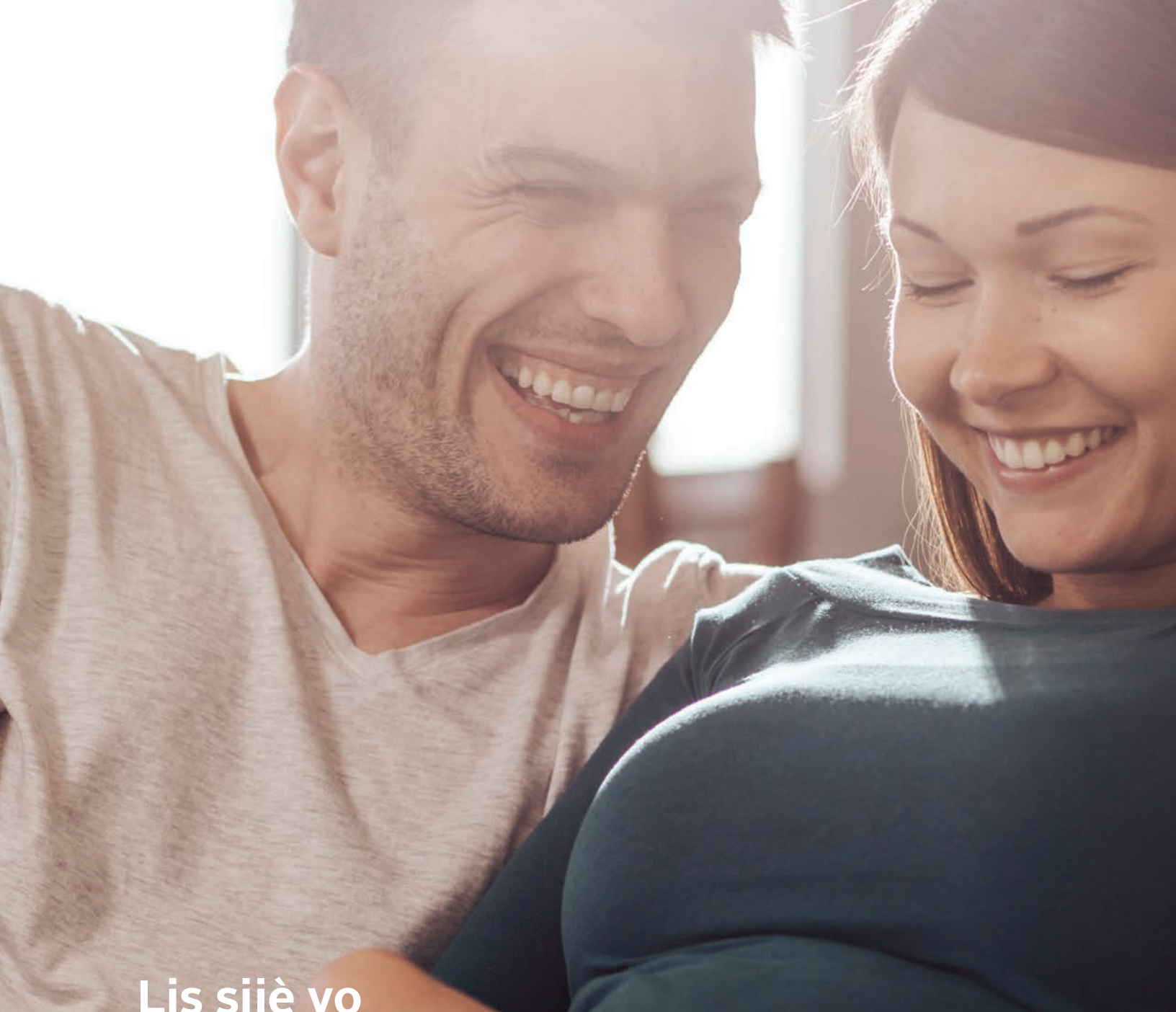


# Bright Start<sup>®</sup>

Ti liv akèy nan pwogram nan





## Lis sijè yo

Byenveni nan Bright Start **3**

Rekonpans **4**

Sonje sante mantal la pou manman ki fèk akouche yo **4**

Pwogram mesaj tèks  
Keys to Your Care® **5**

Sekirite an rapò ak itilizasyon medikaman yo **6**

Konsekans fimèn sou yon gwosès **6**

Konsekans opyojid sou yon gwosès **7**

Swen prenatal **8**

Pwoblèm sante ki ka parèt pandan gwosès la **12**

Swen dantè pandan gwosès la **14**

Bay tete oswa bay bibwon:  
se ou ki pou fè yon chwa **15**

Ale lopital pou jwenn kado w! **16**

Swen pòs-patòm **17**

## Byenveni nan Bright Start

Pwogram matènite AmeriHealth Caritas Ohio Bright Start la se yon pwogram ki la pou bay manm ki ansent yo sipò e pou amelyore swen yo resevwa yo pandan gwosès yo. Ekip Bright Start nou an se sèl kote ou bezwen ale pou jwenn konsèy, kowòdinasyon swen, enfòmasyon sou òganizasyon kominotè ak lòt enfòmasyon pou ou menm ak tibebe w ka rete an sante pandan gwosès ou.

### Ti liv akèy nan pwogram Bright Start la pral ba w enfòmasyon sou:

- Rekonpans ki mache ak pwogram Bright Start nou an
- Pwogram mesaj tèks Keys to Your Care®
- Swen prenatal
- Swen pòs-patòm
- Depresyon pòs-patòm
- Pwoblèm sante ki ka parèt pandan gwosès la
- Swen dantè pandan gwosès la
- Sekirite an rapò ak itilizasyon medikaman yo
- Planing ak metòd kontrasepsyon
- Itilizasyon opyoyid yo pandan gwosès la
- Bonjan pratik pou bay tibebe a manje e pou l dòmi an sekirite
- Transpò
- Nimewo ak resous ki enpòtan

Nou la pou n reponn kesyon w yo sou gwosès ou. Epitou, nou ka ede w jwenn resous ak sèvis ou ka bezwen yo.

Pou jwenn plis enfòmasyon sou pwogram matènite Bright Start nou an oswa pou enskri, rele Bright Start nan **1-833-606-2727**. Nou disponib soti 8 è nan maten rive 5 è nan aprèmidi, lendi pou vandredi. Moun ki itilize sèvis TTY yo ta dwe rele nan **1-833-889-6446**.

Ti liv akèy sa a la pou ede w jwenn enfòmasyon sou gwosès ou. Li pa la pou ranplase pwofesyonèl sante w la. Si w gen kesyon, tanpri pale sa ak doktè w.

Depresyon pòs-patòm **18**

Dòmi an sekirite **19**

Dispozisyon ki nan lwa Ohio sou chèz timoun pou machin yo **19**

Swen pou tibebe yo **20**

Èske w ap reflechi sou posiblite pou gen yon lòt pitit? Èske w ap planifye sa? **21**

Transpò **22**

Nimewo ak resous ki enpòtan **23**



## Rekonpans

AmeriHealth Caritas Ohio ap ajoute yon rekonpans \$50 sou kat CARE w si w ale nan vizit pòs-patòm ou nan lespas youn rive 12 semèn (sèt rive 84 jou) apre dat akouchman an.

Epitou, AmeriHealth Caritas Ohio peye pou yon ponp tete pou tout manman ki fèk akouche yo.

- **Vizit pòspatòm:** Manman ki fèk akouche yo ap resevwa yon rekonpans \$50 sou kat CARE yo lè yo ale nan vizit suivi pòs-patòm yo. Vizit sa a dwe fèt nan lespas youn rive 12 semèn (sèt rive 84 jou) apre dat akouchman an.
- **Vizit woutin pou timoun ki gen ant 0 ak 15 mwa:** Resevwa yon rekonpans \$100 sou kat CARE w lè ou fè sis vizit woutin anvan pitit ou rive nan laj 15 mwa.
- **Vizit prenatal:** Manman ki ansent yo ka jwenn yon kòb kòm rekonpans lè yo ale nan vizit prenatal yo. Resevwa \$15 pou chak vizit prenatal ou fè (jiskaske ou rive nan sèt vizit).

## Sonje sante mantal la pou manman ki fèk akouche yo

Èske ou te konnen AmeriHealth Caritas Ohio bay sèvis sante mantal tou? Nou peye pou sèviv sante mantal ki nesèsè pou rezon medikal. Manm nan ka resevwa sèvis sa yo diferan kote. Sa gen ladan l sèvis telemedsin tou. Sa aplike pou tout manm ki gen bezwen nan domèn sante mantal, kit se yon ti pwoblèm piti li genyen, kit se yon pwoblèm ki grav.

Manm yo gendwa resevwa sèvis sante mantal yo nan men yon terapey ki fè pati rezo a, tankou yon konseye pwofesyonèl, yon asistans sosyal klinik ki gen lisans, yon sikològ oswa yon sikyat. Nou ka ede w jwenn yon pwofesyonèl sante mantal ki fè pati rezo a, ou ka chèche youn sou Entènèt oubyen ou ka rele youn nan pwofesyonèl ki fè pati rezo a dirèkteman. Ou pa bezwen pou okenn doktè refere w pou resevwa sèvis sa yo.

- Pa bliye, sante konpòtmantal ou gen menm enpòtans ak sante fizik ou. Se yon bagay ki enpòtan pou moun ki ka gen depresyon pòs-patòm oswa anksyete. Si w bezwen èd pou jwenn yon pwofesyonèl sante, tanpri rele ekip sèvis pou manm yo nan **1-833-764-7700**, 24 sou 24, 7 jou sou 7. Moun ki itilize sèvis TTY yo ta dwe rele nan **1-833-889-6446**.
- Epitou, ou ka rele liy asistans nasyonal pou sante matènèl la nan **1-833-9-HELP4MOMS**.

## Pwogram mesaj tèks Keys to Your Care®

Keys to Your Care se yon pwogram mesaj tèks pou manm AmeriHealth Caritas Ohio ki ansent yo. Pwogram sa a pral voye mesaj tèks pou ba w enfòmasyon ki enpòtan chak semèn pandan gwosès ou e pou premye mwa yo apre tibebe w fèt.

