



BRIGHTSTART®

Kalandriye Bright Start



AmeriHealth Caritas™

Florida

Si w gen kesyon, tanpri rele pwogram AmeriHealth Caritas Florida Bright Start® nan **1-855-371-8076** epi mande pale ak yon reprezantan Bright Start.

Bright Start® swen prenatal ak rezon ki fè yo enpòtan

Li enpòtan pou w jwenn swen prenatal bonè epi pou kontinye resevwa yo regilyèman, epi li enpòtan tou pou fason w ap viv la bon pou sante w. Sa fè w gen plis chans rete an sante ak akouche yon tibebe ki an sante tou. Sa ede kò w jere strès ki mache ak gwosès, tranche ak akouchman. AmeriHealth Caritas Florida mete sou pye pwogram Bright Start pou ede w atenn objektif sa yo. Rele Bright Start nan **1-855-371-8076** epi mande pale ak yon reprezantan Bright Start.

Swen prenatal

Gen tout yon ekip swen sante k ap ede w pandan peryòd 40 semèn sa a. Ekip sa a gen ladan l doktè, enfimyè, fanmsaj, travayè sosyal, jesyonè swen, nitrisyonis ak edikatè pou kesyon akouchman. Ou ta dwe reponn yo yon fason ki onèt e ki ouvè lè yo poze w kesyon. Epi tou, pa ezite poze yo nenpòt kesyon ou genyen. Rele doktè si gen kèk bagay ki trakase w.

Swen prenatal se swen yon fi ki ansent resevwa anvan l akouche tibebe l la.

Non obstetrisyen/jinekolog (OB/GYN) ou: _____ Telefòn: _____

Pwogram Bright Start la ka ede w jwenn repons pou nenpòt kesyon ou genyen konsènan gwosès ou.

Telefòn Bright Start: **1-855-371-8076**.

Swen sante pandan gwosès ou

Rete ak menm ekip swen sante pandan tout gwosès ou pou jwenn pi bon swen ou ka jwenn yo. Asire w ni doktè a ni lopital kote w pral akouche a ap travay nan tè ansanm. Leplisouvan, chak doktè travay ak yon lopital an patikilye. Sa ede doktè w yo kowòdone swen w yo epi jere dosye prenatal ou yo yon sèl kote.

Li enpòtan anpil pou w al kay doktè w pandan 12 premye semèn apre w tonbe ansent. Sa ap ede w gen plis chans rete an sante pandan gwosès ou, pou akouchman an fèt san pwoblèm e pou bebe w an sante. Anjeneral, premye vizit prenatal ou ap dire plis tan e l ap gen plis bagay ladan l pase lòt vizit yo.

Men kèk bagay ki gendwa fèt pandan premye vizit ou:

- Pale sou antesedan medikal pa w ak pa fanmi w.
- Pale sou chak lè ou te ansent deja.
- Tès depistaj pou san w, pipi w ak kòl matris ou.
- Yon egzamen fizik, ki gen yon egzamen pèlvik ladan l tou.
- Estime dat ou sipoze akouche a. An mwayèn, yon gwosès dire 40 semèn oswa 280 kou apati 1ye jou ou te gen règ ou pou dènye fwa. Yon gwosès nòmal ki rive nan bout li ka dire ant 37 ak 42 semèn.

Tout fi dwe pase yon seri tè pandan gwosès yo. Yo rele yo tè depistaj. Gen lòt tè yo fè sèlman pou fi ki gen yon seri faktè risk byen presi. Yo rele yo tè dyagnostik. Gen tè yo fè plis pase 1 swèl fwa.

Mande doktè w si w bezwen yon piki kont grip la. Li enpòtan pou tout fi ki ansent yo resevwa piki kont grip la. Ou ka resevwa piki a nenpòt lè pandan gwosès ou. Piki sa a ka pwoteje w ak bebe w kont grip la.

Si w bezwen èd pou ale nan randevou w yo kay doktè oswa si w ta renmen resevwa yon lis ki gen tout resous ki disponib nan konte a, nou ka ede w. Tanpri rele nou nan **1-855-371-8076** epi mande pale ak yon reprezantan Bright Start.

Bright Start® swen prenatal ak rezon ki fè yo enpòtan

Y ap fè yon pakèt tèst depistaj nan premye vizit prenatal ou.

Yo gen ladan yo analiz san pou bagay sa yo:

- Gwoup sangen ak faktè Rh.
- Anemi.
- Antesedan ribeyòl.
- Viris epatit B.
- Sifilis.

Yo gendwa analize pipi w pou konnen nivo sik ak pwoteyin ou, oswa pou verifye si w pa gen yon enfeksyon. Yo gendwa fè yon tèst Pap pou detekte kansè nan matris ak lòt chanjman ki fèt anvan yon moun pran kansè. Yo gendwa fè tèst pou lòt maladi moun pran nan rapò seksyèl, tankou gonore ak klamidyoz. Gen kèk fi yo teste pou dyabèt, epi yo gendwa mande w si w vle fè yon tèst depistaj VIH, ki se viris ki lakòz SIDA a.

Lè gwosès la pa gen konplikasyon, vizit yo konn fèt 1 fwa chak mwa jis nan 28èm semèn nan. Apre sa, vizit yo fèt 2 fwa chak mwa jis nan dènye mwa oswa nan 36èm semèn nan. Apre sa, yo fèt chak semèn.

Nan chak vizit suivi, doktè w pral egzamine:

- Pwa w, presyon ateryèl ou, ak pipi w pou l konnen nivo sik ak pwoteyin ou.
- Batman kè bebe w.
- Kwasans ak pozisyon bebe w.

Doktè w pral egzamine w tou pou wè si w gen sentòm ki montre yon pwoblèm.

