

28 SEMÈN

Swen Prenatal nan CHA a



CHA Cambridge Birth Center at CHA Cambridge Hospital
1493 Cambridge St.
Cambridge, MA 02139
www.challiance.org/baby



Tab matyè yo

KI LÈ POU W RELE EKIP SWEN W	Paj 3
Kou pou Akouchman.	Paj 4
MALÈZ KI KOMEN NAN GWOSÈS	Paj 5
Kesyon yo poze souvan	Paj 7
Pran vaksen	Paj 9
Sekirite Chèz Machin	Paj 9
Rekonèt doulè tranche yo	Paj 10
Enfòmasyon konsènan twazyèm trimès la	Paj 11
Prepare w pou lopital.	Paj 11
Pratik woutin nan depatman Matènite.	Paj 11
Soulajman doulè pandan akouchman	Paj 11
Vizit nan depatman Matènite a	Paj 12
Fè foto ak videyo pandan akouchman an	Paj 12
Akouchman nòmal oswa akouchman ak sezaryèn	Paj 13
Bay Tete	Paj 14
Depresyon Apre Akouchman	Paj 15

KI LÈ POU W RELE EKIP SWEN W

Tanpri pa itilize MyChart pou kesyon oswa enkyetid ki bezwen repons nan menm jou a!

Ou ka toujou rele yon founisè ki disponib 24 èdtan pa jou.

Manm ekip nou an pral reponn nenpòt kesyon enpòtan ou genyen konsènan gwosès ou a menm si biwo nou pa ouvri. Ou sèlman bezwen rele sant swen sante w epi pa bliye di yo ou ansent. Yon doktè pral retounen apèl la ba w pou l ka ede w ak sa ou bezwen an. Si w pa jwenn yon repons nan 15 minit, tanpri rele ankò.

Si ou gen nenpòt nan sentòm sa yo, tanpri rele klinik ou.

Semèn 28 - 41 (twazyèm trimès jiska akouchman)

Rele klinik la pou:

Pèt likid (ou santi yon likid k ap ponpe soti nan vajen w oswa k ap degoute san rete)

Vajen an ap bay san

Si fetis la fè mwens mouvman

Siy ki fè konnen ou gen doulè anvan lè (anvan 37 semèn), ki gen ladann men pa limite sèlman nan:

Vant fè mal ki pèsistan oswa kontraksyon

Vant fè mal oswa presyon ou santi anndan basen w kapab lakòz doulè san rete ou santi anba do w oswa nan kuis ou yo.

Nimewo Telefòn Klinik yo

CHA Cambridge Birth Center	617-665-2229
CHA Women's Health Cambridge Hospital	617-665-2800
CHA Primary Care East Cambridge Care Center	617-665-3000
CHA Malden Family Medicine Center	781-338-0500
CHA Women's Health Revere Care Center	781-485-8200
CHA Women's Health Somerville Hospital	617-591-4800
CHA Union Square Family Health	617-665-3370
CHA Primary Care Windsor Street	617-665-3600

Si ou rele lè biwo ouvri, yon enfimyè pral reponn ou epi l ap dirije w selon bezwen w. Lè moun yo rele nan telefòn, n ap reponn dapre degre ijans sitiasyon an.



Kou pou Akouchman

Pou proteje pasyan ak anploye nou yo de COVID, tout klas an person oubyen aktivite sispan Tanporeman. Tanpri vizite Challiance.org/baby pou aktyalizasyon ak enfomasyon.

Klas akouchman yo Gen kou edikasyon sou akouchman gratis nan Lopital CHA Cambridge la ann anglè ak pòtigè. Yo fè kou yo an (Anglè) nan Mèkredi swa ak Samdi swa nan lang (Portuguese).

Nou ka ede w enskri nan youn nan kou sa yo nan pwochen vizit anvan akouchman w la, oswa rele **617-665-2229** pou enskri w pou kou an pòtigè.
Rele **617-591-4800** pou enskri w pou kou ann anglè.

Bay tete. Nou konsidere bay tete kòm yon pati ki enpòtan nan peryòd apre akouchman an pou manman ak pitit la. Tanpri pale avèk doktè w la konsènan èd ki disponib pou bay tete a nan CHA.

Orè pwogram enfòmasyon konsènan bay tete a:

Madi maten soti 10:00 pou rive midi (konsèy sou kesyon bay tete)
Jedi maten soti 10:00 pou rive midi (avec èd moun k ap ede nou anvan ak apre akouchman an)

Kote l ap fèt: 8 Camelia Ave, Cambridge. Dirèkteman an fas antre CHA Cambridge Hospital, sou kote CHA Cambridge Birth Center a.

