



**Yon gwosès ka bèl
ak majik.**

**Li kapab tou redoutable
ak difisil.**

**Men, ou pa bezwen fè li
poukont ou.**

Biwo nou an la pou ofri resous pou anvan,
pandan, ak apre akouchman, pou ou ka prepare
pou yon gwosès ki an sekirite ak an sante.

Pou aprann plis sou pwogram nan
www.brooklyn-usa.org/healthypregnancy



**Gwosès se yon bel vwayaj.
Ou pa oblije mache poukont ou.**

Soti nan swen prenatal rive nan sipò apre akouchman,
asire yon gwosès ki an sekirite kòmanse ak preparasyon.



Preparasyon pou yon gwosès ki an sekirite ak an sante

Fè yon ti bebe se tre enteresan, men li kapab tou akablan. Li enpòtan pou ou prepare tèt ou fizikman ak mantalman pou tout monte ak desann yo nan gwosès la. Sa vle di aprann sou ki kote pou chèche swen prenatal ak ki jan ou ka prepare kò ou lè ou fè chanjman dyetetik ak fè egzèsis.

Jwenn Swen Prenatal

Swen prenatal disponib atravè plan sante ou epi, pou moun ki pa gen asirans, atravè Medicaid, kèlkeswa revni ou oswa sityasyon imigrasyon ou. **Depatman Sante Vil Nouyòk** la ofri tou swen doula gratis a bon mache atravè patnè sante kominotè yo ak sant aksyon sante nan katye yo. Swen prenatal kòmanse nan premye trimès la enpòtan. Doktè ou oswa fanmsaj ou ap evalye ou

pou nenpòt risk gwosès, kontwòle devlopman tibebe ou la ki poko fèt, epi preskri medikaman oswa siplemman jan sa apwopriye.

Prepare kò ou

Pou prepare kò ou pou yon ti bebe, chanjman nan rejim ou ta dwe kòmanse twa mwa a yon ane davans. Lè ou ap eseye fè yon tibebe, ou ta dwe konsidere ogmante konsomasyon nan asid folik, kalsyòm, Omega-3, Vitamin D3, pwoteyin, ak fè.

Pandan gwosès, fè egzèsis ka ankouraje sante fizik ak mantal ou pandan y ap ogmante konsomasyon oksijèn ak ranfòse misk ou pou akouchman. Pandan ke modifikasyon ka.



Pran swen byennèt emosyonèl ou

Gwosès ranpli ak bèl moman, men li ka difisil pou jwi yo tout. Kenbe sante mantal ou oswa byennèt emosyonèl ou anvan, pandan, ak apre gwosès ka ede ou reyalize yon kalite lavi pozitif pou ou menm ak tibebe ou la. Paske kò ou ale nan gwo chanjman pandan gwosès, chanjman atitud, enkyetid, ak depresyon ka komen. Si ou gen sentòm sa yo, li enpòtan pou ou jwenn sipò. Apre yo tout, sante mantal ou enpòtan menm jan ak sante fizik ou.

Kreye yon plan byennèt emosyonèl

Yon plan byennèt emosyonèl ka ede idantifye aktivite ak estrateji soulajman estrès ki ede jere sante mantal ou. Men kèk ide pou ede ou bati pwòp plan byennèt emosyonèl ou:

- Eseye aromaterapi pou diminye tansyon
- Kòmanse yon pratik yoga pou fè egzèsis pandan ou ap diminye trè
- Kwit manje ki an sante pou nourri kò ou
- Jwenn yon terapès pou ede fè fas ak emosyon ou yo
- Antre nan yon gwoup sipò pou konekte ak lòt paran kap tann



Bati Ekip Swen Gwosès ou a

Preparasyon pou tibebe ou la ka akablan, men ou pa oblije fè li poukont ou. Ou ka bati yon ekip swen gwosès nan klinik ak sipò pwofesyonèl ki ka ede gide ou nan chak etap nan gwosès ou.

Ekip klinik ou a ka genyen:

- Obstetrisyen/jinekolog
- Fanmsaj
- Enfimyè sante fanm
- Enfimyè perinatal
- Espesyalis medikaman fetis matènèl
- Anestezisyolojis
- Nitrisyonis
- Travayè sosyal
- Sikyat

Ekip swen sipò ou a ka gen ladan yo:

- Doula
- Travayè sante kominotè
- Akipontktè
- Enstriktè yoga prenatal
- Terapis masaj prenatal
- Terapis planche basen
- Konseye pou bay tete
- Gwoup sipò
- Manm fanmi ak zanmi

Antoure tèt ou ak yon ekip swen ki santre epi respekte bezwen ou yo. Tout moun ki fè pati ekip swen ou ta dwe sipòte chwà ou yo pandan yap ankouraje ou epi mete ou alèz.



Fason pou ou vin defansè pwòp sante ou

Ou se chofè pwòp gwosès ou. Ou gen dwa pou pran desizyon epi mande aranjman ki pi bon pou ou. Men kèk konsèy pou ede ou vin defansè pwòp sante ou:

- Si ou pa konprann dyagnostik ou, yon tès, oswa yon medikaman yo te preskri ou, poze kesyon jiskaske ou resewa yon repons ki gen sans pou ou.
- Mande yon dezyèm opinyon si ou pa dakò ak dyagnostik oswa rekòmandasyon doktè ou oswa fanmsaj ou a nenpòt moman nan gwosès ou.
- Devlope yon plan akouchman ak ekip swen ou a pou esplike chwà ou yo ak eksperyans akouchman ou ta renmen genyen.
- Deside ki moun ou vle genyen bò kote ou pandan akouchman epi asire yo konnen preferans ou yo.
- Mande doktè ou oswa fanmsaj ou pou esplike opsyon jesyon doulè ou genyen pou akouchman.
- Abitye tèt ou ak **Deklarasyon Dwa Lopital Eta Nouyòk yo** ki ba ou dwa dapre lalwa pou gen aksè ak swen respè ak anti-rasis, enfòmasyon prive, ak konesans sou tout opsyon swen ak akouchman ki disponib.



Navige vwayaj apre akouchman ou a

Pandan ou ap pran swen tibebe ou la, li enpòtan pou ou pran swen ou tou. Peryòd apre akouchman an, ki souvan refere yo kòm katriyèm trimès la, enpòtan menm jan ak eksperyans gwosès ou ak akouchman-pou tou de tèt ou ak tibebe ou la. Pandan ou ap gere nouvo chapit sa a, konsidere sa ki kap vini aprè:

- Pwogramme yon vizit apre akouchman ak doktè ou oswa fanmsaj ou pou rezoud nenpòt konplikasyon akouchman.
- Jwenn èd fanmi ak zanmi pou ou ka jwenn yon ti repo ki nesèsè pou ou dòmi.
- Reyinyon ak yon doula pou estrateji pou geri ak refè lakay ou.
- Jwenn yon espesyalis pou bay tete pou ede ou ak tibebe ou la bay tete.
- Kòmanse yon woutin egzèsis ki pa gen anpil enpak ki gen ladann yon konbinezon aktivite aerobic ak fòmasyon fòs pou misk basen ou ak nan vant ou.
- Pale ak patnè ou, fanmi ou, zanmi ou oswa yon ekspè nan sante mantal sou emosyon ou ap sibi yo, ki kapab genyen chanjman nan imè, enkyetid, ak depresyon, pami lòt moun.