Ou ka bezwen lòt tès pandan gwosès ou. Sa depann de plizyè bagay, tankou faktè risk ou yo, gwoup etnik ou, rezilta lòt tès yo, oswa pwoblèm ki parèt yo. Men kèk nan tès yo ka fè yo:

- Tès depistaj pou kèk kalite malfòmasyon nan nesans. Yo gendwa verifye si bebe a pa gen kèk pwoblèm, tankou anomali nan tib neral (pwoblèm ak manbràn k ap kouvri sèvo a ak kolòn vètebral la) ak sendwòm Down. Yo gendwa mande w fè sa nan 1ye oswa nan 2èm trimès ou.
- Tès pou dyabèt. Yo konn fè sa ant 24èm ak 28èm semèn nan.
- Plizyè tès pou anemi ak kèk kalite maladi moun pran nan rapò seksyèl. Yo gendwa fè sa ant 32èm ak 36èm semèn nan.
- Yon ekografi ki itilize ond son. Yo gendwa fè yon ekografi nenpòt lè pandan gwosès la pou gade jan bebe a ap grandi.

Li enpòtan, ni pou sante pa w, ni pou pa bebe w la, pou w al fè tès doktè w sijere w yo. Men pa bliye, pa gen okenn tès ki pafè. Kapab gen yon pwoblèm, menmsi tès la pa montre sa. Epitou, gen de lè yon tès montre yon anomali alòske pa gen pwoblèm vre. Ou ta dwe poze kesyon sou rezilta tès ou fè yo pandan gwosès ou.

Si w te deja akouche yon timoun anvan 37èm semèn nan, pale sa ak doktè w. Ou ka bezwen medikaman abaz òmòn pou pa akouche anvan lè.

Enstriksyon pou itilize kalandriye a:

Kòmanse ak 1ye mwa a epi ekri non 1ye mwa w al kay doktè w. Apre sa, ekri jou yo nan mwa a. Note tout randevou ou genyen avèk doktè w ak jesyonè swen w. Note pwa w ak lòt enfòmasyon ki enpòtan. Ekri nenpòt kesyon ou ta renmen poze doktè w.

1ye mwa a (1 a 4 semèn)

Men kèk chanjman ou gendwa remake:

Ou gendwa pa remake okenn chanjman nan kò w pandan 1ye mwa a. Ou gendwa santi w malad nan maten. Pa enkyete w pou sa. Kè plen pap la pou toutan.

Men kèk bagay ou ka fè:

- Si w fimen, **kanpe sa!** Kèlkeswa sa lòt moun di, fimen se yon bagay ki danjere anpil pou bebe a. Fimen gen ladan l sigarèt, sigarèt elektwonik ak mariwana. Ata fimen lòt moun ka nui bebe w.
- Si w bezwen èd pou kanpe fimen, fè nou konn sa. **Nou ka ede w.**
- Men lòt resous pou ede w:
 - Florida Quitline ki gratis: **1-877-U-CAN-NOW (1-877-822-6669)**. Oswa ale sou sit Entènèt **www.floridahealth.gov/programs-and-services/preventio/tobacco-free-florida/index.html**.
 - SmokefreeMOM se yon sèvis mesaj tèks nan aparèy mobil yo mete sou pye pou ede fi ki ansent yo sispann fimen.* Pou enskri nan pwogram sa a, voye tèks **MOM** nan nimewo **222888** apati telefòn selilè w oswa ale sou sit Entènèt **www.women.smokefree.gov/smokefreemom**.

- Pa pran okenn medikaman san w pa pale sa ak doktè w dabò, menmsi si se sèlman aspirin. Pa bwè alkòl. Alkòl gen ladan l byè, diven wouj, diven blan ak lòt kalite bwason ki gen alkòl. Pa pran dwòg yo vann nan lari. Si w bezwen èd pou kanpe pran dwòg ak alkòl, fè nou konn sa. Rele Bright Start nan **1-855-371-8076** oswa rele liy asistans nasyonal la ki disponib 24 è sou 24, 7 jou sou 7, nan **1-800-662-4357**.
- Mande doktè w si w bezwen pran vitamin prenatal ak asid folik. Sa ka anpeche bebe w fèt ak malfòmasyon. Li enpòtan pou w kòmanse fè sa menm anvan ou tonbe ansent.
- Enskri nan pwogram **Women, Infants, and Children (WIC)** si w kalifye pou sa. Rele nan **1-800-342-3556** oswa ale sou sit Entènèt **www.floridahealth.gov/programs-and-services/wic/**. Si w bezwen èd, fè nou konn sa. **Nou ka ede w.**

Yon ti konsèy pou kè plen:

Manje yon ti manje anvan w al dòmi (fwomaj se yon bagay k ap bon pou ou) epi manje kèk biskuit sèk nan maten, anvan w soti nan kabann ou.

*Sèvis sa a gratis. Sepandan, konpayi sèvis telefòn selilè w la gendwa mande w peye pou mesaj tèks ak done Entènèt ou itilize yo. Si w oblije peye pou chak grenn tèks ou voye oswa ou resevwa, pwogram sa a gendwa pa bon pou ou. Verifie sa ak konpayi sèvis telefòn selilè w la.

1ye mwa m nan

Dimanch	Lendi	Madi	Mèkredi	Jedi	Vandredi	Samdi



Tèt, sèvo, kolòn vètebral,
poumon ak kè bebe w
kòmanse fòme.

2èm mwa a (5 a 8 semèn)

Men kèk chanjman ou gendwa remake:

- Tete w ka kòmanse gwosi epi yo gendwa fè w mal.
- Ou ka bezwen al pipi pi souvan.
- Ou gendwa santi w kontan, epi bridsoukou ou vin tris.
- Ou ka gen plis tèt fè mal. Si w gen pwoblèm sa a, asire w ou fè nou konn sa oswa ou di doktè w sa!
- Ou gendwa santi w malad nan maten.

