

Annou byen
kòmanse grasa
Bright Start[®]



AmeriHealth Caritas
Ohio

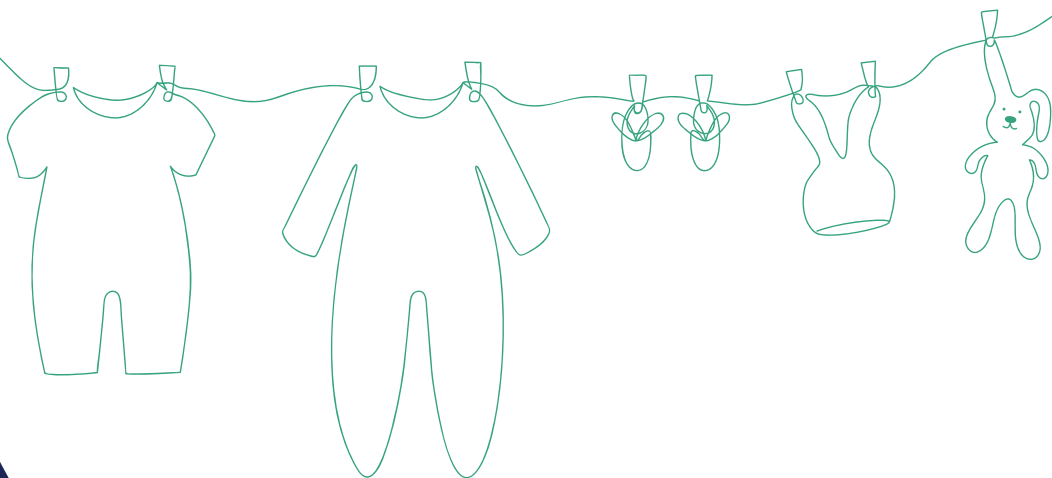
Byenveni nan Bright Start

Ou bezwen bonjan swen ak sipò pou rete an sante pandan gwosès ou e pou tibebe w ka fèt an sante. Se sa ki objektif pwogram matènite Bright Start nou an. Ekip nou an la pou ou!

Li dokiman sa a pou jwenn enfòmasyon sou:

Benefis ak rekonpans ki nan plan an.....	4
Siy ki montre ou bezwen swen medikal tousuit.....	11
Swen pre-natal pou pwoteje sante w ak sante tibebe w pandan gwosès ou.....	13
Prepare w pou tranche ak akouchman	32
Swen pòs-patòm ak jan bagay yo pral ye apre akouchman an.....	38
Fason pou pran swen tibebe w	44
Nimewo ak resous ki itil.....	54

Annou byen kòmanse grasa Bright Start!





Pou jwenn plis enfòmasyon sou pwogram kowòdinasyon swen pou matènite Bright Start la oswa pou enskri, rele Bright Start nan nimewo gratis **1-833-606-2727** (TTY **1-833-889-6446**). Nou disponib soti 8 è nan maten rive 5 è nan aprèmidi, lendi pou vandredi.



Enfòmasyon ki nan dokiman sa a la pou ede w konprann sijè sa a pi byen. Li pa la pou ranplase pwofesyonèl sante w. Si w gen kesyon, tanpri pale sa ak pwofesyonèl sante w. Si w panse ou bezwen al kay pwofesyonèl sante w la akòz yon bagay ou te li nan dokiman sa a, se pou w kontakte l. Pa janm sispann ni tann pou resevwa swen medikal akòz yon bagay ou te li nan dokiman sa a.

Benefis ak rekonpans ki nan plan an

Nan seksyon sa a, w ap jwenn enfòmasyon sou:

Pwogram rekonpans Bright Start.....	5
Sèvis doula	6
Pa bliye sante konpòtmantal la	7
Swen dantè	7
Ou bezwen transpò?	
N ap vin chèche w.	8
Èd pou jwenn manje.....	9
Keys to Your Care®	10



Pwogram rekonpans Bright Start la

Men kèk nan rekonpans ou kapab jwenn grasa Bright Start:*

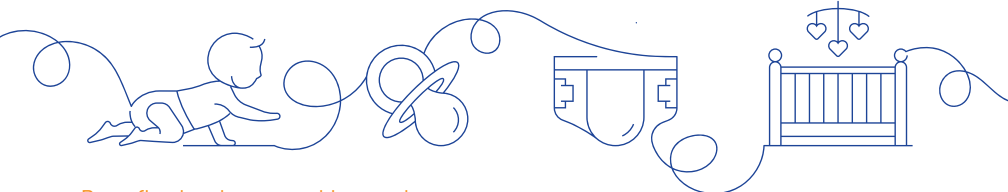
- **Yon rekonpans \$25 sou kat CARE a** pou chak vizit pre-natal ou fè (jiskaske ou rive nan 7 vizit oswa nan yon total \$175).
- **Yon rekonpans \$50 sou kat CARE a** lè ou ale nan vizit suivi pòs-patòm ou an. Vizit sa a dwe fèt nan lespas youn rive 12 semèn (sèt rive 84 jou) apre dat akouchman an.
- **Yon rekonpans \$50 sou kat CARE a** chak ane lè ou patisipe nan sondaj sou sante w la. Konekte nan pòtay pou manm yo oswa sou aplikasyon an. Ale sou www.amerihealthcaritasoh.com/hra.
- **Yon rekonpans sou kat CARE a** (\$20 pou chak vizit, pou yon total \$120) lè ou fè sis vizit swen prevantif pou pitit ou anvan li rive nan laj 15 mwa.
- **Yon rekonpans sou kat CARE a** lè ou fè yon vizit swen prevantif pou pitit ou (\$30 chak ane pou timoun ki genyen ant 3 ak 11 lane oswa \$50 chak ane pou timoun ki genyen ant 12 ak 21 lane).

*Rekonpans lan aplike pou chak tès depistaj ki fèt. Gen kèk restriksyon ki aplike. Pou jwenn plis enfòmasyon oswa pou konnen tout rekonpans ki disponib pou moun ki patisipe nan pwogram nan, tanpri rele pwogram kowòdinasyon swen pou matènite Bright Start la nan nimewo gratis **1-833-606-2727 (TTY 1-833-889-6446)**, soti 8 è nan maten rive 5 è nan aprèmidi, lendi pou vandredi.

Jwenn plis benefis toujou!

Moun ki enskri nan pwogram Bright Start yo kapab jwenn lòt bagay sa yo anplis:

- **Bwat akèy nan pwogram Bright Start la:** Bwat sa a gen ladan l kèk pwodui ki esansyèl pou tibebe w, tankou pwodui pou ede tibebe a dòmi an sekirite ak sipò apre akouchman an. Pwodui sa yo se enfòmasyon pou tibebe w dòmi an sekirite, yon sak pou dòmi, yon souson, kèk ti twal pou mete sou tete w pou lè yo koule, yon aparèy pou pote tibebe w, yon bwat atik swen sante, ak yon liv ki fèt an katon pou tibebe w ak yon liv aktivite pou lòt timoun ki nan kay la.
- **Finansman fleksib pou estabilite nan lojman:** Ou ka jwenn yon kowòdonatè lojman k ap idantifye kèk resous lokal pou ede w jwenn yon lojman ki estab kote w ap an sekirite, epi w ap kapab jwenn jiska \$750 pou depans ou fè pou lojman yo nan sitiyasyon ijan pandan ou ansent ak nan peryòd pòs-patòm nan.
- Yon ponp tete san sa pa koute w anyen.
- Yon bèso pòtab.
- 100 sache pou sere lèt tete chak mwa kou tibebe a fèt.



Sèvis doula

Yon doula sètifye se yon moun ki te suiv yon pwogram fòmasyon e ki te reyisi yon egzamen pou ede moun ki ansent yo ak fanmi yo. Doula yo bay sipò fizik ak sipò emosyonèl pandan peryòd gwosès la ak akouchman an. Yo pa bay swen medikal ni yo pa fè akouchman.

Nou ofri manm ki kalifye yo sèvis doula. Si w ta renmen jwenn èd pou jwenn yon doula oswa si w ta renmen jwenn plis enfòmasyon, tanpri rele pwogram kowòdinasyon swen pou matènite Bright Start la nan nimewo gratis 1-833-606-2727 (TTY 1-833-889-6446), soti 8 è nan maten rive 5 è nan aprèmidi, lendi pou vandredi.

Yon doula kapab:

- Konsole w epi ba w rekonfò si w santi w strese
- Fè w jwenn enfòmasyon sou kesyon bay timoun tete
- Bay moun ki pwòch ou yo sipò

Lè yon moun gen yon doula, li gen plis chans pou pase mwens tan nan tranche. Epitou, li gen mwens chans pou li bezwen:

- Sezaryèn
- Pitocin (yon medikaman yo itilize pafwa pou deklanche tranche oswa pou fè tranche a fini pi rapid)
- Medikaman pou doulè

Sous:

Judith Hurley, "What Is a Doula?" Grow by WebMD, <https://www.webmd.com/baby/what-is-a-doula>

"Doulas can improve care before, during, and after childbirth,"

March of Dimes, <https://www.marchofdimes.org/find-support/blog/doulas-can-improve-care-during-and-after-childbirth>





Pa bliye sante konpòtmantal la

Sante konpòtmantal ou gen menm enpòtans ak sante fizik ou. Sa sitou enpòtan pou moun ki ka gen depresyon pòs-patòm oswa anksyete. Plan nou an kouvri swen sante konpòtmantal ki nesèsè pou rezon medikal nan diferan anviwònman, san wete sèvis telemedsin.

Manm yo gendwa resevwa sèvis sante konpòtmantal nan men yon terapet ki fè pati rezo a, tankou yon konseye pwofesyonèl, yon asistans sosyal klinik ki gen lisans, yon sikològ oswa yon sikyat. Nou ka ede w jwenn yon pwofesyonèl sante konpòtmantal. Epi tou, ou kapab itilize zouti rechèch sou Entènèt nou an epi rele yon pwofesyonèl sante ki nan rezo a dirèkteman. Ou pa bezwen pou yo refere w pou jwenn sèvis swen sante konpòtmantal.

Pou jwenn èd pou jwenn yon pwofesyonèl sante, tanpri rele ekip sèvis pou manm yo nan **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**, 24 sou 24, 7 jou sou 7.



Swen dantè

Pandan gwosès ou, li enpòtan pou ou al kay dantis ou. Manm AmeriHealth Caritas Ohio yo jwenn benefis swen dantè pandan yo enskri nan AmeriHealth Caritas Ohio.



Jwenn yon dantis

Pou jwenn èd pou jwenn yon dantis ki nan rezo a nan zòn ou an, tanpri ale sou **www.amerihealthcaritasoh.com** oswa rele ekip sèvis pou manm yo nan 1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446), 24 sou 24, 7 jou sou 7.

Ou bezwen transpò? N ap vin chèche w.

Nou konnen ou ka bezwen yon woulib pou ale kay doktè w, pou al chèche yon medikaman nan famasi oswa pou resevwa yon lòt sèvis medikal ki kouvri. Nou ka ede w ale kote ou bezwen ale. Rele sèvis transpò a nan **1-833-664-6368**, soti 7 è nan maten rive 8 è nan aswè, lendi pou vandredi.

Si w oblije vwayaje nan yon distans 30 mil ak lakay ou oswa pi lwen toujou pou resevwa yon sèvis sante ki kouvri, AmeriHealth Caritas Ohio ap ba w transpò pou ale nan etablisman sante a e pou retounen lakay ou. Tanpri rele omwen 48 èdtan anvan trajè a. Ka gen eksepsyon kote ou pa oblije rele alavans si w gen yon bezwen ijan (p. eg. pou randevou ijan nan menm jou a oswa nan demen) oswa lè yo ba w egzayat nan lopital la. Epitou, ou ka rele ekip sèvis pou manm yo nan **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**, 24 è sou 24, 7 jou sou 7, pou pale avèk yon moun ki ka ede w jwenn yon sèvis transpò.

Si kote ou prale a nan yon distans ki mwens pase 30 mil ak lakay ou, ou ka jwenn transpò atravè pwogram transpò ki pa ijan (Non-Emergency Transportation, NET) ki fè pati depatman sèvis pou travay ak sèvis pou fanmi konte lokal la (county Department of Job and Family Services, CDJFS). Ou ka kontakte Depatman Sèvis pou Travay ak Sèvis pou Fanmi konte w la si w gen kesyon oswa si w bezwen èd pou jwenn yon sèvis NET.

