

Swen avan akouchman nan CHA

Tab Matyè

Swen woutin pou gwosès	Paj 2
Nitrisyon Debaz pandan Gwosès	Paj 3
Malèz ki komen nan Gwosès	Paj 5
Medikaman yo itilize souvan nan gwosès	Paj 8
Kesyon yo poze souvan	Paj 9
Sèvis Sipò ak Kou	Paj 11
Ki lè pou w rele Ekip Swen w	Paj 12



Swen Woutin Pou Gwosès

Swen woutin avan akouchman nòmalmman swiv orè ki annapre a:

Nan premye 28 semèn yo – ou pral wè founisè anvan akouchman w apeprè chak 4 semèn.

De 28-36 semèn – ou pral wè founisè anvan akouchman w apeprè chak 2 semèn.

De 36 semèn jiska akouchman – ou pral wè founisè swen anvan akouchman w chak semèn.

Konfimasyon Gwosès	Sonogram, idantifye gwosès nan matris (si yo mande)
Tès Laboratwa Anvan Akouchman	Kalite San ak Rh Factor Tès depistaj Antibody Hemogram (CBC) Treponema/RPR (Syphilis) Rubeyòl Antikò Epatit B Andigman Antigen Tès depistan Glann ki mal devlope (si yo bezwen I) VIH Gonore ak Kilti Klamidya Kilti pipi
11-14 Semèn	Tès Depistaj Jenetik 1ye Trimès (si yo bezwen I)
15-21 Semèn	Tès Depistaj Jenetik 2yèm Trimès (si yo bezwen I)
18-20 Semèn	Sonogram pou Sondaj Fetis
24-28 Semèn	Hemogram, Tès Depistaj Dyabèt Jestasyonèl Administrasyon Vaksinasyon Tdap Administrasyon Rhogam (si Rh a Negatif)
35-36 Semèn	Kilti Strep Group B

Si w gen kesyon?

Tanpri poze nou nenpòt kesyon ou genyen. Si ou itilize MyChart, tanpri **rele nou pou w diskite nenpòt enkyetid ou genyen konsènan swen gwosès ou, sentòm ou genyen, oswa ti bebe a.**

Yo dwe itilize MyChart pou mesaj ki pa ijan yo paske yo tcheke yo sèlman chak 24-48 èdtan.

Tanpri pa rete tann pou w jwenn konsèy sante ou bezwen yo.

Nitrisyon Debaz Pandan Gwosès

Fanm ansent bezwen yon bonjan 300 kalori siplemantè pa jou nan dezyèm ak twazyèm trimès gwosès la (450-500 si se yon gwosès jimo), sa se apeprè yon ti goute siplemantè pa jou. Tanpri toujou pran yon vitamin prenatal yo ki gen omwen 400mcgs Asid Folik chak jou, sof si founisè k ap swiv ou a di otreman.

Pran pwa ki nòmral: Mande founisè swen sante w konbyen pwa pou w pran. Yon fanm ki te gen pwa mwayen avan gwosès la dwe pran 25 a 35 liv pandan peryòd gwosès la. Fanm ki pa gen ase pwa dwe pran 28 a 40 liv. Fanm ki gen twòp pwa yo dwe eseye pou yo pa pran plis ke 15 liv pandan tout peryòd gwosès la. Sonje pwa w pran an gen san/likid siplemantè ak ti bebe a.

Anjeneral, ou dwe pran 0 a 4 liv nan premye twa mwa gwosès la ak 1 liv pa semèn pandan rès peryòd gwosès la. Si w ap fè jimo ou dwe pran 35 a 45 liv pandan gwosès la. Sa se yon mwayèn 1 ½ liv pa semèn apre ou fin pran pwa premye peryòd twa mwa a.

Likid: Ou menm ansanm ak bebe a bezwen likid siplemantè pandan gwosès la. Vize pou w bwè 2 lit (4 boutèy dlo) pa jou; Lè fè cho ou pral bezwen plis. Likid diminye konstipasyon tou, limite enflamasyon, epi li retire toksin ak mikwòb nan kò a ak nan aparèy irinè a. Dlo pi bon, men gen lòt opsyon tankou dlo/seltzer avèk yon mòso sitwon, jis delye ak dlo, lèt ki pa gen anpil grès oswa ki pa gen grès menm (oswa lèt soja oswa diri yo mete kalsyòm ladan), soup klè oswa dlo bouyon ki pa gen anpil sèl.

Manje Byen: Fè yon rejim ki byen balanse enpòtan. Fwi ak legim frèch se yon gwo pati nan yon nitrisyon ki sen. Pwoteyin enpòtan tou nan gwosès, menm si ou manje vyann oswa si w pa manje vyann. W ap jwenn bon sous pwoteyin nan vyann ki san grès, kèk fwidmè, pwa, nwam ze, tofou oswa pwoteyin soya, oswa fwomaj cottage.