Men kèk bagay ou ka fè:

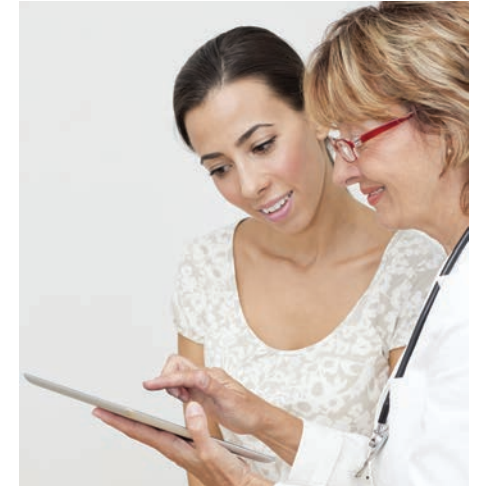
- Repoze anpil epi asire w ou fè egzèsis, tankou mache. Sa ap ede w rete djanm ak santi w anfòm. Gade kèk konsèy nou bay nan paj 30.
- Sonje Bright Start la pou ede w. Nou ka ede w ak kesyon pran swen timoun yo, transpò, manje ak lòt bagay ou ka bezwen.
- Si w gen yon chat, kite yon lòt moun chanje bwat kote l ap pipi a. Manyen yon chat pap fè yon ki ki ansent malad, men bwat kote l ap pipi a gen mikwòb ladan l. Mete sou sa, pa bliye lave men w apre w manyen yon vyann ki pa kuit. Gen parazit ki viv nan bwat kote chat ap pipi ak sou vyann kri. (Yon parazit se yon bèt ki toupiti ou pa ka wè.) Li pap fè w mal, men li ka nui bebe w.

Poukisa m sipoze ale kay doktè a chak mwa?

Nou vle ede w rete an sante pandan gwosès ou. Li enpòtan pou al kay doktè w pandan 12 premye semèn ou ansent yo. Ou pral kay doktè w anviwon 1 fwa chak mwa nan kòmansman pou asire w tout bagay OK. Nan fen gwosès ou, ou pral kay doktè a 1 fwa chak semèn. Si w gen difikilte pou ale nan randevou w yo, fè nou konn sa. **Nou ka ede w.**

2èm mwa m nan

Dimanch	Lendi	Madi	Mèkredi	Jedi	Vandredi	Samdi



Ògàn, mis, zo, bra ak
janm bebe w kòmanse
grandi. Bebe w kòmanse
gen yon vizaj!

3èm mwa a (9 a 12 semèn)

Men kèk chanjman ou gendwa remake:

- Ou ka gen toudisman si w ret kanpe pandan twòp tan.
- Ou ka vin konstipe.
- Ou ka vin gen pwatrin boule.
- Ou gendwa kòmanse santi w mye epi ou ka pa gen kè plen ankò.

Ki sa yon gwo anvi ye?

Yon gwo anvi se lè yon moun vle yon kalite manje tousuit. Gen fi ki anvi bagay ki pa manje, tankou lakrè ak tè. Si w anvi jan de bagay sa yo, pa manje yo! Li enpòtan pou w fè doktè w konn sa.

Èske m ka vwayaje pandan m ansent?

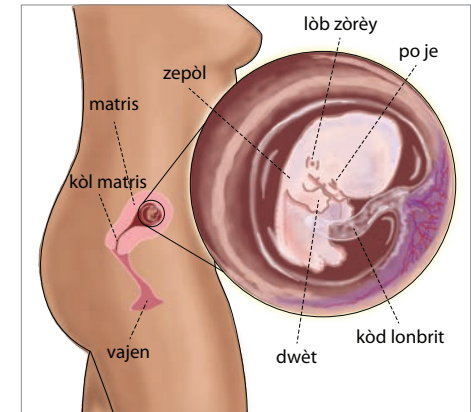
Ou kapab vwayaje pandan w ansent toutotan doktè w di w pa gen pwoblèm pou sa. Gade paj 31 pou jwenn plis enfòmasyon.

Men kèk bagay ou ka fè:

- Manje 4 a 6 ti manje pandan jounen an olye w manje 3 gwo manje. Sa ap soulaje pwatrin boule a.
- Bwè 6 a 8 vè dlo chak jou.
- Si w konstipe, manje manje ki chaje ak fib epi bwè anpil likid.
- Si w kontinye konstipe, pa bliye fè doktè w konn sa.
- Manje mwens manje ki pa bon pou sante w ak soda. Manje fwi ak legim, epi pito bwè ji fwi.
- Manje mwens manje ki fri oswa ki gen grès. Sa ka ede w mwens malad.

3èm mwa m nan

Dimanch	Lendi	Madi	Mèkredi	Jedi	Vandredi	Samdi



Devlopman fetis la nan 9èm semèn

Kè a kontinye grandi.
Po je, dwèt, zòtèy ak
po bebe a grandi, epi li
kòmanse bouje.

4èm mwa a (13 a 16 semèn)

Men kèk chanjman ou gendwa remake:

- Ou gendwa kapab santi bebe a bouje.
- Janm ou yo ka fè w mal.
- Ou ka santi w mwens malad.

Men kèk bagay ou ka fè:

- Mete rad ki pa twò sere e ki fè w santi w alèz.
- Mete janm ou yo anlè lè yo fè w mal. Pran swen tèt ou.
- Rele Bright Start si w bezwen èd.
- Egzèsis. W ap gen plis enèji nan peryòd sa a. Gade kèk konsèy nou bay nan paj 30.
- Pale ak doktè w sou tèst depistaj yo ka fè pou detekte malfòmasyon bebe.

