

Gid sa a la pou ede ou planifye akouchman ou nan lopital. Ekri sa ki enpòtan pou ou. Pataje li ak ekip swen ou a ak moun k ap ba ou sipò, pou yo ka konnen sa ou vle. Yon plan akouchman ka ede ou viv akouchman ou jan ou ta renmen an.

Konsènan Mwen

Sa ou ta dwe konnen sou mwen:

Sa ou ta dwe konnen sou tibebe mwen an:

Moun k ap sipòte m se:

Lòt bagay:

Sa Ki Konte Plis pou Mwen

Sa ki pi enpòtan pou mwen pou akouchman mwen:

Sa m ta renmen evite pou akouchman mwen:

M ap santi m an sekirite pandan akouchman mwen si:

Valè pèsònèl ak kiltirèl mwen yo ta dwe respekte se:

Pou plis enfòmasyon sou Patnè pou Deside, vizite www.partnerodecide.org

Kijan mwen ta renmen poum Akouche

Chwazi sa ki enpòtan pou ou. Antoure opsyon ou vle yo. Bare sa ou pa vle yo. Ekri nòt oswa lòt lide ou genyen.

Sipò	Chwa	Enfòmasyon Enpòtan
Ki moun k ap sipòte m pou fè akouchman mwen vin yon bon eksperyans? Ki moun ki pral okipe lòt pitit mwen yo lè m nan lopital la?	 Patnè  Zanmi  Manm fanmin  Doula  Ki moun ki ap okipe lòt pitit mwen yo  Sipò apre akouchman Nòt: _____	Yon doula se yon moun ki gen fòmasyon pou bay sipò emosyonèl anvan, pandan, ak apre akouchman. Lè ou gen yon doula, sa ka ede tranche a ale pi vit, ogmante chans ou pou akouche natirèlman, epi diminye bezwen pou medikaman doulè.¹
Anviwònman	Chwa	Enfòmasyon Enpòtan
Ki kalite anviwònman ki ede m santi m kalm epi an sekirite? Ki bagay ki ta ka fè m santi m strese?	 Mizik  Lapè ak silans  Limyè ba  Awomaterapi (lwil esansyèl)  Vantilatè  Mwens moun nan chanm nan Nòt: _____	Pwofesyonèl sante ki nan chanm ou pandan tranche ak akouchman ka gen ladan enfimiyè, doktè, fanmsaj, doktè k ap fè fòmasyon (rezidan), epi etidyan. Ou gen dwa pou mande ki moun ki dwe nan chanm nan. Ou gen dwa mande pou gen mwens moun oswa lòt bagay ou prefere. Si gen yon ijans, plis pwofesyonèl ka vin antre pou ede kenbe ou menm ak tibebe ou a an sekirite.
Konfò	Chwa	Enfòmasyon Enpòtan
Ki kalite touche, pawòl, oswa konfò ki fè m santi m byen? Èske gen bagay mwen pa vle, tankou kalite touche oswa bri?	 Mache, danse, epi chanje pozisyon  Respirasyon pwofon  Balon akouchman oswa balon pwa  Masaj  Sak cho oswa frèt oswa konprès  Benywa oswa douch Nòt: _____	Lè ou deplase epi chanje pozisyon, sa ka ede tranche a ale pi vit.² Eseye danse, mache, kouche sou on bò, akoupi, mete ou an kat pat, oswa chita sou yon chèz oswa sou yon balon akouchman.
Soulajman Doulè	Chwa	Enfòmasyon Enpòtan
Kijan mwen ta renmen jere doulè pandan tranche? Kijan mwen abitye jere doulè nòmalman?	 San medikaman  Mande medikaman si m vle  Benywa oswa douch  Gaz pou ri  Medikaman nan venn  Anestezi epidiral Nòt: _____	Plan ou a ka chanje pandan tranche a. Ou ka kòmanse ak yon opsyon epi deside eseye yon lòt bagay pita. Chwazi sa ki parèt bon pou ou nan moman an.

