Felisitasyon e Byenveni nan Boston Medical Center OBGYN

Mèsi paske ou chwazi Boston Medical Center (BMC) pou pran swen ou pandan gwosès ak akouchman w. Nou vle fè eksperyans ou pi bon posib.

Kisa mwen ta dwe atann pandan vizit mwen yo?

- Ou pral wè yon founisè chak mwa jiskaske ou gen 7 mwa.
- Vizit chak 2 semèn jiska dènye mwa gwosès la.
- Nan fen gwosès la, chak semèn jiskaske ou fè pitit ou.
- Li trè enpòtan pou ou ale nan tout randevou ou yo. Tanpri rele biwo a nan 617.414.2000 epi pran yon lòt randevou si w pa ka ale nan randevou w la.

Ki chwa mwen genyen pou swen prenatal?

- Swen prenatal an gwoup (CenteringPregnancy): Ou rankontre ak yon fanmsaj oswa yon doktè ansanm ak lòt moun ansent pou pale sou yon gwosès ki an sante, akouchman, ak peryòd apre akouchman an. Ou gen tan tou ak founisè swen sante w la pou w koute batman kè tibebe w la epi pale sou enkyetid yo an prive. Swen prenatal an gwoup se tankou gen kou edikasyon sou akouchman ak swen prenatal an menm tan.
- **Enfimyè-fanmsaj** sètifye yo se enfimyè pratik avanse ki gen fòmasyon avanse nan gwosès, akouchman, ak sante fi. Fanmsaj yo konsantre sou apwòch natirèl ak entèvansyon minimòm pou gwosès ak akouchman. Yo bay sipò emosyonèl ak edikasyon, ansanm ak swen medikal pou gwosès ki an sante. Ou ta ka konsidere yon fanmsaj si ou prefere yon apwòch entèvansyon minimòm epi gwosès ou a gen risk ki fèb.
- **Obstetrisyen (OB/GYNs**) se doktè ki espesyalize nan gwosès, akouchman ak sante fi. Yo resevwa fòmasyon pou pran swen pasyan ki gen gwosès routin ak gwosès ki gen pwoblèm medikal. Yo akouche tibebe epi yo ka fè operasyon tankou seksyon Sezaryèn (seksyon C) si sa nesesè. Yo pran swen ou tou apre tibebe w la fin fèt epi yo ka pran swen nenpòt pwoblèm jinekoloji. Ou ka chwazi yon obstetrisyen si ou vle yon doktè ki pi espesyalize ki ka okipe nenpòt bezwen medikal oswa chirijikal pandan gwosès ou ak akouchman ou.
- **Doktè medsin matènèl-fetal (MFM**) yo se doktè ki te resevwa fòmasyon siplemantè nan gwosès ki gen gwo risk. Doktè sa yo se ekspè nan pran swen pasyan ansent ki gen pwoblèm medikal (tankou dyabèt) oswa gwosès konplike (tankou marasa oswa pwoblèm kwasans). Espesyalis MFM sa yo souvan travay avèk fanmsaj regilye w la, OB ou a, oswa doktè medsin familyal ou a pou ba w konsèy espesyalize pandan tout gwosès ou a. Pafwa yo ka akouche tibebe nan sitiyasyon konplike. Ou ka wè yon MFM si gwosès ou a gen plis risk medikal oswa si doktè w la oswa fanmsaj ou a vle konsèy ekspè pou swen w lan.

Pandan swen prenatal ou a, ou ka resevwa swen tou nan men enfimyè pratikan (NP) ki se enfimyè pratikan avanse ki gen fòmasyon nan sante fanm, ak asistan doktè (PA), ki se klinisyen ki gen lisans epi ki bay swen OB/GYN.

Klinisyen sa yo travay avèk doktè pou bay swen prenatal, apre akouchman, ak jinekolojik woutin. Si ou gen yon gwosès oswa yon pwoblèm medikal ki konplèks oswa ki mande swen espesyalize, yo kolabore avèk yon doktè pou asire w ke ou resevwa bon swen an nan bon moman an.