Ijyèn debaz manje:

Lave men w anvan ou fè manje oswa manje, ak lè w fin itilize twalèt oswa manyen vyann ki poko kwit.

Lave fwi ak legim yo byen. Pou anpeche kontaminasyon separe ekipman ki kwit pwason ak vyann kri yo ak sa ki kwit lòt manje yo.

Lè w ap chofe manje, toujou fè l byen cho.

Bagay pou w evite/limite:

Fwidmè se yon bou sous pwoteyin mèg, e asid gwa omega-3 ki nan plizyè pwason an ka ankouraje devlopman sèvo ti bebe a. Sepandan, gen kèk pwason ak kristase ki gen anpil mèki ki ka domaje sistèm nève ti bebe k ap devlope a. FDA ak EPA ankouraje fanm ansent pou yo evite: Swordfish, Shark, King mackerel and Tilefish

Limite nan mòso vyann tuna ak sa yo ki nan bwat nan 6 ons pa semèn. Limite lòt pwason ak fwidmè yo nan 12 ons pa semèn.

Si w ap manje fwidmè yo pran lokalman, ou dwe okouran de konsèy yo bay pou pwason lokal yo, espesyalman si yo konsène sou polisyon dlo.

Fwidmè, kristase, vyann oswa ze ki **kri oswa ki pa kwit** ka gen bakteri ki danjere. Anplis nou pa rekòmande fwidmè ak vyann ki gen lafimen tankou filè somon oswa vyann ki tou prepare, sof si ou kwit yo avan. Si ou dwe manje vyann ki tou prepare, asire ke yo gen mwens ke yon semèn nan frijidè, epi chofe l byen chofe (nan yon mikwo ond) avan w manje l. Evite mange krèm vyann ki nan frijidè, pate, ak vyann kri ki boure.

Pwodwi letye ki pa **pasterize** (tankou fwomaj ki mou tankou Brie, Feta, Camembert, Blue Cheese ak fwomaj Mexican-style) ak ji ki pa trete pou yo retire bakteri danjere ladan yo. Tcheke etikèt manje yo pou w konnen si yo trete.

Kafeyin. Pa gen okenn done ki fèm sou nivo kafeyin ki akseptab. Nou rekòmande pou limite bwason ki gen kafeyin nan 1-2 tas pa jou, oswa pran bwason ki pa gen kafeyin. Tanpri sonje ke te ak soda gen kafeyin tou.

Alkòl ak nikotin yo konsidere toude kòm yon danje nan peryòd gwosès, paske yo ka afekte sante w, gwosès ak sante ti bebe w.

Si ou gen enkyetid sou sante nitritif ou, tanpri diskite avèk founisè k ap swiv ou nan gwosès la; li/ka refere w bay yon nitrisyonis.

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 sijasyon debaz ki ka ede w avèk pwoblèm komen yo.

Kè plen ak Vomisman. Kè plen ak vomisman nan kòmansman gwosès la komen anpil. Sentòm sa yo konn pa enteresan menm e yo konn entèfere avèk woutin chak jou w. Bon nouvèl la sè ke kè plen ak vomisman an pa toujou danjere pou ou oswa gwosès la. Epi gen plizyè fason pou w soulaje kè plen ak vomisman an.

Pou pi fò nan fanm yo, kè plen ak vomisman an pa rete pou tout jounen an e gen kèk fwa ou ka santi ou grangou epi ou pa ka kenbe anyen nan lestomak la. Sepandan, nan ka ki pi grav yo ou gen dwa pa jwenn ase nitrisyon ak likid ou menm ak ti bebe a bezwen. Pi gwo tèt chaje a se dezidrate. Si ou pa pipi regilyèman oswa ou pa ka kenbe okenn likid nan lestomak ou pou 24 èdtan oswa pi plis, tanpri rele klinik ou. Ou dwe chache èd si w malad jiskaske ou pa ka manje pandan plizyè jou oswa w ap pèdi pwa byen vit.

Kè plen ak vomisman ki grav ka difisil pou kontwole pi bonè yo dyagnostike ak trete l, ou gen plis chans pou w evite gwo sentòm yo. Pouk a ki mwen grav yo, men kèk konsèy ki ka ede w ak nitrisyon ak likid:

Nan maten, manje kèk ti biswit sèl epi repoze pou 15 minit anvan w leve.

Leve Dousman epi pa kouche touswit apre ou fin manje.

Manje ti repa oswa ti goute tanzantan pou lestomak ou pa rete vid (pa egzanzp, chak de èdtan). Eseye pou w pa rate yon repa.

Manje sa ou vle epi manje lè w grangou, byenke ou gen dwa evite fè manje oswa manje ki pike, ki gen grès oswa manje ki fri pou sant la.

