

**Èske w pare pou kab vin yon manman?**

**Pi fò fi pa pare pou sa.**

*Èske w fimen?*

*Èske w bwè bwason ki gen alkòl, menm si se yon lè kon sa?*

*Èske ou an bon kondisyon fizik?*

*Nan ki pwen ou ye pa rapò ak objektif ou genyen pou gen pwa nòmal ki montre w an sante?*

*Èske ou al wè doktè w oswa fanmsaj ou pou fè tchèk yon fason regilyè?*

*Èske ou pran asid folik chak jou?*

*Èske w gen bebe ki gen mwens pase 1 an?*

Sa yo se sèlman kèk nan sitiyasyon ki kab aji sou bebe w ap gen pou w fè yo. Se kèk sitiyasyon fi yo dwe reflechi sou yo lontan anvan yo vin ansent. Nou la pou n ede w!

**Telefone “Florida Keys Healthy Start Coalition” 305-293-8424**

**[www.KeysHealthyStart.org](http://www.KeysHealthyStart.org)**



**Chak ane nan peyi Etazini...**

Gen 4 milyon timoun ki fèt

12% nan bebe sa yo fèt anvan lè

- yo fèt prematire

8% ladan yo fèt pi piti pase pwa nòmal yo

3% gen kèk gwo andikap lè yo fèt

31% pami manman yo te gen konplikasyon nan gwosès yo

30% oswa plis, se sezaryèn yo fè



Florida Keys Healthy Start Coalition

1100 Simonton St

Key West, FL 33040

305.293.8424

[www.KeysHealthyStart.org](http://www.KeysHealthyStart.org)

**Swen pou moun anvan yo ansent yon timoun:**

**Planifye depi kounye a pou yon pi bon fanmi demen**



Ti dokiman sa a fèt pou asire yon gwosès ak yon bebe ki an bon sante...

anvan moun ansent.

## Ki sa sa vle di:

### Swen pou moun anvan yo ansent yon timoun?

Gen dwa se moman kote moun nan poko ansent ditou oubyen kote moun nan te deja gen bebe men li poko ansent yon nouvo bebe.

Rezilta n ap chèche jwenn la a, se redui kantite tibebe ki nan vant ak timoun ki fèk fèt k ap mouri, kantite timoun ki fèt ak andikap, epi amelyore sante ak byennèt ni manman an ni bebe l ap gen pou l fè yo.

Gen anpil amelyorasyon nou ka pote nan kesyon gwosès **ANVAN** menm gwosès la met pye!



Nan moman sa a, koup sa a pap reflechi sou koze sante manman ak sante yon bebe anvan gwosès... men yo ta dwe reflechi sou sa!

## Pou ki sa se yon bagay ki enpòtan pou ou, kounye a?

Pami moun ki ansent mwatye ladan pa planifye sa davans. Gen yon faktè ki enpòtan anpil ki konsène tibebe nan vant ak timoun ki fèk fèt ki gen tan mouri, se sante manman an anvan li ansent. Chwa ou fè **anvan** gwosès ou kapab gen bon jan konsekans sou kalite lavi w ak bebe ou gen pou fè yo. Men sa w ap jwenn nan sitiyasyon an:

- ◇ Sante w ak byennèt ou an jeneral
- ◇ Kalite manje ou manje
- ◇ Lavi fanmi w
- ◇ Fimen
- ◇ Bwè bwason ki gen alkòl
- ◇ Kontak ak pwodui toksik ki danje
- ◇ Pran dwòg – swa dwòg lari, swa preskripsyon famasi
- ◇ Chèche jere tout pwoblèm sante ki pèmanan
- ◇ Swen doktè pou bouch ou



## Solisyon pou planifye yon gwosès ki fè w ret an sante.

**(menm plizyè lane davans!)**

- ◇ Bon jan manje ak aktivite fizik
- ◇ Kontwòl sou pwa ou
- ◇ Asid folik, fè ak kalsyòm
- ◇ Sante mantal
- ◇ Chèche èd pou pwoblèm vyolans anndan lakay ou ak lòt estrès nan fanmi an
- ◇ Èd pou pwodui w ap itilize tankou:
  - ◇ Dwòg
  - ◇ Bwason ak alkòl
  - ◇ Fimen sigarèt
- ◇ Sante seksyèl
- ◇ Fè tès, verifye, pran tretman pou enfeksyon moun ka trape nan fè bagay, tankou VIH, èpès ak klamidyà

Si w bezwen plis ransèyman, rele  
305.293.8424