AmeriHealth Caritas Ohio bay yon benefis transpò siplemantè ki kouvri jiska 30 trajè ale vini oswa jiska 60 trajè ale senp pou chak manm e pou chak ane pou ale kay yon pwofesyonèl sante ki nan yon distans ki mwens pase 30 mil.

Si w gen yon ijans, ou ta dwe rele 911.

Si w pa gen yon ijans, ou ka itilize sèvis transpò gratis nou an pou:

- Vizit nòmal oswa vizit woutin kay doktè w
- Vizit kay doktè lè ou malad oswa pou lòt swen medikal
- Sèvis prevantif, tankou egzamen oswa mamografi
- Al chèche medikaman w yo nan famasi a

Pou mande yon transpò, w ap bezwen:

- Kat idantifikasyon manm AmeriHealth Caritas Ohio w

- Dat ak lè randevou medikal ou a
- Adrès ak nimewo telefòn kabinè pwofesyonèl sante w la
- Fè anplwaye ki nan sant apèl la konnen si w gen kèk bezwen espesyal pou transpò a. Se kapab yon aparèy ou itilize pou ede w mache, yon chèz woulant oswa yon antre kote ou bezwen pase. Si w bezwen yon chèz pou machin pou transpòte yon timoun, tanpri fè anplwaye ki nan sant apèl la konn sa. Se ou menm ki dwe vini ak pwòp chèz pou transpòte timoun nan machin nan, epi ou dwe kapab enstale epi retire chèz pou machin nan.

Lè ou fin rezève transpò a, sere nimewo rezèvasyon w lan ak nimewo konfimasyon w lan.

Èd pou jwenn manje

Repa ki livre lakay ou

Manje byen se yon bagay ki enpòtan pou rete an sante. Sa pi enpòtan toujou, ni pou ou, ni pou tibebe w, pandan gwosès ou e pandan w ap bay tete. W ka jwenn repa ki bon pou sante w ki livre lakay ou pandan gwosès ou e pou yon maksimòm de semèn apre akouchman an. Ou ka fè yon chwa ant plizyè kalite repa ki bon pou sante w.

Tanpri kontakte pwogram kowòdinasyon swen pou matènite Bright Start la nan **1-833-606-2727 (TTY 1-833-889-6446)**, soti 8 è nan maten rive 5 è nan aprèmidi, lendi pou vandredi, pou konnen si w kalifye pou pwogram sa a.

Pwogram ki rele Women, Infants, and Children nan (WIC)

Pwogram alimantasyon siplemantè espesyal pou fi, tibebe ak timoun nan (Women, Infants, and Children, WIC) ofri sipò pou bay timoun tete, li pèmèt ou jwenn lèt nan bwat epi li bay lòt sèvis alimantasyon ak edikasyon pou fi ak timoun ki poko gen 5 lane yo. Pou jwenn plis enfòmasyon, rele pwogram WIC la nan **1-800-942-9467** oswa ale sou **www.signupwic.com** pou aplike.

Pwogram ki rele Supplemental Nutrition Assistance Program nan (SNAP)

Li bay yon kat elektwonik ou ka itilize menm jan ak yon kat debi pou achte manje nan pifò makèt ak mache agrikiltè. Pou jwenn plis enfòmasyon oswa pou aplike, ale sou **<https://benefits.ohio.gov/>**.

Keys to Your Care®

Keys to Your Care se yon pwogram mesaj tèks pou moun ki ansent yo. Ou pral jwenn mesaj tèks k ap ba w enfòmasyon ki itil sou sante w ak byennèt ou chak semèn pandan ou ansent e pou premye mwa yo apre tibebe w fèt.

Li ba w enfòmasyon sou jan de bagay sa yo:

- Fason Bright Start kapab soutni w pandan gwosès ou
- Rapèl pou vizit pre-natal ou yo
- Sa pou ou konnen sou chak etap gwosès la
- Konsèy pou byen bagay ki bon pou sante w e pou evite kèk kalite manje
- Enpòtans pou ou jwenn swen dantè pandan gwosès ou
- Jwenn woulib pou ale nan randevou medikal ou yo
- Enskri nan yon pwogram pou kite fimèn si w fimèn
- Fason pou prepare w pou nesans tibebe w
- Siy ak sentòm tranche
- Enfòmasyon ou bezwen konnen apre nesans tibebe w

Pou enskri nan pwogram nan, voye tèks **OHMOM** bay **85886**. Epitou, ou ka rele pwogram kowòdinasyon swen pou matènite Bright Start nou an nan nimewo gratis **1-833-606-2727 (TTY 1-833-889-6446)**, soti 8 è nan maten rive 5 è nan aprèmidi, lendi pou vandredi.



Siy ki montre ou bezwen swen medikal tousuit

Siy avètisman sa yo kapab montre lavi w an danje, ni pandan ni apre gwosès ou. Tanpri chèche jwenn swen medikal tousuit.

Kò w sibi anpil chanjman pandan ak apre yon gwosès. Chak gwosès pa menm. Menm si w te deja gen sentòm sa yo anvan epi sa pa t bay pwoblèm, pa bay vag sou siy avètisman sa yo kounye a.

Rele pwofesyonèl sante w tousuit si w genyen jan de sentòm sa yo:

- **Senyen anpil** — si w mouye plis pase yon kotèks nan inèdtan oswa si w bay yon boul san ki gwosè yon ze oswa ki pi gwo toujou. Sa kapab montre ou gen yon emoraji obstetrikal (anpil senyen).
- **Gwo kè plen (vomisman) ki plis pase sa anpil moun konn genyen lè yo ansent.** Pa egzanp: si w pa kapab bwè (pandan plis pase 8 èdtan) ni manje (pandan plis pase 24 èdtan).
- **Kote ki koupe a pa geri, li vin pi wouj oswa gen pi k ap koule sot nan kote epizyotomi a oswa sezaryèn nan te fèt la.** Sa ka montre ou gen yon enfeksyon.
- **Woujè, anfleman, chalè oswa doulè nan zòn molèt la nan janm ou.** Sa ka montre ou gen yon boul san.
- **Anfleman nan figi w oswa nan men w ki ka fè l difisil pou ou pliyè dwèt ou oswa pou ou ouvri je w nètale.** Se pa jis ti anfleman anpil moun konn genyen pandan dènye mwa gwosès yo.
- **Yon tanperati ki nan 100.4°F oswa plis, oubyen san oswa yon lòt likid ki gen move sant ki soti nan vaje an.** Sa ka montre ou gen yon enfeksyon.
- **Ou santi tibebe w pa fè mouvman ankò** oswa li fè mwens mouvman pase sa li te konn abitye fè.



- **Yon gwo tèt fè mal, chanjman nan jan ou wè a, oswa doulè nan pati ki anwo adwat vant ou.** Sa ka montre tansyon w wo oswa ou gen pre-eklanpsi pòs-patòm.
- **Doulè nan pwatrin ou, difikilte pou respire oswa souf kout** (difikilte pou pran souf ou). Sa ka montre ou gen yon boul san nan poumon w oswa yon pwoblèm kè.
- Si w fè **kriz malkadi**, sa ka montre ou gen yon pwoblèm sante ki rele eklanpsi.
- **Anpil fatig oswa gwo feblès ki fè l difisil pou ou fè aktivite nòmal ou yo oswa pou pran swen tibebe w.** Menm si w dòmi ase, ou toujou santi w fatige.
- **Lide oswa anvi fè tèt ou oswa tibebe w mal.** Sa ka montre ou gen depresyon pòs-patòm.



Si w pa rive jwenn pwofesyonèl sante w, rele **911** oswa ale nan sal dijans lan.

Fè operatè 911 lan oswa pwofesyonèl sante w konnen ou ansent oswa ou akouche, epi esplike li ki sentòm ou genyen. Lis sa a ka pa gen tout siy avètisman ki ka parèt yo. Si w santi gen yon bagay ki pa nòmal, di yon pwofesyonèl sante sa.



Pou jwenn èd pou jwenn yon pwofesyonèl sante ki apwopriye pou ou, tanpri rele ekip sèvis pou manm yo nan **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**, 24 sou 24, 7 jou sou 7.

Sous: "Urgent Maternal Warning Signs," Alliance for Innovation on Maternal Health, me 2020, <https://saferbirth.org/aim-resources/aim-cornerstones/urgent-maternal-warning-signs>



Swen pre-natal pou pwoteje sante w ak sante tibebe w pandan gwosès ou

Nan seksyon sa a, w ap jwenn enfòmasyon sou:

Fason pou jwenn yon pwofesyonèl sante ki apwopriye pou ou.....	14
Kèk konsèy pou rete an sekirite pandan ou ansent	14
Etap ki nan gwosès la	15
Pwoblèm sante pandan yon gwosès	21
Dyabèt	
Ipèremèz	
Pre-eklanpsi oswa tansyon ki wo pandan gwosès la	
Doulè ki parèt pi souvan yo	
Pa bliye sante konpòtmantal la	24
Swen dantè pandan gwosès la	25
Sekirite an rapò ak itilizasyon medikaman yo	26
Konsekans opyoyid sou yon gwosès	27
Siy ki mache avèk NAS ak NOWS.....	28
Konsekans fimèn sou yon gwosès	29
Tès pou sifilis ak epatit C.....	30

Fason ou ka jwenn yon pwofesyonèl sante ki apwopriye

Lè ou jwenn swen pre-natal bonè epi lè ou kontinye jwenn swen sa yo regilyèman, sa fè w gen plis chans pou rete an sante pandan ou ansent e pou tibebe w fèt an sante. Ou ka menm kòmanse jwenn swen sa yo anvan ou vin ansent atravè yon vizit medikal pre-gwosès.

Si w ansent oswa si w gen entansyon vin ansent epi ou bezwen jwenn yon pwofesyonèl sante ki apwopriye pou ou, tanpri rele pwogram kowòdinasyon swen pou matènite Bright Start la soti 8 è nan maten rive 5 è nan aprèmidi, lendi pou vandredi, nan **1-833-606-2727 (TTY 1-833-889-6446)**, oswa rele ekip sèvis pou manm yo 24 sou 24, 7 jou sou 7, nan **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

Epitou, ou ka ale sou sitwèb nou an pou jwenn yon pwofesyonèl sante nan **www.amerihhealthcaritasoh.com**.

Kèk konsèy pou rete an sekirite pandan ou ansent

Suiv konsèy sa yo pou rete an sante pandan ou ansent:

- Annik pran medikaman si pwofesyonèl sante w di w ou mèt fè sa.
- Ale nan tout vizit pre-natal ou yo.
- Pran vitamin pre-natal pwofesyonèl sante w mande w pran yo.



Etap ki nan gwosès la

1 – 20 semèn

Pran randevou pou yon vizit pre-natal nan twa premye mwa gwosès ou a. Si w fèk enskri nan plan nou an, veye pou ou ale nan vizit prenatal ou a nan lespas 30 jou apre ou enskri.

Vizit pre-natal yo ka ede w rete an sante pandan gwosès ou epi yo ka ede tibebe w fèt an sante tou. Si gen siy ki montre ka gen yon pwoblèm, pwofesyonèl sante w pral ede w.

Kilè ou ta dwe al kay pwofesyonèl sante w?

- Yon fwa chak kat semèn jiskaske ou rive nan semèn 28
- Yon fwa chak de semèn ant semèn 28 ak 36
- Chak semèn ant semèn 37 ak akouchman an
- Yon fwa nan de mwa ki vin apre akouchman an

Ou ka bezwen al kay pwofesyonèl sante w pi souvan si w gen kèk pwoblèm.

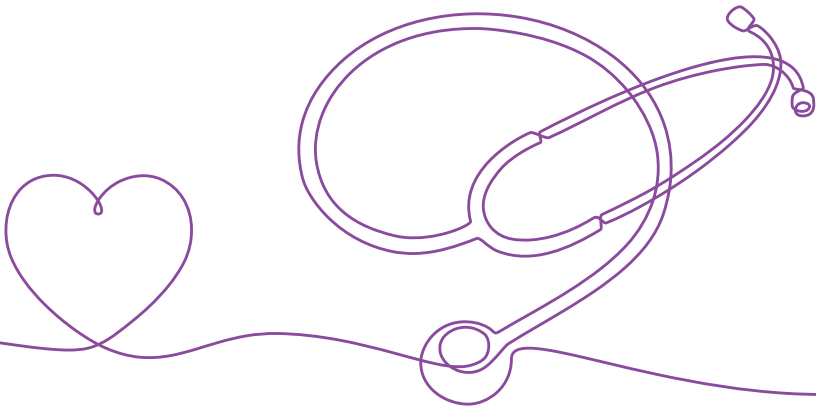
Tanpri gade enfòmasyon ki enpòtan ki nan paj 11. Se siy ki montre ou bezwen swen medikal tousuit.