Rankont avèk lòt founisè. Kit n ap akouche ak yon doktè oswa yon fanmsaj, n ap ba w posiblite rankontre an sware lòt doktè oswa fanmsaj ki gendwa la lè ou pral akouche. Evènman sa a fèt chak twa mwa, kidonk nan pwochen randevou ou mande nou ki lè pwochen evènman an ap fèt. Ou pral gen yon opòtinite pou w vizite depatman matènite a apre pwogram nan.

Vizit nan depatman Matènite. Nou ofri vizit nan etaj la matènite sou randevou sèlman. Pou pran yon randevou, tanpri rele **617-665-1374** Lendi-Vandredi 7:00 am - 3:30 pm. Vizit yo ap fèt sou senkyèm etaj CHA Cambridge Hospital.

MALÈZ KI KOMEN NAN GWOSÈS

Gwosès ka fè tout kalite chanjman nan kò w, kèk ladan yo ka bay malèz tou.

Chanjman nan fason ou viv ak medikaman nan vant lib ka ede w avèk kèk nan sentòm ou genyen pandan gwosès la. Si sentòm ou yo pa pase, oswa si ou gen plis kesyon, tanpri rele nan klinik la pou w pale avèk enfimyè oswa founisè w. Men kèk sijesyon debaz ki ka ede w avèk pwoblèm komen yo.

Doulè ak kò fè mal. Vant ou k ap gwosi a ka fè yon chanjman nan prestans ou ki ka vin ba w doulè nan do. Ou ka gen doulè nan Hanch ak basen w akòz òmon k ap detann jwenti ak tisi mou yo. Pou w anpeche doulè do, eseye kenbe kò w dwat ak wo, mete soulye ki gen talon ba ki gen bonjan sipò epi evite chita oswa kanpe pou lontan. Pran repo, pran yon masaj, mete konprès cho epi pran asetaminofèn (Tylenol) kapab ede w. Lè w ap dòmi, ou ka mete yon zorye nan mitan janm ou ak anba vant ou pou ede w sipòte do ak jwenti w yo.

Mal tèt. Li komen pou w gen ti mal tèt nan tout faz gwosès la. Repo, likid, redwi estrès, ak acetaminophen (Tylenol) pral ede w. Si okenn nan metòd sa yo pa travay pou ou oswa si ou gen yon mal tèt sibat oswa grav, tanpri kontakte klinik avan akouchman w.

Kranp nan pye. Anpil fanm gen kranp nan pye, patikilyèman nan aswè, nan dezyèm ak twazyèm trimès la. Souvan, sèlman leve zòtèy ou anlè nan direksyon jenou w oswa mache ka ede diminye kranp la. Tanpri fè nou konnen si ou gen yon zòn ki wouj oswa ki fè w mal.

Enflamasyon. Ou ka soulaje anflamasyon nan pye yo lè w kouche sou bò goch oswa mete pye w wo plizyè fwa nan jounen an. Men w ka anfle tou, espesyalman nan maten, kidonk retire bag yo si w remake sa. Tanpri rele nou si w remake yon anflamasyon sibat sitou nan figi ak men w.

Konstipasyon ak emowoyid. Chanjman ki fèt nan kò a, òmòn yo ak vitamin siplemantè yo, bagay sa yo konn lakòz plizyè pasyan santi yo konstipe. Fè ti legzèsis piti, bwè plis dlo ak manje manje ki gen fib se premye bagay enpòtan pou n fè pou evite pwoblèm konstipasyon an. Gen lòt opsyon tou tankou pran medikaman Miralax ak Colace.

Plizyè pasyan ansent konn devlope emowoyid (venn ki dilate nan dèyè) tou. Grate nan dèyè, dèyè k ap boule, doulè lè w ap pòpou, ak gout san lè w ap siye dèyè w se sentòm ki komen lè w gen emowoyid. Anpeche konstipasyon an ede plis avèk pwoblèm sa a, men krèm Anusol ak tanpon Tucks yo (eseye mete yo nan frijidè) se bon opsyon tou.

Kè brile. Chanjman òmòn nan peryòd gwasès la ralanti dijasyon epi li detann misk ki ede w vale yo. Sa ka bay yon presyon ak yon sansasyon boule nan lestomak ou. Chanjman nan fason ou manje tankou omwen 2-3 èdtan anvan w dòmi, soutni bout anwo w lè w ap repoze, ak evite manje ki gen grès ak pike kapab ede w. Medikaman pou asid tankou Mylanta, Tums ak Gelucil, nan ti kantite ka ede w elimine sansasyon sa a. Pale avèk founisè anvan akouchman w si konsèy sa yo pa ede w. Dechaj nan Vajen.

