap itilize fòmila tibebe. Desizyon sou fason pou nourri tete ou an se yon desizyon pèsònèl. Se sèlman ou menm ki ka decide sa ki pi bon pou ou menm ak pou fanmi w.



## Lèt Manman

Èske w te konnen ke lèt manman gen pafè melanj nitriman tibebe ou an bezwen? Lèt manman gen engredyan espesyal tankou antikò ke sèlman ou menm ka bay. Li pi fasil pou dijere epi li ede sèvo tibebe w la devlope. Lèt manman ede pwoteje tibebe w la kont:

- Alèji
- Doulè zòrèy
- Grip, tous ak respirasyon siflan
- Dyare
- Vin gen twòp pwa
- Dyabèt
- Opresyon
- Sendwòm lanmò sibit kay tibebe (SIDS)

Alètman menm pi enpòtan si tibebe w la rive bonè. Ou pral pwodwi lèt ki pral nourri tibebe w la ak plis kalori, vitamin ak pwoteyin. Lèt manman ka ede pwoteje yon tibebe ki fèt anvan lè kont enfeksyon.



### Avantaj Alètman

- Li ede w retabli pi vit apre akouchman an.
- Li ka ede w tounen jwenn pwa ou te gen anvan gwosès ou an pi fasil. Kò w itilize anpil enèji pou pwodwi lèt manman.
- Ou ka boule plizyè santèn kalori chak jou lè ou bay tete sèlman.
- Li kreye yon lyen espesyal ant ou menm ak tibebe w la atravè kontak po ak po.
- Ou pa oblije ale nan magazen an pou achte fòmila. Ou gen mwens bibwon pou lave. Anplis, ou pa oblije enkyete w sou fason pou prepare yon bibwon!
- Li bese chans ou pou fè kansè nan tete, kansè nan ovè ak dyabèt.
- Ou kapab al wè founisè swen sante tibebe w la mwens souvan paske tibebe ki tete yo plis an sante.

## Difikilte Alètman yo

- Ou ka gen doulè lè tibebe a ap pran tete a pandan premye semèn nan jiska 10 jou.
- Tibebe ki tete yo jeneralman dwe manje chak 2 a 3 èdtan.
- Sa ou manje epi bwè yo ka transmèt nan lèt tete ou an. Pa bwè alkòl ni pran medikaman ke founisè swen ou an pa te preskri.

### Enfòmasyon Rapid

Alètman ka difisil, men ou pa poukont ou. Kontakte founisè swen ou an oswa responsab swen ou an pou jwenn èd. Yo ka konekte w ak yon konsiltan alètman ki espesyalize nan ede w bay tete.



## Alimantasyon Fòmila

Preparasyon komèsyal pou nourison yo se yon altènatif nitritif pou lèt manman. Fòmila yo itilize yon melanj pwoteyin, sik, grès ak vitamin pou imite lèt manman an. Li enpòtan pou itilize sèlman fòmila ki prepare pou rezon komèsyal yo epi pa eseye pwodwi l poukont ou. Fòmila yo vini nan twa fòm: likid ki prè pou itilize, likid konsantre ak poud. Si ou chwazi yon fòmila an poud epi ou itilize dlo wobinè pou fè l, asire ke dlo ou itilize a san danje. Fè verifye dlo ou an pou wè si l gen plon si w ap viv nan yon kay ansyen oswa si ou gen enkyetid konsènan dlo ou an. Ou ka achte dlo distiye tou nan bidon yon galon.

Melanje fòmila poud la egzakteman jan yo endike a. Pa ajoute plis dlo pou fè l dire pi lontan. Sa ka nwi tibebe w la.

## Avantaj Ki Gen nan Fòmila a

- Li pratik. Tout swanyan yo ka bay tibebe a yon bibwon san yo pa oblije ponpe lèt manman.
- Yon tibebe ki bwè lèt fòmila jeneralman bezwen manje mwens pase yon tibebe ki bwè lèt manman.
- Ou pa bezwen enkyete w sou sa w ap manje oswa bwè ki kapab afekte tibebe w la.
- Genyen kèk vitamin ak nitriman ke tibebe ki tete yo bezwen jwenn nan sipleman yo.