Kèk konsèy pou ede w rete an sante pandan gwosès ou

- Suiv konsèy pwofesyonèl sante w ba w yo.
- Ale nan tout randevou medikal ou yo.
- Pran yon miltivitamin pre-natal ki gen asid folik ladan l chak jou si se sa pwofesyonèl sante w mande w fè.
- Bwè dlo pandan tout jounen an olye ou bwè sèlman lè ou swaf. Eseye bwè 8 a 12 vè dlo chak jou.
- Manje twa repa chak jou ak kèk ti manje ki bon pou sante w pou ede tibebe w grandi byen.
- Si w te konn fimèn, mete sou pye yon plan pou kite.
- Pa bwè alkòl ni pran medikaman san pwofesyonèl sante w pa konn sa.
- Mande pwofesyonèl sante w si gen kèk egzèsis ou kapab fè pandan ou ansent.
- Repoze anpil.

Kèk bagay ou bezwen konnen

- **Tansyon.** Tansyon w enpòtan. Y ap tcheke l nan chak vizit pre-natal. Si li monte yon fason ki pa nòmal, sa gendwa montre gen yon pwoblèm ki ka afekte w ak tibebe w.
- **Pwa.** Chak moun pa pran pwa menm jan. pwofesyonèl sante w pral fè w konnen ki pwa ki bon pou ou. Si pwa w ogmante oswa si yon pati nan kò w anfle yon fason ki rapid anpil oswa ki pa nòmal, fè pwofesyonèl sante w konn sa.
- **Egzamen tete.** Yo gendwa egzamine tete w nan premye vizit pre-natal ou. Si w gen entansyon bay pitit ou tete, mande pwofesyonèl sante w kijan ou ka prepare tete w ak pwent tete w.
- **Egzamen dantè.** Li enpòtan pou bouch ou an sante, ni pou ou, ni pou tibebe ki poko fèt la. Gwosès ka fè w gen plis chans pou ou gen pwoblèm dan, tankou maladi jansiv. Maladi jansiv ka fè w gen plis chans pou ou gen yon tibebe ki fèt anvan lè oswa ki pa an sante. Pou redui risk ou:
 - Bwose dan w epi pase fil dantè nan dan w chak jou.
 - Manje manje ki bon pou sante w epi pran vitamin ou yo.
 - Pa fimen ni bwè alkòl.
 - Jwenn swen dantè regilyèman.
- Pran randevou pou ou fè yon egzamen dan ak jansiv pandan gwosès ou. Plan sante w kouvri swen dantè yo.



20 – 30 semèn

Kantite kout pye

Anpil moun kòmanse santi tibebe yo ap fè mouvman nan semèn 18 (kat a senk mwa). Mouvman sa yo vin pi djanm e yo vin pi fasil pou ou remake yo ofiramezi tan ap pase. Lè ou rive nan semèn 28 (sèt mwa), kòmanse konte mouvman tibebe w fè chak jou. Li pi bon pou konte mouvman tibebe w ap fè yo anviwon inèdtan apre yon repa oswa nan lè tibebe w konn fè plis mouvman nan jounen an.

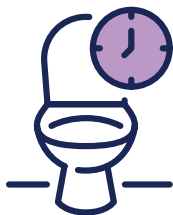
Suiv kout pye yo:

- Konte mouvman tibebe w fè yo yon fwa chak jou.
- Mouvman an se gendwa yon kout pye, yon ti fwote rapid oswa tankou se woule l ap woule kò l.
- Kòmanse konte yo nenpòt lè tibebe a aktif.
- Konte mouvman tibebe w ap fè yo pandan ou kouche sou bò goch kò w.
- Ou ta dwe santi omwen 10 mouvman nan lespas dezèdtan.



Rele pwofesyonèl sante w si:

- Ou pa santi 10 mouvman nan lespas dezèdtan.
- Tibebe w pran plis tan chak jou pou l fè 10 mouvman.
- Ou pa t santi tibebe w fè mouvman pandan tout jounen an.



Dyabèt jestasyonèl

Moun ki pa t janm gen dyabèt, men ki gen nivo sik yo ki wo nan san an pandan gwosès yo, ka gen dyabèt jestasyonèl. Dyabèt jestasyonèl ka danjere pou ou ak tibebe w.

Men kèk nan sentòm ki mache ak dyabèt jestasyonèl la:

- Swaf plis pase sa ki nòmal
- Pipi souvan
- Fatig yon fason ki pa nòmal
- Wonfle

Si w gen nenpòt nan sentòm sa yo, mande pwofesyonèl sante w si w ta dwe fè yon tèst.

Si w gen dyabèt jestasyonèl, w ap gen pou kòmanse tretman an rapid. Sa ka gen ladan l tcheke glisemi w chak jou, planifiye kèk repa espesyal epi pran piki ensilin. Pwofesyonèl sante w pral fè w konnen ki plan tretman ou gen pou suiv.



30 – 40 semèn

Tranche anvan lè

Tranche anvan lè vle di ou gen sentòm tranche anvan 37^{yèm} semèn gwasès ou. Sa ka fè tibebe w fèt twò bonè. Epitou, sa ka lakòz tibebe w gen pwoblèm sante. Li enpòtan anpil pou ou rele pwofesyonèl sante w oswa pou ou ale lopital si w panse ou gen tranche anvan lè.

Men kèk nan sentòm ki mache ak tranche anvan lè a:

- Kontraksyon regilye, avèk oswa san doulè, plis pase senk oswa sis fwa chak èdtan (gen moun ki di se tankou vant yo vin mare oswa tibebe a ap woule tankou yon boul)
- Gwo kontraksyon
- Kranp san rete ki tankou lè ou bay anpil san pandan règ ou
- Yon ti doulè nan do w ki toujou la
- San ki soti nan vajen w (senyen oswa ti tach san)
- Dyare
- Nenpòt likid ki koule oswa ki vide (transparan, jòn, mawon oswa wòz)

Si w nan tranche anvan lè, li enpòtan anpil pou ou suiv enstriksyon pwofesyonèl sante w ba w yo. Li gendwa mande w repoze nan kabann epi ba w medikaman pou kanpe kontraksyon yo.

Vaksen pandan yon gwasès

Grip ak koklich se maladi grav yo ye. Piki kont grip la ak piki kont koklich la (yo konn rele l piki Tdap la) ka ede w rete an sante. Epitou, piki sa yo ka pwoteje tibebe w. Mande pwofesyonèl sante w si w ta dwe pran piki sa yo chak fwa ou ansent.



39 semèn

Tibebe yo bezwen tan

Li pi bon si tibebe a fèt apre 39 semèn.



Nan semèn 39:

- Ògàn tankou sèvo a, poumoun yo ak fwa a jwenn tan yo bezwen an pou yo devlope.
- Tibebe a gen mwens chans pou l gen pwoblèm vizyon ak tandè apre nesans lan.
- Tibebe a gen tan pou l gwosè e sa pral ede l gen ase chalè apre nesans li.
- Tibebe a ka souse, li ka vale e li ka rete je klè ase pou l manje apre nesans li.

Tibebe ki fèt anvan lè yo gen plis chans pou yo:

- Gen pwoblèm sante nan nesans yo ak pi devan.
- Gen pwoblèm respirasyon, tankou apne. Apne se lè yon tibebe sispann respire.
- Mouri akòz sendwòm lanmò sibat tibebe a (SIDS). SIDS se lè tibebe a mouri sanzatann. Souvan, se pandan l ap dòmi sa fèt.

Pou jwenn plis enfòmasyon sou rezon ki fè li enpòtan pou anpeche tibebe w fèt anvan lè, ale sou

www.marchofdimes.org.

Sa vo lapenn pou tann tibebe a

March of Dimes vle w konnen bagay sa yo:

- Tibebe yo pa fin devlope nèt toutotan ou poko rive nan 39 semèn gwosès.
- Akouchman vajinal la se pi bon fason pou tibebe a fèt, depi pa gen rezon medikal pou pwovoke tranche a oswa pou fè yon sezaryèn.
- Dat yo konn bay pou akouchman an pa toujou kòrèk. Si yo prevwa pou yo pwovoke akouchman an san pa gen rezon medikal pou sa (se jis sa yo chwazi), tibebe w gendwa fèt twò bonè.
- Lè yo pwovoke akouchman an, sa ka fè w gen plis chans pou ou pran yon enfeksyon, pou ou senyen anpil apre nesans lan (emoraji pòs-patòm) e pou ou gen yon sezaryèn.
- Yon sezaryèn se yon gwo operasyon. Li ka lakòz plis konplikasyon pou ou e pou tibebe w pase yon akouchman vajinal.

Pou jwenn plis enfòmasyon, ale sou www.marchofdimes.org.

Pwoblèm sante pandan yon gwosès

Dyabèt

Dyabèt se yon maladi kote nivo sik nan san w lan twò wo. Si w pa jere l kòm sadwa ak èd yon pwofesyonèl sante, ou ka vin gen pwoblèm pandan rèz lavi w. Si nivo sik ou nan san an wo nan kòmansman gwosès ou, ka gen plis chans pou ou ak tibebe w gen pwoblèm. Lè ou kenbe nivo sik la sou kontwòl ak èd pwofesyonèl sante w, sa ka fè w gen mwens chans pou gen pwoblèm.

Ipèremèz

Ou ka gen ipèremèz si w gen kè plen, lèfini ou tèlman vomi ou pèdi anpil pwa pandan gwosès ou.

Men kèk nan sentòm ki mache ak ipèremèz:

- Pèdi pwa poutèt w ap plede vomi
- Pa kapab kenbe manje oswa likid nan kò w pandan plis pase 24 èdtan
- Pipi ki gen koulè jòn fons anpil oswa oblije pipi souvan
- Doule nan vant oswa lafyè, oubyen santi ou pral endispoze oswa feblès

Si w panse ou gen nenpòt nan pwoblèm sa yo, fè pwofesyonèl sante w konn sa. Ou ka bezwen swen medikal.





Pre-eklanpsi oswa tansyon ki wo pandan gwosès la

Lè tansyon an wo, sa kapab danjere pandan yon gwosès. Pwofesyonèl sante w gendwa mande w fè kèk tès.

Tès sa yo pral montre si w gen yon konplikasyon ki rele pre-eklanpsi pandan gwosès ou. Li ka danjere pou ou ak tibebe w.

Men kèk nan sentòm ki mache ak tansyon ki wo a:

- Yon tèt fè mal ki rèd oswa ki kontinye san rete e ki pa diminye lè ou repoze oswa lè ou pran medikaman
- Chanjman nan vizyon, tankou sansibilite devan limyè, wè twoub, wè doub oswa wè gwo limyè ki klere
- Kè plen, vomisman oswa doulè nan pati siperyè vant lan
- Gwosi bridsoukou ak plis anfleman, sitou nan men yo, nan figi a ak bò je yo
 - Pipi mwens pase sa ki nòmal oswa pa pipi menm

Doulè ki parèt pi souvan yo

Doulè se yon bagay nòmal ki fè pati gwosès. Pandan bebe w ap grandi, doulè w yo ka vin pi red.