Ekoulman vajinal Nan peryòd gwasès la, ou gendwa wè yon likid ki pwès e ki blan k ap koule soti nan vajen w, ou pa bezwen enkyete, se bagay ki nòmal. Pratike bonjan ijyèn; lavaj regilye avèk yon savon ki dou epi mete souvètman koton, men pa pran douch vajinal. Si ou gen gratèl nan vajen oswa dechaj ki gen yon koulè, tanpri rele klinik anvan akouchman w.

Fatig/Dòmi. Chanjman fizik k ap fèt nan kò w pandan peryòd gwasès la ka fatigan e ka afekte kapasite pou w dòmi. Pran ti repo pandan jounen an lè w kapab. Li komen pou w bezwen pipi plizyè fwa pandan nwit la. Pou w minimize sa, eseye bwè pi fò likid yo byen bonè nan jounen an. Limite kafeyin nan kafe, pi fò nan te yo, ak soda ka ede w tou. Pratike bon ijyèn pou w dòmi (yon beny cho avan w dòmi, masaj misk, aktivite ki trankil tankou lekti), epi itilize zorye pou sipòte do w oswa vant ak nan mitan janm ou pou w repoze pi byen.

Èske gen medikaman ki ka ede? Si sijasyon sa yo pa ede sentòm ou yo, pale avèk founisè k ap swiv ou a pou w diskite sou lòt solisyon. Tanpri pran prekosyon avèk pwodwi ki gen etikèt “natural - natirèl” oswa “herbal - fèy” paske yo poko teste anpil ladan yo pou yo konnen si yo bon pou moun ki ansent.

Kesyon yo poze souvan

Laplipa di tan, ou ka kontinye fè apeprè menm aktivite w te konn fè anvan pandan tout groses la.

Fimen sigarèt, pran sant fimen sigarèt pa lòt moun, bwè bwason ki gen alkòl, pran medikaman se pa doktè ki preskri yo oswa kèk medikaman yo preskri yo, tout bagay sa yo reprezante yon danje pou ou ak pou gwosès ou. Ekspoze nan bagay sa yo ka mete ni ou menm, ni gwosès ou, ni sante ti bebe w la an danje. Tanpri poze doktè k ap suiv gwosès ou a nenpòt kesyon.

Men kèk kesyon moun konn abitye poze ak repons yo

Pa ezite poze ekip swen sante w kesyon si ou wè se yon kesyon nou pa pale de li a nan dokiman sa a.

Sa pou m fè si m santi m enkyè akòz mouvman ti bebe a?

Nan twazyèm trimès la, li enpòtan pou ou santi ti bebe ki anndan vant ou fè mouvman regilyèman chak jou. Si ou gen enkyetid paske ti bebe a pa fè mouvman nòmal, tanpri manje yon ti goute oswa bwè yon vè ji epi chita dousman oswa kouche sou bò goch ou. Konte konbyen fwa ou santi pitit ki anndan vant ou a ap fè mouvman. Nòmalman, ou ta dwe santi 10 mouvman nan 2 èdtan. Si w ap gentan santi 10 mouvman anvan 2 èdtan fini, ou pa bezwen kontinye konte mouvman yo. Si ou pa santi 10 mouvman nan 2 èdtan oswa si w toujou gen enkyetid, tanpri rele klinik anvan akouchman w (w ap jwenn lis nimewo pou ou rele yo nan paj 2 bwochi sa a).

Ki jan m ka itilize sison an?

American Academy of Pediatrics rekòmande pou rete tann 1 mwa anvan pou w bay ti bebe sison. Si ou bay ti bebe sison, nou konseye w fè l sèlman lè w ap mete l kouche pou domi. Pa fòse ti bebe a pran sison an ni pa remete l nan bouch li lè l domi. Sispann bay sison an lè ti bebe a gen 6 mwa pral ede l pou l pa depann sou li. Toujou netwaye sison an epi ranplase l lè li nesesè.

Èske mwen ka toujou fè sèks lè m ansent?

Depi doktè w la pa entèdi w fè sa, ou pap gen pwoblèm si w fè sèks pandan w ansent. Ou ka bezwen mete kapòt pou asire w ou pap trape maladi.



Èske mwen dwe evite bagay tankou pentire, swen pou cheve, oswa maniki ak pediki?

Penti ki abaz dlo yo jeneralman akseptab epi vapè yo pa toksik si ou nan yon zòn kote lè pase byen. Swen pou zong aksetab, byenke sikilasyon lè a nesèsè; asire pou w ouvri fenèt yo oswa itilize yon vantilatè. Anpil founisè dakò ke tretman pou cheve pa poze yon gwo risk pou fetis k ap devlope a, kidonk sa se yon chwa pèsònèl ou ka fè pandan peryòd gwosès la.

