

Vizit ou 6 semèn apre akouchman an



Ou pral gen yon randevou ak (OBGYN) jinekòlòg-obstetrisyen oswa doktè fanmi ou anviwon 6 semèn apre akouchman an; sa a rele vizit 6 semèn apre akouchman an. Vizit sis semèn apre akouchman an se yon etap enpòtan nan pwosesis tranzisyon soti nan gwosès pou rive nan yon eta sante nòmal.

Pandan vizit sa a, nou pral pale sou:

- Pwosesis gerizon ou
- Nenpòt konplikasyon ou te genyen pandan gwosès la oswa pandan akouchman an.
- Byennèt emosyonèl/mantal ou
- Kijan sa ye pou ou ak alètman matènèl oswa nan bibwon
- Resous pou sipòte fanmi w
- Kontrasepsyon

Pale ak ekip swen sante w la sou sipò ki disponib pou ou pandan peryòd chaje sa a

- **Pwograme randevou medikal ou yo ak (OBGYN) jinekòlòg-obstetrisyen oswa klinik doktè fanmi ou.** Pasyan ki gen tibebe ki fèk fèt epi ki vizite Doktè Fanmi an ka mande yon konsiltasyon ansanm ak vizit tchèkòp de mwa tibebe yo a.
- **Enfòmasyon sou konje peye pou rezon familyal ak medikal:**
mass.gov/orgs/departement-of-family-and-medical-leave
- **Transpò pou ale ak pou soti nan randevou apre akouchman ou yo:** Kontakte ekip swen sante ou a pou wè si ou kalifye pou transpò pou ale nan randevou ou a atravè PT-1 oswa yon pwogram sibvansyon.
- **Sante konpòtmantal:** Li nòmal pou w santi plis estrès, enkyetid ak tristès lè w gen yon tibebe ki fèk fèt, epi nou ankouraje w pou w pale sou enkyetid ou yo epi sèvi ak resous sa yo:
 - **Liy Asistans pou Paran ki Gen Estrès – Massachusetts: Nimewo telefòn:** (800) 632-8188. Liy asistans konfidansyèl gratis disponib 24/7, pou ofri sipò bay paran yo. Sèvis entèprèt disponib.
 - **Sipò entènasyonal apre akouchman:** Edikasyon gratis an liy, gwoup defans ak sipò pou paran yo. Sit wèb: postpartum.net; Liy dirèk: 1-800-944-4773 (#1 pou Panyòl; #2 pou Angle). Voye Tèks "Help/Èd" nan 800-944-4773 (EN); Tèks an panyòl: 971-203-7773
 - **Pou jwenn èd an ijans,** ou ka ale nan Sant Swen Ijans Sante Konpòtmantal CHA nan Lopital Cambridge oubyen Sant Swen CHA nan Malden. Louvri Lendi-Vandredi 8 am – 8 pm, Samdi-Dimanach 9 am – 5 pm
Nimewo telefòn CHA pou kriz sante mantal, ki disponib 24 sou 24 la se **833-222-2030**.



Eskane kòd QR la pou jwenn aksè fasilman nan resous sa yo sou sit entènèt nou an.

- **Koneksyon ak resous kominotè yo**

- **CHA Connect:** yon sèvis gratis an liy ki fè lis pwogram kominotè nan zòn ou an – tankou asistans alimantè, lojman, fòmasyon pwofesyonèl ak anpil lòt bagay ankò. Ou ka fè rechèch nan plizyè lang.
- **One Tough Job:** Yon anyè resous pou gwoup, fichye enfòmatif, ak lòt èd pou nouvo paran nan Massachusetts. onetoughjob.org
- **WIC** se yon pwogram nitrisyon gratis ki ede fanmi ki gen timoun ki poko gen senk an jwenn manje ki bon pou sante epi aprann manje byen. Rele 617-575-5330 pou wè si nou ka ede w.
- **[Kat kado Tufts Health Plan EXTRAS yo ofri rekonpans](#)** pou chèz machin ak pwodui alimantè.

- **Aplikasyon ak sit entènèt gratis pou ede ou menm ak fanmi ou:**

- **[Resous Swen Gwosès CHA](#)** Jwenn tout sa ou bezwen pou swen prenatal, pandan akouchman ak apre akouchman ou.
- **[Enskri nan Bump2Baby360](#)** atravè CHA, yon aplikasyon gratis nan lang ou pou ede w rete an sante pandan gwosès la epi adapte w ak wòl paran.
- **[Telechaje aplikasyon "Connect by PSI" gratis](#)** la pou jwenn sipò sante mantal apre akouchman. Disponib an Anglè ak Panyòl.
- **[CDC Milestone Tracker:](#)** Tibebe yo deplase epi grandi nan diferan etap, e souvan devlopman yo se yon sous enkyetid pou paran yo. CDC a kreye yon zouti pou swiv etap enpòtan ke paran yo ka obsève lakay pitit yo soti nan 2 mwa rive nan 5 an, zouti sa a disponib an Anglè ak an Panyòl.
- **[NationsNutrition Coaching:](#)** Sipò nitrisyonèl pèsonalize pou manm Tufts yo