Byenveni nan Boston Medical Center

Ki moun ki pral ede m nan akouchman mwen an?

- Doktè obstetrisyen , fanmsaj, ak doktè medsin familyal nou yo ap travay ansanm pandan akouchman pou ba ou menm ak tibebe w la swen ekselan.
- Di nou si w prefere pou yon obstetrisyen, yon fanmsaj, oswa yon doktè medsin familyal pran swen w.
- Si ou gen yon pwoblèm medikal grav, nou pral rekòmande yon doktè OB oswa MFM.
- Si w gen yon akouchman ki pa gen anpil risk, yon fanmsaj oswa yon doktè medsin familyal ka pran swen ou.
- Doktè rezidan nou yo (doktè ki fin fè fòmasyon lekòl medikal yo epi ki espesyalize nan obstetrik, medsin familyal, oswa medsin ijans) ak etidyan yo prezan tou pou ba ou swen sipèvize ak kalite siperyè.
- Neyonatolojis yo disponib pou pran swen tibebe ki gen konplikasyon oswa ki fèt twò bonè nan inite swen entansif neyonatal (NICU).

Ki kote m pral akouche tibebe m nan?

Labor & Delivery sitiye nan Boston Medical Center, 850 Harrison Ave, nan bilding Yawkey, 4yèm etaj.

Ou ka fè aranjman pou yon vizit pou ou anvan ou akouche tibebe w la.

Kijan pou m kontakte founisè swen sante mwen an?

Si ou bezwen kontakte founisè w la pandan lè travay nòmal yo, tanpri rele klinik la nan 617.414.2000.

Apre lè travay : Samdi, dimanch, ak apre lè travay yo, sèvis repondè a ap transfere apèl ou a bay tranche ak akouchman. Si w wè yon fanmsaj, ou ka rele 617.414.5498 pou kontakte fanmsaj ki disponib la.

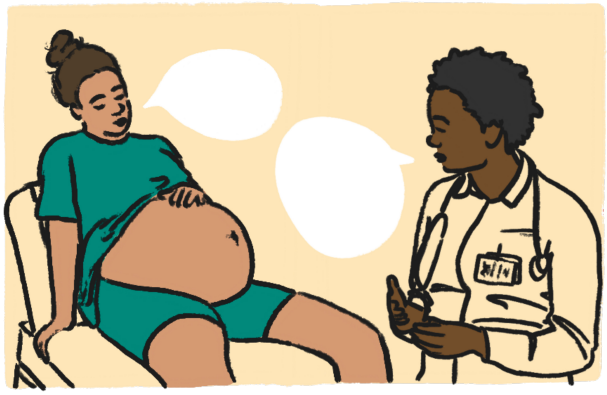
Chèche lòt atik itil sa yo sou Bump & Beyond:

Vizit prenatal: Siveyans sante w ak Devlopman Tibebe a

Gade Akouchman an Pèsòn oubyen Sou Entènèt

Sonografi pou wè fason tibebe w la ap devlope

Kesyon yo poze souvan sou Akouchman



BOSTON MEDICAL CENTER

Bump & Beyond

Kè plen ak vomisman pandan gwosès

Kè plen ak vomisman abitye rive pandan gwosès. Yo patikilyèman komen pandan premye trimès (3 mwa) gwosès la. Ogmantasyon nivo òmòn yo ka jwe yon wòl nan sentòm sa yo. Souvan yo rele "maladi maten," kè plen ak vomisman ka rive nenpòt ki lè nan jounen an. Laplipa tan, kè plen ak vomisman pa danjere e sa pa vle di tibebe w la malad. Lè kè plen ak vomisman grav, yo ka afekte sante w. Li enpòtan pou w pale ak founisè swen sante w la si kè plen ak vomisman ap antrave lavi chak jou w.

KI SA KI KA EDE W?