Men kèk nan doulè ki parèt pi souvan yo pandan yon gwosès:

- **Doulè nan abdomèn.** Ou gendwa santi yon doulè miskilè ki red nan vant ou pafwa. Se tibebe k ap grandi a e k ap detire kò w ki lakòz sa.
- **Doulè nan pati anba do a.** W ap pote plis pwa, konsa ou ka gen yon doulè nan pati ki anba do a. Pou jwenn soulajman, eseye kenbe do w dwat, kenbe tèt ou anlè lè w ap mache, epi mete soulye ki konfòtab e ki ba w bonjan sipò.
- **Souf kout.** Ou ka vin gen souf kout lè w ap fè kèk aktivite. Pandan tibebe w ap grandi, espas kò w itilize pou respire a vin ratresi. Pa prese lè w ap fè kèlkeswa aktivite epi respire dousman.
- **Pwatrin boule.** Pwatrin boule oswa endijesyon konn parèt nan dènye faz gwosès la. Bebe k ap grandi a ap peze vant ou. Sa fè l pi difisil pou ou byen dijere manje ou manje yo. Ou gendwa santi w pi byen si w manje ti manje pi souvan e si w evite manje ki pike.
- **Konstipasyon.** Gen anpil fi ki vin konstipe nan dènye faz gwosès yo. Bwè anpil dlo epi manje fwi, legim ak sereyal ki fèt ak grenn konplè. Fib yo bon pou evite konstipe. Pwofesyonèl sante w gendwa preskri w medikaman si pwoblèm sa a vin grav.
- **Emowoyid.** Konstipasyon gendwa lakòz emowoyid (tisi ak venn ki anfle nan zòn twou dèyè a). Epitou, tibebe k ap grandi a ka fè w gen emowoyid yo lè li mete presyon sou zòn sa a. Ou ka evite emowoyid si w al pou pou regilyèman san w pa redi. Manje fib ka ede w.
- **Mak pitit.** Pifò moun ki ansent vin gen mak pitit, leplisouvan nan dènye mwa yo. Yo parèt paske ou peze plis epi sa lakòz po w ap detire. Pifò mak pitit yo parèt nan zòn pati ki anba vant lan. Ou ka gen mak pitit sou sou tete w, sou kuis ou ak sou bra w tou.
- **Depresyon.** Òmòn yo chanje pandan ak apre yon gwosès. Sa ka afekte imè w e sa ka mennen nan depresyon. Depresyon ka lakòz tibebe w fèt twò bonè oswa li ka lakòz li pa peze ase. Strès ak manke dòmi ka fè sentòm yo pi mal toujou. Si w sibi nenpòt nan sentòm sa yo pou plis pase de semèn pandan oswa apre gwosès ou, pale sa ak pwofesyonèl sante w.

Pa bliye sante konpòtmantal la

Yon moun ki ansent kapab vin genyen yon pakèt santiman ki diferan. Gen anpil moun ki santi yo enkyè, ki tris oswa ki gen kè sote detanzantan. Genyen anpil chanjman k ap fèt ni nan kò w, ni nan lavi w! Sepandan, si w remake ou gen yon seri santiman negatif san rete, tanpri mande èd.



Kilè pou ou jwenn èd

Santi w strese epi gen imè k ap plede chanje pandan yon gwosès se yon bagay ki nòmal. Sepandan, gen yon seri siy ki montre ou ka gen yon pwoblèm ki pi grav ki gen rapò ak gwosès ou:

- **Depresyon** — Tristès, dekourajman oswa tandans pou fache fasil pandan plizyè semèn oswa pandan plizyè mwa alafwa.
- **Anksyete** — Santiman kote ou enkyè oswa ou pè akòz kèk bagay ki **gendwa** rive.
- **Twoub bipolè** — Peryòd kote ou prèske pa gen enèji e kote ou santi w deprime, epi apre sa peryòd kote ou gen anpil enèji (peryòd mànha).
- **Kriz panik** — Reyaksyon fizik ki parèt bridsoukou e ki entans kote ou santi w pè san kontwòl e san w pa konn poukisa.
- **Twoub obsesif-kompulsif (OCD)** — Yon tandans pou ou gen yon seri panse, anksyete ak aksyon w ap plede repete ki fè w strese e ki deranje w.
- **Twoub alimantasyon** — Se kapab bagay tankou pa manje ase (oswa pa manje menm) pou ou pa gwosi oswa manje twòp (san kontwòl) epi fè espere vomi pou ou pa gwosi.

Si w gen jan de santiman sa yo, tanpri fè pwofesyonèl sante w konn sa. Ou ka jwenn èd. Se kapab medikaman, sikoterapi oswa aktivite tankou yoga ak meditasyon pou ede w detann ou epi santi w kalm. Li nòmal pou ou mande èd. Fè sa ni pou tèt ou, ni pou tibebe w.

Ou ka rele liy asistans nasyonal pou sante matènèl la nan
1-833-TLC-MAMA.

Sous: "Taking Care of Your Mental Health During Pregnancy," Nemours KidsHealth, <https://kidshealth.org/en/parents/pregnant-mental-health.html>

Swen dantè pandan gwosès la

Lè dan w an sante, sa ka ede w rete an sante pandan gwosès ou. Chanjman ki fèt nan kò w ak nan òmòn ou yo pandan gwosès la ka afekte sante bouch ou a. Maladi pawodontal la (nan jansiv) komen kay moun ki ansent yo. Li kapab lakòz anpil lòt pwoblèm sante.

Kèk konsèy pou pwoteje sante dan w yo

Men kèk bagay ou kapab fè pou pran swen dan w ak jansiv ou.

- Al kay dantis ou pou yon egzamen woutin kou ou aprann ou ansent. Egzamen dantè yo pa gen danje. Yo se yon pati ki enpòtan nan swen pre-natal ou bezwen yo.
- Fè yon egzamen dan ak yon netwayaj dan omwen de fwa chak ane.
- Bwose dan w de fwa pa jou ak yon bwòsadan ki gen plim ki dou. Bwose dousman, men pase bwòsadan an tout kote.
- Pase fil dantè ant dan w yo chak jou.
- Suiv yon rejim ki ekilibre epi manje manje ki bon pou sante w. Bwè omwen uit vè dlo chak jou.
- Evite ti manje ak bwason sikre tankou soda, sirèt ak bonbon.
- Evite fimen ak lòt fòm tabak.

Rele dantis ou tousuit si:

- Jansiv ou yo fè w mal
- Bouch ou toujou gen move sant
- Ou pèdi yon dan
- Ou gen yon boul oswa yon kwasans nan bouch ou
- Dan w fè w mal



Jwenn yon dantis

Pou jwenn èd pou jwenn yon dantis ki nan rezo a nan zòn ou an, tanpri ale sou www.amerihealthcaritasoh.com oswa rele ekip sèvis pou manm yo nan **1-833-764-7700** (TTY **1-833-889-6446**), 24 sou 24, 7 jou sou 7.

Èske ou bezwen yon woulib pou ou ale nan randevou w kay dantis?

Nou ka ede w ale kote ou bezwen ale. Rele konpayi nou angaje pou bay sèvis transpò a nan **1-833-664-6368** anvan randevou w la pou mande yon transpò.

Sekirite an rapò ak itilizasyon medikaman yo

Tanpri fè pwofesyonèl sante w konnen ki medikaman sou preskripsyon, vitamin oswa medikaman san preskripsyon ou konn pran. Pwofesyonèl sante w gendwa mande w pran yon multivitamin pre-natal ki gen asid folik ladan l chak jou.

Poze l nenpòt kesyon ou ka genyen sou nenpòt medikaman. Toujou konsilte pwofesyonèl sante w oswa famasyen w anvan ou pran yon medikaman san preskripsyon oswa yon vitamin. Nou kouvri kèk medikaman san preskripsyon si se pwofesyonèl sante w ki mande yo pou ou.

Pa sispann pran medikaman w yo si pwofesyonèl sante w pa t mande w fè sa. Si w sispann pran medikaman w yo san pwofesyonèl sante w pa apwouve sa, sa ka danjere.

Kèk konsèy pou ou rete an sekirite lè w ap pran medikaman w yo

- Gade poban ki gen medikaman w yo anvan ou soti nan famasi a. Si w pa gen bon medikaman an, fè famasyen an konn sa.
- Si aparans medikaman w vin chanje, rele famasi w.
- Mete medikaman w yo yon kote timoun yo pa p ka jwenn yo.
- Si w gen pitit, mete yon bouchon sekirite sou poban ki gen medikaman yo.
- Suiv enstriksyon ki make sou poban ki gen medikaman yo. Si w rate yon dòz, rele pwofesyonèl sante w oswa famasyen w.
- Jete medikaman ki la lontan yo oswa sa ki ekspire yo. Si w pa konnen si medikaman an ekspire, rele famasyen w.
- Kenbe yon lis medikaman ak vitamin ou pran yo.
- Pa janm pran medikaman yon lòt moun.



Konsekans opyoyid sou yon gwosès

Sa ou mete nan kò w ka afekte tibebe w.

Se pou rezon sa a li enpòtan pou ou fè pwofesyonèl sante w konnen ki medikaman ou konn pran, san wete opyoyid. Pwofesyonèl sante w ka gen pou l chanje medikaman w yo pandan gwosès ou.

Genyen kèk medikaman, tankou opyoyid, ki ka domaje tibebe w. Sepandan, tanpri pa sispann pran medikaman w yo si se pa sa pwofesyonèl sante w mande w fè. Si w sispann pran medikaman w yo san pwofesyonèl sante w pa apwouve sa, sa ka danjere tou.

Kisa opyoyid yo ye?

Opyoyid yo, oswa nakotik yo, se yon seri medikaman ki gen anpil pisans, tankou:

- Metadòn ak Subutex/Suboxone pou redui sentòm ki mache ak sevraj dwòg
- Medikaman pou doulè sou preskripsyonm tankou oksikodòn
- Dwòg yo vann nan lari, tankou ewoyin ak fentanil

Opyoyid yo adiktif. Si w pran opyoyid lè ou ansent, tibebe w ka vin depandan ak medikaman sa yo. **Sa kapab fè tibebe w gen yon pwoblèm sante ki grav apre nesans li. Tibebe a ka vin gen sentòm ki mache ak sevraj dwòg ki rele **sendwòm abstinans neyonal (NAS)** oswa **sendwòm sevraj opyoyid neyonal (NOWS)**.**

Menm yon ti dòz piti kapab lakòz sentòm sevraj pou kèk tibebe. Gen lòt sibstans, tankou nikotin, antidepresè, benzodyazepin ak dwòg tankou kokayin ak metanfetamin, ki ka fè yon tibebe sibi sentòm sevraj.



Si w bwè alkòl, si w pran dwòg oswa si w fimen pandan ou ansent, sa ka domaje tibebe w.



Siy ki mache avèk NAS ak NOWS

Souvan, siy yo parèt youn a twa ajou apre tibebe a fèt. Yo ka pran jiska yon semèn pou parèt tou nan kèk ka. Men kèk nan siy ki mache avèk NAS ak NOWS:

- Kriye anpil, ak yon vwa ki fò e ki wo anpil
- Ti tach sou po a
- Vomi oswa dyare
- Lafyèv
- Fache fasil
- Pwoblèm pou manje
- Respirasyon ki rapid e ki lou
- Kriz malkadi
- Difikilte pou dòmi
- Pa gwosi ase
- Nen bouche oswa estènen
- Swe
- Tranble

Jwenn èd si w gen yon twoub abi sibstans. Ale sou sitwèb [findtreatment.gov](https://www.findtreatment.gov) oswa rele nan **1-800-662-HELP (4357)**.

Yon tibebe ki gen NAS oswa NOWS ka bezwen swen espesyal nan lopital la apre nesans lan. Ekip swen sante a ap konnen ki kalite tretman tibebe w bezwen pou l refè.

Si tibebe w kòmanse gen sentòm sevraj, ba li lanmou se youn nan pi bon medikaman ou ka ba li. Bay pitit ou afeksyon epi kenbe li sou kò w se bagay ki ka ede li. Sepandan, si rekonfò sa a pa ase pou redui sentòm sevraj yo, ekip swen sante a gendwa bay tibebe w kèk medikaman.

Ou gen kesyon? Rele pwogram

Bright Start la nan nimewo gratis **1-833-606-2727** (TTY **1-833-889-6446**), soti 8 è nan maten rive 5 è nan aprèmidi, lendi pou vandredi.

Sous:
"Pregnancy and Opioids,"
MedlinePlus, <https://web.archive.org/web/20241230040310/https://medlineplus.gov/pregnancyandopioids.html>

"Neonatal Abstinence Syndrome," MedlinePlus,
<https://web.archive.org/web/20250119030554/https://medlineplus.gov/ency/article/007313.htm>

Manje, dòmi, konsole (eat, sleep, console, ESC)

Poze tèt ou twa kesyon sa yo pou byen pran swen tibebe w:

- **Manje:** Èske tibebe m nan manje byen (kit se nan tete, kit se nan bibwon)?
- **Dòmi:** Èske tibebe m nan fè omwen inèdtan ap dòmi? Eseye pa deranje tibebe w pandan l ap dòmi.
- **Konsole:** Lè tibebe m nan ap kriye epi mwen eseye rekonfòte li oswa kalme li, èske sa ede l?

