

# אייער געזונט פאר, דורכאויס און נאך שוואנגערשאפט

יעצט איז די גוטע צייט צו מאכן קליינע טוישונגען וואס קענען העלפן אייך האלטן געזונט און פרייליך פאר, בשעת און נאך שוואנגערשאפט.

שוואנגערשאפט קאמפליקאציע קען פאסירן צו סיי וועמען. אין ניו יארק סיטי (New York City, NYC), זענען מענטשן פון קאליר און יענע מיט אן אונטערליגנדע געזונט צושטאנד, אזויווי דייעביטיס אדער הויכע בלוט דרוק מער אויסגעשטעלט צו האבן ערנסטע שוואנגערשאפט קאמפליקאציעס. צוזאמען קענען איר און אייער העלט קעיר פראוויידער מאכן א פלאן צו באשיצן אייער געזונט יעצט און אין די צוקונפט.

## 1. רעדט איבער אייערע שוואנגערשאפט אויסוואלן מיט אייער פראוויידער.

- רעדט איבער אייער אלגעמיינע געזונט אויב איר טראכט צו ווערן טראגעדיג. אייער פראוויידער קען אייך העלפן זיין די געזונטסטע מעגליך.
- לערנט וועגן געבורט-קאנטראל אויב איר פלאנט יעצט נישט צו ווערן טראגעדיג. רעדט מיט אייער פראוויידער איבער אן אויסוואל וואס איז גוט פאר אייך.
- פרעגט איבער אויסוואלן אויב איר זענט טראגעדיג און איר ווילט נישט זיין אדער איר זענט נישט זיכער. אויסוואלן רעכענען אריין אבארשאן, אדאפשאן און סערוויסעס צו שטיצן טראגעדיגע מענטשן און עלטערן וואס דארפן הילף.

## 2. פאלגט אויס אייער פראוויידער'ס אנווייזונגען פאר סיי וועלכע מעדיצינען וואס איר נעמט.

- דערציילט פאר אייער פראוויידער וועגן סיי וועלכע איבער-די-קאונטער מעדיצינען, אריינרעכענדיג וויטאמינען און הערבאל סופלעמענטן.
- רעדט איבער וועלכע מעדיצינען זענען פארזיכערט אויב איר פלאנט צו ווערן טראגעדיג.
- אויב איר קענט זיך נישט ערלויבן אייערע מעדיצינען אדער איר האט שוועריגקייטן זיי צו נעמען, רעדט צו אייער פראוויידער זיי ווילן וויסן און קענען העלפן.

## 3. באשיצט אייער סעקסועלע געזונט.

- פרעגט אייער פראוויידער ווען אנצוהייבן ווערן געסקרינט פאר היומען פאפילאמעוויירוס (HPV), וועלכע קען פירן צו קענסערס פון די קאפ, האלז אדער סערוויקס. די בעסטע וועג צו פארמיידן HPV איז מיט א וואקסין.
- ווערט געסקרינט פאר אנדערע סעקסועל-אריבערגעפירטע אינפעקציעס (sexually transmitted infections, STI) און HIV. רעדט צו אייער פראוויידער וועגן אייער ריזיקע און ווען צו ווערן אונטערגעזוכט.

## 4. קוקט צו זען אויב איר האט באקומען אלע נויטיגע וואקסינאציעס, ספעציעל פאר אינפלוענזא (פלו), פערטוסיס (וואפינג היס), וואריסעלא (טשיקנפאקס), רובעלא, מיזעלס, HPV און העפאטיטיס B.

## 5. ווערט געסקרינט פאר הויכע בלוט דרוק, כאלעסטעראל און דייעביטיס.



**6. שניידט ארויס אלקאהאל, טאבאקא, קאנאביס און אנדערע דראגס בשעת'ן זיין טראגעדיג.**  
ווייסט די ריזיקעס פון נעמען דראגס בשעת'ן זיין טראגעדיג, און זייט אויפמערקזאם אז עס איז נישט דא קיין פארזיכערטע צאל פון אלקאהאל בשעת'ן זיין טראגעדיג.