Chanjman nan fason w viv

- Repoze w byen.
- Evite sant ki deranje w.
- Manje senk ou sis ti repa chak jou olye de twa gwo repa.
- Manje kèk bonbon anvan ou leve nan kabann nan maten. Sa ka ede kalme vant ou.
- Manje kolasyonki gen anpil pwoteyin (pa egzanp, yon vè lèt oswa yon tas yogout) pandan tout jounen an.
- Evite manje pike ak manje gra.
- Rete idrate. Bwè ti gout likid pandan tout jounen an oubyen manje ti moso glas.

Remèd ki disponib

Pafwa, moun ansent bezwen plis èd pou yo santi yo pi byen. Gen remèd ki disponib nan famasi lokal ou a. Ou ka achte sa yo san preskripsyon:

Kapsil jenjanm: Jenjanm ka ede kalme vant ou. Pran 250mg nan bouch chak sis (6) èdtan, jan sa nesesè pou sentòm yo.

- SeaBands: Sa yo fonksyone lè yo aplike presyon sou yon sèten pwen sou ponyèt ou. Yo panse sa a ede ak kè plen ak vomisman.
- Vitamin B6: Vitamin sa a ka ede soulaje kè plen pandan gwosès. Pran 25mg nan bouch chak 4 a 6 èdtan, jan sa nesesè pou sentòm yo.
- Doksilamin (yo rele tou Unisom): Sa a se yon medikaman yo itilize pou dòmi, men li ka ede fanm ansent trete kè plen ak vomisman san danje. Pran 12mg nan bouch chak 12 èdtan jan sa nesesè. Si ou achte Unisom, kase grenn nan an de. Medikaman sa a ka lakòz somnolans.

Anpeche dezidratasyon

Kè plen ak vomisman fè ou pèdi likid. Si w gen kè plen ak vomisman, men kèk fason pou anpeche dezidratasyon:

- Bwè dlo!
- Bwè bwason spòtif ki gen elektwolit
- Manje ti moso glas

Rele founisè swen sante w la nan 617.414.2000 oubyen vin nan sal ijans lan si w gen siy dezidratasyon ki annapre yo:

- Yon ti kantite pipi epi li gen koulè fonse
- Ou pa ka kenbe likid
- Ou gen vètij oswa ou endispoze lè w kanpe
- Kè w ap bat vit oswa ap bat fò
- W ap vomi san
- Ou gen doulè nan pati anwo vant ou oswa dèyè zo stènòm ou ki pa ale

Medikaman ki an sekirite pandan gwosès

Gen anpil medikaman ki an sekirite pou pran pandan gwosès. Anba la a se yon lis malèz komen pandan gwosès ak medikaman ak remèd san preskripsyon ki an sekirite pou itilize pou yo.

Alèji
- Claritin, Benadryl, Dimetapp, Zyrtec
- Gout pou je Visine oubyen Naphcon-A

Konjesyon oubyen nen bouche (akòz yon Grip)
- Sudafed (pseudoefedrin)
- Robitussin
- CF, Tavist D, espre nazal Ocean Mist (solisyon sale), 4-fason pou nen

Pa itilize: AAlka-Seltzer Cold & Flu

Konstipasyon
- Citrucel, Colace, Fibercon
- Fiberall, Metamucil
- Ji prin; prin sèch, abriko, oswa lòt "fwi ak grenn"

Tous
- Robitussin oswa Robitussin DM
- Mucinex Cough (guaifenesin)
- Chloraseptic/Cepacol

Dyare
- Eseye rejim BRAT la: bannann, diri, konpòt pòm, ak pen griye.
- Ou ka pran yon dòz Imodium. Si sentòm yo pa amelyore, rele founisè swen sante w la.
- Rele oswa vini si ou gen lafyèv, oswa si sentòm ou yo pa amelyore nan 2 a 3 jou.

Aspirin
Founisè w la ka rekòmande pou w pran yon aspirin pou tibebe (81 mg) chak jou apati 12 semèn pou ede anpeche tansyon wo pandan gwosès. Sa a an sekirite pou ou menm ak tibebe w la.

