

Konsèy

Ou gendwa oblije chanje kèk nan abitud ou yo pou w rete an sante epi pou asire w tibebe w la ap devlope san pwoblèm. *Gid From Tiny Tot to Toddler (Soti nan Tizuilit rive nan Tikakat) – Yon gid pratik pou paran yo soti nan gwosès la rive nan laj 2 lane ba w anpil enfòmasyon.*



- Depi nan kòmansman gwosès la, oswa menm anvan w tonbe ansent, nou konseye w pran **vitamin prenatal** yo. Pale ak yon famasyen.



- Alkòl, dwòg oswa tabak kapab bay tibebe a pwoblèm. Yon pwofesyonèl lasante kapab ede w sispann konsome yo oswa li kapab ede w redui nan kantite w konsome.



- Sa w **manje** pandan gwosès la kontribye nan sante w ak sante tibebe w la. Li enpòtan pou w enfòm w.



- Gen kèk **medikaman** ki kapab danjere pou tibebe a. Si w ap pran medikaman, pale avèk yon famasyen.

Pou w suiv devlopman pitit ou a depi nan kòmansman gwosès ou a, ale sou sitwèb la ki se naitreetgrandir.com, oswa [telechaje aplikasyon](#) an.

Èd

- Enskri sou Quebec.ca/magrossesse pou nou ka voye w nan resous òganizasyon kominotè yo ak CLSC ou an bay. Selon bezwen w yo, nou ka ofri w reyinyon prenatal, sipò fas-a-fas oswa kupon pou achte manje

Èd (kontinye)



- Pou w benefisye yon **pwogram gwosès ki san danje**: Pale sou gwosès ou a nan randevou suivi yo. Si w ansent oswa ou w ap bay tete, travay ou a kapab reprezante danje. Pa egzanp, si
 - ou travay avèk pwodui chimik*;
 - ou travay kanpe pandan plis pase 6 èdtan pa jou;
 - ou oblije leve bagay ki lou;
 - ou gen risk pou w tonbe.



**Pwodui manje yo (savon, detèjan) pa yon pwoblèm pou ou menm ak tibebe w la*
CCSMTL.ca/maternitesansdanger



- Pou w pale avèk yon **pwofesyonèl lasante**, rele **811**. Li gratis, konfidansyèl epi li aksesib nenpòt lè. Chwazi **Opsyon 1** an pou w jwenn konsèy sante pou ou menm oswa tibebe w la. Chwazi **Opsyon 2** a pou w jwenn konsèy sikolojik oswa konsèy sou sante mantal, oswa si w nan detrès, si w gen kè sote, si w sibi vyolans oswa si w nan solitud.



- Ou gen yon travay, ou gendwa elijib pou **Plan Asirans Parantal Québec** la.



Rqap.gouv.qc.ca/en

Suivi gwosès nan Québec

Enfòmasyon, konsèy ak èd



ENPÒTAN

Kit se premye gwosès ou kit se pa premye gwosès ou, **suivi medikal yo enpòtan** pou pwòp sante pa w ak sante tibebe w la. Randevou sa yo asire ou menm ak tibebe w la anfòm pandan tout gwosès la.

Ou kapab fè yon granmoun ou chwazi akonpaye w nan tout randevou w yo.

Èske w gen **kesyon** oswa **enkyetid** ki gen pou wè ak gwosès ou a oswa suivi medikal yo?

Pa ezite mansyone yo a nenpòt moman pandan randevou w yo.



Etap pou suivi gwosès nan Québec

Èske w ansent?

Premye etap pou tout moun se enskri nan **Ma Grossesse** Quebec.ca/magrossesse



Randevou suivi gwosès la
(doktè, fanmsaj oswa enfimyè
pratisyen espesyalize)



Vaksen yo



Tès ak echantiyon yo



Sonografi yo



1^{ye} trimès 0 a 14 semèn



Analiz pipi, tès san ak
echantiyon nan vajen



Ant 11 ak 14 semèn (datasyon,
klate likid ki deyè kou a)



2yèm depistaj prenatal
(trizomi 13, 18, 21) ant 14
ak 16 semèn



Vitamin
prenatal yo



1^{ye} randevou anvan 12 semèn
Randevou chak 4 a 6 semèn
ant 12 a 30 semèn



1ye depistaj prenatal
(trizomi 13, 18, 21)
ant 10 ak 13 semèn



2^{yèm} trimès 15 a 28 semèn



Vaksen kont koklich
(rekòmande)
ant 26 ak 32 semèn



Depistaj dyabèt
ant 24 ak 28 semèn



Ant 18 ak 22 semèn
(devlopman tibebe a, plasenta)



3^{yèm} trimès 29 semèn rive nan akouchman



Si sa nesesè



Randevou chak 2 a 3 semèn
ant 31 a 36 semèn



Depistaj
estrèptokòk B
Anviwon 36 semèn



Randevou chak semèn
apati 37 semèn rive jis
nan akouchman



Ou kapab jwenn yon kopi gid From Tiny Tot to Toddler la gratis: Yon gid pratik pou paran yo depi nan gwosès rive nan laj de (2) lane. Yo jeneralman bay li nan premye randevou suivi gwosès la.

Etap suivi yo kapab varye selon chak gwosès.