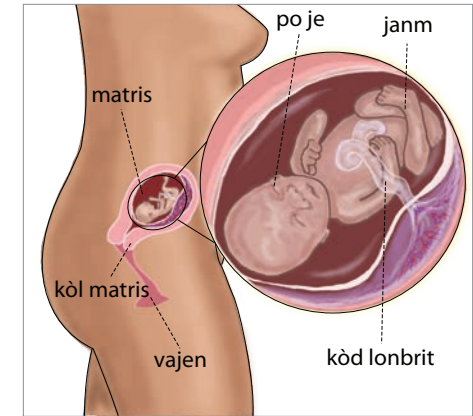
Ki sa yon siy avètisman ye?

Yon siy avètisman se yon bagay ou ta dwe di doktè w tousuit! Men kèk ladan yo:

- Senyen.
- Si bebe w bouje mwens (apre 24 èdtan).
- Sansasyon boule oswa doulè lè w ap pipi.
- Wè twoub.
- Vomisman ki pa kanpe.
- Yon anfleman bridsoukou nan men, nan pye oswa nan figi.
- Likid k ap koule oswa k ap soti byen rapid.
- Doulè nan lestomak.
- Toudisman oswa endispozisyon.
- Tèt fè mal ki pa sispann.
- Frison, lafyèv oswa iritasyon sou po a.
- Likid ki koule nan vajen an e ki gen move sant.

4èm mwa m nan

Dimanch	Lendi	Madi	Mèkredi	Jedi	Vandredi	Samdi



Devlopman fetis la nan 15èm semèn

Fetis la ap grandi rapid. Zong dwèt li ak cheve l pouse, epi bebe a kapab souri ak fwonse sousil li.

Men kèk chanjman ou gendwa remake:

- Si bebe w gen okèt, genlè w ap ka santi sa!
- Ou gendwa remake yon likid jòn k ap koule sot nan tete w. Se yon bagay ki nòmal. Kò w ap prepare pou bay timoun nan tete.
- Se pa ti enpòtan sa enpòtan pou al kay dantis ou pandan gwosès ou. Ou gendwa remake jansiv ou anfle epi yo senyen fasil pandan gwosès ou. Si w kontinye senyen pandan twòp tan, ale sou sit Entènèt www.amerhealthcaritasfl.com oswa rele ekip sèvis pou manm AmeriHealth Caritas Florida nan **1-855-355-9800 (1-855-358-5856 pou moun ki pa tande byen)** pou jwenn yon dantis ki fè pati rezo a.
- Ou genwa santi gwo doulè nan vant ou oswa nan lèn ou lè w ap ri oswa lè w bouje twò rapid. Rezon ki fè sa se paske vant ou ap grandi rapid. Rele doktè w si doulè a pa sispann!

Men kèk bagay ou ka fè:

- Fè yon bagay ki fè w plezi: al fè cheve w, al fè zong ou, oswa fè kèlkeswa bagay ou ta renmen fè.
- Si w gen lòt timoun oswa si w bezwen yon ti tan pou pran yon souf, gade si yon zanmi ka ede w pandan inèdtan pandan w ap fè yon ti kabicha.
- Asire w ou pa leve anyen ki lou. Evite pwodui chimik ak reyon X. Evite moun ki gen maladi ki trapan.
- Kontinye fè egzèsis ki fasil regilyèman. Pa fè twòp efò. Egzèsis ki fasil ap ede w santi w anfòm. Sa pral ede w apre akouchman an tou! Ou gendwa enskri nan yon klas egzèsis espesyal. Mande nou sa epi n ap ba w plis enfòmasyon.

5èm mwa m nan

Dimanch	Lendi	Madi	Mèkredi	Jedi	Vandredi	Samdi



Kounye a, bebe w gen anprent dijital ak anprent pye, epi li kòmanse souse pous li.

Men kèk chanjman ou gendwa remake:

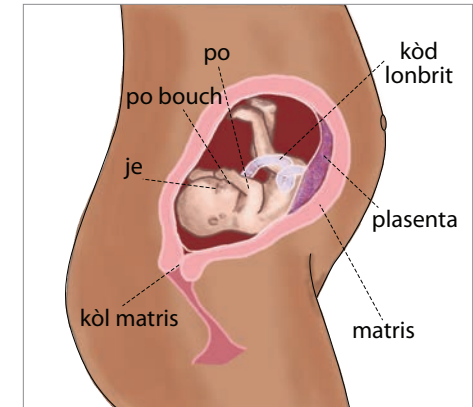
- Ou gendwa santi senti w ap “bouje” pandan gwosès ou. Se pou bebe w ka travèse zòn ren w pandan akouchman an.
- Do w gendwa fè w mal! Rezon ki fè sa se akòz pwa vant ou.
- Ou gendwa gen kranp nan janm ou. Rezon ki fè sa se paske san w ap sikile nan vant ou. Li pa monte desann rapid nan janm ou jan li te konn fè sa.
- Po w gendwa chanje koulè.

Men kèk bagay ou ka fè:

- Si w santi ou pèdi ekilib ou nan senti w, atansyon pou pa tonbe! Mande doktè w si w bezwen yon bann pou kenbe vant ou.
- Si do w fè w mal, eseye chita ak janm ou yo ki sou yon bagay pi wo pase senti w.
- Si w gen kranp nan janm ou pandan w ap dòmi, di doktè w sa.
- Si w gen pwoblèm nan janm ou ak nan do w, fè doktè w konn sa. Yon kousen gendwa soulaje w. Pou jwenn plis sipò e pou w pi alèz, kouche sou bò goch ou. Mete kousen anba vant ou, dèyè do w ak ant jenou w yo.
- Ale nan klas prenatal pou jwenn fòmasyon sou tranche ak akouchman. Rele Bright Start pou jwenn plis enfòmasyon.
- Evite kouche sou do w. Si w kouche sou do w, sa ka danjere pou bebe a.
- Bwè 6 a 8 vè dlo chak jou.
- Ou ka pa alèz nan pati anba do w, nan lestomak ou oswa nan zòn pèlvis la oframezi bebe a ap grandi. Si sa kontinye oswa si li fè w mal, rele doktè w.