Kè brile. endijesyon, gaz
- Tums, Maalox, Gas-X, Mylanta (ou ka pran l san danje apre 12 premye semèn yo)
- Tagamet, Zantac Acid, Gaviscon
- Pepcid oswa Pepcid AC
- Pa sèvi ak: Pepto-Bismol, Rolaids, Kaopectate, oubyen Alka-Seltzer

Emwoyid
- Preparasyon H
- Krèm Anusol
- Konprès mouye ak dlo amamelis

Ensomni (Pwoblèm pou dòmi)
- Benadryl
- Tylenol PM (pa depase dòz rekòmande a)
- Unisom

Kè plen
- Mwatye (½) Unisom ak vitamin B6
- Ti repa souvan
- Bwason jenjanm. te jenjanm
- Vitamin B6
- Sea Band (yon fòm akipresyon yo mete sou ponyèt ou)
- **Vin wè founisè w la si w pa kapab kenbe likid pou plis pase 24 èdtan.**

Jwenn plis konsèy pou jere kè plen nan Bump & Beyond

Doulè (Ki gen ladan maltèt)
- Tylenol (asetaminofèn) pou doulè ak maltèt ki pa grav
- Tylenol Extra Strength: de konprime chak 4 èdtan (pa plis pase 8 konprime nan 24 èdtan)
- Pa itilize: Advil oswa Aleve, sof si founisè w la di w lòt bagay

Bump & Beyond

Meni Gwosès

Meni 1

Dejene – 2 moso of pen ble, 1-2 ze, fri ak piman dous ak zonyon
Kolasyon – Konkonm ak kawòt ak oumous oubyen sòs legim.
Manje midi – 2
/3 tas diri, ½ tas pwa, 3 ons poul, tomat, zonyon, piman
Kolasyon –½ fig ak 1 tbsp manba
Dine –Bourito: 3 ons moso vyann ki pa gen anpil grès oswa poul, 6 pous tòtiya ½ gode pwa, fwomaj, salsa, ¼ zaboka
Kolasyon – 1 gode yogout, 1 ti fwi
*dlo kòm yon bwasyon

Meni 2

Dejene - 1 pen ble antye Pen Anglè ak 1 tbsp. manba, jele ki pa gen anpil sik
Kolasyon - 1 moso fwomaj ak yon ti pòm
Manje midi - Salad ak leti, tomat, konkonm, ½ gode mayi, ½ garbanzo
pwa, poul an ti moso, 15 ti bonbon ble oswa 10 chips tòtiya
Kolasyon - ¼ gode fwi ak ¼ gode nwa ki pa sale
Dine - 1 gode pen ble pat, 4oz pwason, pwa kuit, koujèt Kolasyon - 3 gode pòpkòn, 8oz skim oswa 1% lèt
*dlo kòm a bwason

Meni 3

Dejene - 1 arepa oswa tòtiya laj, ½ zaboka, 1-2 ze, tomat koupe
Kolasyon - 1 Yogout grèk ak ½ gode ti fwi
Manje midi - 2 pen ble antye, chicken or ton an ti moso lejè nan bwat salad, leti, ti fwi
Kolasyon- Kawòt, Konkonm, 15 Ti bonbon ble mens ak oumous
Dinner - Stir 3oz kochon, piman, zonyon, snap pwa, 1 gode diri mawon
Kolasyon - 3 graham bonbon kare, 8oz skim oswa 1% lèt
*dlo kòm yon bwason

Menu created by Mara Garwood, RDN, CDCES ak BMC Teaching Kitchen kreye

Bump & Beyond



Illustrations by The Educated Birth/Cheyenne Varner

Gwosès.
Akouchman.
Tibebe.

Ou gen kesyon. Nou gen repons yo.

You have questions. We have answers.

Tienes preguntas. Tenemos respuestas.

Você tem perguntas. Nós temos as respostas.

Rete enfòme sou sit entènèt BMC Bump & Beyond la.

Eskane kòd QR la oswa ale sou bmc.org/ht/bump-beyond

BOSTON MEDICAL CENTER