### Men kèk nan sijè:

- Fason pwogram matènite Bright Start nou an pral ba w sipò pandan gwosès ou
- Rapèl pou randevou prenatal ki enpòtan
- Enfòmasyon ak konsèy ki apwopriye nan chak etap gwosès la
- Konsèy pou byen manje e pou evite kèk kalite manje
- Enpòtans pou itilize benefis dantè w yo pandan gwosès ou
- Planifye sèvis transpò ki gratis pou ale nan randevou w yo kay doktè
- Enskri nan yon pwogram pou kite fimèn si w fimèn
- Prepare pou akouchman an
- Siy ak sentòm tranche
- Enfòmasyon ki enpòtan pou w konnen apre nesans tibebe w

Pou enskri nan pwogram nan, voye tèks **OHMOM** bay **85886**.  
Osino, rele yon manm ekip Bright Start nou an nan **1-833-606-2727**.  
Moun ki itilize sèvis TTY yo ta dwe rele nan **1-833-889-6446**.

### Repa ki livre lakay ou

Alimantasyon se yon bagay ki enpòtan pou rete an sante pandan gwosès ou. AmeriHealth Caritas Ohio ofri repa ki bon pou sante w ki livre lakay ou pandan gwosès ou e pou yon maksimòm de semèn apre akouchman an. Ou ka fè yon chwa ant plizyè plan manje. Tanpri konptakte pwogram matènite Bright Start la nan **1-833-606-2727 (TTY 1-833-889-6446)**, soti 8 è nan maten rive 5 è nan aprèmidi, lendi pou vandredi, pou konnen si w kalifye pou pwogram sa a.



### Ou gen kesyon?

Rele Bright Start nan **1-833-606-2727**.  
Nou disponib soti 8 è nan maten rive  
5 è nan aprèmidi, lendi pou vandredi.  
Moun ki itilize sèvis TTY yo ta dwe  
rele nan **1-833-889-6446**.

## Sekirite an rapò ak itilizasyon medikaman yo

AmeriHealth Caritas Ohio vle ou pran medikaman w yo an sekirite.

### Men kèk konsèy pou itilize medikaman w yo an sekirite:

- Gade poban ki gen medikaman w yo anvan ou soti nan famasi a. Si w pa gen bon medikaman an, fè famasyen an konn sa.
- Mete medikaman w yo yon kote timoun yo pa ka jwenn yo.
- Si w gen pitit, mete yon bouchon sekirite sou poban ki gen medikaman yo.
- Suiv enstriksyon ki make sou poban ki gen medikaman yo.
- Si aparans medikaman w vin chanje, rele famasi w.
- Veye pou jete medikaman ki la lontan yo oswa sa ki ekspire yo. Si w pa konnen si medikaman an ekspire, rele famasyen w.
- Sonje pou di doktè w ki medikaman ak vitamin ou abitye pran. Sa gen ladan l medikaman ou ka achte san preskripsyon yo. Nou kouvri kèk medikaman yo vann san preskripsyon si doktè w te ba w yon preskripsyon pou achte yo.
- Kenbe yon lis medikaman ak vitamin ou pran yo.



- Lè ou pran medikaman san preskripsyon oswa vitamin, pale sa ak doktè w oswa famasyen w.
- Si w manke yon dòz medikaman an, rele doktè w oswa famasyen w.
- Pa janm pran medikaman yon lòt moun.
- Si w gen kesyon sou nenpòt medikaman, pale sa ak doktè w oswa ak famasyen w.

## Konsekans fimèn sou yon gwosès

Si w fimèn pandan w ansent, ou mete sante tibebe w an danje. Sa gen ladan l tout fòm fimèn, tankou sigarèt, siga, sigarèt elektwonik (vapè), pip ak mariwana.

### Efè fimèn ka genyen sou tibebe w:

- Tibebe w gen plis chans pou l fèt twò bonè (anvan lè).
- Ou gen 3 ½ fwa plis chans pou w akouche yon tibebe ki pa peze ase.
- Tibebe ki nan vant lan ap jwenn mwens oksijèn ak eleman nitritif.
- Tibebe w ka gen pwoblèm respirasyon tankou opresyon oswa alèji.
- Gen kèk etid yo fè sa pa gen lontan ki montre tibebe w ka gen plis risk pou l gen sendwòm lanmò sibat tibebe a (SIDS).
- Si w fimèn pandan w ap bay pitit ou tete, li gendwa pran pwodui chimik atravè lèt tete a, lèfini sa ka fè ou gen mwens lèt tou.

Sepandan, gen yon bon mouvèl: plis ou kite fimèn bonè, se plis w ap gen chans pou akouche yon tibebe ki an sante.

Èske ou vle èd pou kite fimèn? Rele liy pou sispann itilize tabak Ohio a nan **1-800-QUIT NOW (1-800-784-8669)** (TTY **1-866-228-4327**), 24 sou 24, 7 jou sou 7.

## Konsekans opyoyid sou yon gwsès

Tibebe w ka an danje.

### Sa ou mete nan kò w ka afekte tibebe w.

Se pou rezon sa a li enpòtan pou w fè pwofesyonèl sante w yo konnen ki medikaman ou konn pran. Si w pran medikaman, pwofesyonèl sante w ka gen pou l chanje yo pandan gwsès ou. Genyen kèk medikaman, tankou opyoyid yo, ki gen danje pou tibebe w.<sup>1</sup>

### Kisa opyoyid yo ye?

Opyoyid, oswa nakotik, se medikaman ki gen anpil pisans moun pran pou jwenn soulajman anba doulè. Yo ka itilize yo tou pou ede moun ki sibi sendwòm sevraj akòz dwòg. Sepandan, si w ansent, opyoyid yo ka domaje tibebe w. Etandone opyoyid yo adiktif, tibebe w ka vin depandan ak medikaman sa yo. Sa ka lakòz yon pwoblèm sante ki grav yo rele sendwòm abstinans neyo-natal (NAS).<sup>1</sup>



### Konsèy pou rete an sante pandan yon gwsès

Suiv konsèy sa yo pou rete an sante pandan ou ansent:<sup>1</sup>

- Annik pran medikaman si pwofesyonèl sante w di w ou mèt fè sa.
- Ape nan tout vizit prenatal ou yo.
- Pran vitamin prenatal pwofesyonèl sante w mande w pran yo.
- Pa bwè alkòl, pa pran dwòg ni pa sèvi ak pwodui tabak.
- Kenbe yon pwa ki bon pou sante w.

### Sentòm ki mache ak sendwòm abstinans neyo-natal (NAS)

Leplisouvan, sentòm NAS yo kòmanse youn a twa jou apre nesans tibebe a, men nan kèk ka, yo ka parèt yon semèn apre nesans lan. Si w itilize opyoyid pandan gwsès ou, tibebe w ka bezwen swen espesyal nan lopital la apre nesans li.<sup>2</sup>

Men kèk nan sentòm ki mache ak NAS:<sup>2</sup>

- Kriye twòp, ak yon vwa ki fò e ki wo anpil
- Fache fasil
- Pa gwosi ase
- Ti tach sou po a
- Pwoblèm pou manje
- Nen bouche oswa estènen
- Vomi oswa dyare
- Respirasyon ki rapid e ki lou
- Swe
- Lafyè
- Kriz malkadi
- Tranble
- Difikilte pou dòmi

Jwenn èd si w gen yon twoub abi sibstans. Ale sou sitwèb **FindTreatment.gov** oswa rele nan **1-800-662-HELP (4357)**.

### Pale avèk pwofesyonèl sante w

Pwofesyonèl sante w ka ede w rete an sante pandan gwsès ou. Veye pou fè pwofesyonèl sante w konnen tout medikaman ou konn pran yo, tankou opyoyid. Sepandan, pa sispann pran medikaman w yo si se pa sa pwofesyonèl sante w mande w fè. Si w sispann pran medikaman w yo san pwofesyonèl sante w pa apwouve sa, li ka danjere tou.

Sous:

<sup>1</sup> "Pregnancy and Opioids," MedlinePlus, 27 desanm 2018, <https://medlineplus.gov/pregnancyandopioids.html>.

<sup>2</sup> "Neonatal Abstinence Syndrome," MedlinePlus, 1<sup>er</sup> avril 2019, <https://medlineplus.gov/ency/article/007313.htm>.

## Swen prenatal

# 1 – 20 semèn



Li enpòtan pou w ale nan yon vizit prenatal nan twa premye mwa gwosès la. Si w se yon nouvo manm, veye pou w ale nan vizit prenatal ou nan 30 premye jou apre ou enskri nan AmeriHealth Caritas Ohio.

Pou rete an sante e pou tibebe w fèt an sante, sonje pou al kay doktè w pou vizit prenatal yo. Si gen sentòm ki montre ka gen yon pwoblèm doktè w pral ede w.

### Kilè ou sipoze al kay doktè w?

- Yon fwa chak kat semèn jiskaske ou rive nan semèn 28
- Yon fwa chak de semèn jiskaske ou rive nan semèn 36
- Chak semèn ant semèn 37 ak akouchman an
- Yon fwa nan de mwa ki vin apre akouchman an

Ou ka bezwen al kay doktè w pi souvan si w gen kèk pwoblèm.

### Pou rete an sante pandan gwosès ou, ou ta dwe:

- Suiv konsèy obstetrisyen-jinekòlòg ou (OB-GYN) ba w yo.
- Ale nan tout randevou w yo kay doktè.
- Pran yon vitamin prenatal ki gen asid folik chak jou.
- Manje twa repa chak jou ak kèk ti manje ki bon pou sante w pou ede tibebe w grandi byen.
- Kite fimèn.
- Pa bwè alkòl ni pran dwòg ki ilegal.
- Fè kèk ti egzèsis.
- Repoze anpil.
- Bwè pandan tout jounen an olye ou bwè sèlman lè ou swaf. Eseye bwè 8 a 12 vè dlo chak jou.

### Men kèk bagay ou dwe veye pandan gwosès ou:

- **Presyon ateryèl.** Presyon ateryèl ou enpòtan. Y ap tcheke l nan chak vizit prenatal. Si li monte yon fason ki pa nòmal, sa gendwa montre gen yon pwoblèm ki ka afekte w ak tibebe w.
- **Pwa.** Chak moun pa pran pwa menm jan. Doktè w pral fè w konnen ki pwa ki bon pou ou. Si w gwosi oswa ou si w anfle byen rapid oswa yon fason ki pa nòmal, ou ta dwe fè doktè w konn sa.
- **Egzamen tete.** Yo gendwa egzamine tete w nan premye vizit prenatal ou. Si w gen entansyon bay pitit ou tete, mande doktè w kijan ou ka prepare tete w ak pwent tete w.
- **Egzamen dantè.** Li enpòtan pou bouch ou an sante, ni pou ou, ni pou tibebe ki poko fèt la. Gwosès ka fè w gen plis chans pou gen pwoblèm dan, tankou maladi jansiv. Maladi jansiv ka fè w gen plis chans pou gen yon tibebe ki fèt anvan lè oswa ki pa an sante. Pou gen mwens chans pou gen jan de pwoblèm sa yo, bwose dan w epi pase fil dantè nan dan w yo chak jou, manje manje ki bon pou sante w, pran vitamin ou yo, pa fimèn ni bwè alkòl, epi al kay dantis regilyèman. Pran randevou pou fè yon egzamen dan ak jansiv pandan gwosès ou. AmeriHealth Caritas Ohio kouvri swen dantè yo si w ansent.