## Defi Ki Gen nan Fòmila a

- Li chè. Pri mwayen fòmila debaz la depase \$1,000 pou premye ane lavi li.
- Li manke antikò ki disponib nan lèt manman an epi li pa bay tibebe ou an pwoteksyon siplemantè kont maladi.
- Li pa osi fasil pou dijere fòmilè. Tibebe ki bwè fòmila yo genyen plis gaz epi pou pou yo pi di pase tibebe ki tete yo.
- Tibebe ou an ka fè yon alèji oswa yon entolerans ak kèk fòmila. Sentòm sa yo gen ladan gratèl leve sou po, enflamasyon nan lèw oswa nan vizaj ak pwoblèm dijesyon, tankou vomisman, dyare ak konstipasyon. **Rele founisè swen tibebe w la ou an touswit si sa rive.**

### Èske W Te Konnen?

Si ou pa ka bay tete oswa ou pa ka ponpe lèt, gen lèt manman ke yo bay kòm don ki disponib nan lopital ou an oswa nan bank lèt lokal la. Lèt tete yo bay kòm don yo soti nan moun ki ansent ki ponpe plis lèt pase kantite ke tibebe yo ka bwè. Moun ki fè don lèt yo fè tès pou maladi ki ka transmèt atravè lèt manman. Yo teste chak veso lèt tou pou wè si pa gen bakteri ki nwizib. Apre sa yo pasterize l atravè yon pwosesis tretman pa chalè pou asire ke pa gen okenn viris ni bakteri nan lèt la. Pale ak founisè swen ou an, lopital la oswa responsab swen ou an si ou ta renmen jwenn plis enfòmasyon.





# 17. Kòmanse Bay Tete

Trè byen! Ou te pran desizyon pou bay tete! Ou ka kòmanse touswit apre tibebe ou an fèt. Li pwobab ke tibebe ou an pral atantif apre nesans lan epi li pral chèche tete a. Aprann otan ou kapab sou alètman anvan ou ale lopital la. Ou ka fè lekti liv, ale nan kou epi pale ak zanmi. Mande sant akouchman oswa lopital ou an enfòmasyon sou konsiltan alètman yo. Espesyalis alètman yo disponib pou ou pandan w nan lopital la. Ou ka kontakte yo apre w fin kite lopital la tou.



## Alimantasyon Tibebe Ou An

Li enpòtan pou kòmanse ak tibebe w la sou wout bon nitrisyon an. Akademi Pedyatri Ameriken an rekòmande pou tibebe yo sèlman bwè lèt manman oswa fòmila pandan premye 6 mwa lavi yo. Pa bay tibebe ki fenk fèt ou a sèlman dlo si ou pa gen fòmila oswa lèt manman. Tibebe ou an ka kòmanse bwè dlo lè li kòmanse manje aliman solid lè li gen apeprè 6 mwa. Yon fwa tibebe ou an kòmanse manje aliman solid, kontinye lèt manman oswa fòmila a jiskaske li gen 1 lane. Evite nenpòt fòm myèl pandan premye ane a. Li ka lakoz yon tip toksin ki ka lakoz gwo domaj sou tibebe w la. **Rele responsab swen ou an si ou pa gen aksè nan fòmila ou bezwen an.**

### ESKANE M!



Gade plis enfòmasyon ak ti konsèy pou alètman pandan w ap eskane kòd QR a oswa vizite <https://bit.ly/3wXU0B9>

## Swiv Endikasyon Tibebe W La

Tibebe yo kapab fè w konnen si l ap manje ase. Li pral reyaji (bouje tèt li lè w karese vizaj li), klake lèv li, kriye oswa mete men nan bouch li lè li grangou. Lè w bay tibebe ou an manje selon endis sa yo sa rele alimantasyon sou demann.

Chak alimantasyon ta dwe dire apeprè 10 a 20 minit. Ni tibebe ki tete yo ni tibebe ki pran bibwon yo pral bezwen manje pandan tout jounen an epi lannwit (chak 2 a 4 èdtan) pandan omwen youn oswa de mwa. Pa mete tibebe w la nan kabann ak yon bibwon nan bouch li. Lè w mete tibebe w la ak bibwon an sa ka lakoz enfeksyon nan zòrèy ak etoufman.



Ou kapab remake pouse kwasans lè tibebe w la pi grangou epi li manje pi souvan. Swiv endikasyon tibebe w la. Yo jeneralman konnen ki kantite manje li bezwen.

### ESKANE M!



Li enpòtan pou kenbe vesò manje yo pwòp pou kite tibebe w la an sante. Genyen anpil fason ki san danje pou fè sa. Eskane kòd QR a oswa vizite <https://bit.ly/4csKrui> pou jwenn pi bon metòd pou ou yo.

## Evite Ba L Twòp Manje

Lè w bay li twòp manje sa ka lakoz li rann manje a epi sa kapab lakoz obezite. Tibebe ki bwè nan bibwon yo pa ta dwe pran plis pase 7 a 8 ons alafwa oswa pa plis pase 32 a 36 ons pa jou. Tout tibebe yo diferan. Vizit regilye swivi yo pèmèt ou pale ak founisè swen sante tibebe w la konsènan devlopman ak alimantasyon li.