6èm mwa m nan

Dimanch	Lendi	Madi	Mèkredi	Jedi	Vandredi	Samdi



Devlopman fetis la nan 22èm semèn

Dan yo kòmanse pouse, epi kounye a, bebe w ka tande vwa w ak mizik.

Men kèk chanjman ou gendwa remake:

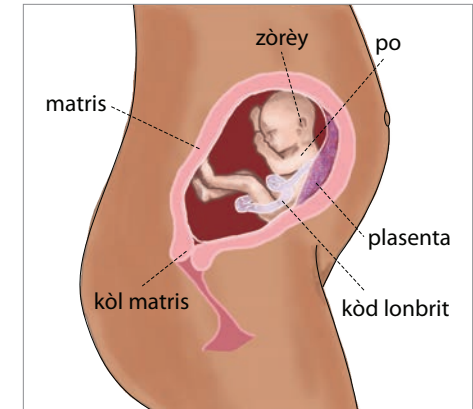
- W ap kontinye gwosi toutotan bebe w ap grandi.
- Genlè w ap santi chak ti mouvman bebe w. Si w remake yon chanjman nan fason bebe w ap bouje a, rele obstetrisyen/ jinekòlòg ou.
- Ou gendwa remake yon liy koulè fonsè sot nan lonbrit ou desann nan pwèl vajan w. Li pral disparèt nan 6 mwa a yon ane apre akouchman an.

Men kèk bagay ou ka fè:

- Oframezi ou antre pi fon nan gwosès la, w ap fatigue pi fasil. Kontinye fè ti egzèsis ki pa mande anpil efò, men pa bliye repoze w anpil.
- Nan 28èm semèn nan, doktè w gendwa mande w kòmanse konte mouvman bebe w yo chak jou. Yo rele sa konte koutpye. Asire w ou suiv enstriksyon doktè w sou lè ak fason pou konte koutpye sa yo. Si gen chanjman ki fèt nan mouvman bebe w yo, rele doktè w!
- Si gwosi ba w pwoblèm, se pa moman pou suiv yon rejim. Pran repa epi manje ti manje ki bon pou sante w. Pa manje manje ki pa bon pou sante w ni manje ki chaje ak grès. Bagay sa yo pa bon ni pou ou ni pou bebe w. Si w bezwen èd ak kesyon manje, rele Bright Start. Nou ka ede w. Gade kèk konsèy nou bay nan paj 26.

7èm mwa m nan

Dimanch	Lendi	Madi	Mèkredi	Jedi	Vandredi	Samdi



Devlopman fetis la nan 23èm semèn

Je yo kòmanse ouvri ak fèmèn. Bebe a ka wè limyè a atravè vant ou!

8èm mwa a (31 a 34 semèn)

Men kèk bagay ou ka fè:

- Reflechi sou jan ou prale lopital ak jan ou pral retounen lakay ou. Planifye sa alavans.
- Si w gen timoun, pran dispozisyon pou yon moun rete ak pitit ou yo lakay ou.
- Reflechi sou kote bebe w pral dòmi. Gade kèk konsèy nou bay nan paj 38.
- Kòmanse prepare rad pitit ou yo.
- Rele doktè w si figi w, men w oswa janm ou anfle.
- Evite kouche sou do w. Si w kouche sou do w, sa ka danjere pou bebe a.
- Jwenn yon chèz pou machin nan. Ou sipoze mete bebe w nan yon chèz pou machin nan chak lè w ap deplase nan machin. (Lalwa mande sa.)
- Se ou menm sèl ki ka deside fason w ap bay pitit ou manje. Nou konnen bay timoun tete se bagay ki pi bon, men gen de lè sa pa posib. Rele Bright Start. Nou ka ede w enskri nan WIC, nou ka ede w ak kesyon bay tete, epi nou ka ede w jwenn yon ponp pou tete.

Chwazi yon pedyat (doktè pou timoun).

Mande fanmi w ak zanmi w yo si yo ka rekòmande w yon doktè. Rele ekip sèvis pou manm AmeriHealth Caritas Florida nan **1-855-355-9800 (1-855-358-5856** pou moun ki pa tande byen) si w toujou bezwen èd.

Ki sa m ka chèche jwenn pou bebe m nan depi kounye a?

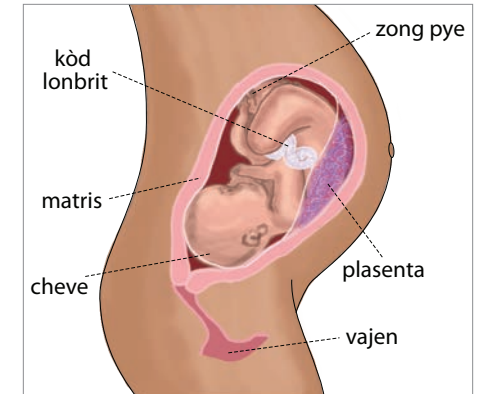
(Gade paj 36 la.)

Rasanble bagay ou pral pote nan lopital la.

(Gade lis ki gen tout bagay sa yo nan paj 37 la.)

8èm mwa m nan

Dimanch	Lendi	Madi	Mèkredi	Jedi	Vandredi	Samdi



Devlopman fetis la nan 32èm semèn

Pli ki sou po bebe w ap kòmanse ranpli ak grès. Bebe a vire tèt anba!

Èske se tranche toutbon?

Wi, li gendwa se tranche si kontraksyon yo:

- Vin pi rèd.
- Parèt pi souvan.
- Fè w pi mal toujou olye yo diminye.
- Parèt nan tout matris ou.
- Regilye (ou santi yo chak 5 a 10 minit).

