

Viv yon Gwosès an Sante: Prete atansyon epi Aji



Entwodiksyon

Gwosès kapab yon peryòd ki kapab eksitan ak kè kontan, men li kapab tou entans ak anpil estrès. Majorite moun ap viv yon Gwosès an bon sante. Pafwa pwoblèm ka rive, men ou ka pran mezi pou w viv yon gwosès ki pi an sante nan mezi w kapab.



Prete atansyon

ak kòman kò ou chanje pandan gwosès la. Rete atantif ak tout bagay ki pa sanble nòmal pou ou.



Aji lè w pale ak medsen w lan sou jan ou santi w.



Vin yon chanpyon pou ou ak pou ti bebe w la. Ou merite pou yo tande w.



1. Se oumenm ki konnen kò ou pi byen.

Depi sa gen rapò ak kò w, se oumenm ki ekspè a.

Si ou gen enpresyon yon bagay pa bon, li enpòtan pou ou diskite sou li ak medsen w lan. Mete konfyans ou nan ensten ou ka ede asire w gwosès ou a ap dewoule nan bon kondisyon.

Medsen w lan ka ede w jwenn tout enfòmasyon ou bezwen epi reponn kesyon oswa preyokipasyon ou yo.

Vin pwòp chanpyon tèt ou.

- ✓ Ou dwe konsyan de chanjman ki fèt nan kò ou.
- ✓ Pale si yon bagay pa sanble nòmal.
- ✓ Prepare kesyon espesifik pou w poze medsen w lan, tankou:
 - Mwen enkyè pou jan mwen fatige. Èske sa nòmal?
 - Mwen jis pa santi m byen. Mwen gen yon doulè k ap desann nan janm mwen an. Ki sa sa kapab ye?
 - Depi yon semèn, mwen gen yon tèt fè mal ki pa janm pase. Èske mwen dwe ale nan biwo a?
 - Mwen vle manje aliman ki ekilibre. Èske ou kapab ede m planifye repa m?

Ann wè sa k ap pase lè Maria **vin pwòp chanpyon tèt li**.

Maria: Semèn pase a, mwen te gen anpil doulè nan yon janm.

Medsen an: Oke, ou ansent. Ou pral gen anpil kote k ap fè mal ak anpil doulè.

Maria: Men, mwen enkyè. **Èske li kapab yon boul nan san an?** Pafwa mwen konn tande yon boul nan san an ka pwovoke doulè nan janm yo pandan gwosès la. **Ki sa nou ka fè pou nou verifye sa?**

Medsen an: Dakò. Mwen tande w. An nou gade ki sa ki ka lakòz doulè nan janm ou ak ki sa nou kapab fè pou asire w sa a se pa yon boul san.

Maria: Pa gen pwoblèm. Mèsi.



Maria te pale pou tèt li. Li poze de (2) **kesyon swivi espesifik** medsen li an te tande epi reflechi sou yo.

Ou merite pou w santi w an sekirite epi pou medsen w lan respekte w pandan tout gwosès la. Pale si ou santi:

- Medsen w lan oswa anplwaye li yo pa respekte w.
- Yo pa koute w.
- Yo pa pran enkyetid ou yo oserye oswa yo fasil pou yo voye yo jete.
- Medsen w lan pa aji an pwofesyonèl anvè w pandan chak vizit.





2. Prete atansyon ak siyal alèt yo.

Pandan tout gwosès ou ak aprè akouchman an, li enpòtan pou w fè doktè w la konnen chanjman ki fèt nan kò w ki pa sanble nòmal. **siy alèt** sa yo se sentòm ki ka parèt pandan oswa aprè gwosès la epi ki ka vle di gen pwoblèm ki pi grav, ki ka menase lavi w ak lavi tibebe w la:

