



# Sa w dwe konnen sou sante matènèl

Gwosès kapab yon vwayaj pasyonnan epi espesyal. Pafwa, li kapab estrèsan tou. Si w ansent oubyen si w panse ou kapab vin ansent yon jou, youn nan pi bon bagay ou kapab fè se pale ak yon pwofesyonèl swen sante pi vit ke posib. Yo kapab ede w fè chwa ki baze sou pi bon enterè pou ou menm ak tibebe w la.

## If you want to become pregnant

- **Si posib, pale ak doktè w la oswa fanmsaj ou a anvan ou vin ansent.** Yo kapab ede w fè tout sa w kapab pou w gen yon gwosès ki an sante.
- **Si w gen pwoblèm pou vin ansent,** pale ak doktè w la oswa fanmsaj ou a, espesyalman si:
  - Ou gen mwens pase 35 an epi ou gen plis pase yon ane depi w ap eseye,
  - Ou gen 35 an oswa plis epi w gen plis pase sis mwa depi w ap eseye, oubyen
  - Ou panse ou menm oswa patnè w la kapab gen pwoblèm fètilite.

Gen tretman pou plizyè kalite esterilite. Anpil moun ki gen pwoblèm pou vin ansent rive gen yon gwosès ak yon tibebe ki an sante.



## Si w panse ou kapab ansent

- **Fè yon tèswosès pou konnen si w ansent.**
  - Ou kapab jwenn kit tèswosès gratis yo nan AIDS Care Ocean State ([aidscaeos.org](http://aidscaeos.org)) ak Project Weber/RENEW ([weberrenew.org](http://weberrenew.org)).
  - Ou kapab fè yon tèswosès tou nan men doktè w la oswa nan yon Sant Sante Kominotè. Vizite [rihca.org](http://rihca.org) pou jwenn youn tou pre ou.
- **Pran yon randevou ak yon pwofesyonèl swen prenatal.** Yo kapab konfime gwosès ou a, pale avè w sou opsyon w genyen yo, epi ede w jwenn swen w bezwen an.



## Kisa swen prenatal ye?

Yon tibebe ki an sante kòmanse ak yon gwosès ki an sante. Swen prenatal se swen sante w resevwa pandan w ansent. Pran swen tèt ou ak tibebe w la:

- **Jwenn swen prenatal byen bonè.** Si w konnen ou ansent, oubyen w panse w kapab ansent, rele yon pwofesyonèl swen prenatal pou pran yon randevou.
- **Jwenn swen prenatal regilyèman.** Doktè w la oswa fanmsaj ou a ap pwograme plizyè tchèkòp pou ou pandan gwosès la. Pa rate pyès — yo tout enpòtan.
- Swiv konsèy doktè w oswa fanmsaj ou a.



## Poukisa m bezwen swen prenatal?

Swen prenatal kapab ede ou menm ak tibebe w la rete an sante. Swen prenatal regilye kapab ede w detekte pwoblèm sante bonè tou. Sa pèmèt doktè, fanmsaj ak lòt pwofesyonèl sante yo, trete yo bonè. Tretman bonè kapab geri anpil pwoblèm epi anpeche lòt yo. Swen prenatal kapab ede w aprann tou sou bagay ou kapab fè pou bay tibebe w la yon bon kòmansman lavi an sante.

## Ki kote m kapab jwenn swen prenatal?

Ou kapab jwenn èd pou swen prenatal atravè:

- **Sant Sante Kominotè yo** – Vizite [rihca.org](http://rihca.org) pou jwenn youn toupre ou.
- **Vizit Fanmi** – rele 401-222-5960 epi mande pou Pwogram Vizit Fanmi an (Family Visiting Program).
- **Doulas** – rele 1-833-RI-DOULA oubyen vizite [rhodeislandbirth.com/doulahome](http://rhodeislandbirth.com/doulahome)



Si w ansent epi w pa gen asirans sante, ou kapab aplike pou pwoteksyon Medicaid (èd pou peye swen sante, ki enkli swen prenatal) atravè pwogram Rite Care la. Pou jwenn plis enfòmasyon, vizite [staycovered.ri.gov](http://staycovered.ri.gov)