Non, genlè se poko tranche si kontraksyon yo:

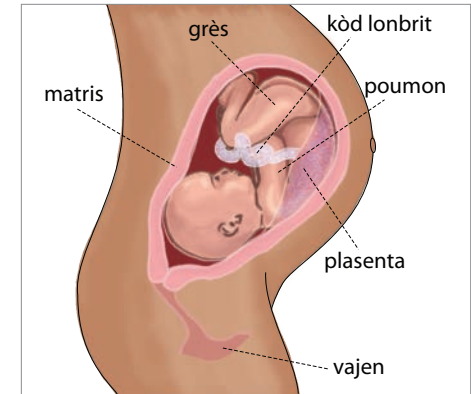
- Pa regilye.
- Pa rèd.
- Parèt nan pati ki anba matris ou sèlman.
- Sispann lè w mache oswa lè w chanje pozisyon.
- Sispann apre w fin bwè yon ti bagay.

Men kèk bagay ou ka fè:

- Lè kontraksyon w yo kòmanse, note ki lè yo kòmanse ak konbyen tan yo dire. Doktè w ap bezwen konnen konbyen tan ki pase ant momant yon kontraksyon kòmanse ak moman pwochen kontraksyon an kòmanse.
- Si w pèdi dlo w, rele doktè a!
- Si dat ou te sipoze akouche a pase, pa bay tèt ou pwoblèm. Gen anpil fi ki akouche apre dat yo te di yo a. Doktè w ap siveye w ak anpil atansyo pou asire l bebe a pa gen pwoblèm.
- Si yon bagay trakase w, rele nou pou n pale sou sa.

9èm mwa m nan

Dimanch	Lendi	Madi	Mèkredi	Jedi	Vandredi	Samdi



Devlopman fetis la nan 34èm semèn

Bebe a kontinye ap grandi epi li desann nan pèlvis la pou l prepare tèt li pou akouchman an.

10èm mwa a (peryòd pòs-patòm)

Pa bliye, apre bebe w fèt, w ap gen pou rele:

- Depatman timoun ak fanmi Florid nan **1-866-762-2237** pou fè yo konnen gen yon nouvo bebe nan fwaye w.
- Pwogram AmeriHealth Caritas Florida Bright Start nan **1-855-371-8076**. Fè yo konnen non bebe w ak non doktè bebe w la. Yon reprezantan Bright Start ka ede w chwazi yon doktè pou bebe w.

Swen pòs-patòm

Ou ta dwe al kay doktè w sou 3 a 6 semèn apre w akouche a. Nan randevou sa a, doktè a pral gade jan w refè apre gwosès ou ak akouchman w, li pral egzamine jan ou santi w, epi li pral pale avè w sou bezwen w yo. Yo rele sa vizit pòs-patòm.



10èm mwa m nan

Dimanch	Lendi	Madi	Mèkredi	Jedi	Vandredi	Samdi

Vizit pòs-patòm ou enpòtan!

Nan vizit pòs-patòm nan, doktè w gendwa:

- Verifye w ap refè.
- Ede w jere nenpòt sentòm ou rankontre.
- Reponn kesyon ou genyen konsènan tete w.
- Pale avè w konsènan metòd kontrasepsyon.
- Pale avè w konsènan depresyon pòs-patòm.
- Ranpli nenpòt papyè ou bezwen.
- Vizit pòs-patòm mwen nan:

Dat: _____

Lè: _____

Manje ki bon pou sante w ak sante bebe w

Yon rejim ki ekilibre se yon bagay ki toujou enpòtan pou sante w nan tout vi w. Lè w ansent, kesyon alimantasyon w vin pi enpòtan toujou. Se manje w ap manje yo ki pi gwo sous eleman nitritif pou bebe w. Ofiramezi bebe w ap grandi, w ap bezwen plis. Nou ka ede w jwenn plis enfòmasyon sou:

- Manje ki bon pou ou ak bebe w.
- Eleman nitritif w ap bezwen yo.
- Pran pwa yon fason ki pou bon sante w.

Yon rejim ki bon pou sante w

Gade ki kalite manje ou manje chak jou. Lè w fèk ansent, kè plen gendwa afekte manje ou ka manje yo. Ou ka anvi kèk kalite manje oswa ou ka pa anvi manje menm. Si sa ta rive, ou ta dwe eseye manje diferan kalite manje chak jou kanmenm. Konsa w ap jwenn eleman nitritif ou bezwen yo.

Manje ou chwazi chak jou yo

Tablo sa a ba w kèk konsèy sou kalite manje yon fi ki ansent ta dwe manje chak jou. Yon fi ki ansent bezwen jwenn 300 kalori anplis chak jou. Manje ti manje ki bon pou sante w pandan jounen an pou jwenn eleman nitritif ak kalori anplis ou bezwen yo. Li ka pi fasil pou manje ti manje ak ti repa pandan jounen an olye w pran 3 gwo repa. Mete sou sa, sa ka ede w pa gen kè plen.

Byen manje pandan gwosès ou se youn nan pi bon bagay ou te ka fè, ni pou tèt ou, ni pou bebe w.

Gwoup manje	Kantite ou bezwen chak jou	Egzanp
Gren	6 ons (oz.)	1 tranch pen; 1 tas sereyal nan bwat; ak ½ tas makawoni, sereyal oswa diri kuit: yo konsidere yo kòm 1 pòsyon gren.
Legim	2 ½ tas	1 tas legim kri oswa kuit; 1 tas ji legim; ak 2 tas legim fèy: yo konsidere yo kòm 1 pòsyon legim.
Fwi	1 ½ a 2 tas	1 tas fwi fre oswa ji fwi 100% ak ½ tas fwi sèk: yo konsidere yo kòm 1 pòsyon fwi.
Vyann ak pwa (pwoteyin)	5 a 5 ½ oz.	1 oz. vyann wouj, vyann volay (poul/kodèn) oswa pwason; ½ tas pwa sèk ki kuit; 1 ze; 1 gwo kiyè manba; oswa ½ tas nwa oswa grenn: yo konsidere yo kòm 1 pòsyon vyann ak pwa.
Lèt (ak pwodui ki fèt ak lèt)	3 tas	1 tas lèt oswa yogurt; 1 ½ oz. fwomaj natirèl; oswa 2 oz. fwomaj endistriyèl: yo konsidere yo kòm 1 pòsyon lèt.