- Senyen nan vajen oswa ekoulman ki gen move sant pandan gwosès la
- Siy pre-eklanpsi, yon maladi ki kapab fatal pandan gwosès la ki enplike tansyon wo ki devlope pandan oswa aprè gwosès la:
 - Gwo tèt fè mal
 - Vant fè mal
 - Nouvo anfleman oswa anfleman ki te egziste deja nanpòt kote pandan twazyèm trimès ou a (an jeneral sa rive nan men yo ak pye yo) ki vin pi grav
- Ti bebe a deplase mwens pase anvan pandan peryòd gwosès la
- Gwo senyen nan vajen aprè gwosès la (chanje youn oswa plizyè kotèks chak èdtan)
- Malèz nan pwatrin oswa nan kè, nan nenpòt ki estad
- Lafyèy 100.4 degre Farenay (oswa 38 degre Sèlsiyis) oswa pi wo, nan nenpòt ki estad la
- Gwo kè plen oswa vomisman nan nenpòt ki estad la
- Tout lòt siy ou santi ki grav, nan nenpòt ki estad la

Si w gen nenpòt nan siy alèt sa yo, kontakte medsen w lan tousuit. Si ou pa kapab rive jwenn medsen w lan, ale nan sal ijans ki pi prè ou oswa rele **911**. Pou plis enfòmasyon sou siy alèt yo, pale ak medsen w lan epi mande yon depliyàn "Know the Warning Signs" (Konnen siy alèti yo).

Ann wè ki jan Crystal **fè ensten li konfyans** epi li kontakte biwo medsen li an.

Crystal: Mwen gen yon tèt fè mal. Bagay yo sanble biza, epi vant mwen ap fè m mal.

Resepsyonis medsen an: OK, n ap pran yon randevou pou semèn pwochèn?

Crystal: Non. Sa a pa sanble nòmal. Mwen dwe wè doktè a kounye a. Èske nou ka akeyi mwen, oswa mwen ta dwe ale lopital la pou tranche ak akouchman an?



Resepsyonis medsen an: Dakò, mwen tande w. Sa pa sanble nòmal pou ou. M ap pale ak doktè a lè li lib epi m ap kontakte w talè konsa.



3. Jwenn enfòmasyon ou bezwen pou kontwole maladi kwonik yo, tankou tansyon wo ak dyabèt.

Anpil moun ap viv ak maladi kwonik, tankou obezite, tansyon wo ak dyabèt. Nenpòt nan maladi sa yo ka ogmante risk ou genyen pou w gen yon pwoblèm sante grav pandan gwosès la, tankou boul nan san, pre-eklanpsi ak aksidan vaskilo-serebral.

Ou kapab aji pou w kontwole maladi kwonik yo lè w asire w ou gen tout enfòmasyon ou bezwen yo. Pale ak medsen w lan konsènan risk posib pou sante w pandan gwosès la.

Kesyon pou poze Doktè w la:

Mwen sonje tansyon mwen te pi wo pase nòmal la anvan mwen tonbe ansent lan. Èske mwen dwe enkyè pou sa kounye a?

Mwen preyokipe m paske ou te di m tansyon mwen pi wo pase jan li ta dwe ye a. Ki sa mwen kapab fè pou m fè l bese?

Èske ou ka ban mwen yon lis ki enprime ki gen konsèy sou fason pou m bese tansyon m pou mwen ka pote lakay mwen?

Kouman mwen ka siveye tansyon mwen an? Èske mwen ta dwe ale nan kabinè a pou yo kontwole tansyon mwen?

Ki jan nou pral swiv tansyon mwen an pou nou asire n mwen pa devlope okenn pwoblèm?

Grann mwen ak manman m gen dyabèt. Nan ki nivo glisemi mwen ye?

Èske mwen ta dwe enkyete sou pwoblèm glisemi yo oswa dyabèt pandan gwosès sa a?

Ki sa mwen ka fè pou kenbe kantite glisemi mwen nan yon bon nivo?



4. Jwenn sipò nan men medsen w lan si ou vle kite fimen oswa sispann itilize sigarèt elektwonik (vapotez).

Tabak oswa vapotez ka lakòz pwoblèm grav pandan gwosès la epi yo ka afekte ti bebe w la. Sonje byen, vapotaj pa yon altènatif ki san danje pou fimen. Nikotin danjere pou ou menm ak ti bebe w la pandan gwosès la. Lòt pwodui chimik ki soti nan sigarèt elektwonik yo kapab danjere tou. Pale ak medsen w lan, travayè sante kominotè w la oswa doula w la pou w jwenn èd pou w sispann fimen oswa pou w redui l.

