



Kuze ki Bu Debe Sabe sobri Saúdi Maternu

Gravides pode ser un jornada imusionanti y spisial. Alves, el pode ser stresanti tanbe. Si bu sta gravida ô bu ta atxa ma bu pode ingravida un dia, un di kes midjor kuza ki bu pode faze é fala ku un prufisional di saúdi más sedu pusivel. Es pode djuda-u faze iskolhas ku bazi na midjor interesi pa bo y pa bu bebé.

Si bu kre ingravida

- **Si pusivel, fala ku bu médiku ô bu partera antis di bu ingravida.** Es pode djuda-u faze tudu ki bu pode pa ten un gravides saudável.
- **Si bu sta ten difikuldadi pa konsigi ingravida,** fala ku bu médiku ô bu partera, prinsipalmenti si:
 - Bu ten menus di 35 anu y dja bu ten más du ki un anu ta tenta,
 - Bu ten 35 anu ô más y dja bu ten más di sâx mes ta tenta, ô
 - Bu ta atxa ma bo ô bu parseru pode ten problemas di infertilidadi.

Ten tratamentus pa txeu tipu di infertilidadi. Txeu pesoas ki ten difikuldadi pa konsigi ingravida ta kaba pa ten un gravides y un bebé saudável.



Si bu ta atxa ma bu pode sta grávida

- **Faze testi di gravides pa diskubri si bu sta gravida ô nau.**
 - Bu pode atxa kit di testi di gravides di grasa na AIDS Care Ocean State (aidscares.org) y na Project Weber/RENEW (weberrenew.org).
 - Tanbe bu pode konsigi un testi di gravides ku bu médiku ô na un Sentru di Saúdi Kumunitáriu. Bai na rihca.org pa bu atxa un pertu di bo.
- **Set up a visit with a prenatal care professional.** They can confirm your pregnancy, talk with you about your options, and help you get the care you need.



Kuze ki é kuidadu prenatal?

Un bebé saudável ta kumesa ku un gravides saudável. Kuidadu prenatal é kel kuidadu di saúdi ki bu ta resebe inkuantu bu sta grávida. Kuida di bu kabesa y di bu bebé:

- **Kumesa kuidadu prenatal sedu.** Si bu sabe ma bu sta grávida, ô bu pode sta, txoma un prufisional di kuidadus prenatal pa bu marka un konsulta.
- **Faze kuidadu prenatal rigular.** Bu médiku ô bu partera ta bai marka-u txeu konsultas duranti bu gravides. Ka bu fadja ninhun — es é tudu inportanti.
- Sigi konsedju di bu médiku ô partera.



Pamodi ki N meste di kuidadu prenatal?

Kuidadu prenatal pode djuda garanti bu saúdi y saúdi di bu bebé. Kuidadu prenatal rigular pode tanbe djuda diteta problemas sedu. Kel-li ta pirmiti bus médiku, partera y otus prufisional di saúdi trata-s sedu. Tratamentu prikósi pode kura txeu problemas y ivita otus. Kuidadu prenatal tanbe pode djuda-u prende sobri kuzas ki bu pode faze pa da bu bebé un kumesu saudável.

Undi ki N pode atxa kuidadu prenatal?

Bu pode konsigi ajuda pa bu atxa kuidadu prenatal atraves di:

- **Sentrus di Saúdi Kumunitáriu** – Bai.na.rihca.org pa bu atxa un pertu di bo.
- **Family Visiting** – txoma pa 401-222-5960 y purgunta pa Family Visiting Program.
- **Doulas** – txoma pa 1-833-RI-DOULA ô bai na rhodeislandbirth.com/doulahome



Si bu sta gravida y bu ka ten siguru di saúdi, bu pode kandidata pa kubertura di Medicaid (ta djuda-u paga pa kuidadus di saúdi, inkluindu kuidadu prenatal) atraves di programa Rite Care. Pa bu sabe más, vizita staycovered.ri.gov

Bu sta xinti tristi, priokupadu ô ka bo mesmu? Bu ka sta bo so

Serka di 1 na kada 4 mudjer na Rhode Island ta xinti diprison duranti gravides ô dispôs di gravides. Ansiedadi tanbe é kumon. Tudus dos pode ser tratadu. Djobe ajuda si bu xinti:

- Tristi, baziu ô paralizadu
- Diskonektadu di bu bebé
- Senpri priokupadu, en paniku ô txeu apriensivu

Fala ku bu médiku, partera ô algun otu prufisional di saúdi. Es pode djuda-u konsigi apoiu, terapia ô ramedu ki ta funsiona pa bo.

Pa ajuda 24 óra pa dia, 7 dia di simana, ku imerjensas di saúdi konportamental ô pa atxa kuidadu pa pasienti anbulatóriu, txoma pa 988.

Pa más formas di konsigi ajuda, bai na health.ri.gov/pregnancy/perinatal-mental-health



Ajuda kóntra violénsia ô abuzu

Ningen ka merese sufri abuzu. Si bu ta atxa ma bu pode sta na un rilason abuzivu:

- Ten **Rhode Island Victims of Crime Helpline** (1-800-494-8100, helplineri.com) ki ta ofere se apoiu y difeza kóntra violénsia duméstiku, violénsia seksual, pirsigison, tráfikú y krimis di ódiu, di grasa y konfidensial 24 óra pa dia.
- **Sojourner House** (401-765-3232, sojournerri.org) ta ofere se sirvisus pa apoia mais ki sta ta pasa pa abuzu ô violénsia.

Pa más informason, bai na: health.ri.gov/hearher

Atxa más rikursus pa djuda-u ten un gravides saudável na health.ri.gov/pregnancy



É inpurtanti konsigi kuidadus di saúdi ki bu meste pa bu mante saudável. Si bu tem algun dúvida juridiku rilasionadu ku direitos di imigrantes a asesu konfidensial a sirvisus di saúdi, txoma pa Dorcas International atraves di número 401-784-8607.



DORCAS INTERNATIONAL
INSTITUTE OF RHODE ISLAND



Obi-l. Bu pode djuda salva un vida.



Txeu algen ta móre tudu anu na kel pais li duranti gravides ô na kel anu pós-partu. Tudu morti é un trajédia, prinsipalmenti óras ki más di 4 na 5 mórti rilasionadu a gravides pode ser ivitadu.

Djobe tratamentu médiku imediatamenti si bu ten kualker un di kes sinal ô sintoma li:



Dor di kabesa ki ka ta pasa ô ta piora kada bes más



Tontura ô dismaiu



Mudansa na bu vista



Febri di 100.4°F ô más



Txeu inflamason na mon ô na rostu



Pensamentus di mágua bu kabesa ô bebé



Difikuldadi na respira



Dor na petu ô kurason ta bati faxi



Txeu nauzia y vómitu



Dor di bariga intensu y pirmanenti



Muvimentus di bebé sta para ô diminui duranti gravides



Txeu inflamason, burmedjidon ô dor na perna ô brasu



Sangramentu vajinal ô likidu ta baza duranti gravides



Txeu sangramentu vajinal ô korimentu dispôs di gravides



Txeu kansera

Pa más informason, bai na: health.ri.gov/hearher
Atxa más rikursus pa djuda-u ten un gravides saudável na health.ri.gov/pregnancy

É inportanti konsigi kuidadus di saúdi ki bu meste pa bu mante saudável. Si bu tem algun dúvida juridiku rilasionadu ku direitos di imigrantes a asesu konfidensial a sirvisus di saúdi, txoma pa Dorcas International atraves di número 401-784-8607.



DORCAS INTERNATIONAL
INSTITUTE OF RHODE ISLAND