



# Lis Kontwòl pou Twazyèm Trimès

Lis kontwòl sa a se yon kòmansman pou ede w travèse peryòd eksitan sa a. Pale avèk founisè swen sante w la, fanmi w, ak zanmi w pou yo gide w epi soutni w.

- Kontinye ale nan randevou avan akouchman w yo epi pran vitamin avan akouchman yo. Pataje plan akouchman w lan ak founisè swen w lan.
- Finalize plan akouchman w lan epi vizite sal pou moman tranche a ak akouchman an nan lopital ou a oubyen nan sant akouchman w lan. Pale ak founisè swen w lan konsènan posibilite pou w jere doulè ou ta renmen jwenn pou sipòte tranche a ak akouchman w lan. Li enfòmasyon sou sezaryèn yo pou w kapab prepare w nan ka akouchman w lan ta mande pou yo opere w. Si se yon ti gason w ap fè, deside davans si w ta renmen li sikonsi oubyen non.
- Si w poko fè sa, suiv kou sou akouchman ak alètman.
- Kòmanse ranpli dokiman konsènan konje matènite yo epi prepare dokiman enpòtan pou w jwenn admisyon nan lopital la.
- Pwofite de faz preparasyon (“nesting phase”) an pou w òganize kado yo ak atik premye nesite pou bebe a, lave rad yo ak dra kabann yo epi prepare yon espas ki sekirize epi ki agreyab pou bebe w la. Sonje prepare espas pou bebe w la dòmi a (bèsò, Pack n' Play, elt.) ki sekirize, san dra, zòrye oubyen nounous.
- Obsève kò w epi siveye siy avètisman matènèl ki ijan yo ki ka egzije w kontakte founisè swen w lan oubyen ale nan sal ijans.
- Kontakte konpanyi asirans maladi w la pou w konnen demach pou w suiv yo epi ajoute bebe w la nan asirans ou an lè l fin fèt. Kontakte Florida KidCare pou w jwenn plis enfòmasyon sou kat pwogram asirans maladi gouvènman an finanse yo epi ki disponib pou bebe yo ak timoun yo.
- Pran repo epi itilize zòrye ak lòt sipò pou pèmèt ou dòmi.
- Kontinye pale ak konjwen w lan, fanmi w ak zanmi w yo de santiman w ak preyokipasyon w konsènan gwosès la, akouchman an ak kesyon ou pral vin manman an.
- Chwazi yon pedyat/founisè swen sante pou bebe w la epi kontakte l pou w ba li tout dokiman nesèsè yo davans.
- Prepare valiz pou w al lopital la.
- Enstale chèz machin ou an dapre prensip sekirite yo. Kontakte founisè asirans machin ou an, paske gen nan yo ki fè rabè oubyen ki bay avantaj pou achte yon chèz machin.
- Etabli yon plan ak konjwen w lan ak fanmi w konsènan vizitè yo nan lopital la oubyen lakay ou aprè bebe a fin fèt. Prepare manje pou w mete nan frijidè avan akouchman an ak/oubyen ede zanmi w yo òganize yon seri manje mete la pou retire responsabiltè al fè manje a sou do w lè w fin akouche a.



Aprann plis sou: [StrongFLMoms.com](https://www.StrongFLMoms.com)

**STRONG  
FLORIDA  
MOMS**