Si repons pou nenpòt nan kesyon sa yo se "non," tanpri mande pwofesyonèl sante w pou l ede w.



Konsekans fimen sou yon gwosès

Si w fimen pandan w ansent, ou mete sante tibebe w an danje. Sa gen ladan l tout fòm fimen, tankou sigarèt, siga, sigarèt elektwonik (vapè), pip ak mariwana.

Fason fimen ka domaje tibebe w:

- Tibebe w gen plis chans pou l fèt twò bonè (anvan lè).
- Ou gen 3½ fwa plis chans pou ou akouche yon tibebe ki pa peze ase.
- Tibebe ki nan vant lan ap jwenn mwens oksijèn ak eleman nitritif.
- Tibebe w ka gen pwoblèm respirasyon tankou opresyon oswa alèji.
- Gen kèk etid ki montre tibebe w ka gen plis risk pou l gen sendwòm lanmò sibat tibebe a (SIDS). SIDS se lè tibebe a mouri sanzatan.
- Souvan, se pandan l ap dòmi sa fèt.
- Si w fimen pandan w ap bay pitit ou tete, li gendwa pran pwodui chimik atravè lèt tete a. Epitou, sa ka fè ou gen mwens lèt.

Plis ou kite fimen bonè, se plis w ap gen chans pou akouche yon tibebe ki an sante.

Èske ou vle èd pou kite fimen? Rele **1-800-QUIT NOW (1-800-784-8669)**, 24 sou 24, 7 jou sou 7. Osinon, ale sou **odh.ohio.gov/know-our-programs/tobacco-use-prevention-and-cessation**.

Tès pou sifilis ak epatit C

Sifilis

Sifilis se yon enfeksyon ki transmèt nan rapò seksyèl (STI). Ou ka pran li lè ou fè sèks nan vajen, nan dèyè oswa nan bouch san pwoteksyon ak yon moun ki gen sifilis. Epitou, ou ka pran li si w manyen oswa ou bo yon lòt moun nan pati ki gen maleng sifilis la. Maleng sa yo gendwa parèt sou ògàn seksyèl yo, nan twou dèyè a, sou po bouch la oswa anndan bouch la.

Yon moun ki asant, ki gen sifilis e ki pa t jwenn okenn tretman pou sa kapab transmèt enfeksyon an bay tibebe l la. Sifilis kapab lakòz pwoblèm sa yo:

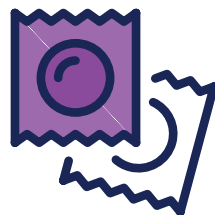
- Foscouch
- Nesans yon tibebe ki fèt tou mouri
- Nesans anvan lè
- Pa peze ase nan nesans
- Pwoblèm ak plasenta a ak kòd lonbrit la ki antrave devlopman tibebe a
- Lanmò neyonatal (lè yon tibebe mouri pandan 28 premye jou apre li fèt)
- Pwoblèm sante kwonik pou tibebe a

Nan premye vizit swen pre-natal ou a, pwofesyonèl sante w pral poze w kèk kesyon sou antesedan seksyèl ou yo epi li pral fè yon analiz san pou konnen si w gen risk pou ou gen sifilis oswa lòt STI. Yo konn trete sifilis ak yon medikaman ki touye enfeksyon an ki rele penisilin. **Si w gen sifilis, lèfini ou jwenn tretman anvan 26^{yèm} semèn gwosès la, gen anpil chans pou tibebe w pa vin enfekte.**

Pwoteje tèt ou kont sifilis la.

Pi bon fason pou ou pwoteje tèt ou kont sifilis la se pa fè sèks. Si w fè sèks, pwoteje tèt ou.

- Se pou ou fè sèks ak yon sèl moun epi se pou moun sa a fè sèks avè w sèlman.
- Itilize kapòt.
- Fè yon tès sifilis epi jwenn yon tretman si w gen enfeksyon an.
 - Mande patnè w pou l fè tès sifilis la e pou l jwenn yon tretman si l gen enfeksyon an.



Sous: "Syphilis in Pregnancy," March of Dimes, <https://www.marchofdimes.org/find-support/topics/pregnancy/syphilis-pregnancy>

Epatit C

Epatit C se yon maladi yon moun pran atravè san yon lòt moun. Epatit C kapab domaje fwa a. Youn nan prensipal fason moun yo pran maladi a se lè yo pran dwòg nan venn. Epitou, ou kapab pran l nan fason sa yo:

- Pataje kèk bagay pèsònèl ki ka vin gen san sou yo, tankou jilèt ak bwòsadan
- Grèf ògàn
- Kontak seksyèl
- Jwenn tatwaj oswa pèsing ak yon materyèl ki pa pwòp

Epatit C ka fè l difisil pou ou tonbe ansent e pou ou rete ansent. Yon moun ki ansent e ki gen maladi a gen plis chans pou l gen pwoblèm sa yo:

- Gwosi twòp pandan gwosès la
- Dyabèt jestasyonèl
- Pre-eklanpsi (tansyon ki wo anpil)

Epitou, yon moun ki gen maladi a pandan li ansent kapab transmèt epatit C a bay tibebe l la. Tibebe a ka bezwen yon tretman nan inite swen entansif lopital la. Mete sou sa, tibebe a gen plis chans pou l gen pwoblèm sa yo:

- Pa peze ase nan nesans
- Nesans anvan lè
- Jonis (po a ak je yo ki sanble jòn)

Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi yo rekòmande tès depistaj epatit C a pou tout moun ki ansent yo. Pwofesyonèl sante w kapab fè analiz san epi kòmanse yon tretman si sa nesèsè. Si tès la montre ou gen maladi a, tibebe w ap gen pou fè tès la apre nesans li. Epitou, si w gen entansyon bay tibebe w tete, pwofesyonèl sante w kapab montre w kijan pou ou fè sa an sekirite.

Si yon moun gen epatit C, pi bon bagay pou li fè se jwenn yon tretman pou maladi a anvan li vin ansent. Sepandan, si yon moun ki gen epatit C tonbe ansent, li enpòtan anpil pou li jwenn bonjan swen pre-natal e pou li suiv plan tretman pwofesyonèl sante l la pou pwoteje sante l la ak sante tibebe l la.

Sous: "Pregnancy and Breastfeeding with Hepatitis C: What You Need to Know," Healthline, <https://www.healthline.com/health/pregnancy/hepatitis-c-and-pregnancy#risk-factors-and-symptoms>

Prepare w pou tranche ak akouchman

Nan seksyon sa a, w ap jwenn enfòmasyon sou:

Kisa yon plan nesans ye?	32
Prepare valiz ou pou ale lopital.....	34
Bay tete oswa bay bibwon: se ou ki pou fè yon chwa.....	35
Sa pou ou fè anvan ou soti lopital.....	37
Lwa Ohio sou chèz timoun pou machin yo.....	37



Kisa yon plan nesans ye?

Yon plan nesans se yon zouti pou fè tout moun respekte chwa w yo pandan tranche a ak akouchman an. Li fè pwofesyonèl sante a ak enfimye ki ede w akouche yo konnen sa ou vle. Yon plan nesans se yon bon fason pou ou santi w pi byen prepare pou tranche a ak akouchman an. Li kapab gen jan de bagay sa yo ladan l:

- Ki kalite medikaman ou vle oswa ou pa vle pran
- Kiyès ki pou nan chanm nan avè w pandan w ap akouche
- Nenpòt pratik relijye oswa kiltirèl ou suiv



Men kèk kesyon k ap ede w prepare plan nesans ou:

Ki kote ou ta renmen akouche?

Èske ou vle pou yo mete tibebe w sou po w nan lespas inèdtan apre nesans lan (se sa ki rekòmande)?

Kiyès ou vle ki pou rete nan chanm nan avè w pandan tranche a ak akouchman an?

Èske gen kèk tradisyon ou ta renmen suiv pou nesans tibebe w la?

Èske ou vle koupe kòd lonbrit la?

Telechaje yon modèl plan nesans nan men American College of Obstetricians and Gynecologists:

<https://www.acog.org/-/media/project/acog/acogorg/womens-health/files/health-tools/sample-birth-plan.pdf>

Osinon, ou kapab telechanje yon modèl plan nesans nan men March of Dimes:

<https://www.marchofdimes.org/sites/default/files/2022-12/Birth-Plan-Sheet-English.pdf>

Prepare valiz ou pou ale lopital

Li t ap bon pou ou prepare valiz ou pou ale lopital anvan 38^{yèm} semèn nan fin pase pou ou ka prè si tibebe w deside soti. Pou fè mwens depans, mande lopital la kisa li pral ba w pou ou pa oblije mete bagay sa yo nan valiz ou. Itilize lis sa a pou prepare valiz ou pou lopital la.

Pou ou

- ☐ Pyès idantite ki gen foto w, enfòmasyon sou asirans ou, fòm lopital yo ak plan nesans ou
- ☐ Yon wòb oswa yon swètè ki ka kenbe w cho
- ☐ Kèk atik swen pèsònèl, yon krèm pou po bouch ou ak kèk bouljoli
- ☐ Krèm pou pwent tete w
- ☐ Linèt
- ☐ Rad ki konfòtab, yon soutyen ki bay bonjan sipò ak ti twal pou mete sou tete w pou lè yo koule
- ☐ De oswa twa pè chosèt ki cho e ki pa p glise atè a pou ou ka mache nan koulwa lopital la anvan ak apre tranche a
- ☐ Nenpòt bwason espesyal pou rete idrate pandan tranche a
- ☐ Ti manje ki pa bezwen rete nan frijidè a
- ☐ Telefòn selilè w ak yon chajè (ak yon fil ki long anpil)
- ☐ Yon opalè pòtab ak yon lis chante pou ou koute
- ☐ Liv, magazin oswa tablèt pou lè ou pa gen anyen pou ou fè
- ☐ Kèk bagay pou ou santi w alèz, tankou yon aparèy awomaterapi, losyon oswa luil masaj, oswa yon vantilatè pòtab
- ☐ Yon zorye pou bay pitit ou tete

Pou tibebe w

- ☐ Rad ki konfòtab ak yon lenn ki cho pou lè li prale lakay
- ☐ Yon chèz pou machin nan
- ☐ Kowòdone pwofesyonèl sante tibebe w

Mande zanmi w yo ak fanmi w kisa yo te bezwen lè yo te ale lopital pou tranche ak akouchman. Si sa posib, al vizite lopital ou a pou konnen ki opsyon ou genyen.

Pou patnè w k ap ba w sipò pandan tranche a

- ☐ Ti manje pou l manje pandan tranche a e pou l pataje avè w apre akouchman an
 - ☐ Bwason oswa yon boutèy dlo li ka itilize plizyè fwa
 - ☐ Yon liv oswa yon emisyon pòdkas pou lè li pa gen anyen pou l fè

Bay tete oswa bay bibwon: se ou ki pou fè yon chwa

Avantaj bay timoun tete pote

Bay pitit ou tete ka bon pou sante w ak sante tibebe w. Mete sou sa, lè w ap bay tete:

- Tibebe a jwenn kantite vitamin ak mineral li bezwen an.
- Sa ka pwoteje tibebe a kont kèk pwoblèm sante.
- Lèt tete a pi fasil pou dijere pase lèt nan bwat la pou tibebe yo.
- Li ka fè w depanse mwens kòb pou achte manje pou tibebe w.

Pou konbyen tan yon tibebe sipoze tete?

American Academy of Pediatrics la rekòmande pou bay tibebe yo lèt tete pou sis premye mwa yo. Apre sa, tibebe a ka kontinye nan lèt tete pou omwen yon ane pandan li kòmanse manje manje ki mou e ki tou krazte ti kras pa ti kras.

Fason pou jwenn plis enfòmasyon

Si w gen kesyon sou bay tete, sou gwosès ou oswa sou fason ou ka kòmande yon ponp tete, pwogram kowòdinasyon swen pou matènite Bright Start nou an ka ede w. Annik rele nou nan 1-833-606-2727 (TTY 1-833-889-6446), soti 8 è nan maten rive 5 è nan aprèmidi, lendi pou vandredi.



Èske se tout moun ki ta dwe bay tete?

Anpil moun chwazi bay tete pou rezon sante.

