

Sante ou – Kounye a ak Pidevan

Anpil fanm ki gen laj pou fè pitit gen bon sante. Men kèk ladan yo arisk pou gen pwoblèm sante pou anpil tan. Èske ou konnen sou chak kat (4) fanm ki nan Vil New York gen youn ki gen twòp pwa? Epi sou chak dis (10) gen youn ki fimen? Kèk pi jèn fanm deja gen pwoblèm sante kwonik, tankou opresyon, dyabèt, twò gra, ak tansyon wo.

Fanm ki nan gwoup laj sa a ap deside si pou yo fè pitit tou. Sante ou **anvan** ak **pandan** gwosès ou enpòtan anpil – epi li kapab afekte sante ou ak sante tibebe ou pou anpil tan. Pa egzanp, fanm ki twò gra yo oswa ki gen maladi kwonik tankou dyabèt ak tansyon wo gen plis chans pou yo gen konplikasyon pandan gwosès yo, tankou:

- **eklanpsi** (tansyon wo pandan gwosès, pafwa ki lakòz malkadi)
- **dyabèt jestasyonèl** (dyabèt pandan gwosès)
- **akouchman anvan lè** (anvan 37 semèn)
- **yon sezaryèn ki pa t prevwa** (seksyon C)
- **yon tibebe ki gen yon gwosè ki twò piti** (mwens pase 5.5 liv)

Kèk konplikasyon pandan gwosès la kapab ogmante chans ou pou gen yon pwoblèm sante pou anpil tan. Anjeneral, yon fanm sou de (2) ki gen dyabèt jestasyonèl ap gen dyabèt pidevan nan lavi li. Fanm ki gen tansyon wo pandan gwosès yo gen de (2) fwa plis risk pou gen maladi kè pidevan.



Kisa Mwen Kapab Fè pou Mwen An Sante?

- Pale avèk pwofesyonèl swen sante ou sou:
 - Fason pou kontwòle pwoblèm sante ou ki san rete
 - Si ou bezwen fè tès pou tansyon wo, kolestewòl, dyabèt, VIH, ak kansè matris (fwoti vajinal)
 - Solisyon planing familyal si ou pa vle vin ansent. Chwazi yon metòd ki pi bon pou ou – yon fason pou ou ka vin ansent lè ou vle vin ansent. Ale sou sitwèb nyc.gov/health epi chèche “birth control” (metòd planning familyal).
 - Fè yon egzamen sante anvan gwosès anvan ou vin ansent. Ale sou sitwèb womenshealth.gov epi chèche “preconception health” (sante anvan gwosès).
 - Pran dènye vaksen ou – sitou varisèl, lawoujòl, saranpyon ak epatit B.
 - Nenpòt medikaman, remèd fèy ak lòt medikaman san preskripsyon ou ka ap pran, sitou si ou planifye pou vin ansent nan yon ti tan.
- Sispann fimèn. Pou jwenn èd pou kite fimèn, ale sou sitwèb nyc.gov/nycquits.
- Fè egzèsis fizik. Fè omwen 30 minit egzèsis fizik modere (tankou yon pwomnad enèjik) omwen senk (5) jou pa semèn. Ale sou sitwèb nyc.gov/health epi chèche “physical activity” (aktivite fizik).
- Manje byen epi kenbe yon gwosè ki bon pou sante ou. Si ou te fèk akouche yon tibebe, eseye retounen nan gwosè ou te ye anvan gwosès la anvan premye ane a fini. Ale sou sitwèb nyc.gov/health epi chèche “eating well” (manje byen).
- Libere tèt ou nan nenpòt akoutimans pou alkòl ak dwòg. Pou jwenn èd, pale avèk pwofesyonèl swen sante ou oswa rele **311**.
- Pran swen sante mantal ou ak sante emosyonèl ou yon fason pou ou kapab anfòm. Pou jwenn èd, pale avèk pwofesyonèl swen sante ou oswa rele **311**.
- Jwenn èd si ou arisk pou vyolans nan kay. Rele **311** oswa **800-621-HOPE**. Si ou nan danje imedyat, rele **911**.