## Ki Lè Timoun Ou An Prè pou Manje Tibebe?

- Yo fèt apeprè lè li gen 6 mwa. **Pale ak founisè swen tibebe w la pou entwodwi manje tibebe a.**

- Li ka chita dwat epi kenbe tèt li.

- Li vale manje olye li pouse l deyò ak lang li.

- Li mete men oswa jwèt li yo nan bouch li.

- Li montre yon dezi pou manje pandan l ap panche devan epi li louvri bouch li.

## Manje pou Kòmanse Avèk Yo

Asire ke ou kòmanse ak on manje alafwa. Eseye l pandan kèk jou anvan w ajoute nenpòt lòt bagay. Sa pèmèt ou wè si tibebe a gen nenpòt pwoblèm tankou gaz, dyare, vomisman oswa yon gratèl leve sou po. Ou ka itilize manje komèsyal pou tibebe yo oswa prepare l ou menm. Pa bay tibebe ou an okenn manje ki ka lakoz li toufe. **Pale ak founisè swen tibebe w la konsènan rekòmandasyon yo.**

## Premye Alimantasyon yo

Lè ou kòmanse manje solid, mete yon ti kantite nan yon kiyè epi bay tibebe a li pandan li chita. Ou ka melanje l ak lèt manman oswa fòmila pou li rete likid. Pa bay li nan bibwon – sa ka lakoz li toufe.



## Fanm, Tibebe, ak Timoun (WIC)

WIC se yon pwogram nitrisyon espesyal pou fanmi ki gen fèb revni yo. WIC ka ba w manje gratis ki bon pou sante, edikasyon sou nitrisyon, ak depistaj/referans nan lòt sèvis sante yo. Paran WIC yo ki chwazi pou bay tete yo resevwa yon pake manje amelyore epi yo kapab patisipe nan pwogram WIC la pandan plis tan. **Pale ak founisè swen ou an, depatman sante lokal la oswa plan swen sante a pou aprann plis.**

### Èske W Te Konnen?

Tibebe yo ka devlope alèji alimantè. Entwodwi nouvo aliman yo youn pa youn alafwa epi nan ti kantite ki piti anpil pou ou ka jwenn yon reyaksyon. Sentòm sa yo gen ladan gratèl leve sou po, enflamasyon nan lèy yo oswa nan vizaj, estènen, nen k ap koule oswa nen bouche, zye ki grate oswa zye ki gen dlo, ak pwoblèm respirasyon.





## 18. Fason pou Pran Swen Tibebe Ou An

Se yon santiman ki espesyal anpil lè w kenbe tibebe w la premye fwa. Menm si w te pote tibebe ou an pandan 9 mwa, sa pral pran tan pou nou youn aprann konnen lòt.



## Sa pou Fè Lè Tibebe Ou An Kriye

Kriye se yon reyaksyon nòmal pou tibebe yo. Yo jeneralman fè 1 a 2 èdtan ap kriye san rezon pandan chak jou pandan premye 3 mwa lavi yo. Asire ke ou satisfè bezwen tibebe w la lè l ap kriye. Si ou te chanje l epi ou te ba l manje epi li pa gen lafyè, eseye kalme oswa konfòte l.

### Fason pou Konfòte yon Tibebe K ap Kriye

- Kenbe tibebe w la. Ou pa ka gate l lè w kenbe l twòp.
- Pale yon fason ki trankil oswa chante pou tibebe w la. Jwe yon ti mizik oswa louvri yon machin son.
- Bèse l dousman oswa fè ti mache ak tibebe w la.
- Souse ede kalme tibebe yo, kidonk eseye yon tetin. Pou tibebe ki tete yo, ou kapab itilize yon tetin yon fwa tibebe w la ka rive manje.
- Anvelope tibebe w la nan yon dra ak bra li anndan. Sa rele anvlopman.



Sa ap pran tan pou ou aprann konnen tibebe w la, ak sa li bezwen epi ki lè. Men si ou santi w akable pi souvan, ou ka mande èd. Pale ak founisè swen sante w la oswa rele responsab swen ou an. Li ka ba w kèk lide ki ka ede. Epi gide w nan resous pou fè w santi w pi byen.



### Pa Janm Souke yon Tibebe K ap Kriye

Si ou menm oswa swanyan tibebe w la vin fristre, depoze tibebe w la dousman nan yon lye ki san danje tankou nan yon bèso. Rele fanmi ak zanmi yo epi di ou bezwen èd. Al fè yon ti mache, li yon magazin oswa gade TV jiskaske w santi w prè. Pa janm souke yon tibebe. Misk ki nan kou l yo twò fèb pou soutni tèt li. Lè w souke l sa ka lakoz domaj ki grav ak lanmò. Toujou kote tibebe w la ak yon swanyan ou fè konfyans lè w pa la.