Sepandan, gen kèk moun ki pa ta dwe bay pitit yo tete. Pito bay pitit ou lèt nan bwat olye ou ba li tete si w:

- Sewopozitif (VIH)
- Genyen tibèkilòz aktif
- Konn pran dwòg ki pa legal
- Pran sèten medikaman oswa resevwa tretman pou kansè



Mande pwofesyonèl sante w si li apwopriye pou ou bay pitit ou tete.

Èd pou bay pitit ou manje

Si w ansent oswa si w fèk akouche, ou ka enskri nan pwogram Women, Infants, and Children nan (WIC). WIC se yon pwogram alimantasyon siplemantè espesyal pou fi, tibebe ak timoun ki poko gen 5 lane.



WIC ka ede w jwenn lèt nan bwat si w bay pitit ou bibwon oswa sipleman si w bay pitit ou tete. Moun ki nan pwogram sa a ka jwenn kòb pou achte manje WIC chak mwa. Rele nan **1-800-755-4769** pou kontakte pwogram WIC la oswa ale sou **www.signupwic.com**.

Sous: American Academy of Pediatrics ak Office on Women's Health

Sa pou ou fè anvan ou soti lopital

- Kontakte asistan sosyal ki responsab dosye Medicaid ou a pou enskri tibebe w.
- Enskri tibebe w nan plan sante AmeriHealth Caritas Ohio a.
- Pran randevou pou premye vizit tibebe w kay pwofesyonèl sante a.
- Pran randevou kay pwofesyonèl sante w pou ou resevwa swen pòs-patòm. Li ta dwe fèt nan lespas 7 a 84 jou apre akouchman an.
- Rele WIC nan **1-800-755-4769** pou fè l konnen ou te akouche e pou enskri nan pwogram nan. Moun ki nan pwogram sa a ka jwenn kòb pou achte manje WIC chak mwa. Epitou, WIC ka fè w konnen ki resous ki disponib nan zòn ou an pou ede w bay pitit ou tete.



Ekip Bright Start nou an pral kontakte w anviwon de semèn apre akouchman an. Li pral verifye si w gen tout sa ou bezwen.

Lwa Ohio sou chèz timoun pou machin yo



Men ki dispozisyon ki nan Lwa Ohio sou chèz timoun pou machin yo:

Timoun yo oblije itilize chèz ki leve yo ki tache ak senti sekirite a lè yo twò gwo pou yo chita nan chèz sekirite pou timoun nan jiskaske yo rive nan laj 8 lane, sof si wotè yo rive nan omwen 4 pye 9 pous (57 pous). Lwa Ohio pou sekirite timoun ki pasaje yo egzijè sa ki vin annapre a:

- Timoun ki poko gen 4 lane oswa ki poko peze 40 liv yo sipoze itilize yon chèz sekirite pou timoun ki respekte nòm federal sou sekirite nan machin yo.
- Timoun ki poko gen 8 lane yo dwe chita nan yon chèz ki leve yo, sof si wotè yo rive omwen nan 4 pye 9 pous.
- Timoun ki gen ant 8 ak 15 lane yo dwe itilize yon chèz sekirite pou timoun oswa yon senti sekirite.

Sous: "Child Passenger Safety," <https://ohio.gov/residents/resources/car-seat-law>

Swen pòs-patòm ak jan bagay yo pral ye apre akouchman an

Nan seksyon sa a, w ap jwenn enfòmasyon sou:

Swen pòs-patòm.....	38
Depresyon pòs-patòm.....	40
Èske w ap reflechi sou posiblite pou gen yon lòt pitit?	
Èske w ap planifye sa?	42

Swen pòs-patòm

Peryòd ki vini apre nesans tibebe w se peryòd pòs-patòm nan. Eseye repoze w pou kèk semèn apre nesans tibebe w. Si w gen fanmi ak zanmi ki ka ede w, kite yo fè sa. Yo ta dwe ba w enstriksyon egzeyat e yo ta dwe pran yon randevou pou vizit suivi pou ou e pou tibebe w anvan ou soti lopital.

Rele 911 oswa ale nan sal dijans lopital la si w genyen youn nan pwoblèm sa yo:

- Doulè nan pwatrin ou
- Difikilte pou respire oswa souf kout
- Kriz malkadi
- Anvi fè tèt ou mal oswa fè tibebe w mal

Fè operatè **911** lan oswa pwofesyonèl sante w konnen ou nan peryòd pòs-patòm, di l kilè ou te akouche epi esplike li ki sentòm ou genyen. Si w santi gen yon bagay ki pa nòmal, tanpri chèche jwenn swen medikal.



Fè ensten w konfyans.

Toujou chèche jwenn swen medikal si w pa santi w byen oswa si w gen kesyon oswa nenpòt bagay k ap trakase w.

Tanpri ale kay pwofesyonèl sante w

Aprè nesans tibebe w, veye pou ou ale kay pwofesyonèl sante w. Pwofesyonèl sante w pral ede w rete an sante pandan kò w ap refè apre gwsès ou a. Epitou, li ka ede w planifye pwochen gwsès ou epi li ka ba w swen lè ou malad. Rele pwofesyonèl sante w jodi a pou pran randevou.

Pou jwenn èd pou jwenn yon pwofesyonèl sante ki apwopriye pou ou, tanpri rele ekip sèvis pou manm yo nan **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**, 24 sou 24, 7 jou sou 7.

Tanpri gade enfòmasyon ki enpòtan ki nan paj 11. Se siy ki montre ou bezwen swen medikal tousuit.

Sous: "Urgent Maternal Warning Signs," Alliance for Innovation on Maternal Health, me 2020, <https://saferbirth.org/aim-resources/aim-cornerstones/urgent-maternal-warning-signs>



Depresyon pòs-patòm

Anviwon mwatye nan moun ki fèk akouche yo santi yo yon ti jan tris pou kèk jou apre akouchman an. Tristès sa a rele “baby blues” epi li parèt poutèt nivo òmòn yo desann rapid nan kò a. Ou gendwa tonbe kriye san rezon, ou ka santi w enkyè, ou ka fache fasil oubyen ou ka pa gen enèji. Leplisouvan, bagay sa yo disparèt apre de semèn. Sepandan, depresyon pòs-patòm se yon bagay ki pi serye pase “baby blues” la. Li ka parèt pandan oswa apre gwosès ou.

Sentòm ki mache ak depresyon pòs-patòm nan pa menm pou tout moun

Si w santi nenpòt nan bagay ki nan lis ki anba a pou plis pase de twa jou, pale sou sa ak pwofesyonèl sante w.

- Pa kapab dòmi pou plizyè jou
- Anvi dòmi toutan
- Santi ou pa kapab pran swen tibebe w
- Difikilte pou konsantre
- Santiman tristès oswa kòlè
- Pa enterese nan bagay ou te konn renmen fè
- Kriye pi souvan pase sa ki nòmal
- Santiman ou pa pwòch ak fanmi w ak zanmi w
- Santiman ou pa gen yon relasyon sere ak tibebe w
- Santiman ou koupab oswa ou pa vo anyen
- Santiman ou pa yon bon paran
- Panse ou ka fè tibebe w mal, pa aksidan oswa espre



Si w anvi fè tèt ou oswa tibebe w mal, chèche jwenn èd tousuit!

- Rele **911** oswa ale nan sal dijans ki pi pre w la.
- Manm yo kapab rele liy sekou pou ka suisid ak kriz la nan **988**.
- Rele Ohio CareLine lan nan **1-800-720-9616**, 24 sou 24, 7 jou sou 7.

Gen tretman pou depresyon pòs-patòm nan. Mete sou sa, gen lòt bagay ou ka fè pou santi w pi byen:

- Esplike pwofesyonèl sante w jan ou santi w.
- Pale ak yon terapet oswa patisipe nan yon gwoup sipò.
- Pran vitamin pre-natal pwofesyonèl sante w mande w pran yo.
- Manje manje ki bon pou sante w epi dòmi ase lannuit.
- Rete aktif.
- Rezève yon tan pou fè yon aktivite ou renmen fè.
- Esplike yon manm fanmi w oswa yon zanmi ou fè konfyans jan ou santi w.

Sante konpòtmantal la gen menm enpòtans ak sante fizik la. Moun ki gen depresyon pòs-patòm oswa ki gen anksyete yo ka jwenn èd pou santi yo pi byen. Pou jwenn èd pou jwenn yon pwofesyonèl sante, tanpri rele ekip sèvis pou manm yo nan **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**, 24 sou 24, 7 jou sou 7.



Èske w ap reflechi sou posiblite pou gen yon lòt pitit? Èske w ap planifye sa?

Tout moun pa gen menm opinyon sou chans ki genyen pou yon moun tonbe ansent yon ti kras tan apre yon akouchman. Sa depann de diferan bagay, tankou si w ap bay tete, jan kò w ap geri ak sik règ ou. Sepandan, se yon bagay ki **kapab** rive. Se sa k fè, si w pa vle ansent tousuit apre akouchman an, ou ta dwe sèvi ak planin.

Li t ap bon pou ou mande pwofesyonèl sante w kilè ou ka rekòmanse fè sèks san danje apre akouchman w lan ak ki metòd planin k ap apwopriye pou ou. Men kèk bagayk pou ou sonje.

Kilè pou ou kòmanse

Gen kèk metòd planin, tankou dispozitif entra-iteren, ou ka kòmanse itilize tousuit. Pou lòt metòd, ou sipoze tann kèk semèn pou ou kòmanse itilize yo.

Pandan w ap bay tete

Anjeneral, ou ka itilize nenpòt metòd planin san danje, men gen kèk nan yo ki ka fè w bay mwens lèt. Pwofesyonèl sante yo rekòmande pou ou itilize yon metòd planin ki baze sou pwojestin pandan w ap bay tete. Se kapab youn nan sa yo:

- Piki Depo-Provera
- Enplan NEXPLANON
- Ti grenn (kontrèman ak grenn anpil moun konn pran an ki gen estwojèn ak pwojestin ladan l, ti grenn nan gen pwojestin sèlman)



Sa ou te deja itilize anvan

Se kapab yon bon chwa oswa yon move chwa pou ou. Kò w sibi anpil chanjman pandan yon gwosès. Pafwa, se pa metòd ou te itilize a anvan gwosès ou ki pi bon chwa a apre gwosès ou. Pa egzanp, eponj lan ak kap sèvikal la pa efikas pou anpil moun ki akouche oswa bagay sa yo ka pa nan bon gwosè pou kò w ankò. Epitou, jan sa te endike anvan, li pi bon pou ou itilize yon metòd planin ki baze sou pwojestin pandan w ap bay tete.

Nou kouvri kèlkeswa metòd planin ou chwazi itilize a. Si w gen nenpòt kesyon sou kouvèti asirans plan sante w la, tanpri rele ekip sèvis pou manm yo nan **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**, 24 sou 24, 7 jou sou 7.

Pou jwenn plis enfòmasyon sou metòd planin yo, rele pwogram kowòdinasyon swen pou matènite Bright Start la nan nimewo gratis **1-833-606-2727 (TTY 1-833-889-6446)**, soti 8 è nan maten rive 5 è nan aprèmidi, lendi pou vandredi, oswa pale sou sa ak pwofesyonèl sante w.

Sous: "What Birth Control Should You Use After Pregnancy?" What to Expect, Medically, yon sous yon pwofesyonèl medikal te egzamine nan dat 17 mas 2022, <https://www.whattoexpect.com/first-year/birth-control-after-pregnancy.aspx>



Ou ka fè yon chwa ant diferan kalite metòd planin. Metòd planin revèsiv ki fè efè alontèm nan (long-acting reversible birth control, LARC) ka anpeche w ansent pandan 3 a 12 ane. LARC la se yon aparèy pwofesyonèl sante w mete anndan bra w oswa anndan matris ou. Li ka fè sa apre ou akouche oswa anvan ou soti lopital. Li rete nan plas li jiskaske ou mande pou yo retire l.

Pou jwenn plis enfòmasyon sou metòd planin yo, ale sou sit **<https://www.acog.org/womens-health/faqs/postpartum-birth-control>**.

Fason pou pran swen tibebe w

Nan seksyon sa a, w ap jwenn enfòmasyon sou:

Vizit swen prevantif pou timoun.....	45
Vaksinasyon (piki)	46
Tès anpwazonman akòz plon.....	48
Èske tibebe w malad?	49
Konsèy ak rapèl.....	51



Vizit swen prevantif pou timoun

American Academy of Pediatrics la rekòmande pou tibebe yo ale kay pwofesyonèl sante yo nan lespas twa a senk jou apre nesans yo. Tanpri rele li pou pran randevou pou premye vizit tibebe w jodi a!