Si sant manje deranje w, ouvè fenèt epi limen vantilatè ki nan fou a. Si l posib, mande yon moun pou fè manje a pou ou. Manje manje frèt olye manje cho, paske li gendwa pa gen menm gwo sant la.

Pran sant sitwon oswa jenjanm pafwa konn ede lestomak ki tounen.

Manje ti chips pòm de tè oswa ti biswit sèl ka ede jere lestomak la ase pou l manje yon bon repa.

Pran ti gòje likid souvan pandan jounen an.

Pafwa likid glase tankou popsicles fè lestomak ou byen.

Evite bwè likid pandan, anvan oswa touswit apre ou fin manje.

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 yon prestans ki dwat/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 acetaminophen (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.

Èske gen medikaman ki ka ede? Si sijesyon 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.



Konstipasyon ak emowoyid. Anpil fanm ansent soufri ak konstipasyon akòz yon konbinezon òmon ki nan kò yo, vitamin siplemantè ak chanjman kò a. Ti egzèsis regilye, ogmantasyon likid, ak rejim ki gen fib se bonjan etap ki pou ede w ale. Gen lòt opsyon tou tankou Miralax ak Colace.

Plizyè fanm ansent kont devlope emowoyid (venn ki dilate nan dèyè) tou. Gratèl nan dèyè ak sansasyon brile, doulè lè w ap poujou, 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 pou emowoyid ki pa gen idwokòtizòn ak tanpon tucks yo (eseye mete yo nan frijidè) se bon opsyon tou.

Kè brile. Chanjman òmon nan peryòd gwosès la ralanti dijasyon epi li detann misk ki ede w vale yo. Sa ka Mennen yon presyon ak yon sansasyon brile 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. Yon ogmantasyon dechaj vajinal blan tankou yon krèm trè komen nan peryòd gwosès la. 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 gwosès 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.

Medikaman Yo Itilize Souvan Pandan Gwosès

Sa yo se kèk medikaman san preskripsyon ki ka ede avèk kèk nan sentòm ou genyen nan peryòd gwosès la e ou ka pran yo san pwoblèm pandan gwosès la. Gen plis medikaman ou ka itilize toujou. Kidonk si sentòm ou yo pa pase, oswa si ou gen plis kesyon, tanpri rele nan klinik la pou w pale ak yon enfimiyè oswa yon founisè.

Mal tèt ak doulè nan misk

Tylenol Regular Strength - 2 tablèt jan yo mande a

Tylenol Extra strength- 2 tablèt jan yo mande a (pa depase dòz maksimòm nan)

Konjesyon Nasal (nen bouche oswa nen k ap koule)

Ocean Nasal Spray

Benadryl (ka bay vètij)

Sudafed oswa Actifed (plis pase 12 semèn jestasyonèl)

Mucinex

Alèji

Claritin

Zyrtec

Mal gòj

Gagarize dlo sèl tyèd

Lozanj pou gòj (eseye mete yo nan frizè a pou plis soulajman!)

Tous

Robitussin - Plain oswa DM

Endijesyon oswa Kè brile

Mylanta

Gelusil

Tums

Konstipasyon

Miralax

Colace

Emowoyid

Krèm pou emewoyid san idwokòtizòn

Tanpon tucks

Gratèl

Calamine lotion

Si ou gen yon fyèv ki pi wo pase >101°F avèk doulè ak tous, tanpri kontakte founisè premye swen w.

Kesyon Yo Poze Souvan

Pi fò fwa yo, ou ka kontinye avèk pi fò nan aktivite ou fè chak jou yo pandan peryòd gwosès la.

Yo konsidere fimen, sant sigarèt, alkòl, medikaman nan vant lib ak kèk medikaman ak preskripsyon kòm danjere pou ou oswa gwosès ou. Ekspoze nan bagay sa yo ka mete w, gwosès ou, ak sante ti bebe w la an danje. Tanpri diskite avèk founisè w si ou gen nenpòt kesyon.

Anba w w ap jwenn kesyon yo poze souvan ak repons yo.

Pa ezite poze ekip swen sante w la kesyon!

Èske mwen ka toujou fè sèks lè m ansent?

Sof si founisè k ap swiv ou a di w pa fè l, pa gen pwoblèm pou w fè sèks pandan gwosès la, w ap sèlman bezwen itilize yon kondòm pou pwoteksyon STD.

Èske mwen dwe evite bagay tankou pentire, swen pou cheve, oswa maniki/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, 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. Pandan ke li jeneralman bay yon ti enfeksyon, pandan gwosès li ka afekte devlopman sèvo ak je ti bebe a. Nou rekòmande pou yon lòt moun pran swen bwat pipi chat la, men si ou oblije fè l, tanpri pwoteje tèt ou avèk yon mas (kouvri nen ak bouch) epi mete gan – ak lave men w touswit apre.