- פאר הילף, רעדט מיט אייער העלט קעיר פראוויידער אדער רופט **311**.
- פאר הילף אויפצוהערן טאבאקא אדער וועיפן, באזוכט [nyc.gov/nycquits](http://nyc.gov/nycquits) אדער רופט 866-697-8487.
- פאר הילף אויפצוהערן אלקאהאל אדער דראגס, פארבינדט זיך מיט NYC Well, אן אומזיסטע 24/7 גייסטישע געזונט הילף ליניע מיט שטיצע אין איבער 200 שפראכן. רופט 888-692-9355 טעקסט "WELL" צו 65173 אדער באזוכט [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell).

## 7. באקומט גענוג עקסערסייז

- באקומט כאטש 150 מינוט פון מיטלגארטיגע פיזישע אקטיוויטעט (אזויווי א שנעלע שפאציר) יעדע וואך. צום ביישפיל, איר קענט טון 30 מינוט פער טאג כאטש פינף טעג פער וואך. פאר שטיצע, באזוכט [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) און זוכט פאר "Guide to Healthy Eating and Active Living in NYC" (וועגווייזער צו עסן געזונט און אקטיווע לעבן אין NYC).

## 8. עסט געזונטע און באלאנסירטע מאלצייטן.

- פילט אן האלב פון אייער טעלער מיט פרוכט און גרינצייג, א פערטל מיט מאגערע פראטיען, אזויווי טשיקן, פיש, בונדלעך אדער אייער, און א פערטל מיט גרעינס, אזויווי האל-וויט ברויט, אוטמיעל און ברוינע רייז. פאר אינפארמאציע אויף עסן געזונט, באזוכט [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) און זוכט פאר "eating well" (עסן גוט).
- אויב איר דארפט הילף צו קויפן עסנווארג, באזוכט [access.nyc.gov](http://access.nyc.gov) אויסצוגעפינען וועגן פראגראמען פאר ניו יארקערס מיט נידריגערע אינקאמס.

**9. געבט אכטונג אויף אייער גייסטישע און עמאציאנאלע געזונט.**  
פאר שטיצע, רעדט מיט אייער פראוויידער, רופט **311** פארבינדט זיך מיט NYC וועל: רופט 888-692-9355, טעקסט "WELL" צו 65173 אדער באזוכט [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell).

## 10. בעט הילף אויב איר פילט נישט פארזיכערט אינדערהיים.

איר זענט נישט אליין — עס זענען פארהאן פיל ריסאורסעס אויב איר זענט אין אן אביוסיוו, אומגעזונטע אדער געפארפולע מצב. אויב איר זענט אין באלדיגע סכנה, רופט **911**. אויב איר זענט נישט אין באלדיגע סכנה:

- רופט די די Safe Horizon (זיכערע האריזאנט) האטליין אויף 800-621-4673 אדער רופט **311** און בעט פאר די Safe Horizon האטליין. הילף איז אוועילעבל 7/24 אין פארשידענע שפראכן, צו העלפן מיט צייטווייליגע וואוינונג, זיכערהייט פלאנירן, קאונסעלינג און אנדערע סאושעל סערוויסעס, און א געריכט באפעל פון באשיצונג. צו טשעטן אנליין (נאר אין ענגליש), מאנטאג ביז פרייטאג, 9 אינדערפרי ביז 6 נאכמיטאג, באזוכט [safehorizon.org/safechat](http://safehorizon.org/safechat).
- באזוכט NYC Hope (הילף) אויף [nyc.gov/nychope](http://nyc.gov/nychope) פאר הילפבארע ריסאורסעס, אריינגערעכנט א ליסטע פון NYC יוסטיץ צענטערן – עס איז פארהאן א צענטער אין יעדע בארא.