## Sa pou Fè Lè Tibebe a Ap Pouse Dan

Li enpòtan pou kòmanse pran swen bouch li bonè. Yon fwa ou wè premye dan tibebe w la, netwaye l ak yon bwòs ki mou ak yon ti kras (gwochè yon grenn diri) pat dan ki gen fliyò de fwa pa jou. Pifò tibebe yo kòmanse fè dan nan laj 6 mwa.

### Kisa Ki Ede?

- Fwote jansiv tibebe ou an dousman ak yon dwèt ki pwòp.
- Sisèt ak ano dantisyon an kawotchou fèm.
- Medikaman ou fwote sou jansiv la pa jeneralman fonksyone epi li ka lakoz domaj si tibebe w la vale twòp.

**Pale ak founisè swen sante w la si pa gen anyen k ap fonksyone. Dantisyon kapab pa koz sentòm yo.**

### Siy Tibebe a Ap Fè Dan

- Bave
- Ajitasyon
- Mode kèk bagay di
- Jansiv anfle ak jansiv sansib



### Prevansyon Kont Kari

- Pran premye randevou dantè pou tibebe w la lè premye dan an parèt epi jiska premye anivèsè l.
- Pa mete tibebe w la dòmi ak yon bibwon. Sa ka lakoz gwo kari dantè.
- Evite bay tibebe w la ji fwi, bwason gazez ak lòt bwason ki sikre yo. Bwason dous yo ka kole nan dan yo epi lakoz kari.

**Pale ak founisè swen sante tibebe w la oswa dantis la konsènan tretman ak fliyò yo pou anpeche kari.**



## Fason pou Kite Tibebe W La An Sekirite

### Sekirite Lakay

- Pa janm kite tibebe w la poukont li sou yon tab pou chanje tibebe sou kabann, kanape oswa sou chèz. Kite yon men sou tibebe w la tout tan. Menm tibebe ki fenk fèt yo ka bouje toudenkou epi tonbe. Mete tibebe w la nan yon kote ki san danje tankou yon bèso oswa yon pak pou jwe lè ou pa ka kenbe l.
- Kite ti objè tankou pyès lajan, ti boul ak ti pyès piti yo lwen kote tibebe a ka jwenn yo pou anpeche l toufe. Jwèt ki san danje pou tibebe yo genyen bòdi ki swa epi pa gen okenn ti pyès ki ka dekolè.
- Pa janm kite tibebe w la poukont li ak timoun piti oswa ak bèt domestik yo.
- Kite tibebe w la lwen lafimen moun k ap fimen yo. Pa janm fimen nan lakay ou ni nan machin ou an. Mande moun k ap fimen yo pou mete rad pwòp ki fre anvan yo kenbe tibebe w la.
- Lè w itilize dwòg ak alkòl bò kote tibebe w la sa ka limite kapasite w pou pran swen l antanke paran epi sa ka mete tibebe w la an danje **Pale ak founisè swen sante ou an oswa ak responsab swen an pou jwenn tretman.**
- Ekspozisyon plon ka lakoz pwoblèm aprantisaj ak pwoblèm konpòtman. Jèn timoun yo gen plis risk. Pi gwo sous ekspozisyon plon se penti ki nan kay ki te konstwi anvan lane 1978 yo oswa nan dlo ki kontamine. Kontakte konpayi dlo lokal ou an pou fè yo verifye dlo ou an si w ap viv nan yon kay ki ansyen oswa ou gen enkyetid sou dlo ou an.

## Sekirite nan Solèy

Nenpòt kantite limyè solèy dirèk pa sekirize pou tibebe w la. Evite ekspozè nan solèy otan sa posib pandan premye 6 mwa yo. Sèlman itilize krèm solè nan ti zòn tankou vizaj oswa men yo. Pifò krèm solè yo pa san danje pou tibebe ki poko gen 6 mwa yo. Pi bon pwoteksyon se lonbraj. Asire ke tibebe w la kouvri ak yon dra ki lejè si w ap fè yon ti mache. Itilize kouvèti pwoteksyon kont solèy pousèt la lè w nan solèy. **Pale ak founisè swen tibebe w la sou fason pou pwoteje po tibebe w la.**

## Lafimen Moun K ap Fimen

Lafimen moun k ap finen yo danjere, sitou pou tibebe yo. Tibebe ki ekspozè yo gen plis risk pou fè maladi gravak SIDS. Yo gen plis chans pou trape tous, nenomi, enfeksyon nan zòrèy, doule nan gòj ak opresyon ki agrave. Toujou kite tibebe w la lwen lafimen moun k ap finen yo.