Pou kesyon ki espesifik sou ekspozisyon pandan gwosès la, tanpri rele Liy Dirèk Ekspozisyon pandan Gwosès la nan: 1-800-322-5014.

Èske se vre mwen pa dwe chanje bwat pipi chat la?

Wi – chanje bwat pipi chat la ka ekspoze w a yon maladi ki rele toksoplasmose chat genyen pafwa. Byenke maladi sa a pa two grav, men si ou genyen l pandan ou ansent li ka gen move efè sou devlopman sèvo ak je ti bebe a. Nou konseye nou pou n mande yon lòt moun okipe bwat pipi chat la, men si ou ta gen pou fè l ou menm, pote yon mask (ki kouvri nen w ak bouch ou), mete gan, epi lave men w yo tousuit aprè ou fin fè travay la.

Èske pa gen danje pou vwayaje?

Pa gen danje pou w vwayaje jiska apeprè 36 semèn si ou gen yon gwosès ki nòmal sof si founisè k ap swiv ou a di w otreman. Menm si w ap vwayaje nan avyon*, tren oswa machin, bwè anpil likid epi leve tanzantan pou w mache ak detire pye w chak ½-1 èdtan pou w evite blokaj. Lè w nan yon machin, toujou mete senti sekirite w; ou ka deplase bouk la pou l vin pi long. Èrbag yo ta dwe toujou aktive.

** Kèk konpayi avyon ka gen restriksyon; li toujou bon pou w tcheke avèk konpayi avyon an avan pou w planifye vwayaj ou.*

** Tanpri diskite sou vwayaj ou avèk founisè w.*

Èske li posib pou w twò cho lè w ansent?

Wi. Lè li fè cho oswa lè w ap fè egzèsis, pran tan pou w repoze ak refwadi, epi bwè anpil dlo. Pa itilize Jacuzzi oswa basen dlo cho lè w ansent, paske bagay sa yo ka monte tanperati w nan yon nivo ki pa nòmal. Yon beny tyèd bon, depi tanperati dlo a pa depase 100F.

Èske mwen ka kontinye fè netwayaj woutin dantè?

Wi. Li bon pou w kontinye fè netwayaj woutin pandan peryòd gwosès la. Apre sa, dantis la dwe pran yon desizyon sou risk/benefis swen ki nesèsè lè w ansent. Anestezi jeneral ak gaz pa ta dwe itilize. Yo ka fè radyografi si dantis la jije li nesèsè, men yo dwe pwoteje pasyan an kòm sadwa. Si gen nenpòt kesyon konsènan medikaman ki pa gen danje pou gwosès la, dantis ou a ka kontakte klinik la.

Vaccinations

Nou konseye pou ou pran vaksen pandan ou ansent e pou ti bebe ki fèk fèt la pran vaksen tou. Men kèk enfòmasyon ou ta dwe pran an konsiderasyon.

Vaksen TDaP (tetanus, diphtheria, ak acellular pertusis)

Koklich (tous gwonde) atrapan anpil e li ka menm fatal pou nenpòt l bebe ki gen mwens ke 12 mwa. Koklich pi komen Jounen Jodi a pase lontan. CDC fè konnen ke lè yon pasyan resevwa vaksen TDaP a nan twazyèm trimès la (kèlkeswa lè li te prann deja), yo pwoteje tèt yo epi yo pase antikò bay ti bebe yo, sa ki pwoteje timoun nan nan premye mwa yo apre li fin fèt. Anplis moun k ap fè rechèch yo fè konnen ke nan plis ke 80% ka koklich yo, timoun nan pran maladi a nan men yon fanmi. Pou rezon sa a, CDC rekòmande yon vaksen TDaP booster pou nenpòt moun k ap viv bò kote ti bebe a.

Vaksen Epatit B pou ti bebe.