Akouchman	Chwa	Enfòmasyon Enpòtan
AKOUCHMAN NATIRÈL Èske m ta renmen eseye diferan pozisyon lè m ap pouse? Kijan mwen vle moun sipò mwen yo ede m lè m ap pouse?	 Pouse nan ritm pa m  Chanje pozisyon  Entimite lè m ap pouse  Glas pou wè tibebe a lè l ap fèt  Touche tèt tibebe a  Twal cho sou vaje an (konprès) Nòt: _____	Ou ka eseye diferan fason pou pouse: sou kote ou, akoupi, kanpe, oswa kat pat. Twal cho sou vaje an (perine a) pandan w ap pouse ka diminye risk pou dechire.³
AKOUCHMAN SEZARYÈN Ki sa k ap ede m santi m pi rilaks nan sal operasyon an? Ki moun mwen ta renmen avè m nan sal operasyon an pou sipòte m?	 Moun sipò nan sal operasyon an  Doula nan sal operasyon an  Mizik oswa ekoutè  Mwens pale nan sal operasyon an  Bese rido a pou m ka wè tibebe a apre li fèt  Mete tibebe a po kont po nan sal operasyon an Nòt: _____	Pifò moun resevwa yon epidiral pandan yon akouchman sezaryèn. Li andòmi doulè a soti nan ren ou desann jisk anba epi li kite ou rete je klè pou rankontre tibebe ou a. Anestezi jeneral vle di ou pral dòmi. Yo sèvi avèk li nan ijans oswa si ou bezwen plis kontwòl doulè.
Akeyi Tibebe a	Chwa	Enfòmasyon Enpòtan
Kijan mwen ta renmen premye moman mwen ak tibebe a ye? Ki sa mwen ta renmen pou swen tibebe mwen an toutswit apre akouchman?	 Mete tibebe a po kont po  Tann anvan koupe kòd lonbrik la  Ki moun ki koupe kòd lonbrik la  Pomad antibyotik pou je (pwoteje vizyon tibebe a)  Vitamin K (anpeche pwoblèm senyman)  Vaksen epatit B (anpeche enfeksyon fwa) Nòt: _____	Mete tibebe a po kont po nan premye èdtan lavi li ede ak batman kè tibebe a, tanperati li, ak bay tete.⁴ Lè ou tann anvan koupe kòd lonbrik la apre akouchman, sa anpeche anemi (mank fè) nan tibebe yo.⁵ Medikaman pou tibebe yo ka ede anpeche maladi grav. Mande pwofesyonèl sante ou a plis enfòmasyon sou chwa sa yo.
Apre Akouchman an	Chwa	Enfòmasyon Enpòtan
Kijan mwen vle bay tibebe mwen an manje lè m nan lopital la? Èske m ta renmen planin famiyal anvan m kite lopital la, pita, oswa pa ditou?	 Lèt manman  Lèt donatè  Fòmil  Sikonsizyon gason  Planin famiyal anvan ale lakay  Pote plasenta a lakay Nòt: _____	Bay tete nan premye èdtan apre akouchman ka ede ou reyisi nan bay tete.⁶ Lòt opsyon gen ladan lèt donatè, ponpe lèt, oswa fòmil. Planin famiyal anvan w ale lakay kapab se: ti grenn, piki, IUD (sterilet), enplan oswa mare twonp.

Sous: 1. Bohren MA, Hofmeyr GJ, Sakala C, Fukuzawa RK, Cuthbert A. Sipò kontini pou fanm pandan akouchman. Baz Done Cochrane Syst Rev. 2017 Jiy 6;7(7):CD003766. 2. Lawrence A, Lewis L, Hofmeyr GJ, Styles C. Pozisyon manman ak mobilite pandan premye etap tranche. Baz Done Cochrane Revizyon Sistematik 2013, Nimewo 8. Atik. No.: CD003934. 3. Dwan K, Fox T, Lutje V, Lavender T, Mills TA. Teknik perine pandan dezyèm etap tranche pou diminye twomatis perine ak konplikasyon apre akouchman. Baz Done Cochrane Revizyon Sistematik 2024. 4. Moore ER, Brimdyr K, Blair A, Jonas W, Lilliesköld, Svensson K, Ahmed AH, Bastarache LR, Crenshaw JT, Giugliani ER J, Grady JE, Zakarija-Grkovic I, Haider R, Hill RR, Kagawa MN, Mbalinda SN, Stevens J, Takahashi Y, Cadwell K. Kontak po kont po imedyat oswa bonè pou manman yo ak nouvo ne an sante yo. Baz Done Cochrane Revizyon Sistematik 2025. 5. McDonald SJ, Middleton P, Dowswell T, Morris PS. Efè moman pou sere kòd lonbrik tibebe a tèm sou rezilta manman ak tibebe. Baz Done Cochrane Revizyon Sistematik 2013. 6. Holmes AV, Mcleod AY, Bunik M. Pwotokòl Klinik ABM #5: Jesyon bay tete peripati pou manman ak tibebe an sante a tèm, revizyon 2013. Breastfeed Med. 2013 Dec;8(6):469-73. doi: 10.1089/bfm.2013.9979. PMID: 24320091; PMCID: PMC3868283.