Kalandriye vizit swen prevantif

American Academy of Pediatrics rekòmande pou timoun yo fè yon tchèkòp nan laj sa yo:

- 3 a 5 jou
- 1 mwa
- 2 mwa
- 4 mwa
- 6 mwa
- 9 mwa
- 12 mwa
- 15 mwa
- 18 mwa
- 24 mwa
- 30 mwa
- Timoun ki gen ant 3 ak 21 lane yo ta dwe gen yon vizit swen prevantif chak ane.



Vaksinasyon (piki)

American Academy of Pediatrics la rekòmande piki ki vin annapre yo pou timoun yo, soti nan nesans yo rive nan laj 6 lane. Piki sa yo fè pati vizit swen prevantif tibebe w pral fè yo.

Kalandriye vaksinasyon

	Nesans	1 mwa	2 mwa	4 mwa	6 mwa	8 mwa	12 mwa	15 mwa	18 mwa	19 – 23 mwa	2 – 3 lane	4 – 6 lane									
RSV	1 dòz pandan sezon RSV a					1 dòz pandan sezon RSV a pou moun ki gen gwo risk yo															
HepB	Dòz 1	Dòz 2			Dòz 3																
RV			Dòz 1	Dòz 2	Dòz 3																
DTap			Dòz 1	Dòz 2	Dòz 3			Dòz 4				Dòz 5									
HiB			Dòz 1	Dòz 2	Dòz 3		Dòz 4														
PCV			Dòz 1	Dòz 2	Dòz 3		Dòz 4														
IPV			Dòz 1	Dòz 2	Dòz 3							Dòz 4									
COVID-19					Selon sa ki rekòmande pou gwoup laj la																
Enfliyenza					> > > > > > > > > > > > Chak ane > > > > > > > > > > > > >																
MMR							Dòz 1					Dòz 2									
Varisèl							Dòz 1					Dòz 2									
HepA							Yo tann 6 mwa ant dòz 1 ak dòz 2														

Sous: "Childhood Immunization Discussion Guides," American Academy of Pediatrics, jiyè 2024, https://downloads.aap.org/AAP/PDF/1ChildhoodGuide_Schedule_Family.pdf

Tanpri rele pwofesyonèl sante tibebe w la pou verifeye si tibebe w te pran tout piki li bezwen yo. Si sa nesesè, tanpri pran randevou pou tibebe w ka jwenn piki l yo. Anjeneral, vizit sa yo pa dire anpil tan. Pou jwenn plis enfòmasyon, ale sou sit **[healthychildren.org/immunizationschedules](https://www.healthychildren.org/immunizationschedules)**.

Tès anpwazònman akòz plon

Menm si pitit ou sanble an sante, li ka gen yon nivo plon ki wo nan san l lan. Sa ka domaje sante pitit ou a anpil. Mande pwofesyonèl sante w la si l ta dwe fè yon tès depistaj plon nan san. Timoun yo ta dwe fè yon tès plon anvan yo rive nan laj 2 lane.

Kijan timoun yo vin anpwazone akòz plon?

Yon timoun ka gen anpwazònman akòz plon si li vale oswa li respire yon bagay ki gen plon oswa pousyè plon sou li. Byenke ou pa ka ni wè l, ni pran gou li, ni pran sant li, plon se yon bagay ki ka prezan bò kote w ak bò kote fanmi w. Ka gen plon nan penti a, nan dlo, nan jwèt yo ak nan pousyè ki lakay ou e ki atè a deyò kay la. Pou jwenn plis enfòmasyon, ale sou sit-wèb Ajans Pwoteksyon Anviwònman an sou <https://www.epa.gov/lead>.

Si w bezwen èd pou jwenn yon pwofesyonèl sante pou pitit ou a, tanpri ale sou www.amerihhealthcaritasoh.com oswa rele ekip sèvis pou manm yo nan **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**, 24 sou 24, 7 jou sou 7.



Èske tibebe w malad?

Li pa toujou fasil pou konnen si tibebe w bezwen swen medikal lè li gen sentòm ki montre li malad. Men kèk rekòmandasyon ki ka ede w konnen sa pou ou fè.

Si w remake nenpòt nan siy sa yo, tanpri rele 911 oswa mennen tibebe w nan sal dijans lan tousuit:

- Yon koulè ble bò po bouch li oswa zong li (sa montre tibebe w pa jwenn ase oksijèn)
- Kriz malkadi
- Yon koulè wouj oswa nwa nan pouppou li oswa nan vomisman li, oswa kèk bagay piti ki sanble ak ma kafe (se kapab san)

Manje, dòmi, konsole (eat, sleep, console, ESC)

Poze tèt ou twa kesyon sa yo pou byen pran swen tibebe w:

- **Manje:** Èske tibebe m nan manje byen (kit se nan tete, kit se nan bibwon)?
- **Dòmi:** Èske tibebe m nan fè omwen inèdtan ap dòmi? Eseye pa deranje tibebe w pandan l ap dòmi.
- **Konsole:** Lè tibebe m nan ap kriye epi mwen eseye rekonfòte li oswa kalme li, èske sa ede l?

Si repons pou nenpòt nan kesyon sa yo se "non," tanpri mande pwofesyonèl sante w pou l ede w.

Si w remake nenpòt nan siy sa yo, tanpri rele pwofesyonèl sante tibebe w la:

- Yon tanperati nan twou dèyè a ki nan 100.4 °F oswa plis pou yon tibebe ki poko gen 2 mwa
- Nenpòt kalite lafyèv pou yon tibebe ki poko vaksinen
- Vomisman ak dyare, sitou si gen lafyèv tou, ki dire plis pase 24 èdtan

- Siy dezidratasyon, tankou:
 - Kriye san dlo nan je
 - Je ki fè fon
 - Pipi mwens pase sa ki nòmal
(mwens pase sis kouchèt ki mouye chak jou pou yon tibebe ki fèk fèt)
 - Fache fasil oswa pa janm kontan
 - Yon kote ki fè fon e ki mou anlè tèt la pou yon tibebe ki poko gen 18 mwa
 - Pipi ki gen koulè fonsè
 - Po bouch ak bouch ki sèk e ki fann
- Yon iritasyon sou po a ki pa disparèt apre kèk jou, sitou si gen lafyèv tou. Veye pou ou di pwofesyonèl sante si iritasyon sou po a:
 - Swente oswa bay pi
 - Sanble ak yon sib, yon zanpoul oswa yon bil
- San nan pipi a

Rekòmandasyon sa yo ka pa gen tout siy ki montre yon tibebe malad e ki montre li bezwen swen medikal. Si w panse gen yon bagay ki pa nòmal oswa si w pa fin konnen si tout bagay anfòm, li toujou pi bon pou ou pale sou sa avèk pwofesyonèl sante tibebe w la.

Sous: "When To Call a Pediatrician," Grow by WebMD, yon sous yon pwofesyonèl medikal te egzamine nan dat 1^{re} desanm 2021, <https://www.webmd.com/parenting/baby/features/when-call-pediatrician>



Konsèy ak rapèl

Fè tibebe w fè mouvman pandan li kouche sou vant li atè a

Lè tibebe w fè mouvman pandan li kouche sou vant li atè a, sa fè l vin pi djanm pou l chita, pou l woule e pou l rale. Epitou, sa ka anpeche l gen kote ki plat sou tèt li. Ou ka mete l atè pou l fè mouvman pandan li kouche sou vant li depi nan premye jou li lakay apre yo ba l egzeryat nan lopital la. Ou kapab fè sa apre ou chanje kouchèt li, apre ou benyen li oswa apre li fè yon ti kabicha. Se yon bagay ki ta dwe fè pati tan li jwenn pou l jwe a.

Pou kòmanse, fè sa de twa fwa chak jou pandan twa a senk minit alafwa. Ogmante kantite tan sesyon sa yo dire ak kantite fwa li fè sa chak jou ofiramezi tibebe w vin pi djanm epi li vin alèz pou l fè sa. Lè tibebe w rive nan laj 2 mwa, eseye ba li 15 a 30 minit chak jou pou li kouche fè mouvman pandan li kouche sou vant li atè a. Ou kapab fè sa pa mwayen anpil ti sesyon ki pa dire anpil tan. Siveye tibebe w pandan li kouche sou vant li pou l fè mouvman epi rekonfòte l si li vin fache oswa si li pa kontan.

Èske ou ka kite tibebe w kriye?

Tout tibebe yo kriye. Genyen ki kriye anpil. Genyen anpil rezon ki ka fè yon tibebe kriye. Li ka grangou, li ka gen gaz, li ka pa fin santi l alèz oswa ka gen twòp bri bò kote l. Lè yon tibebe kriye san rete, sa ka fè w santi w fristre.

Pa bliye:

- Tibebe yo sipoze kriye. Se yon reyaksyon natirèl pou anpil sityasyon.
- Si kriye a ba w pwoblèm, pale sou sa ak pwofesyonèl sante tibebe w la.
- Ou ka mete tibebe a nan bèso li epi kite l la pandan kèk minit pou ou ka kalme tèt ou.
- Ou ka mande èd tou.
- Pa janm pran tibebe w nan bra w pandan ou santi w an kòlè.
- Pa janm souke tibebe w.
- Pale ak pwofesyonèl sante tibebe w anvan ou chanje lèt nan bwat ou konn ba li a.

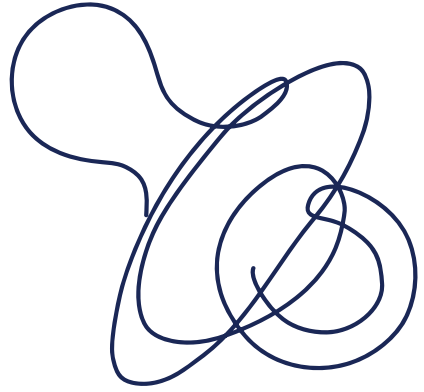
Sous:

"Tummy Time for a Healthy Baby," Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development, <https://web.archive.org/web/20250118004548/https://safetosleep.nichd.nih.gov/reduce-risk/tummy-time>

"Back to Sleep, Tummy to Play," Healthychildren.org, American Academy of Pediatrics, 21 jan 2022, <https://www.healthychildren.org/english/ages-stages/baby/sleep/pages/back-to-sleep-tummy-to-play.aspx>

Itilize yon souson pou premye ane a

Yon souson ka ede tibebe w vin pi trankil, men li pa ta janm dwe ranplase rekonfò li jwenn nan men paran li oswa moun ki pran swen l lan. Lè ou itilize yon souson pou mete tibebe w dòmi, sa ka menm fè l gen mwens chans pou l gen SIDS.



Konsèy pou ou suiv lè ou itilize yon souson:

- Pa kòmanse itilize souson an si tibebe a toujou gen difikilte pou l tete. Si w panse tibebe w bezwen yon souson anvan sa, pale sou sa ak pwofesyonèl sante l la.
- Pa mare souson an sou rad tibebe w ni pa pandye l sou kou li. Sa te ka trangle l.
- Pa mete okenn manje ki dous sou souson an ni pa pase okenn jan de manje sa yo sou souson an.
- Pa fòse tibebe w pran souson si li pa vle l.
- Limite kantite tan tibebe w fè ak souson an nan bouch li. Li pi bon pou ou sèvi avè l pou ede l dòmi e pou ba l rekonfò sèlman.
- Lè li gen 12 mwa, tibebe w ta dwe sispann itilize souson an.

"Pacifiers (Soothers): A User's Guide for Parents," *Pediatrics & Child Health*, oktòb 2003, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2791560





Dòmi an sekirite: Chak ti kabicha, chak dòmi lannuit

Lè ou konnen tibebe w ap dòmi an sekirite, sa ede w dòmi pi byen tou! Men kèk konsèy pou mete tibebe w dòmi an sekirite. Sa pral ede tibebe w konnen kilè li dwe al dòmi. Sa pral ede w viv ak kè poze tou.

Lè ou bay tibebe w bonjan abitid pou l dòmi kounye a, sa ede l vin abitye dòmi nan pwòp espas li an sekirite.

