

Ki sa pou w konnen pandan gwosès ou Premye trimès 1-13yèm semèn gwosès

Siy ki montre ou ansent!



Ti kranp ak ti tach san



Pikotman oswa doulè nan tete yo



Règ pa vini



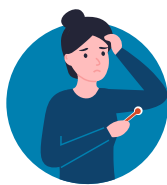
Kè boule



Chanjman nan tete ak pwent tete yo



Fatig



Chanjman tanperati



Pipi souvan



Bouton



Kè ki bat pi rapid



Bloating



Chanjman imè



Kè plen



Mal kanyon



Pran pwa

Ki lè pou w rele doktè ou

- Maltèt ki pèsiste oswa ki vin pi mal plis tan ap pase
- Vètij oswa endispoze
- Chanjman nan vizyon ou
- Fyèb ki rive 100.4 degre farenay oswa pi wo
- Anflamasyon ekstrèm nan men yo oswa nan vizaj
- Lide pou fè tèt ou mal oswa pou fè tibebe w la mal
- Twoub respirasyon
- Doulè nan pwatrin oswa kè ki bat fò
- Kè plen ak vomisman grav
- Doulè nan vant ki grav anpil e ki pa ale
- Tibebe a sispann bouje oswa l ap bouje mwens pandan gwosès la
- Anflamasyon grav, woujè, oswa doulè nan janm ou oswa bra ou
- Senyen nan vaje an oswa likid k ap koule pandan gwosès la
- Senyen nan vaje an oswa likid k ap koule anpil apre akouchman
- Fatig ekstrèm



Sou 8yèm semèn!

Li enpòtan pou w pran premye randevou prenatal (gwosès) ou le pli vit ke ou panse ou ka ansent, menm si w sèlman konfime sa ak yon tèsgwosès lakay ou.

Orè pou premye randevou w la

- Idealman, apre 8 premye semèn gwosès la.

Ki sa ou dwe espere nan premye randevou a:

- Ou pral diskite sou dosye sante ou kounye a ak nan tan pase.
- Doktè a pral tcheke wotè w ak pwa w epi l ap poze w kesyon sou sante w an jeneral, tankou nenpòt medikaman w ap pran.
 - Anvan w kòmanse oswa sispann pran nenpòt medikaman, pale ak doktè w.
 - **Medikaman sou preskripsyon yo:** Medikaman ou ka sèlman achte sou preskripsyon yon doktè.
 - **Medikaman san preskripsyon:** Medikaman ou ka sèlman achte san preskripsyon yon doktè.
 - **Remèd fèy yo:** Plant oswa pwodwi plant yo itilize pou trete maladi oswa soulaje doulè.
 - **Sipleman alimantè:** Pwodwi yo pran pou ajoute eleman nitritif moun pa jwenn nan manje.
- Doktè a pral konfime gwosès ou.
- W ap konnen dat akouchman an.
- Ou gendwa an mezi tandè batman kè tibebe a.
- Ou pral aprann sou diferan tèslaboratwa ou pral bezwen, tankou tèspipi ak tèsan.

Alimantasyon pandan gwosès la

Manje an sante pandan gwosès la enpòtan paske li ede tibebe w la grandi byen epi rete an sante. Manje ki an sante bay ou menm ak tibebe w la vitamin, mineral, ak lòt eleman nitritif nou toulede bezwen yo. Eleman nitritif sa yo ede kò ak sèvo tibebe w la devlope, kenbe w an sante, epi yo ka ede w evite pwoblèm sante pandan gwosès la. Kidonk, byen manje pa sèlman pou w santi w byen—li enpòtan pou bay tibebe a pi bon kòmansman nan lavi epi pou asire kò w an sante pandan w ansent.

Konsantre sou "manje de fwa pi an sante" olye de de (2) fwa rejim nòm al ou. Lè w ansent, ou pral bezwen anpil vitamin ak eleman nitritif diferan, tankou asid folik, fè, kalsyòm, vitamin D, kolin, asid gra omega-3, vitamin B, vitamin C ak plis ankò. Men kèk egzanp:

Nitriman	Pi Bon Sous
Kalsyòm	Lèt, fwomaj, yogout, sadin, ak legim fèy vèt fonce
Fè	Vyann wouj mèg, poul, pwason, fèy sèch ak pwa, sereyal fòtifye ak fè, ak ji prin
Potasyòm	Lantiy, bannann, pòm detè, zoranj, epina, ak zaboka
Yòd	Sèl yode, pwodwi letye, fwidmè, vyann, kèk kalite pen, ak ze
Kolin	Lèt, fwa bèf, ze, pistach, ak pwodwi soya
Vitamin A	Kawòt, legim vt, ak patat
Vitamin C	Fwi sitronnen, bwokoli, tomat, ak frèz
Vitamin D	Limyè solèy la, lèt ranfòse, ak pwason gra tankou somon ak sadin
Vitamin B6	Bèf, fwa, kochon, janbon, sereyal grenn antye, ak bannann
Vitamin B12	Vyann, pwason, bèt volay, ak lèt (vejetaryen yo ta dwe pran yon sipleman)
Asid Folik	Sereyal ranfòse, pen ak pasta anrichi, pistach, legim vèt fonce, ji zoranj, ak pwa

Ou ka jwenn plis resous sou nitrisyon pandan gwasès la sou myplate.gov/life-stages/pregnancy-and-breastfeeding.