Konpare Chwa Soulajman Doulè yo

Benywa oswa douch

Ou antre nan dlo cho nan yon benywa oswa douch, kit se lakay ou oswa nan lopital la.

- Santi ou pi alèz epi pi rilaks
- Soulajman doulè san medikaman
- Ou ka itilize li nenpòt lè pandan tranche
- Deplase epi chanje pozisyon fasilman
- Ou ka manje epi bwè



29%

29 nan chak 100 moun k ap fè premye tibebe yo di benywa oswa douch **te** mache trè byen pou doulè⁷

EFÈ SEGONDÈ

- Ou ka santi tèt ou vire, ou cho twòp, oswa tèt ou lejè⁸
- Ou ka vin dezidrate
- Pa gen efè segondè sou tranche
- Pa gen efè segondè sou tibebe a

Gaz pou ri

Ou respire medikaman soulajman doulè (oksid nitre) atravè yon mask.

- Santi ou mwens enkyè epi mwens konsyan de doulè
- Li mache vit lè mask la sou ou. Li sispann mache nan kèk segonn lè ou retire mask la
- Ou ka itilize li nenpòt lè pandan tranche ak apre akouchman
- Deplase epi chanje pozisyon avèk èd
- Ou ka manje epi bwè



38%

38 nan chak 100 moun k ap fè premye tibebe yo di gaz pou ri **te** mache trè byen pou doulè⁷

EFÈ SEGONDÈ

- Ou ka santi kè ou plen, tèt vire, oswa anvi dòmi⁸
- Ou ka anvi dòmi epi mwens vijilan
- Pa gen efè segondè sou tranche⁸
- Pa gen efè segondè sou tibebe a⁷

Medikaman Doulè nan Venn

Yon enfimyè ba ou medikaman soulajman doulè, swa kòm yon piki oswa nan venn.

- Santi ou kalm, anvi dòmi, epi mwens doulè
- Ou ka leve lè ou gen yon kontraksyon. Ou ka repoze ant kontraksyon yo.
- Ou ka itilize li nan kòmansman tranche a ak apre akouchman
- Gen medikaman ki mache pou 1-2 èdtan epi gen lòt ki mache pou 4 oswa plis
- Deplase epi chanje pozisyon avèk èd
- Ou ka manje epi bwè



41%

41 nan chak 100 moun k ap fè premye tibebe yo di medikaman doulè nan venn **te** mache trè byen pou doulè⁷

EFÈ SEGONDÈ

- Ou ka santi kè ou plen oswa tèt vire^{7,9}
- Ou ka anvi dòmi epi mwens vijilan
- Pa gen efè segondè sou tranche⁸
- San danje pou tibebe a, men tibebe ou a ka bezwen plis egzamen respirasyon si yo te bay medikaman an pre akouchman⁹

Anestezi epidiral

Yon doktè ki gen fòmasyon espesyal ba ou medikaman nan do ou pou bloke doulè.

- Santi ou vijilan epi je klè
- Li soulaje pifò doulè anba ren ou
- Disponib nenpòt lè –li mache jiskaske ekip swen ou a fèmen li; yo ka bezwen ranplase li
- Ou dwe rete nan kabann –ou bezwen èd pou deplase.
- Yo mete yon ti tib (katètè) pou ede ou pipi
- Ou ka pran dlo, ti moso glas, bouyon, oswa eskimo –men pa manje solid



84%

84 nan chak 100 moun ki t ap fè premye pitit yo di epidiral la **te** vrèman mache byen pou doulè⁷

EFÈ SEGONDÈ

- Ou ka santi doulè oswa presyon nan vaje ou
- Do ou ka sansib; men doulè do pou lontan ra anpil
- Presyon san ou ka desann, ou ka gen lafyèv ak gratèl; mwens pase 1 moun nan chak 100 gen gwo tèt fè mal⁹
- Sa ka ralanti tranche ou; ou ka bezwen medikaman (Pitocin) –epi pouse ka pran plis tan¹⁰
- Pa gen danje pou tibebe a, men kè tibebe a ka bat pi dousman si presyon san ou desann⁹

