

## **D** Kisa ki rive kò m pandan tranche ak akouchman



**Kòmansman tranche** (ka dire de 5 jiska 24 èdtan)  
 Repozew, manje, bwè bagay ki lejè. Respire dousman pandan moman kontraksyon yo epi detann ou.  
**Kòl matris lan louvri ant 0 jiska 4 santimèt.**



**Tranche cho** (ka dire de 3 jiska 6 èdtan) Chanje pozisyon w. Siw kapab pran yon ben, chita sou yon chèz oswa balanse sou men ak jenou w yo. **Kòl matris lan louvri ant 4 jiska 8 santimèt.**



**Tranzisyon** (ka dire 10 jiska 60 minit) Sa a se pati ki pi di pandan tranche men ki pa dire twò lontan. Ou ka bezwen plis èd pandan pati sa a. **Kòl matris lan louvri ant 8 jiska 10 santimèt.**



**Pouse epi akouche** (ka dire 5 minit jiska 3 èdtan)  
 Pouse nan yon pozisyon konfòtab. Soufle oswa respire kou lè tèt bebe w la ap parèt. Sa ka anpeche vajenw dechire. **Bebe w la sòti nan matris ou, li pase nan vajen w epi li sòti nan kò w.**

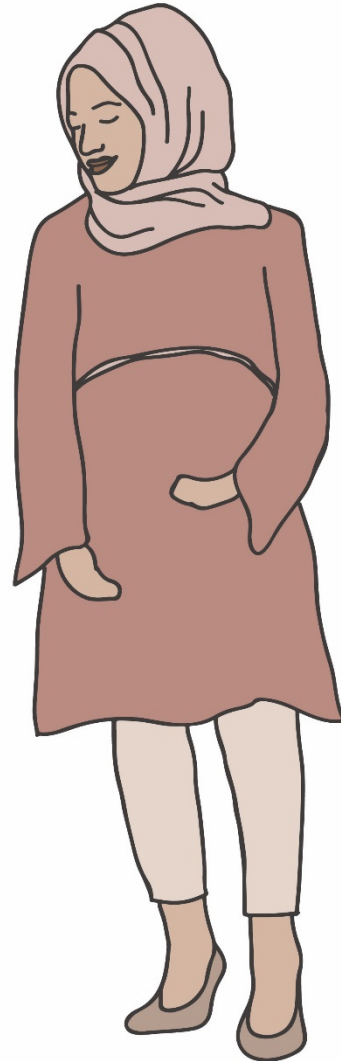


**Ekspilsyon Manman vant lan** (ka dire 5 jiska 30 minit)  
 Kontraksyon yo pa twò fè mal. Vajen ou kapab sansib. Ou ka santi w ap tranble epi w frèt. **Manman vant ou sòti nan matris ou, li pase nan vajen w epi li sòti nan kò w.**

# Kisa ki siy tranche?

**Ou ka gen kèk nan siy sa yo anvan tranche a kòmanse:**

- Yon ti kal glè woz pal ou mawon ki soti nan vajen w
- Tibebe w la desann nan basen w. Ou ka santi mwens presyon nan vant ou epi plis presyon sou vesi w.
- Dyare
- Kranp oswa gwo kontraksyon. Li menm jan tankou lè w gen règ ou.
- Doulè nan ba do ou
- Sak dlo w ka pete.





## Kilè m dwe rele founisè swen sante m nan?

**Rele klinik ou an pandan lè travay.**

**Aprè lè travay, rele nan 617.414.2000 oswa nan nimewo founisè swen sante w la ba ou si:**

- Sak dlo w pete rele menm si ou pa gen kontraksyon.
- Ou gen kontraksyon ki regilye epi ki ba w doulè: 4 jiska 5 minit pandan inèdtan si se premye pitit ou, epi 5 jiska 8 minit pandan inèdtan si se pa premye pitit ou. Rele si w pa sèten sou bon lè a.
- Ou gen san nan vajen w
- Tibebe w la pa fè mouvman menm jan li t ap fè mouvman anvan sa



# **Kisa ou kapab fè lè w kòmanse gen tranche ki pou ede w fè fas avèk tranche ak pwosesis akouchman an**



Rete nan kabann pandan lannuit epi repoze w



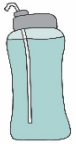
Tande mizik ki ap ede w rilaks oswa meditasyon nesans



Pale ak zanmi w



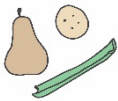
Rete okipe! Kenbe tèt ou distrè toutotan ou kapab.



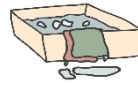
Bwè anpil dlo.



Fè ti mache si w kapab



Manje repa ak tigoute



Mete konprès cho oswa frèt kote ki ap fè w mal



Eseye benyen, pran douch ak dlo tyèd, oswa itilize yon boutèy dlo cho



Chanje pozisyon w



Mande yon masaj



Eseye awomaterapi



Mande patnè w, sè gwosès, oswa lòt moun k ap sipòte w



Rete lakay ou tout otan ou kapab



Konsantre w sou gwo respirasyon



Rele founisè w pou jwenn konsèy

# Konsèy pou bese doulè ou a

## Soulajman natirèl



Ale nan benwa,  
benyen, oswa  
pran yon douch



Bouje, mache,  
danse, chanje  
pozisyon



Chita sou yon boul  
egzèsis pou  
akouchman

### Suiv konsèy sa yo tou

- Itilize konprès cho oswa frèt
- Ipnòz pou tèt ou
- Pran yon gwo respirasyon epi ki konsantre
- Pran yon masaj

## Anviwònman



Jwe mizik ou renmen



Awomaterapi

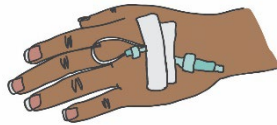


Chofe oswa  
rafrechi w

### Suiv konsèy sa yo tou

- Distraksyon avèk Televizyon oswa fim
- Bese limyè yo
- Kenbe vwa yo kalm

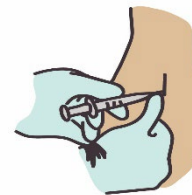
## Medikaman nan lopital la



Medikaman  
anba po



Gaz pou anestezi



Anestezi nan  
kolòn vetebral

## Emosyonèl



Jwenn èd nan  
men asistan  
akouchman  
ou an



Rele sè gwosès  
oswa Doula ou a