# 20 – 30 semèn

## Kantite kout pye

Anpil moun kòmanse santi tibebe yo ap fè mouvman nan semèn 18 (kat a senk mwa). Mouvman sa yo vin pi djanm e yo vin pi fasil pou w remake yo ofiramezi tan ap pase. Lè ou rive nan semèn 28 (sèt mwa), kòmanse konte mouvman tibebe w fè chak jou. Li pi bon pou konte mouvman tibebe w ap fè yo anviwon inèdtan apre yon repa oswa nan lè tibebe w konn fè plis mouvman nan jounen an.

### Suiv kout pye yo:

- Konte mouvman tibebe w fè yo yon fwa chak jou.
- Mouvman an se gendwa yon kout pye, yon ti fwote rapid oswa tankou se woule l ap woule kò l.
- Kòmanse konte yo nenpòt lè tibebe a aktif.
- Konte mouvman tibebe w ap fè yo pandan ou kouche sou bò goch kò w.
- Ou ta dwe santi omwen 10 mouvman nan lespas dezèdtan.

### Rele doktè w si youn nan sitiyasyon ki vin apre yo parèt:

- Ou pa santi 10 mouvman nan lespas dezèdtan.
- Tibebe w pran plis tan chak jou pou l fè 10 mouvman.
- Ou pa t santi tibebe w fè mouvman pandan tout jounen an.

## Dyabèt jestasyonèl

Moun ki pa t janm gen dyabèt, men ki gen nivo sik yo ki wo nan san an pandan gwosès yo, ka gen dyabèt jestasyonèl. Dyabèt jestasyonèl ka danjere pou ou e pou tibebe w.

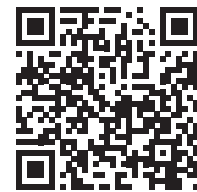
Men kèk nan sentòm ki mache ak dyabèt jestasyonèl la:

- Swaf plis pase sa ki nòmal
- Fatig yon fason ki pa nòmal
- Pipi souvan
- Wonfle

Si w gen nenpòt nan sentòm sa yo, mande doktè w si w ta dwe fè yon tès.

Si w gen dyabèt jestasyonèl, w ap gen pou kòmanse tretman an rapid. Sa ka gen ladan l tcheke glisemi w chak jou, planifiye kèk repa espesyal epi pran enjeksyon ensilin. Doktè w pral fè w konnen ki plan tretman ou gen pou suiv.

Depatman Sante Ohio a ak Count the Kicks ofri yon aplikasyon gratis pou konte kantite kout pye yo. Eskane kòd sa a pou telechaje l.



# 30 – 40 semèn



### Tranche anvan lè

Tranche anvan lè vle di ou gen sentòm tranche anvan 37<sup>yèm</sup> semèn gwosès ou. Tranche anvan lè ka fè tibebe w fèt twò bonè. Sa ka lakòz tibebe w gen pwoblèm sante. Li enpòtan anpil pou w rele obstetrisyen-jinekòlòg ou oswa pou w ale lopital si w panse ou gen tranche anvan lè.

### Men kèk nan sentòm ki mache ak tranche anvan lè a:

- Kontraksyon regilye, avèk oswa san doulè, plis pase senk oswa sis fwa chak èdtan. Gen fi ki di se tankou vant yo vin mare oswa tibebe a ap woule tankou yon boul.
- Gwo kontraksyon
- Kranp san rete ki tankou lè ou bay anpil san pandan règ ou
- Yon ti doulè nan do w ki toujou la
- San ki soti nan vajan w (senyen oswa ti tach san)
- Dyare
- Nenpòt likid ki koule oswa ki vide (transparan, jòn, mawon oswa wòz)

Si w nan tranche anvan lè, li enpòtan anpil pou w suiv enstriksyon doktè w ba w yo. Li gendwa mande w repoze nan kabann epi ba w medikaman pou kanpe kontraksyon yo.

### Ipètansyon oswa pre-eklanpsi pandan yon gwosès

Ipètansyon se yon bagay ki ka danjere pandan yon gwosès. Pwofesyonèl sante w gendwa mande w fè plis tès.

Tès sa yo pral ede l konnen si w gen yon konplikasyon yo rele pre-eklanpsi. Pwoblèm sa a ka danjere pou ou e pou tibebe w.

### Men kèk nan sentòm ki mache ak ipètansyon an:

- Yon gwo tèt fè mal san rete ki pa diminye lè ou repoze oswa lè w pran medikaman
- Chanjman nan vizyon, tankou sansibilite devan limyè, wè twoub, wè doub oswa wè gwo limyè ki klere
- Kè plen, vomisman oswa doulè nan pati siperyè vant lan
- Gwosi bridsoukou ak plis anfleman, sitou nan men yo, nan figi a ak bò je yo
- Pipi mwens oswa pa pipi ditou

### Vaksen pandan yon gwosès

Grip ak koklich se maladi grav yo ye. Piki kont grip la ak piki kont koklich la (yo konn rele l piki Tdap la) ka ede w rete an sante e yo ka pwoteje tibebe w tou. Ou ta dwe pran piki sa yo chak fwa ou ansent.

# 39 semèn



## Tibebe yo bezwen tan

Li pi bon si w tann jiskaske ou rive nan semèn 39 oswa 40 pou akouche. Tibebe ki fèt twò bonè yo ka gen plis pwoblèm sante nan nesans yo ak pi devan nan lavi yo pase tibebe ki fèt nan bon lè a. Lè ou ansent jis nan semèn 39, sa bay kò tibebe w tan li bezwen pou l devlope a.

### Nan semèn 39:

- Ògàn tankou sèvo a, poumoun yo ak fwa a jwenn tan yo bezwen an pou yo devlope.
- Tibebe a gen mwens chans pou l gen pwoblèm vizyon ak tande apre nesans lan.
- Tibebe a gen tan pou l gwosi e sa pral ede l gen ase chalè apre nesans li.
- Tibebe a ka souse, li ka vale e li ka rete je klè ase pou l manje apre nesans li.

### Tibebe ki fèt anvan lè yo gen plis chans pou yo:

- Gen pwoblèm respirasyon, tankou apne. Apne se lè yon tibebe sispann respire.
- Mouri akòz sendwòm lanmò sibat tibebe a (SIDS). SIDS se lè tibebe a mouri sanzatann. Souvan, se pandan l ap dòmi sa fèt.

## Sa vo lapenn pou tann tibebe a

March of Dimes vle w konnen bagay sa yo:

Tibebe yo pa fin devlope nèt toutotan ou poko rive nan 39 semèn gwosès.

Tibebe ki fèt twò bonè yo ka gen plis pwoblèm sante nan nesans yo ak pi devan nan lavi yo pase tibebe ki fèt nan bon lè a.

Akouchman vajinal la se pi bon fason pou tibebe a fèt, depi pa gen rezon medikal pou pwovoke akouchman an oswa pou fè yon sezaryèn.

Dat yo konn bay pou akouchman an pou toujou kòrèk. Si se konsa sa ye, lèfini yo prevwa pou yo pwovoke akouchman an san pa gen rezon medikal pou sa (se jis sa yo chwazi), tibebe w gendwa fèt twò bonè.

Lè yo pwovoke akouchman an, sa ka fè w gen plis chans pou pran yon enfeksyon, pou senyen anpil apre nesans lan (emoraji pòs-patòm) e pou gen yon sezaryèn.

Yon sezaryèn se yon gwo operasyon. Li ka lakòz plis konplikasyon pou ou e pou tibebe w pase yon akouchman vajinal.

Pou jwenn plis enfòmasyon, ale sou [www.marchofdimes.org](http://www.marchofdimes.org).



## Pwoblèm sante ki ka parèt pandan gwosès la

### Dyabèt

Dyabèt se yon maladi kote glisemi w (nivo sik nan san an) twò wo. Si w pa jere l kòm sadwa ak yon doktè, ou ka vin gen pwoblèm pandan rèz lavi w. Si nivo sik ou nan san an wo nan kòmansman gwosès ou, ka gen plis chans pou ou ak tibebe w gen pwoblèm. Lè ou kenbe nivo sik la sou kontwòl ak èd doktè w, sa ka fè w gen mwens chans pou gen pwoblèm.

### Ipèremesis

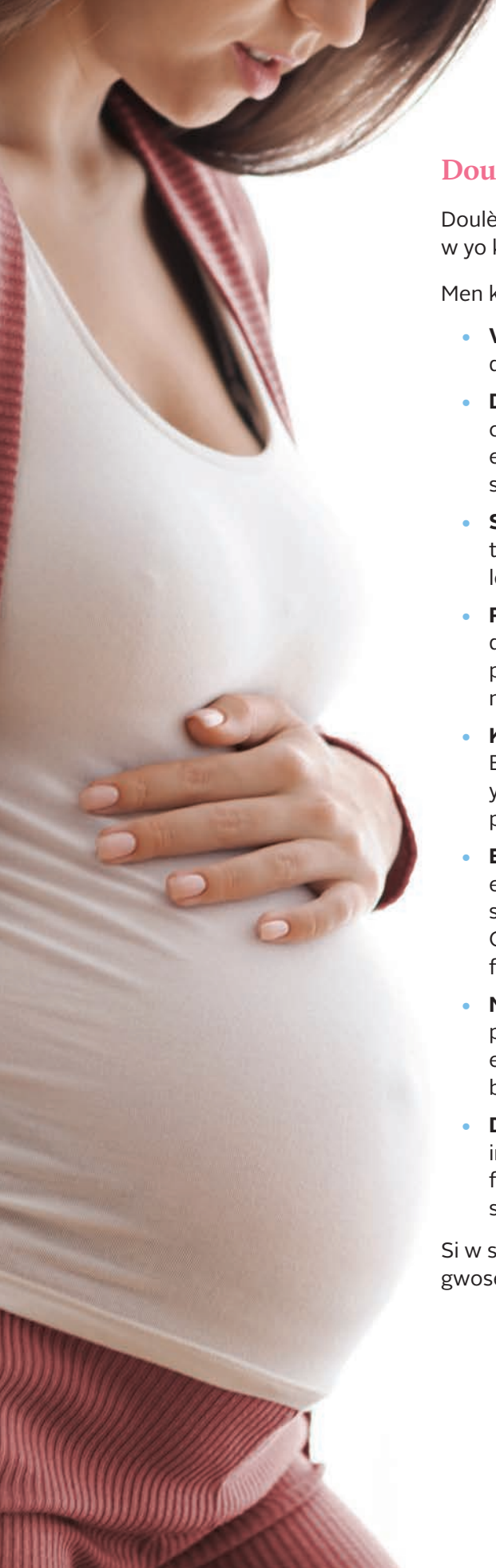
Ou ka gen ipèremesis si w gen kè plen, lèfini ou tèlman vomi ou pèdi anpil pwa pandan gwosès ou.