Manje ki bon pou sante w ak sante bebe w

Manje manje ki bon pou sante w vle di evite bagay ki pa bon pou ou tou. Evite bagay tankou alkòl (byè, diven ak lòt bwason ki gen alkòl), sigarèt ak dwòg ilegal. Bagay sa yo ka lakòz tibebe a fèt ak malfòmasyon ak lòt pwoblèm. Fimen sigarèt se yon bagay ki danjere anpil pou yon fi ki ansent ak bebe l la. Si w bezwen èd pou kanpe fimen, pale sa ak doktè w oswa fè nou konn sa. Ou ka jwenn èd.

Planifikasyon repa yo

Planifye repa w yo alavans pou asire w ni ou menm ni fanmi w manje manje ki ekilibre. Pou jwenn plis enfòmasyon sou manje ki bon pou sante w, ale sou sit Entènèt www.choosemyplate.gov, ki se yon sit Depatman agrikilti Etazini mete sou pye.

Eleman nitritif siplemantè

Yon fi ki ansent bezwen plis fè ak asid folik. An jeneral, li ka jwenn bagay sa yo sou fòm grenn sipleman. Pafwa, doktè w oswa enfimyè w ka rekòmande w yon sipleman prenatal. Sipleman sa a ka gen 2 eleman nitritif sa yo, vitamin ak mineral ladan l. Pale ak doktè w sou fè ak asid folid.

Pale ak doktè w anvan w pran kèlkeswa bagay li pa t preskri w. Sa gen ladan l vitamin, remèd fèy ak lòt sipleman. Bagay sa yo ka danjere pandan gwosès ou. Si yon pwodui natirèl, sa pa vle di li pa gen danje.



Pran pwa

Lè w ansent, ou bezwen manje plis. Sa ede bebe w grandi. Epitou, sa ede kò w chanje yon fason pou w ka rete an sante pandan gwosès ou. Nan 6 dèmye mwa gwosès ou, ou ka bezwen manje oswa bwè anviwon 300 kalori anplis chak jou parapò ak jan sa te ye anvan w te ansent. Ou ka bezwen manje plis kalori anvan sa tou. Mande doktè w ki kantite manje ou ta dwe manje.

Pwa w ap pran an pandan gwosès ou depann de pwa ou te genyen anvan gwosès ou. Pifò fi ki an sante pran ant 25 ak 35 liv. Si w twò gwo, ou ta dwe gwosi mwens, men li nòmal pou pran yon ti pwa kanmenm. Si w pa gwo ase, ou ta dwe gwosi plis. Mande doktè w ki pwa ou ta dwe pran. Sa ka diferan si w ansent plizyè timoun.

Li pa janm twò ta

Byen manje pandan gwosès ou se youn nan pi bon bagay ou te ka fè, ni pou tèt ou, ni pou bebe w. Gade ki kalite manje ou manje chak jou. Asire w yo ba w eleman nitritif ni ou menm ni bebe w bezwen yo. Li pa janm twò ta pou kòmanse manje yon fason ki bon pou sante w.

Egzèsis

Gen anpil bagay ki chanje pandan w ansent. W ap remake yon pakèt chanjman k ap plede fèt nan kò w. Lè w fè egzèsis regilyèman, sa ka ede w nan peryòd sa a. Sa ka ede w rete djanm, sa ka ba w plis enèji e sa ka fè w wè chanjman sa yo yon bon fason. Sa ka ede w pi byen sipòte doulè tranche ak akouchman an.

Anvan w kòmanse yon pwogram egzèsis, pale sa ak doktè w. Yo gendwa konseye fi ki gen kèk kalite pwoblèm sante pa fè egzèsis. Kalite egzèsis ou kapab fè a depann de sante w ak kantite aktivite fizik ou te konn fè anvan w te ansent. Si w te aktif anvan w te ansent, an jeneral, ou ka toujou kontinye, men w ap gen pou pote kèk ti chanjman. Si w pa t aktif anvan w te ansent, w ap gen pou kòmanse ti kras pa ti kras. Mande doktè w kèk sijesyon sou fason ou ka rete anfòm.

Chanjman k ap fèt nan kò w pandan w ansent ka fè w gen plis chans blese. Li ka pi difisil pou w fè egzèsis tou akòz pwa ou pran devan kò w. Ou ka gen plis chans pèdi ekilib ou. Sa ka mete plis presyon sou atikilasyon w yo ak mis ou yo tou. Ou gendwa fatige pi fasil. Pran plis prekosyon lè w ap travay deyò pandan w ansent. Evite nenpòt aktivite ki mande w sote oswa chanje direksyon rapid.

Men kèk lòt ti konsèy pou fè egzèsis:

- Apre 20 semèn, pa fè okenn egzèsis pandan w kouche sou do w.
- Bwè dlo souvan.
- Mete yon soutyen ak soulye ki ba w bonjan sipò.
- Limite kantite egzèsis w ap fè deyò lè l fè cho ak lè gen imidite.
- Evite pran twòp chalè.

Vwayaj

Ou pa bezwen anile vwayaj ou te gen entansyon fè yo jis paske w ansent. Si doktè w di w ou mèt vwayaje san pwoblèm, lèfini ou respekte yon seri enstriksyon tou senp, ou ka vwayaje alèz.