Apre yon ti pratik, mete tibebe w dòmi ap fasil si w sonje konsèy 1-2-3 sa yo:

1: Poukont li — Tibebe yo ta dwe dòmi poukont yo sou pwòp sifas pa yo. Yo pa dwe dòmi ak yon adilt, ak lòt timoun, ak bèt, ak jwèt, ak nounous ni ak lenn. Se konsa l ap an sekirite pou l dòmi lè li twò piti pou l vire kò l poukont li.

2: Sou do l — Tibebe yo ta dwe toujou dòmi sou do yo, sof si yon pedyat mande w fè l yon lòt jan. Se ta dwe yon sifas ki plat e ki pa twò mou. Si w mete l dòmi nan kabann ou, gen yon risk pou tibebe w vin kwense anba yon adilt oswa pou yon adilt woule sou li.

3: Nan bèso — Tibebe yo ta dwe dòmi nan yon bèso oswa nan yon basinèt. Retire tout zorye, lenn, bagay yo vann pou timoun yo pa frape tèt yo sou kote bèso a oswa jwèt ki mou, konsa l ap gen mwens risk pou li gen SIDS.

Sous: <https://cribsforkids.org/wp-content/uploads/Educational-Handout-.pdf>

Nimewo ak resous ki itil

Liy enfimyè 24/7

1-833-625-6446 (TTY 1-833-889-6446)

24 sou 24, 7 jou sou 7

Liy asistans pou bay tete ki disponib 24 sou 24, 7 jou sou 7 nan Depatman Sante Ohio a

1-888-588-3423 oswa voye mesaj **BFHOTLINE** bay **839863**

Pwogram kowòdinasyon swen pou matènite Bright Start

1-833-606-2727 (TTY 1-833-889-6446)

Soti 8 a.m. rive 5 p.m., lendi pou vandredi

Ekip sèvis pou manm yo

1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)

24 sou 24, 7 jou sou 7

Liy nasyonal pou sante mantal manman yo

1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)

Ekip repons ak kontak rapid

1-833-464-7768 (TTY 1-833-889-6446)

Soti 8 a.m. rive 5 p.m., lendi pou vandredi

Sèvis transpò pou ale nan randevou

1-833-664-6368

24 sou 24, 7 jou sou 7

Pwogram pou kite finen

1-800-784-8669 (TTY 1-866-228-4327)

Lendi pou vandredi: soti 9 è nan maten rive 11 è nan aswè

Samdi ak dimanch: soti 10:30 nan maten rive 6:30 nan aswè

Ou ka kite mesaj 24 sou 24, 7 jou sou 7.

Liy asistans nasyonal pou vyolans nan fanmi

1-800-799-SAFE (7233) (TTY 1-800-787-3224)

24 sou 24, 7 jou sou 7

Jwenn èd finansye, depo manje ak lòt pwogram ki pa koute anyen oswa ki pa koute anpil

Rele **211** oswa ale sou <https://www.211.org/>.



Èske ou bezwen èd pou jwenn yon telefòn selilè?

Ale sou

<https://mybenefitphone.com>



Pulsewrx, Inc. se yon prestatè sèvis ki otorize atravè yon operatè telekomunikasyon ki kalifye li chwazi selon kouvèti rezo ki disponib la, konpatibilite aparèy la ak deziyasyon operatè telekomunikasyon ki kalifye a (Eligible Telecommunications Carrier, ETC) nan zòn sèvis la. Se yon sèvis Lifeline bay sipò pou li. Lifeline se yon pwogram asistans gouvènman an kreye ki pa ka transfere e ki gen yon limit yon sèl rabè pou chak fwaye. W ap jwenn tout kondisyon yo sou <http://mybenefitphone.com>.



Aplikasyon mobil AmeriHealth Caritas Ohio a

Aplikasyon mobil nou an pèmèt ou jwenn enfòmasyon sante w yo nenpòt lè, nenpòt kote. Ale nan Google Play oswa nan Apple App Store.* Chèche "AHC Mobile" epi telechaje li. Apre sa, chwazi Ohio. Ou ka telechaje aplikasyon an gratis.

Kont ou sou Entènèt

Ou ka monte sou Entènèt pou pran swen sante w. Ale sou sit **www.amerihealthcaritasoh.com** epi konekte sou kont AmeriHealth Caritas Ohio genyen pou ou sou Entènèt. Espas sa a rele pòtay pou manm yo tou. W ap kapab wè antesedan sante w yo ak yon lis tout medikaman w ap pran yo.

Lalwa entèdi zak diskriminasyon

AmeriHealth Caritas Ohio respekte tout lwa federal ki aplikab sou dwa sivil yo epi li pa fè diskriminasyon sou baz ras, koulè, peyi kote w soti, laj, andikap oswa sèks ou, san wete karakteristik seksyèl ou yo, tankou karaktèistik entèseksyèl; gwosès oswa yon eta sante ki gen rapò ak gwosès; oryantasyon seksyèl; idantite jan ak esterewotip seksyèl (ann amoni ak fason yo defini diskriminasyon sou baz sèks la nan 45 CFR § 92.101(a)(2)). AmeriHealth Caritas Ohio pa mete pèsonn sou kote ni li pa trete pèsonn yon fason ki pi mal akòz ras yo, koulè yo, peyi kote yo soti, laj yo, andikap yo oswa sèks yo.

AmeriHealth Caritas Ohio bay moun ki andikape yo modifikasyon ki rezonab avèk èd ak sèvis oksilyè ki apwopriye e ki gratis pou ede yo kominike avèk nou yon fason ki efikas, tankou entèprèt konpetan nan lang siy ak enfòmasyon nan lòt fòm (gwo karaktè, fòm odyo, fòm elektwonik aksesib ak lòt fòm ankò). AmeriHealth Caritas Ohio bay moun ki pa fò nan anglè yo sèvis gratis pou ede yo nan lang pa yo, tankou entèprèt konpetan ak enfòmasyon ki ekri nan lòt lang. Si w bezwen yon modifikasyon rezonab, yon èd oswa yon sèvis eskilyè ki apwopriye, oubyen sèvis pou ede w nan lòt lang, kontakte ekip sèvis pou manm AmeriHealth Caritas Ohio yo nan **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**, 24 sou 24, 7 jou sou 7.

Si w panse AmeriHealth Caritas pa t bay sèvis sa yo oswa si w panse li te fè yon lòt kalite diskriminasyon sou baz ras, koulè, peyi kote w soti, laj, andikap oswa sèks, ou ka depoze yon reklamasyon bay kowòdinatè dwa sivil yo pa lapòs, nan telefòn oswa sou Entènèt.

Pa lapòs: AmeriHealth Caritas Ohio
Attn: Civil Rights Coordinator
P.O. Box 7133
London, KY 40742

Nan telefòn: **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**

Sou Entènèt:

<https://apps.amerihealthcaritasoh.com/securecontact/index.aspx>

Si w bezwen èd pou depoze yon reklamasyon, kowòdinatè dwa sivil AmeriHealth Caritas la disponib pou ede w. Epitou, ou ka depoze yon plent sou dwa sivil bay Biwo pou Dwa Sivil la, ki fè pati Depatman Sante ak Sèvis Sosyal Etazini an, pa mwayen elektwonik, sou pòtay Entènèt yo kreye pou depoze plent bay Biwo pou Dwa Sivil la nan **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, oswa pa mwayen lèt oswa nan telefòn:

Pa lapòs: U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

Nan telefòn: **1-800-368-1019 (TDD 1-800-537-7697)**

Entènèt: **www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html**

Avi sa a disponib sou sitwèb AmeriHealth Caritas Ohio a tou sou **www.amerihealthcaritasoh.com**.

AmeriHealth Caritas Ohio detèmine pou l pwoteje konfidansyalite ak sekirite enfòmasyon pèsonèl manm plan l yo. Jwenn plis enfòmasyon sou pratik konfidansyalite nou yo sou **www.amerihealthcaritasoh.com/privacy-notice.aspx**

Sèvis entèpretasyon nan plizyè lang

Si w gen difikilte pou li oswa pou konprann enfòmasyon sa yo oswa nenpòt lòt enfòmasyon AmeriHealth Caritas Ohio bay, tanpri kontakte ekip sèvis pou manm nou yo pou jwenn èd nan nimewo gratis **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**, 24 sou 24, 7 jou sou 7, san sa pa koute w anyen (gratis). Rele si w ta renmen jwenn:

- Sèvis entèpretasyon oswa tradiksyon oral
- Èd ak sèvis oksilyè
- Enfòmasyon ki ekri nan yon lang ki pa anglè
- Enfòmasyon ki ekri nan lòt fòm, tankou ekriti bray oswa gwo karaktè

English ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-833-764-7700** (TTY **1-833-889-6446**).

Spanish ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios de asistencia lingüística sin cargo. Llame al **1-833-764-7700** (TTY **1-833-889-6446**).

Haitian French Creole ATANSYON: Si w pale kreyòl ayisyen, genyen sèvis pou ede w nan lang pa w ki disponib gratis pou ou. Rele nan **1-833-764-7700** (TTY **1-833-889-6446**).

Ukrainian УВАГА: Якщо ви говорите українською мовою, ви маєте право на безкоштовні мовні послуги. Телефонуйте за номером **1-833-764-7700** (TTY **1-833-889-6446**).

Nepali/Nepalese (Nepal) ध्यान दिनुहोस्: यदि तपाईं नेपाली भाषा बोल्नुहुन्छ भने तपाईंका निम्ति भाषासम्बन्धी सहयोग सेवाहरू निःशुल्क रूपमा उपलब्ध हुन्छन् । **1-833-764-7700** (TTY **1-833-889-6446**) मा फोन गर्नुहोस् ।

Arabic

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية، تتوفر خدمات المساعدة اللغوية لك مجاناً.
اتصل بالرقم **1-833-764-7700** (TTY **1-833-889-6446**).

Somali FIIRO GAAR AH: Haddii aadan ku hadlin Af-Soomaali, adeegyada caawimaada luqadda oo bilaash ah, ayaa diyaar kuu ah. Wac **1-833-764-7700** (TTY **1-833-889-6446**).

Russian ВНИМАНИЕ: если вы говорите по-русски, в вашем распоряжении бесплатные услуги переводчика. Позвоните по тел. **1-833-764-7700** (TTY **1-833-889-6446**).

Swahili TAHADHARI: Ikiwa huzungumzi Kiswahili, utapokea huduma za usaidizi wa lugha, bila malipo. Piga simu kupitia **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

French ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique sont mis à votre disposition gratuitement. Appelez-nous au **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

Kinyarwanda (Burundi) MENYA NEZA: Nimba uvuga Ikirundi (Burundi), ama seruvise afasha mu vy'indimi, atangwa ku buntu, arahari ku bwanyu. Hamagara kuri **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

Uzbek (Uzbekistan) DIQQAT: Agar ingliz tilida gapirmasangiz, siz uchun bepul til yordam xizmatlari mavjud. **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** ga qo'ng'iroq qiling.

Pashtu (Afghanistan)

توجه: که تاسې په پښتو ژبه غږېږئ، د ژبې د مرستې وړيا خدمتونه ستاسې لپاره موجود دي. دې **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** شمېرې ته زنگ ووهئ.

Vietnamese CHÚ Ý: Nếu quý vị nói Tiếng Việt, chúng tôi có sẵn dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho quý vị. Hãy gọi **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

Tigrinya አስተውላለ :- ቋንቋ ትግርኛ ዘይትዛረብ እንተደኣ ኹንካ ብናጻ ዝወሃብ ኣገልግሎት ሓገዝ ንዓኹ ክፋት እዩ። ናብ **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** ደውል።

Dari (Afghanistan)

توجه: اگر به لسان افغانی گپ میزنید، خدمات مساعدت لسانی به صورت رایگان به شما ارایه میشود. با نمبر **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** به تماس شوید.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The word "Note" is written in green at the top left corner. The page contains 20 horizontal lines, which are evenly spaced and extend across the width of the page.

Enfòmasyon ki nan dokiman sa a la pou ede w konprann sijè sa a pi byen. Li pa la pou ranplase pwofesyonèl sante w. Si w gen kesyon, tanpri pale sa ak pwofesyonèl sante w. Si w panse ou bezwen al kay pwofesyonèl sante w la akòz yon bagay ou te li nan dokiman sa a, se pou w kontakte l. Pa janm sispann ni tann pou resevwa swen medikal akòz yon bagay ou te li nan dokiman sa a.



BRIGHTSTART®



AmeriHealth Caritas

Ohio