Men kèk nan sentòm ki mache ak ipèremesis la:

- Pèdi pwa poutèt w ap plede vomi
- Pa kapab kenbe manje oswa likid nan kò w pandan plis pase 24 èdtan
- Pipi a vin jòn fonsè anpil oswa ou pa pipi souvan
- Doulè nan vant oswa lafyè, oubyen santi ou pral endispoze oswa feblès

Si w panse ou gen nenpòt nan pwoblèm sa yo, fè obstetrisyen-jinekolog ou konn sa. Ou ka bezwen yon tretman medikal.





## Doulè ki parèt pi souvan yo

Doulè se yon bagay nòmal ki fè pati gwsès. Pandan bebe w ap grandi, doulè w yo ka vin pi rèd.

Men kèk nan doulè ki parèt pi souvan yo pandan yon gwsès:

- **Vant fè mal** —ou ka santi yon doulè miskilè ki rèd nan vant ou detanzantan. Se tibebe k ap grandi a e k ap detire kò w ki lakòz sa.
- **Doulè nan pati enferyè do a**— etandone ou pote yon chay ki pi lou, ou ka kòmanse gen doulè nan pati enferyè do a. Pou jwenn soulajman, eseye kenbe do w dwat, kenbe tèt ou anlè lè w ap mache, epi mete soulye ki konfòtab e ki ba w bonjan sipò.
- **Souf kout** —ou ka vin gen souf kout lè w ap fè kèk aktivite. Pandan tibebe w ap grandi, espas kò w itilize pou respire a vin ratresi. Pa prese lè w ap fè kèlkeswa aktivite epi respire dousman.
- **Pwatinr boule** — pwatinr boule, oswa endijesyon, konn parèt nan dènye faz gwsès la. Bebe k ap grandi a ap peze vant ou. Sa fè l pi difisil pou w byen dijere manje ou manje yo. Ou gendwa santi w pi byen si w manje ti manje pi souvan e si w evite manje ki pike yo.
- **Konstipasyon** — gen anpil fi ki vin konstipe nan dènye faz gwsès yo. Bwè anpil dlo epi manje fwi, legim ak sereyal ki fèt ak gren konplè. Fib yo bon pou evite konstipe. Doktè w gendwa preskri w medikaman si pwoblèm sa a vin grav.
- **Emowoyid** — pandan gwsès ou, konstipasyon gendwa lakòz emowoyid, sètadi tisi ak venn ki anfle nan zòn twou dèyè w. Nan kèk ka, se peze tibebe a ap peze sou zòn sa a ki lakòz emowoyid sa yo parèt. Ou ka evite emowoyid si w al pou pou regilyèman san w pa redi. Manje fib ka ede w.
- **Mak pitit** — pifò fi vin gen mak pitit, leplisouvan nan dènye mwa yo. Se plis pwa a k ap detire po a ki lakòz yo. Pifò mak pitit yo parèt sou pati enferyè vant lan. Ou ka gen mak pitit sou sou tete w, sou kuis ou ak sou bra w tou.
- **Depresyon** — òmòn yo chanje pandan ak apre yon gwsès. Sa ka afekte imè w e sa ka mennen nan depresyon. Depresyon ka lakòz tibebe w fèt twò bonè oswa li ka lakòz li pa peze ase. Strès ak manke dòmi ka fè sentòm yo pi mal toujou.

Si w sibi nenpòt nan sentòm sa yo pou plis pase de semèn pandan oswa apre gwsès ou, pale sa ak doktè w.

### Ou gen kesyon?

Rele Bright Start nan **1-833-606-2727**.  
Nou disponib soti 8 è nan maten rive 5 è nan aprèmidi, lendi pou vandredi.  
Moun ki itilize sèvis TTY yo ta dwe rele nan **1-833-889-6446**.

## Swen dantè pandan gwosès la

### Pran swen sante bouch ou ka ede w rete an sante pandan gwosès ou.

Kò w sibi anpil chanjman pandan yon gwosès. Pandan ou ansent, òmòn yo ka menm gen yon efè sou sante bouch ou. Se pou rezon sa a li enpòtan pou w pran swen dan w ak jansiv ou pandan ou ansent.

Pandan gwosès ou, li enpòtan pou w al kay dantis ou. Manm AmeriHealth Caritas Ohio yo jwenn benefis swen dantè pandan yo enskri nan AmeriHealth Caritas Ohio.

Li enpòtan pou w enfòm asistan sosyal k ap travay sou dosye w nan Depatman Medicaid Ohio a konnen ou ansent ak dat ou sipoze akouche a.

Gen anpil moun ki ansent ki vin gen maladi pawodontal e sa ka lakòz anpil konplikasyon pou sante yo.

### Pou kenbe maladi pawodontal la sou kontwòl, suiv konsèy sa yo:

- Bwose dan w omwen de fwa pa jou.
- Pase fil dantè nan dan w chak jou.
- Fè yon egzamen dan ak yon netwayaj dan omwen de fwa chak ane,
- Evite fimèn ak lòt fòm tabak.
- Evite sirèt ak manje ki chaje ak sik.
- Manje yon fason ki ekilibre.

### Pou pran swen sante bouch ou pandan ou ansent:

- Al kay dantis ou pou yon egzamen woutin kou ou aprann ou ansent. Egzamen dantè yo pa gen plis danje pandan yon gwosès e yo ankouraje fi ki ansent yo fè yo. Yo se yon pati ki enpòtan nan swen prenatal ou bezwen yo.
- Bwose dan w de fwa pa jou ak yon bwòsadan ki gen plim ki dou. Bwose dousman, men pase bwòsadan an tout kote.
- Pase fil dantè ant dan w yo chak jou.
- Manje manje ki ekilibre e ki bon pou sante w epi bwè omwen uit vè dlo chak jou.
- Manje epi bwè mwens bagay sikre tankou soda, sirèt ak bonbon.

### Rele tandis ou tousuit si:

- Jansiv ou yo fè w mal
- Bouch ou toujou gen move sant
- Ou pèdi yon dan
- Ou gen yon boul oswa yon kwasans nan bouch ou
- Dan w fè w mal

## Jwenn yon dantis

Si w bezwen èd pou jwenn yon dantis ki fè pati rezo a nan zòn ou rete a, ale sou [www.amerihhealthcaritasoh.com](http://www.amerihhealthcaritasoh.com) oswa rele ekip sèvis pou manm yo nan **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** pou l ede w jwenn yon dantis.

## Èske ou bezwen transpò pou ale nan randevou w kay dantis?

Li enpòtan pou w ale nan randevou w kay dantis. AmeriHealth Caritas Ohio ka ede w ale kote ou bezwen ale a. Rele konpayi nou angaje pou bay sèvis transpò a nan **1-833-664-6368** anvan randevou w la pou mande yon transpò.



# Bay tete oswa bay bibwon: se ou ki pou fè yon chwa

## Ki avantaj bay pitit mwen tete genyen?

### Bay timoun tete gen anpil avantaj.

Pa egzanp:

- Bay pitit ou tete ka bon pou sante w ak sante tibebe w.
- Bay tete pèmèt tibebe w jwenn bon kantite vitamin ak mineral li bezwen pou l an sante.
- Lèt tete a ka pwoteje tibebe w kont kèk kalite pwoblèm sante.
- Lèt tete a pi fasil pou dijere pase lèt nan bwat.
- Lèt tete a ka fè w depanse mwens kòb pou achte manje pou tibebe w.

### Pou konbyen tan mwen sipoze bay pitit mwen tete?

American Academy of Pediatrics la rekòmande pou bay tibebe yo lèt tete pou sis premye mwa yo. Apre sa, tibebe w ka kontinye nan lèt tete pou omwen yon ane pandan li kòmanse manje manje mou ki tou kraze.

### Èske se tout fi ki ta dwe bay tete?

Anpil moun chwazi bay tete pou rezon sante. Sepandan, gen kèk moun ki pa ta dwe bay pitit yo tete. Pito bay pitit ou lèt nan bwat olye ou ba li tete si w:

- Sewopozitif (VIH)
- Genyen tibèkilòz aktif
- Konn pran dwòg
- Pran sèten medikaman oswa resevwa tretman pou kansè

Mande doktè w si li apwopriye pou w bay pitit ou tete.

### Kijan mwen ka jwenn èd pou bay pitit mwen manje?

Genyen èd ki disponib pou ou e pou tibebe w. Si w ansent oswa si w fèk akouche, enskri nan pwogram WIC. Li ka ede w jwenn lèt nan bwat si w bay pitit ou bibwon oswa sipleman si w bay pitit ou tete.

Rele nan **1-800-942-9467** pou kontakte pwogram WIC la oswa ale sou **www.signupwic.com**.

Sous: American Academy of Pediatrics ak Office on Women's Health

### Kijan mwen ka jwenn plis enfòmasyon?

Si w gen kesyon sou bay tete, sou gwosès ou oswa sou fason ou ka kòmande yon ponp tete, ekip Bright Start nou an ka ede w. Annik rele pwogram matènite Bright Start nou an nan **1-833-606-2727 (TTY 1-833-889-6446)**, 8è nan maten rive 5è nan aprèmidi, lendi pou vandredi.