Enfòmasyon sou Akouchman

AKOUCHMAN NATIRÈL

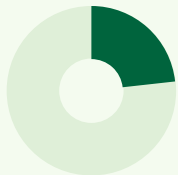


77%

nan moun k ap akouche pou premye fwa fè akouchman natirèl

- 77 nan chak 100 (77%) premye akouchman se akouchman natirèl*
- 90 nan chak 100 (90%) moun ki te fè akouchman natirèl premye fwa a ap fè l ankò*
- 33 nan chak 100 (33%) moun bezwen deklanchman (pwofesyonèl sante ede kòmanse tranche nan lopital la).
- Rezon ki pi komen pou deklanchman se: depase dat akouchman an, tansyon wo, dyabèt, oswa tibebe a twò piti.*

AKOUCHMAN SEZARYÈN



23%

nan moun k ap akouche pou premye fwa fè akouchman sezaryèn

- 23 nan chak 100 (23%) premye akouchman se sezaryèn*
- Yo ka rekòmande sa pandan tranche si kòl matris la pa ouvè, si tibebe a pa desann, si tibebe a montre siy estrès, oswa si gen yon ijans
- Gen moun ki te fè sezaryèn ki ka fè akouchman natirèl apre sezaryèn (VBAC) pita

*Baze sou to akouchman nan Etazini an 2023. Chans ou ka diferan selon laj ou, pwa ou, kote ou akouche, ak inegalite rasyal.¹¹

Konsèy pou Akouchman

- Ale nan yon kou preparasyon pou akouchman
- Konnen kijan pou pratike respirasyon ou ak teknik pou detann ou
- Manje epi bwè pou kenbe fòs ou
- Fè yon patnè, fanmi, oswa doula rete avèk ou pou ba ou sipò tout tan pandan tranche
- Mache, danse, bouje, epi chanje pozisyon pandan tranche a
- Tann pou ale lopital jiskaske kontraksyon ou yo fò epi yo vin youn sou lòt
- Eseye diferan pozisyon lè w ap pouse: sou kote ou, chita dwat, oswa kat pat

Swen Medikal ak Entèvansyon

Pandan tranche, ou ka bezwen fè chwa ki pa menm ak plan akouchman ou te fè a. Paj sa a eksplike kèk swen medikal ak entèvansyon yo ka ofri ou pandan tranche ak akouchman pou ede ou oswa tibebe ou.

Fè Chwa Pandan Tranche

Ou ka sèvi ak kesyon **B.R.A.I.A.**¹² yo pou ede ou decide si yon **chwa medikal** bon pou ou:

B **BENEFIS**
Ki benefis yo?

R **RISK**
Ki risk yo?

A **ALTÈNATIV**
Ki lòt chwa mwen genyen?

I **IDE**
Kisa lide m di m chwazi? Ki chwa ke m panse ki tap mete m nan po m?

A **ANYEN**
Kisa k ap rive si mwen pa fè anyen?

Swen Medikal ak Entèvansyon



SEWÒM NAN VENN

Yo ka sèvi ak sewòm nan venn (katetè nan venn) pou **ba ou likid oswa medikaman** pandan tranche. Yo ka pran san ou pou fè tèl lè yo mete sewòm nan. Yo sèvi ak sewòm nan venn nan ka ijans.



PITOCIN

Pitocin se yon medikaman yo bay nan sewòm nan venn pou **fè kontraksyon yo pi fò** oswa pou ede tranche a avanse.

Yo ka rekòmande li si pòch dlo ou kreve men ou pa gen kontraksyon, si tranche ap pran tan, oswa pou ede ou pouse.



KREVE PÒCH DLO A

Pwofesyonèl sante ou sèvi ak **yon zouti ki gen yon ti kwòk** pou kreve pòch dlo a.

Yo ka rekòmande sa pou kòmanse tranche oswa pou fè tranche avanse.



BATMAN KÈ TIBEBE

Gen plizyè fason pou tcheke batman kè tibebe ou.

Yon **aparèy pòtatif** (doplè) ka tcheke li tanzantan. **Sentiwon, etikèt** sou vant lan, oswa yon ti aparèy **andedan vajen an** ka tcheke li san rete.



EPIZOTOMI

Se yon ti koupe yo fè sou deyò vajen an (perine) pou ede tibebe a soti. Yo ka rekòmande sa nan ka **ijans**.

Sa rive nan mwens pase 5 nan chak 100 (5%) akouchman nan Etazini.¹³



VANTOUZ/FÒSÈP

Pafwa yo ka rekòmande zouti tankou fòsèp oswa vantouz pou ede ou akouche natirèlman nan ka **ijans**.

Sa rive nan mwens pase 4 nan chak 100 (4%) akouchman nan Etazini.¹⁴