Byenke ti bebe yo pa bezwen pi fò nan vaksen yo jiskaske yo gen 6-8 semèn, ekspè yo rekòmande pou TOUT ti bebe yo pran vaksen Epatit B a, touswit apre yo fin fèt. Epatit B se yon viris ki pwopaje (nan kontak dirèk avèk san oswa likid kò) e sa konn domaje fwa. Fwa a ede kò a konbat enfèksyon, kontwole senyen, filtre medikaman ak lòt toksin nan nan sistèm nan, epi estoke enèji. Domaj ki fèt nan Epatit B ka anpeche tout fonksyon enpòtan sa yo fèt, e ka menm lakòz fwa a deteryore ak kansè nan fwa. Erezman, gen yon vaksen ki ka bloke enfèksyon Epatit B a pou moun tout laj. Pran vaksen sa a touswit apre akouchman an pwoteje ti bebe a. Se yon seri 3 vaksen, kote yo bay dezyèm dòz lè l gen de mwa epi twazyèm nan lè l gen sis mwa. Chèchè yo montre ke vaksen sa a pa gen danje pou ti bebe, timoun, ak granmoun. Efè segondè ki pi komen se doulè nan kote yo pran vaksen an ak yon ti lafyè. Gen yon ti chans tou piti pou yon gwo reyaksyon alèji fèt, menm jan ak tout lòt vaksen. Tanpri santi w alèz pou w pale ak doktè k ap swiv ou a si w gen kesyon.

Sekirite Chèz Machin

Lwa eta Massachusetts mande pou tout timoun ki gen 12 ane ak pi piti itilize yon kontrent sekirite nan yon machin prive. Pake sa a gen ladann yon ti liv ki montre diferan kalite chèz ki disponib yo.

Yo dwe toujou mete ti bebe yo nan yon chèz ki gade pa dèyè yo nan mitan chèz dèyè machin nan pou evite èbag yo. Li pi bon pou w sekirize baz chèz la nan machin ou avan ou soti nan lopital la. Anplwaye lopital la pa ka ede w mete chèz la nan machin.

Pou w jwenn plis enfòmasyon sou enstalasyon ak sekirite ou ka kontakte Lapolis eta Massachusetts oswa lapolis lokal ou oswa pompye.

Sit entènèt ki annapre yo itil tou:

- National Highway Traffic Safety Administration – www.nhtsa.gov or www.seatcheck.org
- American Academy of Pediatrics – www.aap.org

REKONÈT DOULÈ AKOUCHMAN

Kontraksyon fèt se lè misk yo ki nan matris la sere, ki se finalman pwosesis ki mete ti bebe a deyò nan kanal vajan an. Li enpòtan pou w distenge kontraksyon ki mennen akouchman nan pratike kontraksyon yo (kontraksyon Braxton-Hicks).

Ou ka gen chans pou w pratike kontraksyon si:

- Kontraksyon w yo pa regilye, fèb, oswa ou santi yo nan yon sèl pati nan vant ou.
- Mache, chanje pozisyon, ak bwè anpil likid fè yo ale.

Ou ka gen doulè si:

- Kontraksyon yo pi entans (dire 30-70 segonn), vini nan entèval regilye, epi ou santi yo nan tout vant ou e petèt nan do w.
- Ou remake dechaj ki gen san nan vajan w
- Sak dlo a pete (li ka yon kouran dlo oswa yon likid klè ki pa gen okenn sant k ap degoute)

Kijan pou w kontwole kontraksyon yo (tanpri itilize toude metòd yo):

- Longè: kòmansman ak fen chak kontraksyon
- Frekans: kòmansman yon kontraksyon pou rive nan kòmansman lòt la.

RELE KLINIK OU OSWA NIMEWO KI DISPONIB YO TOUSWIT SI:

- Ou santi yon kouran dlo oswa yon likid klè ki pa gen sant k ap degoute nan vajan an (avèk oubyen san kontraksyon)
- Ou gen san nan vajan w
- Kontraksyon w yo vini nan espas 5 minit si se premye pitit ou, oswa 10 minit si se pa premye pitit ou.
- Ou gen doulè vant ki pèsistan oswa doulè nan do ou pa konn genyen anvan
- Ti bebe a fè mwens mouvman
- Ou gen mwens ke 37 semèn epi ou gen yon doulè vant ki pèsistan oswa doulè/presyon nan basen w, dyare, oswa plis dechaj nan vajan w, anplis sentòm ki mansyone anwo a.

Tanpri rele klinik nou an tou oswa nimewo ki disponib yo si ou gen sentòm ki annapre yo.

Sa yo pa gen rapò ak doulè akouchman:

- Mal tèt ki pèsistan
- Chanjman nan vizyon
- Anflamasyon toudenkou nan figi oswa men
- Doulè anba tete dwat

Lis sentòm sa a pa konplè, kidonk rele klinik anvan akouchman an si ou gen nenpòt enkyetid!

ENFÒMASYON POU TWAZYÈM TRIMÈS LA

Prepare pou lopital.

Anpil moun ki pral paran mande konsèy sou kisa pou yo pote lopital la.

