Lis Kontwòl pou Premye 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.

- ☐ Fè kèk tès gwosès pou konfime ou ansent tout bon.
- ☐ Egzamine asirans maladi w la pou w ka konnen ki frè pou swen avan akouchman ak frè pou akouchman ki kouvri. Si w bezwen plis èd pou w pakouri pwosesis sa a, kontakte Hope Florida (833-GET-HOPE).
- ☐ Jwenn yon founisè swen sante epi pran premye randevou avan akouchman w lan (nan 6-10 semèn gwosès). Asire w ou pale ak founisè swen w lan konsènan tout pwoblèm sante ou genyen ak tout medikaman w ap pran aktyèlman yo. Mande founisè swen sante w la pou l fè w pase yon tès depistaj sifilis konjenital si w estime ou te ekspoze ak maladi sa a.
- ☐ Sonje ranpli Kesyonè Prenatal Florida a founisè swen w lan te ba ou a pou wè si w kapab benefisye de sèvis vizit nan kay yo pou w kapab amelyore rezilta gwosès la ak akouchman an pou ou menm ak bebe w la.
- ☐ Kòmanse pran yon vitamin chak jou avan akouchman an.
- ☐ 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.
- ☐ Planifye yon ekografi ak lòt tès depistaj (pa egzanp, tès san) ak founisè w la.
- ☐ Si w se anplwaye, egzamine politik antrepriz w ap travay la nan kesyon konje matènite.
- ☐ Jere sentòm gwosès la tankou vomi pandan w ap pran ti repa souvan. Pran repo epi dòmi tank ou kapab. Bwè anpil dlo epi evite manje aliman tankou fwi lanmè tou kri, pwodui konsève ki pa chofe, vyann chakitri. Redui nan kantite kafeyin w ap pran. Rete aktif pandan w ap fè ti mache, fè ti mouvman detire kò w, si doktè w la ba w otorizasyon an.
- ☐ Imedyatman, sispann fimen, bwè alkòl ak itilize medikaman yo pa preskri w pou asire sekirite w ak sekirite bebe a.
- ☐ Pale ak konjwen w lan, fanmi w, ak zanmi w yo konsènan wòl enpòtan yo jwe nan sipòte w, ou menm ak bebe w la, pandan peryòd gwosès la, patikilyèman nan ba ou soutyen emosyonèl epi ofri w yon espas sekiritè pou w pataje preyokipasyon ak bezwen w yo.
- ☐ Etabli yon bidjè pou depans konsènan bebe w la epi kòmanse achte rad pou gwosès la.
- ☐ Kòmanse yon jounal gwosès epi itilize yon aplikasyon gwosès pou w suiv devlopman bebe w la.

Aprann plis sou: StrongFLMoms.com

STRONG FLORIDA MOMS