## Ale lopital pou jwenn kado w!

### Pou ou:

- Plan nesans ou oswa sa ou panse ou ta renmen pataje
- Yon moumou
- Kèk atik swen pèsònèl, yon krèm pou po bouch ou ak kèk bouljoli
- Rad ki konfòtab, yon soutyen ki bay bonjan sipò ak ti tisi pou mete sou tete w pou lè yo koule
- Nenpòt bwason espesyal pou rete idrate pandan tranche a
- Telefòn selilè w ak yon kab (ki long anpil) pou chaje l
- Krèm pou pwent tete w
- Yon opalè pòtab ak yon lis chante pou w koute
- Kèk bagay pou w santi w alèz:
  - Yon aparèy awomaterapi, losyon oswa luil masaj
  - Yon vantilatè pòtab, si w vle
- Linèt
- Liv, magazin oswa tablèt pou lè ou pa gen anyen pou w fè

### Pou tibebe w:

- Yon chèz pou machin nan
- Rad pou lè li prale lakay
- Kowòdone pedyat li

### Pou patnè w k ap ba w sipò pandan tranche a:

- Ti manje pou l manje pandan tranche a e pou l pataje avè w apre akouchman an
- Bwason oswa yon boutèy dlo li ka itilize plizyè fwa
- Yon liv oswa yon pòdkast pou lè li pa gen anyen pou l fè

Pale avèk doktè w alavans sou moman sa a ki pral ba w anpil kè kontan, epi al vizite lopital la pou konnen ki diferan opsyon ou genyen.





## Swen pòs-patòm

Peryòd ki vini apre nesans tibebe w se peryòd pòs-patòm nan. Eseye repoze w pou kèk semèn apre nesans tibebe w. Si w gen fanmi ak zanmi ki ka ede w, kite yo fè sa. Yo ta dwe ba w enstriksyon egzeyat e yo ta dwe pran yon randevou suivi pou ou e pou tibebe w anvan ou soti lopital.

### Kèk bagay ki enpòtan pou w fè anvan ou soti lopital:

- Enskri tibebe w nan plan sante AmeriHealth Caritas Ohio a.
- Kontakte asistan sosyal ki responsab dosye Medicaid ou pou enskri tibebe w.
- Pran yon randevou suivi kay doktè tibebe w.
- Pran randevou kay obstetrisyen-jinekòlòg ou pou vizit pòs-patòm ou. Li ta dwe fèt sou 7 a 84 jou apre akouchman an.
- Rele pwogram Women, Infants, and Children (WIC) pou fè l konnen ou fèk akouche e pou pran yon randevou. Pwogram sa a ap fè w konnen ki resous ki genyen nan kominote a pou ede w bay pitit ou tete.

WIC se yon pwogram alimantasyon siplemantè espesyal pou fi, tibebe ak timoun ki poko gen 5 lane. Chak patisipan ka jwenn kòb pou achte manje ki kalifye pou WIC chak mwa.

Sonje pwogram Bright Start nou an pral kontakte w anviwon de semèn apre akouchman an pou repase enfòmasyon ki gen rapò ak akouchman an e pou konnen si w gen tout sa ou bezwen.

### Kèk bagay pou veye pandan yon gwosès e pandan yon ane apre akouchman an

Èske ou te konnen yon gwosès ka lakòz kèk pwoblèm ki ka parèt jis yon ane apre akouchman an? Se pou w konnen ki sentòm ak siy avètisman ki ijan ou ta dwe veye pandan gwosès ou e pandan yon ane apre akouchman an. Chèche jwenn swen medikal tousuit si w sibi nenpòt nan siy ak sentòm ki mansyone anba yo. Sentòm sa yo ka montre ou fè fas ak yon sitiyasyon ki menase lavi w.

Si w gen nenpòt nan sentòm sa yo pandan gwosès ou oswa annapre, kontakte pwofesyonèl sante w tousuit. Si w pa rive jwenn pwofesyonèl sante w, ale nan sal dijans lan.

- Yon tèt fè mal san rete oswa ki vin pi rèd ofiramezi tan ap pase
- Toudisman oswa endispozisyon
- Anvi fè tèt ou mal oswa fè tibebe w mal
- Chanjman nan vizyon w
- Lafyè
- Difikilte pou respire
- Doulè nan pwatrin oswa kè k ap bat vit
- Gwo doulè nan vant san rete
- Gwo kè plen ak vomisman (ki pa tankou kè plen fi ansent yo toujou konn genyen)
- Mouvman tibebe a ki sispann oswa ki ralanti pandan gwosès la
- Senyen nan vajen oswa likid k ap koule sot nan vajen an pandan gwosès la
- Anfleman, woujè oswa doulè nan janm ou
- Gwo anfleman nan men w oswa sou figi w
- Yon fatig ki ekstrèm

Sous: "Urgent Maternal Warning Signs," Alliance for Innovation on Maternal Health, me 2020, <https://saferbirth.org/aim-resources/aim-cornerstones/urgent-maternal-warning-signs>.

## Depresyon pòs-patòm

Anviwon mwatye manman ki fèk akouche yo santi yo yon ti jan tris pou kèk jou apre akouchman an. Tristès sa a parèt poutèt nivo òmòn yo desann rapid nan kò a. Ou gendwa tonbe kriye san rezon, ou ka santi w enkyè, ou ka fache fasil oubyen ou ka pa gen enèji. Leplisouvan, sentòm sa yo disparèt apre de semèn. Sepandan, depresyon pòs-patòm se yon depresyon ki pi grav ki ka parèt pandan oswa apre gwosès ou.

### Byenke yo pa menm pou tout moun, men kèk nan sentòm ki mache ak depresyon pòs-patòm nan:

- Pa kapab dòmi pou plizyè jou
- Anvi dòmi toutan
- Santi ou pa kapab pran swen tibebe w
- Difikilte pou konsantre
- Santiman tristès oswa kòlè
- Pa enterese nan bagay ou te konn renmen fè
- Kriye pi souvan pase sa ki nòmal
- Santiman ou pa pwòch ak fanmi w ak zanmi w
- Santiman ou pa gen yon relasyon sere ak tibebe w
- Santiman ou koupab oswa ou pa vo anyen
- Santiman ou pa yon bon manman
- Panse ou ka fè tibebe w mal, pa aksidan oswa espere

Si w santi nenpòt nan bagay ki nan lis sa a pou plis pase de twa jou, pale sou sa ak doktè w.

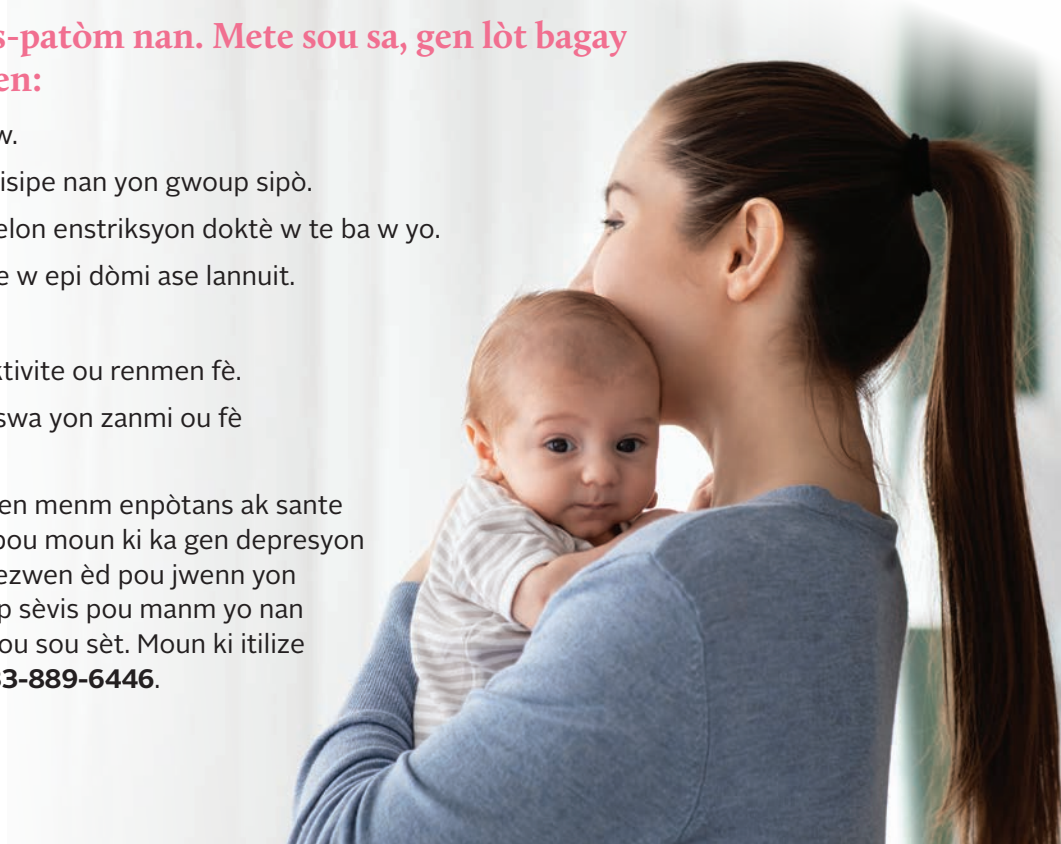
### Si w anvi fè tèt ou oswa tibebe w mal, chèche jwenn èd tousuit!

- Rele **911** oswa ale nan sal dijans ki pi pre w la.
- Manm yo kapab rele liy sekou pou ka suisid ak kriz la nan **988**.
- Rele Ohio Careline nan **1-800-720-9616**. Se yon sèvis gratis ki disponib 24 sou 24, 7 jou sou 7, pou ba w sipò emosyonèl. Li ofri yon sipò konfidansyèl nan peryòd kriz pèsonèl oswa kriz nan fanmi, lè moun yo ka gen difikilte pou fè fas ak pwoblèm yo gen nan lavi yo.

### Ou ka trete depresyon pòs-patòm nan. Mete sou sa, gen lòt bagay ou ka fè pou santi w pi byen:

- Esplike doktè w jan ou santi w.
- Pale ak yon terapet oswa patisipe nan yon gwoup sipò.
- Pran tout medikaman w yo selon enstriksyon doktè w te ba w yo.
- Manje manje ki bon pou sante w epi dòmi ase lannuit.
- Rete aktif.
- Rezève yon tan pou fè yon aktivite ou renmen fè.
- Esplike yon manm fanmi w oswa yon zanmi ou fè konfyans jan ou santi w.

Pa bliye, sante konpòtmantal ou gen menm enpòtans ak sante fizik ou. Se yon bagay ki enpòtan pou moun ki ka gen depresyon pòs-patòm oswa anksyete. Si w bezwen èd pou jwenn yon pwofesyonèl sante, tanpri rele ekip sèvis pou manm yo nan **1-833-764-7700**, 24 sou 24, sèt jou sou sèt. Moun ki itilize sèvis TTY yo ta dwe rele nan **1-833-889-6446**.