Men yon ti lis sijesyon:

- Sapat, chosèt, rad ki konfòtab ak/oswa yon ròb de nwit
- Rad de rechanj pou ou ak ti bebe a, ansanm avèk plizyè souvètman ak soutyen (soutyen pou bay tete).
- Yon kamera/telefòn (ki gen batri siplemantè oswa chajè telefòn)
- Mizik ki ka ede w relaks, liv
- Lis kontak pou w bay nouvèl
- Akseswa pou twalèt, tankou bando/pens, yon bwòs, glòs pou bouch, ak bwòs dan/pat
- Lajan, omwen \$20 ti biyè/monnen, pou goute, magazen kado oswa lòt fantezi.
- **Yon chèz pou machin pou mennen ti bebe a lakay si ou gen entansyon kondwi oswa pran yon taksi.**

Pratik woutin nan Depatman Matènite

Nou gen anpil fyète nan pran swen manman ak ti bebe yo. Yon pati nan swen sa a itilize sèten Pratik pou ankouraje koneksyon manman-ak-ti bebe ak manje timoun nan.

Nan Depatman Doulè ak Akouchman ak Apre Akouchman, sa gen ladann:

- **Koneksyon po-a-po** avèk ti bebe a depi l fèt jiskaske ou ale lakay ou. Sa redwi kriye, kenbe ti bebe a pi cho, ak ogmante relasyon ant manman ak pitit.
- **Swen doub/Nan menm Chanm**, pou w ka abitye avèk pitit la depi okòmansman. Gen anpil woutin ki ka fèt depi ti bebe a nan vant, olye de nan pepinyè a.
- **Enjeksyon:** Yo pral bay enjekson Vitamin K ak Epatitis B.
- **Règ konsènan itilizasyon sison an piske yo pa rekòmande pou n itilize sison nan premye semèn yo.** Si ou chwazi itilize yon sison, w ap oblije pote pa w la.

Soulajman doulè pandan akouchman

Akouchman se yon moman ki pote lajwa ak kè sote pou fanmi yo. Jere doulè akouchman enkyetan pou anpil fanm, transgr ak moun seks agrandi yo. Men kèk enfòmasyon sou medikaman pou doulè ki ka ede w nan akouchman an. Tanpri santi w alèz pou w diskite enfòmasyon sa a avèk founisè nenpòt lè nan gwosès ou.

Teknik pou respirasyon ak detant itil pou jere doulè. Kou akouchman yo ba w ansèyman sou metòd ak amelyore konpreyansyon jeneral ou sou akouchman. Plis enfòmasyon ou genyen plis akouchman w ap fasil.

Gen plizyè opsyon ou ka pran byen bonè pou soulaje doulè tankou mache, chanjman pozisyon, yon douch cho, oswa beny tyèd, oswa menm yon konprès cho sou do w si doulè a anbarasan.

Nan etap aktif akouchman, ou kapab jwenn soulajman nan medikaman. Gen de kalite medikaman:

1. **Analjezik.** Medikaman sa yo pase doulè, yo pa retire kontraksyon yo. Yo bay yo jeneralman nan seròm. Kòm efè segondè yok a fè w ak ti bebe a anvi dòmi. Efè sa yo pa dire anpil tan.
2. **Anestezi.** Medikaman sa yo gen ladann opsyon tankou epidural, anestezi epinyè oswa yon anestezi jeneral. Apeprè 50% fanm pran epidural la nan yon moman nan akouchman yo. Yon epidural bay pèt sansasyon nan mwatye anba kò a epi li soulaje doulè kontraksyon yo bay. Li jeneralman pa gen okenn efè sou ti bebe a.

Vizit nan Depatman Matènite a

Tanpri vizite challiance.org pou enfòmasyon aktyalize pou rezon COVID la.

- **Doulè ak Akouchman.** Yon moun ka akonpaye w nan depatman triyaj la. Yon fwa yo transfere w nan sal akouchman an, ou ka chwazi ki moun ou vle ki pou sipòte w nan akouchman e moun sa ap gen aksè total nan chanm nan. Frè ak sè ti bebe a ka vin vizite, men yon granmoun dwe akonpaye yo toutan. Ekip swen sante w ka limite ki valè moun ki dwe nan chanm nan a la fwa, depann de sikonstans yo.
- **Apres akouchman.** Patnè w, timoun ak granparan ti bebe a ka vizite l 24 èdtan pa jou. Timoun yo pa gen dwa rete pase nwit la men yo dwe toujou akonpaye ak yon granmoun.
- **Maladi.** Si zanmi/fanmi w gen nenpòt nan maladi sa yo, nou mande pou yo pa vin vizite w: TB ki aktif, yon maladi respiratwa ki egi, lafyèv, ekspozé nan maladi enfeksyon oswa bouton.