Kesyon pou w poze medsen w lan, travayè sante kominotè w la oswa doula w la:

Mwen vle sispann fimen kounye a mwen ansent, men mwen bezwen èd. Ki kote mwen ka jwenn èd sa a?

Èske ou ka ban mwen yon rekòmandasyon pou m wè yon moun konsènan sa?

Mwen enkyè pou vapotez la pa gen vye efè sou ti bebe mwen an, men li kalme m. Ki lòt bagay mwen ka fè pou m diminye enkyetid la?



5. Jwenn enfòmasyon sou fason pou w bouje kò w epi pou w manje aliman ki bon pou sante.

Ou ka kontinye rete aktif pandan gwosès la. Pale ak medsen w lan sou ki fason pou w fè ekzèsis pandan w ansent lan.

Kesyon pou w poze doktè w la:

Ki kalite egzèsis k ap bon pou mwen nan diferan etap nan gwosès mwen an?

Ki sa ki ta yon pwa ki nòmal pou mwen pandan gwosès la?

Ki kalite vitamin mwen ta dwe pran?

Ki lòt bagay mwen ka fè pou mwen viv yon gwosès an sante?

Ki manje mwen ta dwe evite manje pandan mwen ansent lan?

Èske gen medikaman mwen pa ta dwe pran?



6. Pran vaksen.

Gen kèk maladi atrapan ki ka mete ou menm ak ti bebe w la nan pi gwo risk pou yo gen yon move sante. Pwoteje tèt ou nan pran vaksen kont maladi komen tankou grip (grip).

Kesyon pou w poze doktè w la:

Ki vaksen mwen bezwen pou pwoteje tèt mwen ak ti bebe mwen an?

Èske w ka di m plis sou vaksen Tdap la?
Mwen tande sa enpòtan.

Èske mwen ak ti bebe mwen an ka pran vaksen COVID-19 la san pwoblèm?



7. Pwofite de vizit ou yo nan mezi ou kapab.

Men kèk sijesyon pou ede w travay ak medsen w lan, pou w ka pwofite plis de vizit ou yo avèk li.

- Ekri kesyon yo epi ale avèk yo nan vizit ou a.
- Mande yon patnè ou fè konfyans, yon manm fanmi oswa yon zanmi pou ale nan vizit yo avèk ou, pou yo ka ede w pran nòt pandan sesyon an epi aprann sou sa yo ka fè pou sipòte w pandan gwosès la.
- Eseye imajine (vizyalize) sa medsen w lan ap eksplike w yo. Konsidere sa medsen w lan rekòmande w yo epi eksprime dout oswa dezakò w, si w genyen.
- Mande medsen w lan pou l eksplike enfòmasyon yo nan mo ou konnen. Pa egzanp, “Mwen pa konprann sa sa vle di. Èske ou ka eksplike m sa yon lòt fason silvouplè?”
- Mande founisè w la ki jan ou ka jwenn plis enfòmasyon epi ki jan ou ka aprann plis. Pa egzanp, “Ki kote mwen ka jwenn plis enfòmasyon sou pwogram ak sèvis ki disponib pou sipò pandan gwosès la?”

- Finalman, verifye si ou konprann enfòmasyon medsen w lan pataje avè w yo. Eseye repete enfòmasyon yo bay medsen w lan pou asire w ke yo kòrèk. Pa egzanp, "Alò, mwen tande ou vle m mache pandan 20 minit chak jou pou amelyore sikilasyon san mwen. Men, si mwen gen plis doulè nan janm mwen, mwen ta dwe vin wè ou touswit. Èske sa kòrèk?"

Gen anpil resous ki disponib pou moun ki ansent nan vil New York. Mande medsen w lan "New York City Resource Guide to Health Before, During and After Pregnancy" (Gid Resous Vil New York sou lasante Anvan, Pandan ak Aprè Gwosès la), oswa ale sou [nyc.gov/health/pregnancy](https://www.nyc.gov/health/pregnancy).