## Dòmni an sekirite

### Chak ti kabicha, chak dòmi lannuit

Lè ou konnen tibebe w ap dòmi an sekirite, sa ede w dòmi pi byen tou! Li enpòtan pou nouvo paran yo suiv konsèy sa yo pou tibebe yo pran abitud dòmi an sekirite. Lè yo suiv konsèy sa yo, tibebe a ap konnen kilè li sipoze al dòmi, epi sa pral ede w gen kè poze.

Aprè yon ti pratik, mete tibebe w dòmi ap fasil si w sonje konsèy **1-2-3** sa yo:

- 1** — Toujou kouche tibebe w sou do l. Se konsa l ap an sekirite pou l dòmi lè li twò piti pou l vire kò l poukont li.
- 2** — Veye pou tibebe w gen kote pa l pou l dòmi sou yon sifas ki solid e ki plat. Si w mete l dòmi nan kabann ou, gen yon risk pou tibebe a vin kwense anba yon adilt oswa pou yon adilt woule sou li.
- 3** — Li esansyèl pou pa gen anyen nan bèso li. Si yon tibebe dòmi avèk zorye, lenn, kousen pou pwoteje tèt li oswa ti jwèt, gen risk pou l gen sendwòm lanmò sibat tibebe a (SIDS).

**Bay tibebe w bonjan abitud pou l dòmi kounye a pou l ka vin abitye dòmi poukont li an sekirite.**



## Men ki dispozisyon ki nan lwa Ohio sou chèz timoun pou machin yo:

Timoun yo oblije itilize chèz ki leve yo ki mare ak senti sekirite a lè yo twò gwo pou yo chita nan chèz sekirite pou timoun nan jiskaske yo rive nan laj 8 lane, sof si wotè yo rive nan omwen 4 pye 9 pous (57 pous).

**Lwa Ohio pou sekirite timoun ki pasaje yo egzije sa ki vin annapre a:**

- Timoun ki poko gen 4 lane oswa ki poko peze 40 liv yo sipoze itilize yon chèz sekirite pou timoun ki respekte nòm federal sou sekirite nan machin yo.
- Timoun ki poko gen 8 lane yo dwe chita nan yon chèz ki leve yo, sof si wotè yo rive omwen nan 4 pye 9 pous.
- Timoun ki gen ant 8 ak 15 lane yo dwe itilize yon chèz sekirite pou timoun oswa yon senti sekirite.

Sous: <https://ohio.gov/residents/resources/car-seat-law>



## Swen pou tibebe yo

### Rele pwofesyonèl sante tibebe w si li:

- Gen yon tanperati 100.4°F (38°C) oswa plis nan twou dèyè a (pou tibebe ki poko gen 2 mwa)
- Gen sentòm dezidratasyon (kriye san dlo nan ye, je ki vin fon, yon kote ki fè fon sou tèt la, mwens pase sis kouchèt ki mouye nan lespas 24 èdtan)
- Gen yon kote mou ki leve pandan li trankil e li dwat
- Gen difikilte pou l reveye
- Respire rapid oswa ak difikilte (rele **911** si tibebe w gen difikilte pou l respire e bò bouch li oswa po bouch li kòmanse tounen ble)
- Ap plede vomi oswa pa kapab kenbe okenn likid nan kò li
- Gen san nan vomisman li oswa nan pou pou li
- Gen dyare plis pase uit fwa nan lespas 8 èdtan

### Fè tibebe w fè mouvman pandan li kouche sou vant li atè a

Lè tibebe w fè mouvman pandan li kouche sou vant li atè a, sa fè l vin pi djanm pou l chita, pou l woule e pou l rale. Epitou, sa ka anpeche l gen kote ki plat sou tèt li. Tibebe yo ta dwe pase tan ap fè mouvman pandan yo kouche sou vant yo de twa fwa chak jou. Veye pou siveye tibebe w chak lè li fè sa.

### Ou ka kite tibebe w kriye

Tout tibebe yo kriye. Genyen ki kriye anpil. Genyen diferan rezon ki fè tibebe yo kriye: yo ka grangou, yo gen gaz ki kenbe yo, yo ka pa santi yo alèz, oswa ka gen twòp bri kote yo ye a. Lè yon tibebe kriye san rete, sa ka fè w santi w fristre.

#### Pa bliye:

- Tibebe yo sipoze kriye. Se yon reyaksyon natirèl pou anpil sityasyon.
- Si kriye a ba w pwoblèm, pale sou sa ak pwofesyonèl sante tibebe w la.
- Ou ka mete tibebe a nan bèso li epi kite l la pandan kèk minit pou w ka kalme tèt ou.
- Ou ka mande èd tou.
- Pa janm pran tibebe w nan bra w pandan ou santi w an kòlè.
- Pa janm souke tibebe w.
- Pale ak pwofesyonèl sante tibebe w anvan ou chanje lèt nan bwat ou konn ba li a.

### Itilize yon souson pou premye ane a

Yon souson ka ede tibebe w vin pi trankil, men li pa ta janm dwe ranplase rekonfò li jwenn nan men paran li oswa moun ki pran swen l lan. Lè ou itilize yon souson pou mete tibebe w dòmi, sa ka menm fè l gen mwens chans pou l gen SIDS.

Suiv konsèy sa yo lè ou itilize yon souson:

- Pa kòmanse itilize souson an si tibebe a toujou gen difikilte pou l tete. Si w panse tibebe w bezwen yon souson anvan sa, pale sa ak pwofesyonèl sante l la.
- Pa mare souson an sou rad tibebe w ni pa pandye l sou kou li. Sa te ka trangle l.
- Pa mete ni kouvri souson an ak okenn manje ki dous.
- Pa fòse tibebe w pran souson si li pa vle l.
- Limite kantite tan tibebe w fè ak souson an nan bouch li. Li pi bon pou w sèvi avè l pou ede l dòmi e pou ba l rekonfò sèlman.
- Lè li gen 12 mwa, tibebe w ta dwe sispann itilize souson an.

Sous:

"Babies Need Tummy Time!" Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development, [www.nichd.nih.gov/sts/about/Pages/tummytime.aspx](http://www.nichd.nih.gov/sts/about/Pages/tummytime.aspx).

"Pacifiers (Soothers): A User's Guide for Parents." *Paediatrics & Child Health*, oktòb 2003, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2791560/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2791560/).



American Academy of Pediatrics rekòmande pou tibebe w al kay doktè sou 3 a 5 jou apre nesans li.

Veye pou ale nan vizit sa a. Pran randevou pou premye vizit tibebe w kay pedyat la jodi a!

### Pwogram vizit woutin kay doktè

American Academy of Pediatrics rekòmande pou timoun yo fè yon egzamen woutin nan laj sa yo:

- 3 a 5 jou
- 1 mwa
- 2 mwa
- 4 mwa
- 6 mwa
- 9 mwa
- 12 mwa
- 15 mwa
- 18 mwa
- 24 mwa
- 30 mwa
- Timoun ki gen ant 3 ak 21 lane yo ta dwe gen yon egzamen sante woutin chak ane.



## Èske w ap reflechi sou posiblite pou gen yon lòt pitit? Èske w ap planifye sa?

Si w pa itilize okenn metòd kontrasepsyon, li posib pou w tonbe ansent rapid rapid apre ou akouche tibebe w. Lè ou itilize yon metòd kontrasepsyon nan semèn ki vini apre akouchman yo (pandan peryòd pòs-patòm nan), sa ka ede w pa tonbe ansent san w pa t vle sa, epi sa la ede w planifye fanmi w. Genyen anpil ekspè ki rekòmande pou w tann omwen 18 mwa ant chak gwosès.

AmeriHealth Caritas Ohio peye pou metòd kontrasepsyon ou chwazi a. Pale ak doktè w jodi a sou pwojè w pou w ka gen metòd ou chwazi a disponib nan randevou pòs-patòm ou. Si w gen kesyon sou sa plan an kouvri, rele ekip sèvis pou manm yo nan **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**, 24 sou 24, sèt jou sou sèt.

### Lè ou chwazi yon metòd kontrasepsyon apre yon akouchman, reflechi sou pwen sa yo:

- **Moman** — genyen metòd kontrasepsyon ou ka kòmanse itilize tousuit apre akouchman an. Pou lòt metòd, ou sipoze tann kèk semèn pou w kòmanse itilize yo.
- **Bay tete** — ou ka itilize nenpòt metòd kontrasepsyon san danje pandan w ap bay tete, men gen kèk metòd ki pa rekòmande pandan premye semèn yo poutèt gen yon ti risk piti pou yo afekte kantite lèt ou bay.
- **Efikasite** — se pa metòd ou te itilize a anvan gwosès ou ki toujou pi bon chwa a apre gwosès ou. Pa egzanp, eponj lan ak kap sèvikal la pa efikas anpil kay fi ki akouche yo.

Pou jwenn plis enfòmasyon sou metòd kontrasepsyon yo, ale sou <https://www.acog.org/womens-health/faqs/postpartum-birth-control>.

### Ou gen kesyon?

Rele Bright Start nan **1-833-606-2727**.  
Nou disponib soti 8 è nan maten  
rive 5 è nan aprèmidi, lendi pou vandredi.  
Moun ki itilize sèvis TTY yo ta dwe rele  
nan **1-833-889-6446**.

## Transpò

### Ou bezwen transpò? N ap vin chèche w.

Nou konnen ou ka bezwen yon transpò pou al kay doktè w, pou al chèche yon medikaman nan famasi oswa pou resevwa yon lòt sèvis medikal plan an peye pou li. AmeriHealth Caritas Ohio ka ede w ale kote ou bezwen ale a. Rele sèvis transpò a nan **1-833-664-6368**, soti 7 è nan maten rive 8 è diswa, lendi pou vandredi.

Si w oblije vwayaje nan yon distans 30 mil ak lakay ou oswa pi lwen toujou pou resevwa yon sèvis sante ki kouvri, AmeriHealth Caritas Ohio ap ba w transpò pou ale nan etablisman sante a e pou retounen lakay ou. Tanpri rele omwen 48 èdtan anvan trajè a. Ka gen eksepsyon kote ou pa oblije rele alavans si w gen yon bezwen ijan (p. eg. pou randevou ijan nan menm jou a oswa nan demen) oswa lè yo ba w egzemat nan lopital la. Osinon, ou ka rele ekip sèvis pou manm nou an pou pale avèk yon moun ki ka ede w jwenn yon sèvis transpò nan **1-833-664-6368**.