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 y 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. Èbag ou dwe toujou limen, si machin ou genyen yo.

*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 repose 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 nòmral. Yon beny tyèd bon, depi tanperati dlo a pa depase 100°F.

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. Yo pa dwe itilize gaz ak anestezi jeneral. Yo ka fè radyografi si dantis la jije li nesèsè, men yo dwe pwoteje pasyan an kòm sadwa. Si gen nen-pòt kesyon konsènan medikaman ki pa gen danje pou gwosès la, dantis ou a ka kontakte klinik la.

Sèvis Sipò Ak Kou

Kou pou Akouchman Nou bay kou edikatif sou akouchman nan Cambridge Hospital nan lang Anglè ak Portuguese. 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, oswa
Rele **617-665-2229** pou w enskri pou Portuguese
Rele 617-591-4800 **pou w enskri pou Anglè**

Bay tete. Nou konsidere bay tete kòm yon pati ki enpòtan nan peryòd apre akouchman an pou manman ak pitit la. Tanpri diskite avèk founisè w konsènan opsyon resous pou bay tete ki disponib nan CHA.

Rankont avèk lòt founisè. Menm si w ap akouche avèk yon doktè oswa fanm saj, nou fè aranjman nan aswè kote ou ka rankontre avèk lòt founisè ki ka disponib lè w ap akouche a. Pwogram sa yo fèt nan aswè chak twa mwa, kidonk mande enfòmasyon sou pwochen pwogram nan lè w ale nan pwochen randevou w la. Ou pral gen yon opòtinite pou w vizite depatman matènite a apre pwogram nan.

Vizit nan Depatman Matènite. Nou ofri vizit etaj matènite a nan premye ak twazyèm mèkredi chak mwa a 6:00 p.m. (eksepte pou mèkredi anvan Thanksgiving nan). Li lokalize nan 5yèm etaj nan Cambridge Hospital. Rele **617-665-1374** pou w jwenn enfòmasyon oswa ou ka jis pase.



Other Resources

Òganizasyon lokal ki ofri yon varyete kou ak vizit, pafwa ki ka mande pou w peye. Kou yo enkli Akouchman, Akouchman natirèl, swen pou ti bebe ki fèk fèt, bay tete, CPR, elatriye.

Mama & Me (<http://www.mymamaandme.com/>)

Boston Baby Beginnings (<http://www.bostonbabybeginnings.com>).

Jewish Family Services: goup sipò pou nouvo manman a depresyon apre akouchman
<http://www.jfcsboston.org/>

Finalman, gen plizyè bon sit entènèt ak liv ki disponib.

Kisa Pou w Espere lè w Ansent

Gid Mayo Clinic la pou ede w fè yon bon gwosès

www.whattoexpect.com

www.babycenter.com

text4baby -mesaj tèks gratis chak semèn sou gwosès ak konsèy sou swen sante pou ti bebe.

Tèks B-A-B-Y nan 511411 (oswa B-E-B-E pou panyòl)

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

Ki Lè Pou W Rele Ekip Swen W

Tanpri pa itilize MyChart si ou gen kesyon oswa enkyetid ki bezwen repons menm jou a!

Semèn 1- 28 (premye ak dezyèm trimès) rele klinik la si w gen:

- Senyen nan vajen
- Gwo doulè ki pèsistan anba vant
- Oswa si w ap pèdi likid nan kò w

Semèn 28 - 41 (twazyèm trimès jiska akouchman) rele klinik la si w gen:

- Pèt likid (kouran dlo oswa dlo ki kontinye ap degoute)
- Senyen nan vajen
- Si fetis la fè mwens mouvman

Siy ki fè konnen ou gen doulè anvan lè (anvan 37 semèn)

Si ou gen nenpòt nan siy sa yo anvan 37 semèn, tanpri al pipi, bwè 2-3 gwo vè dlo, kouche epi repoze sou bò goch ou.

- Vant fè mal ki pèsistan oswa kontraksyon
- Presyon ki pèsistan nan vant oswa nan zòn basen an, e ki ka gaye nan kwis yo
- Doulè ki pèsistan nan do

Si sentòm sa yo pa pase nan espas 1 èdtan, tanpri rele klinik nou an

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

Manm ekip nou yo pral reponn tout kesyon enpòtan ou genyen sou gwosès ou ki pa ka rete tann pou lè biznis. Sèlman rele nimewo prensipal sant sante w la epi fè konnen ou ansent. Yon founisè ki ka ede w avèk bezwen espesifik ou yo ap retounen apèl ou a. Si ou pa tande nou nan espas 15 minit, tanpri rele ankò.

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 w rele nan lè biwo regilye, yon enfimyè triyaj pral reponn apèl ou a.

Yo reponn tout apèl yo nan lòd ijans medikal.

