

Èske w ap panse pou w fè yon bebe?

Ou ka ede kò w prepare pou li akeyi yon bebe menm anvan ou tonbe ansent! Eseye rete an sante otank posib pandan w ap eseye tonbe ansent.

Kisa Mwen ta dwe fè pou mwen prepare mwen pou gwosès?



Kòmanse pran vitamin prenatal chak jou.

- Sa yo se vitamin enpòtan ki ede kò w prepare pou gwosès.
- Vitamin prenatal yo gen ladan yo kalsyòm, asid folik, ak fè.
- Vitamin prenatal yo ede kenbe bebe w la an sante yon fwa ou ansent.
- Ou ka jwenn vitamin prenatal nan yon famasi oswa nan yon sant sante Rezo Sante Kominotè (Community Health Network, CHN).



Manje aliman ki bon pou sante.

- Manje fwi ak legim, pwodwi letye ki pa gen anpil grès, ak sereyal konplè.
- Bwè anpil dlo.
- Eseye evite soda, manje tchaw tankou tchips ak sirèt, ansanm ak manje ki gen grès oswa aliman fri.
- Pale ak yon nitrisyonis CHN pou jwenn konsèy sou alimantasyon ki bon pou sante!



Evite bwè alkòl, fimen sigarèt, oswa konsome dwòg.

- Tout bagay sa yo ka nwizib pou yon gwosès. Pale ak doktè w la nan CHN si ou bezwen èd pou sispann bwè, fimen oswa konsome dwòg.



Pale ak doktè w la sou pwoblèm sante w ak medikaman w ap pran.

- Si ou gen pwoblèm sante tankou dyabèt, tansyon wo, oswa opresyon, li pi bon pou ou byen kontwòle yo anvan ou tonbe ansent.
- Di doktè w la tout medikaman, vitamin, oswa remèd ki fèt ak baz fèy w ap pran.
- Fè tès pou enfeksyon moun pran nan fè bagay (Sexually Transmitted Infection, STI) oswa VIH anvan ou tonbe ansent. San tretman, STI ak VIH ka nwizib pou yon gwosès. Oswa yo ka vin pi mal pandan gwosès la.

Asire w vaksen (piki) ou yo ajou.

- Ou ka bezwen pran plis piki.
- Ou ka pran piki ou a nan CHN.

Evite pwodwi chimik danjere ki ka fè ou malad.

- Gen kèk pwodwi chimik ki san danje pou moun ki pa ansent. Men moun ki ansent ta dwe evite yo paske yo ka nwizib pou gwosès la. Panse ak ki pwodwi chimik ou ta ka ekspozé ou nan travay oswa lakay ou. Si w gen enkyetid konsènan pwodwi chimik ki bò kote ou, pale ak doktè CHN ou an.

Eseye evite:



- **Ekskremans (poupou) chat oswa wonjè:** Si ou gen yon chat, mande yon lòt moun pou netwaye bwat kote li fè poupou a.



- **Plon:** Vye penti oswa tiyo ka gen plon nan yo. Pa touche vye penti oswa tiyo.



- **Mèki:** Pa touche anpoul oswa tèmomèt ki kase. Evite manje pwason ki gen anpil mèki tankou ba, malin, pwason espadon, makawo, ton ahi, oswa mewou. Gen lòt pwason ki pi an sekirite pou manje. Ou ka manje 6 ons (apeprè gwosè pla men ou) somon, tilapya, pwason chat, fwidmè oswa ton ki nan bwat 2 fwa pa semèn.



- **Pestisid ak asenik:** Ou jwenn pwodwi chimik sa yo nan esprey anti-ensèk oswa pwodwi netwayaj. Ou kapab jwenn yo tou nan kèk fwi ak legim. Pou plis enfòmasyon, pale ak doktè CHN ou an.

Si ou gen kesyon, pale ak doktè w la oswa edikatè sante w la nan sant CHN ou an!