## Ou santi w tris, enkyete, oswa ou pa alèz ak tèt ou?

### Ou pa poukont ou

Anviwon 1 sou 4 fanm nan Rhode Island fè eksperyans depresyon pandan oswa aprè gwosès. Enkyetid se yon bagay komen tou. Toulède kapab trete. Mande èd si w santi w:

- Tris, vid, oswa angoudi tanzantan
- Dekonekte ak tibebe w la
- Toujou enkyete, panike, oswa twò prewokipe

Pale ak doktè w, fanmsaj ou a, oswa yon lòt pwofesyonèl sante. Yo kapab ede w jwenn sipò, terapi, oswa medikaman ki bon pou ou.



**Pou jwenn èd 24 sou 24, 7 jou sou 7 ak ijans sante mantal oswa pou jwenn swen pou pasyan ekstèn, rele 988.**

Pou plis fason ou kapab jwenn èd, vizite [health.ri.gov/pregnancy/perinatal-mental-health](http://health.ri.gov/pregnancy/perinatal-mental-health)

## Èd pou vyolans oubyen abi

Pèsonn pa merite pou yo janm sibi abi. Si w panse ou kapab nan yon relasyon abizif:

- **Liy Èd pou Viktim Krim nan Rhode Island (1-800-494-8100, [helplineri.com](http://helplineri.com))** ) ofri sipò ak defans gratis, konfidansyèl, 24 sou 24, 7 jou sou 7, pou vyolans domestik, vyolans seksyèl, pèsekisyon, trafik moun, ak krim rayisman.
- **Sojourner House (401-765-3232, [sojournerri.org](http://sojournerri.org))** ofri sèvis pou sipòte manman k ap sibi abi oswa vyolans.

Pou plis enfòmasyon, vizite: [health.ri.gov/hearher](http://health.ri.gov/hearher)

Jwenn plis resous pou ede w gen yon gwosès ki an sante nan [health.ri.gov/pregnancy](http://health.ri.gov/pregnancy)



Li enpòtan pou w jwenn swen nesesè pou rete an sante. Si w gen kesyon jiridik konsènan dwa imigran yo pou yo jwenn aksè konfidansyèl ak sèvis swen sante, rele Dorcas International nan 401-784-8607.



DORCAS INTERNATIONAL  
INSTITUTE OF RHODE ISLAND



# Tande li. Ou kapab ede sove yon vi.



**Twòp moun mouri chak ane nan peyi sa a pandan gwosès oswa nan ane apre akouchman an.** Chak lanmò se yon trajedi, espesyalman lè plis pase 4 sou 5 ka lanmò ki gen rapò ak gwosès te kapab evite.

## Chèche swen medikal imedyatman si w gen nenpòt nan siy oswa sentòm sa yo:



Maltèt ki pa vle pase oswa ki vin pi mal ofiramezi



Vetij oswa endispozisyon



Chanjman nan vizyon ou



Lafyèv 100.4°F oswa pi wo



Anflamasyon estrèm nan men ou oswa nan figi ou



Panse pou fè tèt ou mal oswa tibebe ou an



Pwoblèm pou respire



Doulè nan pwatrin oswa batman kè rapid



Kèplen grav ak vomisman



Doulè grav nan vant ki pa vle pase



Mouvman tibebe a k ap sispann oswa kap ralanti pandan gwosès la



Anflamasyon grav, woujè oswa doulè nan janm oswa bra ou



Senyen nan vaje oswa likid k ap koule pandan gwosès la



Gwo senyen oswa ekoulman nan vaje apre gwosès la



Fatig akablan

Pou plis enfòmasyon, vizite: [health.ri.gov/hearher](http://health.ri.gov/hearher)  
Jwenn plis resous pou ede w gen yon gwosès ki an sante nan [health.ri.gov/pregnancy](http://health.ri.gov/pregnancy)

Li enpòtan pou w jwenn swen nesesè pou rete an sante. Si w gen kesyon jiridik konsènan dwa imigran yo pou yo jwenn aksè konfidansyèl ak sèvis swen sante, rele Dorcas International nan **401-784-8607**.



DORCAS INTERNATIONAL  
INSTITUTE OF RHODE ISLAND