## Sekirite nan Machin

**Timoun ou an dwe monte nan yon syèj sekirite pou machin chak fwa l ap monte nan yon machin. Syèj la dwe oryante dèyè epi dwe nan syèj dèyè a. Akademi Pedyatri Ameriken an deklare ke tibebe yo dwe oryante dèyè jiskaske yo genyen pwa oswa wotè ki plis elve ke fabrikan syèj machin nan otorize a. Enfòmasyon sa yo disponib nan manyèl la oswa nan syèj machin nan. Ou pa dwe janm kite tibebe w la poukont li nan yon machin – pa menm pandan yon minit.**









# 19. Vaksinyasyon ak Vizit Medikal Tibebe Ou an

## Vizit Medikal Pou Tibebe

Tibebe ou an dwe al wè founisè swen li a souvan pandan premye ane a. Vizit sa yo diferan de vizit maladi ki jere pwoblèm tankou yon lafyèv oswa yon tous. Nan vizit medikal la, yo pral pran pwa epi pral mezire tibebe w la pou asire ke l ap grandi nan yon rit ki regilye. Yo pral fè yon egzamen fizik. Tibebe w la kapab resevwa vaksen oswa tès depistaj. Nou pral diskite sou kèk bagay tankou alimantasyon, nitrisyon, somèy, swen pou tibebe ki fenk fèt, sekirite, pwoblèm devlopman ak pwoblèm famiyal. Si tibebe w la pa te al wè founisè swen sante li a depi lè li kite lopital la, tanpri pran randevou a touswit.

### Èske W Te Konnen?

Vizit medikal pou tibebe yo ede w rete enfòm sou sante ak devlopman tibebe w la. Chak randevou enpòtan pou kenbe tibebe w la an sante. Si ou bezwen èd pou jwenn yon founisè swen oswa pou ale nan randevou li yo, kontakte plan swen sante w la oswa responsab swen ou an. Yo ka ede w!



## Kalandriye Vaksen pou Timoun

Vaksen ede anpeche maladi grav. Si timoun ou an pa pran vaksen li yo nan laj ki rekòmande a, l ap toujou bezwen pran vaksen sa a. **Pale ak founisè swen ou an konsènan vaksen timoun ou an.** Timoun yo dwe pran vaksen yo pou antre lekòl.

### ESKANE M!



Eskane kòd QR a oswa vizite <https://bit.ly/3vd3xDI> sou entènèt pou jwenn yon tablo ki pral ede w konnen ki lè timoun an ta dwe pran chak vaksen.

## Poukisa Tibebe Ou An Bezwen Pran Vaksen

Vaksen yo pwoteje timoun yo kont maladi. Timoun ki pa vaksinen yo genyen vrèman plis chans pou trape maladi sa yo. Yo ka pwopaje maladi a tou bay lòt timoun.

Ale nan vizit medikal tibebe w la! Tibebe w la p ap sèlman rete pwoteje avèk dènye vaksen yo, men ou pral aprann plis sou pèsonalite tibebe w la k ap grandi a. Founisè swen tibebe w la pral diskite sou fason tibebe w la jwe epi enteraji ak lòt timoun pou wè fason l ap devlope.

### ESKANE M!



Aprann plis sou maladi ke vaksen yo pwoteje tibebe yo kont yo a lè w eskane kòd QR a oswa lè w vizite <https://bit.ly/3wU4FNh>



## 20. Depistaj Sante Tibebe Ou An

Tibebe w la itilize depistaj sante pou chèche pwoblèm ki kapab bezwen tretman medikal.

Timoun ou an bezwen fè egzamen regilye pou li rete an sante. Timoun ki gen ant 6 mwa a 6 lane yo dwe fè egzamen pou anpwazònman plon. Vizit medikal sa yo dwe fèt nan laj ki endike anba yo. Itilize tablo a pou konnen ki lè timoun ou an dwe fè yon depistaj sante oswa yon depistaj pou anpwazònman plon.

Laj	Dat depistaj sante a	Dat depistaj pou anpwazònman plon an
Vizit premye semèn nan (3 a 5 jou)		
1 mwa		
2 mwa		
4 mwa		
6 mwa		
9 mwa		
12 mwa		
15 mwa		
18 mwa		
2 lane (24 mwa)		
2 ½ lane (30 mwa)		
3 lane		
4 lane		
5 lane		
6 lane		
Chak ane apre		

Lòt depistaj sante yo ka fè nan vizit medikal yo jeneralman gen ladan:

- Egzamen fizik.
- Longè/wotè ak pwa.
- Dimansyon tèt la.
- Tansyon.
- Endèks mas kò a oswa grès ki nan kò a.
- Kontwòl ak depistaj pou devlopman.
- Depistaj konpòtman ak sosyal.
- Vizyon ak odisyon si ou gen enkyetid sou sa.