Foto/videyo tranche ak akouchman. Pou kouch nòmal yo aksepte foto nan peryòd tranche a, lè tèt timoun nan parèt ak pandan tout akouchman an. Yo aksepte videyo pandan peryòd tranche a ak apre timoun nan fèt, men yon fwa tèt la parèt nou mande pou tout videyo sispann pou yo pa filme pwosesis akouchman an.

Fè foto oswa videyo pandan yon akouchman ak sezaryèn pa otorize pou rezon sekirite manman an ak ti bebe a. Kou bebe w la fin fèt epi staf depatman pedyatri a fin egzamine l, nou ka fè foto oswa videyo.



Akouchman nòmàl ak Akouchman Sezaryèn

Pi fò ti bebe pase nan matris la, atravè kòl matris la ak matris la. Sa fèt lè kòl matris la fin dilate nèt epi manman an pouse ti bebe a lè li santi kontraksyon yo. Pwosis sa a rele akouchman nòmàl akouchman nan vajen. Okazyonèlman ti bebe yo konn bezwen èd avèk zouti espesyal pou yo fèt nan fason sa a.

Yon akouchman sezaryèn se lè yo delivre ti bebe a nan sal operasyon atravè yon ensizyon nan vant manman an. Pafwa fanm, transganr ak seks agrandi yo planifye operasyon an pou plizyè rezon (tankou pozisyon lè fès parèt anvan, jimo, pwoblèm sante manman, enfeksyon èpès, elatriye). Nan pi fò ka yo, objektif nou se ede w fè yon akouchman nòmàl. Gen kèk sitiyasyon kote yon akouchman nòmàl kapab twò danjere pou ou oswa pou ti bebe a e nan sitiyasyon sa yo founisè k ap akouche w yo pral itilize ekspètiz yo pou detèmine si yon kouch sezaryèn nesèsè. Endikasyon say o ka gen ladann senyen, yon ti bebe ki pa byen chita nan kanal la, doulè ki pa pwogrese oswa endikasyon ke ti bebe a nan detrès.

Pi fò pasyan ki fè kouch nòmàl rete nan swen nou pou jiska 48 èdtan apre akouchman an. Tan sa a ka pwolonje si gen konplikasyon ki devlope. Fanm, transganr ak seks agrandi ki fè kouch sezaryèn yo ap rete nan lopital la pou 4 jou si pa gen konplikasyon ki mande pou plis tan.

Bay Tete

Bay tete se pi bon bagay w ap fè ni pou ou ni pou ti bebe a. Bay tete a pa itil sèlman pou bay ti bebe a bonjan manje, men, dapre rechèch yo fè a, li bon tou pou sante manman an ak ti bebe a,

Lèt manman se lèt ki pi bon mache epi li gen nitrisyon ki konplè ansanm avèk antikò, ki ka ede ti bebe a konbat enfeksyon. Ti bebe ki tete gen mwens alèji ak pwoblèm respirasyon (opresyon). Etid montre sèvo ti bebe ki tete yo devlope pi byen e yo gen mwens chans pou yo devlope maladi lè yo gran tankou (dyabèt ak obezite nan anfans).

Manman yo benefisye nan bay tete tou. Anplis koneksyon avèk ti bebe a ak ede yo pèdi pwa yo te pran nan gwosès la, etid monte ke fanm ki bay tete gen mwens chans pou yo fè maladi dyabèt, sèten kalite kansè ak pèdi dansite nan zo yo.

World Health Association rekòmande pou yo bay tete pou 1 ane, byenke nenpòt valè tan ou bay ap yon avantaj pou ou ak ti bebe a. Sa ka sanble tankou yon gwo chay pou kèk manman, espesyalman sa yo ki gen pou retounen travay. Anpil manman ki bay ti bebe a tete rive òganize yo, yo konn itilize yon ponp ki rale lèt tete a, mete sou sa anpil asirans sante ap ranbouse ponp sa a.

Tanpri rele plan asirans ou pou w jwenn detay egzat konsènan plan w lan.

Byenke bay tete a se yon bon bagay, li pa toujou fasil pou n aprann fè l kòm sadwa. Kidonk poze kesyon, vini nan klinik la oswa vizite gwoup sipò pou bay tete yo pou w jwenn konsèy, sipò, ak edikasyon.

Nou bay sesyon Sipò pou bay tete pou moun ki gen depresyon apre akouchman:

Madi maten soti 10:00 pou rive midi (konsèy sou kesyon bay tete)

Jedi maten soti 10:00 pou rive midi (avec èd moun k ap ede nou anvan ak apre akouchman an)

Kote l ap fèt: 8 Camelia Ave, Cambridge. Dirèkteman an fas antre CHA Cambridge Hospital, sou kote CHA Cambridge Birth Center a.