Chwa aliman ki san danje pandan gwasès

- Vyann ak ze kwit. Pa manje vyann bèt volay oswa vyann wouj ki kri oswa pa byen kwit.
- Lave legim ak fwi yo.
- Lèt pasterize ak pwodwi letye ki fèt ak lèt pasterize.
- Pwason kwit ki gen yon ti kantite mèki.
- Nwa.
- Pwa ak lantiy.

Aliman pou evite pandan gwasès: Sa yo ka rann ou menm ak pitit ou a malad anpil.

- Twòp kantite manje ak bwason ki gen kafeyin, tankou soda, chokola ak bwason enèji yo. Li akseptab pou w pran yon ti kantite, tankou yon tas 12 ons pa jou, men twòp ka lakòz pwoblèm pandan gwasès la.
- Pwason kri oswa pwason ki gen gwo nivo yon eleman chimik yo rele mèki. Mèki pa bon pou sante nou lè nou manje l twòp. Ton wouj ak ton jòn gen anpil mèki; sepandan, ton nan bwat pa gen anpil mèki e li san danje pou manje l pandan gwasès.
- Vyann, fwidmè, ze, ak lèt ki pa kwit oswa ki pa byen kwit.
- Vyann tranche.
- Jèm kri.
- Alkòl: Menm yon ti kantite ka danjere pou tibebe w la epi li ka afekte sante l pou tout lavi.



Aprann plis lè w vizite cdc.gov epi chèche chwa manje ki pi san danje pou moun ansent.

11-13yèm semèn gwosès

Tès depistaj prenatal ak tès jenetik

Tès jenetik ede paran yo aprann sou jèn tibebe yo epi pou wè si ka gen nenpòt pwoblèm ak sante tibebe a. Konnen opsyon ou yo ak sa yo vle di ka ede w pran pi bon desizyon sou gwosès ou ak tibebe w la.

Gen de kalite tès:

- Tès depistaj: Sa ap ba ou enfòmasyon sou sante tibebe w la pandan w ansent.
 - Yon rezilta pozitif vle di gen yon pi gwo chans pou yon maladi jenetik, men li pa konfime li.
 - Yon rezilta negatif se yon bon siy, men sa pa vle di pa gen okenn risk ditou.
- Tès dyagnostik: Sa konfime si pitit ou a gen yon pwoblèm espesifik. Anjeneral li fèt pou konfime rezilta yon tès depistaj.

Sonje, yon depistaj prenatal se yon chwa! Anvan w decide sou fè tès la, mande tèt ou:

- Èske mwen gen pwoblèm sante ki ka ogmante risk pou pwoblèm jenetik nan tibebe mwen an? Pa egzanp, yon maladi jenetik nou konnen nan fanmi an.
- Konbyen enfòmasyon mwen vle genyen sou sante tibebe mwen anvan l fèt?
- Kòman mwen pral itilize rezilta tès yo nan swen gwosès mwen an?

Ki tès mwen dwe chwazi?

Ou ka chwazi yon tès dyagnostik, yon tès depistaj, oswa toulede. Yon tès depistaj gen mwens risk, men li gendwa pa toujou ba ou tout enfòmasyon yo. Tès dyagnostik yo ka revele anpil pwoblèm jenetik, men yo pa teste pou tout maladi jenetik yo. Yo gendwa gen kèk risk tou, tankou yon ti chans pou foskouch. **Fè chwa ki bon pou ou a.** Pale ak doktè w sou risk sa yo. Pale ak doktè w sou avantaj ak dezavantaj chak tès. Chwazi sa ki pi bon pou ou menm ak pou tibebe w la.

Siy ak sentòm tranche prematire yo - kisa pou fè?

Tranche prematire rive bonè nan gwosès la, **anvan 20-37yèm semèn**, lè li poko lè pou tibebe a fèt.

Aprann siy tranche prematire yo

- Doulè oswa kontraksyon nan matris, kwis, ak vajen, ansanm ak yon gwo presyon nan zòn basen an (ant vant ak kwis yo).
- Plis likid nan vajen an epi kranp tankou kranp règ ki dire plis pase inèdtan.
- Chanjman nan mouvman tibebe a, tankou yon sansasyon etranj tankou papiyon ap bat zèl nan vant ou, kout pye toudenkou men ki dous, oswa yon sansasyon vant la ap vin di.

Pale ak doktè ou si:

- Ou remake nenpòt siy tranche prematire.
- Ou panse ou ka gen sentòm tranche prematire.
- Ou te gen tranche prematire nan lefase.
- Ou te gen pwoblèm nan gwosès anvan yo.