#### Enfòmasyon Rapid

Ou ta dwe pran yon randevou ak founisè swen timoun ou an si ou gen enkyetid sou sante oswa sou devlopman l.







## 21. Etap nan Devlopman Tibebe Ou an nan Premye Ane

Apati lè timoun ou an fèt la jiskaske li gen 5 lane, li dwe atenn etap enpòtan nan devlopman li yo nan fason pou jwe, aprann, pale, aji epi bouje. Etap nan devlopman yo ofri endis enpòtan sou devlopman tibebe ou an.





## Swiv Etap Devlopman Tibebe Ou an

Anba a w ap jwenn kèk etap enpòtan nan devlopman pou chèche nan premye ane lavi tibebe w la. Koche yon etap nan devlopman chak fwa tibebe w la atenn li! Pa bliye ke lis sa a se yon gid epi li ka chanje. Chak tibebe aprann epi grandi nan yon rit ki diferan.

### 2 Mwa

- Li kòmanse souri bay moun.
- Li vire tèt li nan direksyon son yo.
- Li prete atansyon ak vizaj yo.
- Li ka kenbe tèt li dwat epi li kòmanse pouse monte lè li kouche sou vant li.

### 4 Mwa

- Li renmen jwe ak moun epi li ka kriye lè jwèt la kanpe.
- Li babye ak ekspresyon epi li kopye son li tande yo.
- Li itilize men ak zye ansanm, tankou li wè yon jwèt epi li chèche pran l.
- Li ka kenbe yon jwèt epi souke l epi li balanse jwèt ki sispandi yo.

### 6 Mwa

- Li reyaji ak non l lè pandan l ap gade w.
- Li renmen jwe ak lòt moun, sitou paran yo.
- Li pwodwi plizyè vwayèl ansanm lè l ap babye (“ah,” “eh,” “oh”) epi li renmen jwe tou de wòl ak paran l pandan l ap fè bwi.
- Li montre kiryozi sou kèk bagay epi li eseye pran kèk bagay ki lwen l.
- Woule nan tou de direksyon yo (devan pou ale dèyè, dèyè pou ale devan).

## 9 Mwa

- Li kapab renmen kole sou granmoun li abitye ak yo.
- Li kopye son ak jès lòt moun.
- Li chèche kèk bagay li wè w kache.
- Li chita san sipò.

## 12 Mwa

- Li itilize senp jès tankou souke tèt li pou di “non” oswa voye men pou di “orevwa.”
- Li repete son oswa aksyon pou atire atansyon.
- Li di non ki kout tankou “mama” ak “dada” ak eksklamazyon tankou “uh-oh!”
- Li swiv senp enstriksyon tankou, “pran jwèt la.”
- Li kenbe pou kanpe epi li mache pandan l ap kenbe mèb yo (nan tatonen).

Pou jwenn yon lis kontwòl ki plis konplè selon laj, vizite [www.cdc.gov/Milestones](http://www.cdc.gov/Milestones).

*Adapte ak pèmisyon Learn the Signs nan Centers for Disease Control and Prevention. Aji Bonè.” Pwogram.*

### Etap Rate Yo

Ou konnen tibebe w la pi byen. Si ou menm oswa swanyan tibebe w la gen enkyetid sou fason tibebe w la ap jwe, pale, aji oswa bouje, pale ak founisè swen li a. Pa ret tann! Lè w aji bonè sa ka fè yon gwo diferans!



# Mo pou Konnen yo

Genyen anpil mo ke doktè ak enfimyè yo itilize pou pale konsènan gwosès ak retablisman apre akouchman. Lè w konnen kisa mo sa yo vle di li pral ede w konprann sa k ap pase nan kò w.

## A

**Alètman:** Lè kò a pwodwi lèt matènèl.

**Alètman:** Metòd pou nourri tibebe a ak lèt ki soti nan yon tete k ap bay lèt.

**Anksyete:** Yon santiman malèz oswa enkyetid.

**Areyòl:** Sèk po kolore ki antoure pwent tete a.

## B

**Bouboun:** Yon ouvèti ki gen fòm yon kanal nan kò a ke yo rele tou kanal jenital. Bouboun nan konekte ak kòl matris la, ki konekte apre sa ak matris la.

## D

**Depresyon pòspatòm:** Santiman tristès osa dezespwa apre akouchman.

**Depresyon prenatal:** Santiman tristès oswa dezespwa pandan gwosès la

## E

**Emowoyid:** Yon venn ki anfle nan twou dèyè a oswa tou pre twou dèyè a. Yo konnen emowoyid tou sou non pyè.

**Endiksyon:** Yon pwosedi yo itilize pou estimile kontraksyon nan matris yo pandan gwosès la anvan tranche a kòmanse poukont li.