Si kote ou prale a nan yon distans ki mwens pase 30 mil ak lakay ou, ou ka jwenn transpò atravè pwogram transpò ki pa ijan (Non-Emergency Transportation, NET) ki fè pati departman sèvis pou travay ak sèvis pou fanmi konte lokal la (county department of job and family services, CDJFS). Ou ka kontakte departman sèvis pou travay ak sèvis pou fanmi konte w la si w gen kesyon oswa si w bezwen èd pou jwenn yon sèvis NET.

AmeriHealth Caritas Ohio bay yon benefis transpò siplemantè ki kouvri jiska 30 trajè ale vini oswa jiska 60 trajè ale senp pou chak manm e pou chak ane pou ale kay yon pwofesyonèl sante ki nan yon distans ki mwens pase 30 mil.

### Si w gen yon ijans, rele 911.

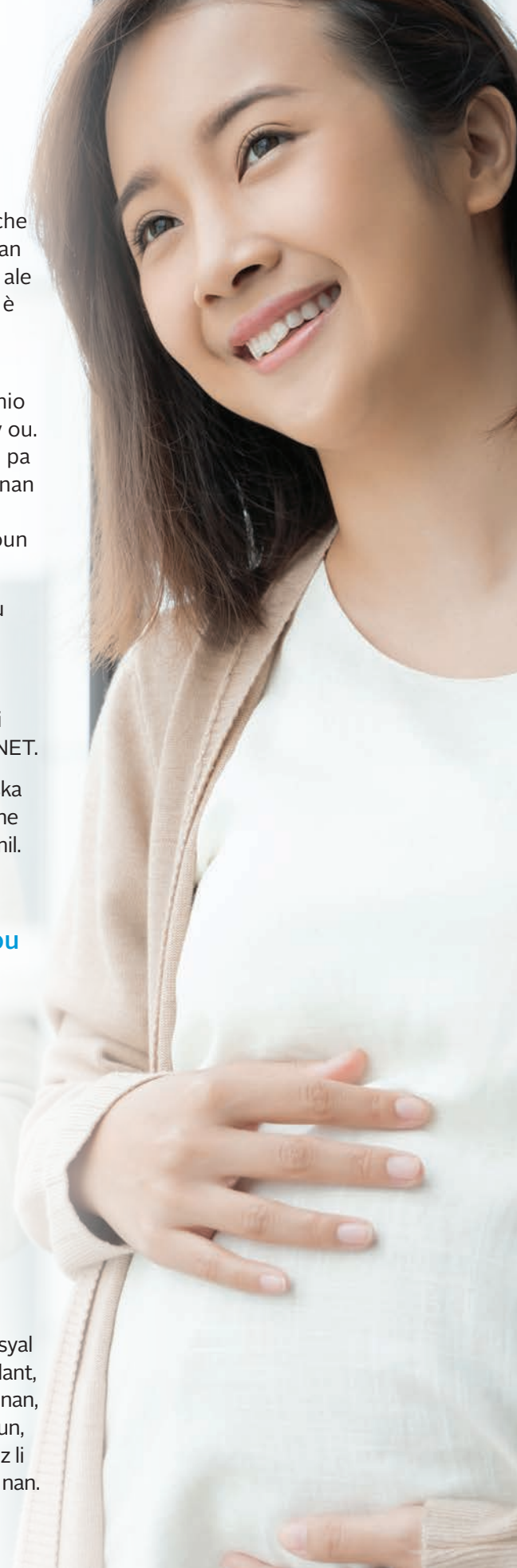
### Si w pa gen yon ijans, ou ka itilize sèvis transpò gratis nou an pou:

- Vizit nòmal oswa vizit woutin kay doktè w
- Vizit kay doktè lè ou malad oswa pou lòt swen medikal
- Sèvis prevansyon, tankou egzamen oswa mamografi
- Al chèche medikaman sou preskripsyon w yo nan famasi a
- Trajè san limit pou randevou prenatal ak randevou pòs-patòm

### Pou mande yon transpò, w ap bezwen:

- Kat idantifikasyon manm AmeriHealth Caritas Ohio w
- Dat ak lè randevou w la
- Adrès ak nimewo telefòn kabinè doktè a
- Tanpri fè reprezantan sant apèl la konnen si w gen kèk bezwen espesyal pou transpò a (nenpòt aparèy ou bezwen pou mache, yon chèz woulant, oswa si w bezwen pou l depoze w devan yon diferan pòt nan bilding nan, elatriye). Si w bezwen yon chèz pou machin pou transpòte yon timoun, fè reprezantan sant apèl la konn sa. Manm nan dwe vini ak pwòp chèz li pou machin nan, epi li dwe kapab enstale epi retire chèz pou machin nan.

Kou ou fè rezèvasyon w, note ni nimewo rezèvasyon an ni nimewo konfimasyon an.



## Nimewo ak resous ki enpòtan

### Liy asistans enfimiyè

1-833-625-6446 (TTY 1-833-889-6446)

24 sou 24, sèt jou sou sèt

### Pwogram matènite Bright Start

1-833-606-2727 (TTY 1-833-889-6446)

8 è nan maten rive 5 è nan aprèmidi, lendi pou vandredi

### Sèvis pou manm yo

1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)

24 sou 24, sèt jou sou sèt

### Liy nasyonal pou sante mantal manman yo

1-833-9-HELP4MOMS (1-833-943-5746)

### Ekip repons ak kontak rapid

1-833-464-7768 (TTY 1-833-889-6446)

8 è nan maten rive 5:30 nan aprèmidi, lendi pou vandredi

### Transpò

1-833-664-6368

7 è nan maten rive 8 è diswa, lendi pou vandredi

### Pwogram pou kite fimen

1-800-784-8669 (TTY 1-888-229-2182)

Lendi pou vandredi: 9è nan maten rive 11è diswa

Samdi ak dimanch: 10:30 nan maten rive 6:30 diswa

Ou ka kite mesaj 24 sou 24, 7 jou sou 7.

### Liy nasyonal pou viktim vyolans nan fanmi yo

1-800-799-SAFE (7233) (TTY 1-800-787-3224)

24 sou 24, 7 jou sou 7

## Aplikasyon mobil AmeriHealth Caritas Ohio a

Aplikasyon mobil nou an pèmèt ou jwenn enfòmasyon sante w yo nenpòt lè, nenpòt kote. Li disponib sou telefòn iPhone al Android. Ale nan boutik Google Play oswa nan Apple App Store.\* Ou ka telechaje aplikasyon an gratis.

## Kont ou sou Entènèt

Jere sante w byen fasil sou Entènèt. Ale sou **www.amerihealthcaritasoh.com** epi konekte sou kont AmeriHealth Caritas Ohio w sou Entènèt. Nou konn rele l pòtay manm yo tou. W ap kapab wè antesedan sante w yo ak yon lis tout medikaman w ap pran yo.

\*App Store se yon mak sèvis ki pou Apple, Inc. e ki anrejistre nan peyi Etazini ak nan lòt peyi. Google Play se yon mak ki pou Google, LLC.

sèlman ki ka enskri nan LifeLine. Ou pa ka transfere sèvis LifeLine la bay yon lòt moun, epi gen yon limit yon sèl sèvis nan chak fwaye. Ou ka gen pou bay dokiman ki pwouve revni w oswa ki montre ou patisipe nan pwogram nan pou enskri nan sèvis la. Chak Eta bay yon òf diferan, epi sèvis la ka pa disponib nan tout zòn sèvis yo.

Èske ou bezwen èd pou jwenn yon telefòn selilè? Nou ka fè w jwenn èd nan men SafeLink.

**SafeLink**  
WIRELESS®



## English:

**ATTENTION:** If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

If you have any problem reading or understanding this or any other AmeriHealth Caritas Ohio information, please contact Member Services at **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** for help at no cost to you. We can explain this information in English or in your primary language. The information in other languages is at no cost to you. You can also get this information for free in other formats, such as large print, braille, or audio.

## Spanish:

**ATENCIÓN:** Si habla español, tiene a su disposición servicios de asistencia lingüística sin cargo. Llame al **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

Si tiene algún problema para leer o comprender esta o cualquier otra información de AmeriHealth Caritas Ohio, comuníquese con Servicios al Miembro al **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** para recibir ayuda sin costo alguno para usted. Podemos explicarle esta información en inglés o en su idioma principal. La información en otros idiomas no tiene costo para usted. Además, puede obtener esta información sin cargo en otros formatos, como impresión en letra grande, braille o audio.

## Ukrainian:

**УВАГА:** Якщо ви говорите українською мовою, ви маєте право на безкоштовні мовні послуги. Телефонуйте за номером **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

Якщо вам важко прочитати або зрозуміти цю або іншу інформацію, надану AmeriHealth Caritas Ohio, будь ласка зв'яжіться зі службою підтримки та обслуговування клієнтів за номером **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**, щоб отримати безкоштовну допомогу. Ми можемо пояснити цю інформацію англійською або вашою рідною мовою. Інформація іншими мовами надається вам безкоштовно. Ви також можете отримати цю інформацію безкоштовно в інших форматах, наприклад, великим шрифтом, шрифтом Брайля, або у вигляді аудіо.

## Haitian French Creole:

**ATANSYON:** Si w pale kreyòl ayisyen, genyen sèvis pou ede w nan lang pa w ki disponib gratis pou ou. Rele nan **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

Si w gen lòt difikilte pou li oswa pou konprann enfòmasyon sa yo oswa nenpòt lòt enfòmasyon ki soti nan AmeriHealth Caritas Ohio, tanpri rele ekip sèvis pou manm yo nan **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** pou jwenn èd san sa pa koute w anyen. Nou ka esplike enfòmasyon sa yo ann anglè oswa nan lang manman w. Ou ka jwenn enfòmasyon sa yo nan lòt lang san sa pa koute w anyen. Epitou, ou ka jwenn enfòmasyon sa yo gratis nan lòt fòm, tankou gwo karaktè, karaktè bray oswa fòm a odyo.