Lòt resous:

www.Kellymom.com

www.zipmilk.org

Massachusetts WIC Nutrition Program - (800) 942-1007

La Leche League - (800) LA LECHE

Nursing Mothers' Council - (617) 244-5102

Massachusetts Breastfeeding Coalition - www.massbfc.org

International Lactation Consultant Association - www.ilca.org

National Women's Health Information Center - (800) 994-9662

Depresyon Apre Akouchman

Pi fò fanm gen kèk ajisteman emosyonèl apre akouchman. Yo rele sa pafwa (blues) ble apre akouchman oswa (baby blues) ti bebe ble. Li ka gen ladann santiman tristLi ka gen ladann santiman tristès, la perèz, kòlè, oswa kriz kriye. Pou pi fò nan pasyan yo sa pa grav e li pase nan yon semèn oswa de. Kèf moun devlope yon fòm ki pi grav, ki rele depresyon apre akouchman.

Depresyon apre akouchman ka devlope nan espas kèk jou oswa menm kèk semèn apre akouchman an. Pandan ke òmon k ap chanje yo gen chans pou jwe yon wòl enpòtan ladann, yo pa konprann kisa ki bay li.

Depresyon apre akouchman se yon kondisyon medikal, ki gen anpil enpak nan kalite lavi e li trete byen fasil. Tanpri sonje ke depresyon apre akouchman se pa jis yon pwoblèm nan karaktè oswa yon bagay ki nan tèt ou. Se pa yon bagay ou ka kontwole oswa yon bagay ou ka trete poukont ou.

Bagay ki ka ògmante lakòz ou santi w deprime apre akouchman an:

- Eksperyans avèk depresyon apre akouchman oswa otreman (byenke plis pase mwaye nan nouvo manman yo pa gen okenn eksperyans anvan avèk depresyon)
- Istwa depresyon nan fanmi, espesyalman depresyon apre akouchman
- Estrès nan kay oswa nan relasyon
- Si w gen yon ti bebe ki difisil oswa ki malad
- Si w se yon adolesan oswa yon jèn manman

Nou pral pale avèk ou nan klinik la epi verifye ki jan sante w ye, men tanpri pa ezite (ou menm oswa patnè w) rele klinik la pou pale sou nenpòt kesyon oswa bagay k ap enkyete w.

Tanpri rele nou si ou:

- Santi ou pa ka pran swen tèt ou oswa ti bebe w
- Santi tèt ou chahe ak aktivite chak jou yo tankou fè ravay oswa ijyèn pèsònèl
- Santi w pa gen espwa
- Ou pa jwenn kontantman nan aktivite ou abitye renmen
- Pa gen apeti oswa si w manje twòp

Men kèk fason pou w jere depresyon apre akouchman:

- Medikaman ak terapi
- Sipò sosyal - mande zanmi ak fanmi w èd
- Etabli objektif reyalizab pou tèt ou - pa swete fè tout bagay ou konn abitye fè anvan yo

Pasyan ki gen anpil enkyetid, kochma (tande oswa wè bagay ki pa reyèl) oswa reve (panse ki pa chita sou reyalite), oswa panse lanmò ki pèsistan oswa panse mal pou tèt li oswa lòt moun, gen dwa gen yon pwoblèm grave ki rele sikoz apre akouchman. Sa se yon ijans medikal. Tanpri ale nan yon sal ijans touswit nan CHA Cambridge Hospital oswa nan sa ki pi pre w la.



AFFILIATED WITH



CHA Cambridge Birth Center at CHA Cambridge Hospital

1493 Cambridge St.
Cambridge, MA 02139

Nimewo Telefòn Klinik yo

CHA Cambridge Birth Center	617-665-2229
CHA Women's Health Cambridge Hospital	617-665-2800
CHA Primary Care East Cambridge Care Center	617-665-3000
CHA Malden Family Medicine Center	781-338-0500
CHA Women's Health Revere Care Center	781-485-8200
CHA Women's Health Somerville Hospital	617-591-4800
CHA Union Square Family Health	617-665-3370
CHA Primary Care Windsor Street	617-665-3600

Si ou rele lè biwo ouvri, yon enfimyè pral reponn ou epi l ap dirije w selon bezwen w. Lè moun yo rele nan telefòn, n ap reponn dapre degre ijans sitiyasyon an.

28 SEMÈN

Swen Prenatal nan CHA a



CHA Cambridge Birth Center at CHA Cambridge Hospital
1493 Cambridge St.
Cambridge, MA 02139
www.challiance.org/baby