## Enfeksyon moun pran nan sèks (IST):

Enfeksyon ki pwopaje de yon moun a yon lòt moun atravè kontak seksyèl. IST yo pa toujou lakoz sentòm epi yon moun kapab pa remake yo. IST yo ka danjere pou ou menm ak tibebe w la pandan gwosès la. Anpil nan IST yo ka geri ak medikaman.

## Enfeksyon nan aparèy irinè (UTI):

Lè mikwòb yo afakte ren yo, vesi oswa tib ki konekte ògàn sa yo. Sa ka lakoz pipi souvan epi pafwa pipi ak doulè. Sa ka mennen plis pwoblèm sante ki grav ki ka afekte tibebe a.

**Etap enpòtan nan devlopman:** Konpòtman ak konpetans fizik tibebe ak timoun yo genyen oframezi y ap grandi. Leve chita, rale epi mache se egzanp etap enpòtan nan devlopman yo.

## F

**Founisè swen sante:** Yon pwofesyonèl swen sante ki bay sèvis pou ou menm oswa pou tibebe w la. Founisè swen sante ou an kapab yon medsen OB/GYN, yon medsen familyal, yon enfimyè pratisyen, yon fanmsaj enfimyè oswa yon asistan medikal. Founisè swen sante tibebe w la kapab yon doktè pedyat (pedyat) doktè familyal, neyonatoloji, yon pratisyen enfimyè oswa yon asistan medikal.

## I

**Iteris:** Ògàn vid ki gen fòm pwa nan sistèm repwodiksyon fi a kote tibebe a grandi jiskaske li fèt. Yo rele iteris la matris tou. Iteris la konekte ak bouboun nan avèk kòl matris la.

## K

**Kòd lonbrit:** Kòd ki transfere manje bay tibebe a epi ki elimine dechè tibebe a pandan gwosès la. Yo koupe kòd sa a pandan akouchman an, sa ki kreye lonbrit la.

**Kòl matris:** Pati anba matris la ki gen fòm silenn Li konekte matris la ak bouboun nan. Pandan akouchman, li louvri epi li vin plat pou tibebe a ka pase.

**Kontraksyon:** Yon rakousman misk matris yo ki fèt nan kèk entèval anvan ak pandan akouchman an.

**Kontraseptif:** Yon bagay yo itilize pou anpeche gwosès.

**Kwoup:** enflamasyon gòj lakay timoun ki asosye ak enfeksyon epi ki lakoz difikilte pou respire.

## L

**Lajònis:** Lè yon pwodwi chimik ki rele biliribin akimile nan san kò a. Li lakoz po a ak blan zye yo vin gen koulè jòn.

**Lanolin:** Yon pomad waxy yo ka itilize pou pwoteje po a ak pou trete doulè nan pwent tete yo.

**Likid amnyotik:** Likid pwoteksyon ki antoure tibebe a ki nan sak amnyotik yon moun ki ansent.

## M

**Malfòmasyon konjenital:** Anomali fizik oswa biyochimik ki prezan nan nesans lan. Li gen dwa ereditè oswa rezilta enfliyan anviwònmantal.

**Mastit:** Yon enfeksyon nan tete ki ka rive lè kanal alètman an vin bouche. Li jeneralman asosye ak woujè nan tete ak lafyèv.

## N

**Nemoni:** enflamasyon yon poumon ki lakoz pa yon bakteri oswa yon enfeksyon viral.

## O

**Ovil oswa ovil:** Yon selil repwodiktif fi ki mati ke yo rele tou yon ze.

**Ovile:** Liberasyon yon ze de ovè a.

## P

**Perinatal:** Moman anvan ak apre nesans yon timoun.

**Pitocin:** Yon medikaman yo itilize pou kòmanse oswa pou deklanche tranche oswa pou diminye emoraji apre akouchman.

**plan swen sante repwodiktif:** Yon plan konsènan ki lè ak si ou vle fè plis timoun. Plan an ta dwe gen ladan fason ou pral respekte desizyon ou an ak ki metòd ou pral itilize pou anpeche gwosès.

**Plasenta (Apre akouchman):** Yon ògàn nan fòm sèk ki plat nan matris la ki nourri epi ki kenbe fetis la atravè kòd lonbrit la nan matris la.

**Pòspatòm:** 6 semèn jiska 1 lane apre akouchman.

**Prenatal:** Li dekri moun ki ansent anvan yo akouche tibebe yo a. Swen prenatal se swen medikal ou resevwa anvan tibebe ou an fèt.

**Pwojestewòn:** Yon òmòn ki prepare epi ki mentni matris la pou gwosès.

## R

**Rechèch manje:** Rechèch enstenktif yon tibebe pou manje ki ede w rekonèt lè tibebe w la grangou.

**Refleksyon ejeksyon:** Yon reflèks envolontè pandan peryòd tan lè yon moun ap bay tete ki lakoz lèt la koule san pwoblèm.