## Nepali/Nepalese (Nepal):

ध्यान दिनुहोस्: यदि तपाईं नेपाली भाषा बोल्नुहुन्छ भने तपाईंका निम्ति भाषासम्बन्धी सहयोग सेवाहरू नि:शुल्क रूपमा उपलब्ध हुन्छन् ।  
**1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** मा फोन गर्नुहोस् ।

यदि तपाईंलाई यो वा AmeriHealth Caritas Ohio को अन्य कुनै पनि जानकारी पढ्न वा बुझ्न कुनै पनि समस्या हुन्छ भने कृपया तपाईंलाई कुनै पनि शुल्क नलाग्ने गरी मद्दतका लागि सदस्य सेवालाई **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** मा सम्पर्क गर्नुहोस् । हामीले यस जानकारीलाई अंग्रेजी वा तपाईंको प्राथमिक भाषामा वर्णन गर्न सक्छौं । जानकारी अन्य भाषाहरूमा नि:शुल्क उपलब्ध हुन्छ । तपाईंले यो जानकारी अन्य स्वरूपहरूमा नि:शुल्क पनि प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ, जस्तै कि ठूलो छापा, ब्रेल वा अडियो ।

## Arabic:

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية، تتوفر خدمات المساعدة اللغوية لك مجاناً.  
(TTY 1-833-889-6446) 1-833-764-7700 اتصل بالرقم  
إذا كانت لديك أي مشكلة في قراءة أو فهم هذه المعلومات أو أي معلومات أخرى عن AmeriHealth Caritas Ohio فيرجى الاتصال بخدمات الأعضاء على الرقم **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** للحصول على المساعدة بدون أي تكلفة عليك. يمكننا شرح هذه المعلومات باللغة الإنجليزية أو بلغتك الرئيسية. المعلومات باللغات الأخرى بدون أي تكلفة عليك. كما يمكنك الحصول على هذه المعلومات مجاناً بصيغ أخرى مثل مطبوعة كبيرة، أو بطريقة برايل أو بصيغة صوتية.





## Russian:

**ВНИМАНИЕ:** если вы говорите по-русски, в вашем распоряжении бесплатные услуги переводчика. Позвоните по тел. **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

Если у вас возникли проблемы с чтением или пониманием этой или любой иной информации об AmeriHealth Caritas Ohio, вы можете бесплатно обратиться за помощью в отдел обслуживания участников по тел. **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**. Мы объясним вам эту информацию либо по-английски, либо на вашем родном языке. Информация на других языках предоставляется вам бесплатно. Также данную информацию можно бесплатно получить в других форматах, например, крупным шрифтом, шрифтом Брайля или в аудиоформате.

## Somali:

**FIIRO GAAR AH:** Haddii aad ku hadasho af-Soomaali, adeegyada caawimaada luqadda oo bilaash ah, ayaa diyaar kuu ah. Wac **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

Haddii aad wax dhibaato ah ku qabto akhrinta ama fahmitaanka tan ama macluumaadka kale ee AmeriHealth Caritas Ohio, fadlan kala xiriiir Adeegyada Xubinta **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** si aad u hesho caawimaad aan wax kharash ah kugu fadhiyin. Waxaan ku sharxi karnaa macluumaadkan Af-Ingiriis ama afkaaga hooyo. Macluumaadka luqadaha kale ku qoran wax kharash ah kuguma fadhiyaan. Waxad sidoo kale macluumaadkan ku heli kartaa qaabab kale oo bilaash ah, sida far waaweyn, farta indhoolaha, ama maqal.

## French:

**ATTENTION :** Si vous parlez français, des services d'aide linguistique sont mis à votre disposition gratuitement. Appelez-nous au **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

Si vous avez du mal à lire ou que vous ne compreniez pas ce message ou d'autres informations fournies par AmeriHealth Caritas Ohio, veuillez contacter l'équipe de service aux adhérents au **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** pour recevoir une aide gratuitement. Nous vous expliquerons ces informations en anglais ou dans votre langue maternelle. Vous pouvez recevoir ces informations gratuitement dans d'autres langues. Vous pouvez également obtenir ces informations gratuitement dans d'autres formats, notamment en gros caractères, en braille ou sur format audio.

## Kinyarwanda (Burundi):

**MENYA NEZA:** Nimba uvuga Ikirundi (Burundi), ama seruvise afasha mu vy'indimi, atangwa ku buntu, arahari ku bwanyu. Hamagara kuri **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

Nimba hariho ingorane iyo ariyo yose ituma utoroherwa gusoma canke gutahura ibi canke amakuru ayo ariyo yose ya AmeriHealth Caritas Ohio, usabwe kwitura Member Services (Igisata Citaho Abanywanyi) uciye kuri numero **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** kugira uronke ubufasha ku buntu. Turashobora kugusigurira aya makuru mu Congereza canke mu rurimi rwawe kavukire. Ayo makuru atanzwe mu zindi ndimi nta mahera uyangira. Urashobora kandi kuronka aya makuru ku buntu mu bundi buryo, nko mu nyandiko nini, mu nyandiko zikoreshwa n'impumyi, canke mu buryo bw'amajwi.

## Swahili:

**TAHADHARI:** Ikiwa unazungumza Kiswahili, utapokea huduma za usaidizi wa lugha, bila malipo. Piga simu kupitia **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

Ikiwa una tatizo lolote la kusoma au kuelewa taarifa hii au nyingine yoyote ya AmeriHealth Caritas Ohio, tafadhali wasiliana na Huduma za Wanachama kupitia **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** ili upate msaada bila gharama yoyote. Tunaweza kukueleza habari hii kwa Kiingereza au katika lugha yako ya msingi. Taarifa katika lugha zingine haitakuwa na gharama kwako. Pia unaweza kupata taarifa hii bila malipo katika miundo mingine kama vile, maandishi makubwa, breli, au sauti.

## Uzbek (Uzbekistan):

**DIQQAT:** Agar siz o'zbek tilini bilsangiz, til bo'yicha yordam xizmati siz uchun bepul. **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** raqamiga qo'ng'iroq qiling.

Agar sizda ushbu ma'lumotni yoki boshqa AmeriHealth Caritas Ohio ma'lumotlarini o'qish yoki tushunishda muammo bo'lsa, iltimos, bepul yordam olish uchun **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** raqami orqali Xizmat ko'rsatish bo'limi bilan bog'laning. Biz bu ma'lumotni ingliz tilida yoki ona tilingizda tushuntirishimiz mumkin. Mazkur ma'lumotlar boshqa tillarda ham siz uchun bepul taqdim etiladi. Shuningdek, siz ushbu ma'lumotni katta hajmda, brayl alifbosida yoki audio kabi boshqa formatlarda bepul olishingiz mumkin.



Pashtu (Afghanistan):

توجه: که تاسې په پښتو ژبه غږېږئ، د ژبې د مرستې وړیا خدمتونه ستاسې لپاره موجود دي. دې **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** شمېرې ته زنگ ووهئ.

که تاسې د دې معلوماتو یا هم د AmeriHealth Caritas Ohio د نورو معلوماتو لوستلو یا پوهېدلو کې مشکل لرئ، مهرباني وکړئ په وړیا ډول د مرستې لپاره د غږو خدمتونو سره په **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** شمېره اړیکه ونیسئ. مور کولی شو په انگلېسي ژبه کې یې ستاسې لومړنۍ ژبه کې دا معلومات تاسې ته تشریح کړو. په نورو ژبو کې معلومات تاسې ته د کوم لګښت پرته درکول کېږي. همدارنګه تاسې کولی شئ په وړیا ډول دا معلومات په نورو بڼو او فارمېټونو کې هم ترلاسه کړئ، لکه غټ چاپ، برېل، یا غږیز.

Turkish:

**DİKKAT:** Türkçe konuşuyorsanız, sizin için ücretsiz dil yardım hizmetleri mevcuttur. **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** numaralı telefonu arayın.

Bu notu veya başka herhangi bir AmeriHealth Caritas Ohio bilgi notunu okumada veya anlamada sorun yaşıyorsanız lütfen ücretsiz yardım için **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** no lu telefondan Üyelik Hizmetleri ile iletişime geçin. Bu bilgileri size İngilizce veya ana dilinizde açıklayabiliriz. Diğer dillerde size verilecek bilgiler için ücret talep edilmez. Bu bilgileri, büyük baskı, Braille alfabesi veya audio gibi diğer formatlarda da ücretsiz olarak alabilirsiniz.

Dari (Afghanistan):

توجه: اگر به لسان افغانی گپ میزنید، خدمات مساعدت لسانی به صورت رایگان به شما ارائه میشود. با نمبر **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** به تماس شوید.

اگر در خواندن یا درک این مطلب یا کدام معلومات سائری از AmeriHealth Caritas Ohio مشکل دارید، لطفاً برای دریافت کمک رایگان با خدمات اعضا به نمبر **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** به تماس شوید. ما میتوانیم این معلومات را به لسان انگلیسی یا به لسان اصلی شما توضیح دهیم. معلومات به لسان های سائر به صورت رایگان به شما ارائه میشود. همچنان میتوانید این معلومات را به صورت رایگان در فارمت های سائر مانند چاپ بزرگ، خط بریلی یا صوتی دریافت کنید.

Vietnamese:

**CHÚ Ý:** Nếu quý vị nói Tiếng Việt, chúng tôi có sẵn dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho quý vị. Hãy gọi **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

Nếu quý vị gặp khó khăn trong quá trình đọc hoặc hiểu thông tin này hoặc bất kỳ thông tin nào khác của AmeriHealth Caritas Ohio, vui lòng liên hệ Ban Dịch Vụ Khách Hàng theo số **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** để được hỗ trợ miễn phí. Chúng tôi có thể giải thích thông tin này bằng Tiếng Anh hoặc bằng ngôn ngữ mẹ đẻ của quý vị. Thông tin ở ngôn ngữ khác được cung cấp miễn phí cho quý vị. Quý vị cũng có thể nhận thông tin này miễn phí ở các định dạng khác, chẳng hạn như định dạng chữ in khổ lớn, chữ nổi hoặc âm thanh.





Dokiman sa a la pou ede w konnen kijan ou ka pran swen tèt ou apre nesans bebe w ak kijan ou ka pran swen pitit ou. Li pa ranplase swen ou jwenn nan men obstetrisyen w (OB) ni nan men doktè tibebe w (pedyat). Toujou suiv enstriksyon pwofesyonèl sante pa w oswa pa bebe w la te ba w yo nan domèn swen sante. Si w gen kesyon sou yon bagay ou te li nan dokiman sa a, pale sou sa ak pwofesyonèl sante w oswa ak pwofesyonèl sante tibebe w anvan ou chanje nenpòt bagay nan sa li te mande w fè.

AmeriHealth Caritas Ohio obeyi lwa federal sou dwa sivil yo epi li pa fè diskriminasyon pou okenn nan rezon sa yo: ras, koulè, peyi kote moun nan soti, laj, andikap, kwayans, relijyon, zansèt, sèks, idantite oswa ekspresyon seksyèl, oubyen oryantasyon seksyèl.