## S

**Sendwòm lanmò sibat kay tibebe (SIDS):** Lanmò san eksplikasyon, jeneralman pandan somèy, pou yon tibebe an sante ki poko gen yon lane. Pafwa yo konnen SIDS kòm lanmò nan bèso paske tibebe yo souvan mouri nan bèso yo.

**Spèm:** Yon selil repwodiktif gason.

## T

**Tire lèt:** Yon teknik yo itilize pou moun k ap bay tete pou retire lèt nan tete yo, sitou si yo twò plen.

**Tranche anvan lè oswa prematire:** Prezans kontraksyon ak dilatasyon nan kòl matris la ant 20 a 37 semèn.

## V

**Vaksen DTaP/Vaksen Tdap:** Vaksen sa yo pwoteje kont twa maladi ki lakoz pa bakteri: tetanòs, difteti, ak kòklich. DTaP se pou timoun ki poko gen 7 lane epi Tdap se pou adilt.

**Vaksen:** Yon enjeksyon oswa lòt medikaman yo itilize pou prevni maladi.

**Vaksinasyon/Vaksen:** Yon enjeksyon oswa lòt medikaman yo itilize pou prevni maladi.

**Viris iminodefisyans imen (VIH):** Yon viris ki atake sistèm defans kò a. VIH ka mennen SIDA (sendwòm iminodefisyans akiz), yon kondisyon kwonik, ki mete lavi an danje.

**Viris respiratwa sensisyal (RSV):** Li lakoz enfeksyon nan poumon ak nan pasaj respiratwa yo epi se yon koz majè pou maladi respiratwa lakay jèn timoun yo.



## Pou kapab fini anfen, felisitasyon!

Genyen yon moun nouvo nan monn lan ki panse w espesyal anpil!

**Nou la pou ou pandan chak etap nan pakou a.**

Nou espere w twouve liv sa a enteresan pandan w ap kòmanse pran swen tibebe w la epi pandan w ap retabli apre akouchman an. Kòm yon rapèl, nou te bay sa ki swiv la ou:

- Nimewo liy enfimyè 24 èdtan sou 24 ak 7 jou sou 7. Rele nenpòt lè pou pale ak yon enfimyè san w p ap peye anyen. Yo ka reponn kesyon konsènan sante w ak sante tibebe w la.
- Transpò pou ale ak pou sòti nan randevou yo.
- Sipò ak resous pou alètman.
- Ede jwenn yon ponp pou tete san w pa peye anyen.
- Asistans si ou santi w deprime oswa anksye pandan oswa apre gwosès ou an.
- Metòd pou ede w sispann fimèn, pou ede kanpe konsomasyon alkòl oswa dwòg.
- Sipò lokal pou kèk bagay ou bezwen tankou manje ki bon pou sante, yon syèj machin oswa lojman.

**Ranpli enfòmasyon founisè swen ou an isit la pou jwenn li byen fasil:**

Non Founisè swen Mwen an \_\_\_\_\_

Nimewo Telefòn \_\_\_\_\_

Non Founisè swen pou Tibebe a \_\_\_\_\_

Nimewo Telefòn \_\_\_\_\_





Mo “matènèl/matènite” nan dokiman sa a fè referans ak sante yon paran ki akouche pandan peryòd gwosès la, akouchman ak peryòd prenatal la. Kèk nan resous nou yo itilize mo “manman” ak “fanm.” Pwogram Start Smart for Your Baby la rekonèt limit langaj sa a. Nou pran angajman pou fè kontni nou an osi enklizif posib. Itilizasyon tèm sa yo pa ekskli okenn gwoup idantite seksyèl jwenn aksè nan resous sa yo.

Enfòmasyon yo bay nan dokiman sa a se pou rezon enfòmasyon sèlman. Pa gen okenn pati nan dokiman sa a ki la pou ranplase konsèy medikal pwofesyonèl, yon dyagnostik oswa tretman. Toujou chèche konsèy medikal nan men founisè swen sante w la. Toujou chèche konsèy nan men founisè swen sante w la anvan w kòmanse yon nouvo pwogram oswa anvan w chanje rekòmandasyon pou tretman aktyèl founisè swen ou an. Pa pran tan pou chèche swen akòz enfòmasyon ou te li nan dokiman sa a. Centene Corporation, antrepriz afilye li yo, anplwaye li yo, oswa tout moun ki kontribye nan sitwèb sa a, pa fè okenn reprezantasyon, ni yon fason eksplisit ni enplisit, pou sa ki konsène enfòmasyon yo bay isit la oswa itilizasyon enfòmasyon sa yo.