Pi bon lè pou yon fi ki ansent vwayaje se nan mwa yo ki nan mitan gwosès la. Ou pap gen kè plen nan lè sa a, epi w ap gen plis enèji. W ap gen mwens chans akouche pandan w pa lakay ou.

Pran prekosyon lè w deplase nan machin, nan tren oswa nan avyon. Si w chita pandan anpil tan, ou ka gen plis chans gen boul nan san, sitou nan janm yo. Li ta bon si w fè yon ti mache chak 1 a 2 èdtan. Bwè anpil likid pou pa dezidrate. Toujou mete senti sekirite w lè w ap deplase. Lè w prale lwen oswa lè w ap vwayaje pandan anpil tan, li ta bon pou w pran yon kopi dosye medikal ou avè w. Anvan w vwayaje, toujou pale sa ak doktè w.



Fason pou mete senti sekirite w*

- **Senti kuis ou** ta dwe chita anba vant ou pou l kenbe ren w ak pèlvis ou.
- **Senti zepòl ou** pa sipoze toupre kou w, men li pa sipoze ale pi lwen pase zepòl ou. Li ta dwe travèse mitan pwatrin ou (ant tete w yo). Gade foto ki anwo a.
- Asire w senti sekirite w sere w kòm sadwa lè w mete l.

* Sous: www.safercar.gov

Planing ak kontrasepsyon

Planing pèmèt ou planifye pwochen gwoès ou yo. Ou gen anpil chwa nan domèn kontrasepsyon. Men kèk nan metòd ki disponib yo anba a. Ou ka pale ak doktè w pou chwazi yon metòd ki bon pou ou. Ou gendwa resevwa dispozitif kontrasepsyon w anvan yo egzeyate w lopital apre akouchman an. Mande doktè w plis enfòmasyon sou opsyon sa a.

- **Grenn** — Fi yo pran grenn kontrasepsyon sa a nan bouch chak jou. Grenn kontrasepsyon yo gen òmòn ki anpeche ovilasyon an (sètadi yo anpeche ovè a lage yon ze).
- **Lòt òmòn** — Gen lòt metòd kontrasepsyon abaz òmòn ki disponib. Kèk ladan yo se patch po a, zanno vajan an ak piki a. Metòd kontrasepsyon sa yo, menm jan ak grenn nan, anpeche fi yo lage yon ze chak mwa.
- **Dispozitif entra-iteren (IUD)** — IUD a se yon ti dispozitif doktè a mete anndan matris la. IUD sa yo afekte manbràn matris la, epi yo domaje oswa yo touye espèm nan. Gen de kalite IUD: sa ki abaz òmòn ak sa ki pa gen òmòn (kuiv). Ou ka itilize IUD an kuiv la kòm metòd kontrasepsyon ijans tou.
- **Dyafragm ak kap sèvikal** — Dyafragm ak kap sèvikal se gode an kawoutchou ki fleksib ki antre anndan vajan an pou anpeche espèm nan penetre ladan l. Ou itilize yo ak yon espèmisid.
- **Espèmisid** — Espèmisid se mous, jèl, konprime, krèm, sipozitwa oswa pwodui fen ki fonn ou mete nan vajan an anvan w gen rapò seksyèl pou touye espèm yo. Ou ka itilize yo poukont yo oswa ak yon kapòt, yon dyafragm oswa yon kap sèvikal.

Planing ak kontrasepsyon (plis enfòmasyon)

- **Kapòt** — Non sèlman kapòt anpeche w ansent, men yo ka evite w pran maladi moun pran nan rapò seksyèl tou. Kapòt gason se yon anvlòp ou mete sou penis la pou anpeche espèm nan antre nan vajen an. Ou mete yon kapòt fi anndan vajen an pou anpeche espèm nan antre.
- **Kontraseptif ijans** — Yon kontraseptif ijans se yon fason pou w pa tonbe ansent si metòd kontrasepsyon ou te itilize a pa t mache oswa si w te gen rapò seksyèl san pwoteksyon.
 - **Grenn òmòn**, nan se yon grenn yo konn rele grenn pou maten apre a. Ou ka achte l nan famasi w oswa nan klinik planing ou. Selon laj ou ka mak ou chwazi a, ou ka bezwen yon preskripsyon nan men doktè w. Ou ka sèvi ak grenn òmòn nan jis nan 5 jou apre w gen rapò seksyèl.
 - Lòt kalite kontraseptif ijans ki egziste se **IUD an kuiv la**. Se doktè w ki mete l anndan w. Li ka mete l 5 a 7 jou apre w gen rapò seksyèl.

Sèks

An jeneral, yon fi ki an sante e ki pa gen pwoblèm pandan gwosès li pa gen rapò seksyèl san danje. Bezwen w yo nan domèn rapò seksyèl gendwa chanje lè w ansent. Ni ou menm ni patnè w ka anvi diferan bagay. Ou gendwa remake ou bezwen eseye diferan pozisyon pou w ka alèz.

Oframezi kò w ap chanje, ou gendwa pa konn sa w vle fè nan domèn rapò seksyèl. Se yon bagay ki nòmal. Depi doktè w pa t di w pinga w fè sa, ou mèt gen rapò seksyèl chak lè ou vle fè sa. Sepandan, kounye a li pi enpòtan toujou pou w pale ak doktè w sou fason ou ka rete an sekirite. Doktè w gendwa fè w konnen tout diferan mwayen ki egziste pou pwoteje bebe w kont maladi moun pran nan rapò seksyèl, tankou SIDA. Ensiste pou toujou gen “sèks san risk”.

Si ou menm oswa patnè w kouche ak lòt moun, ou ka gen plis chans pran yon maladi moun pran nan rapò seksyèl. Enfeksyon, tankou klamidyòz, sifilis, èpès ak VIH, ka afekte sante bebe w ak sante w. Sèvi ak yon kapòt chak lè w pral gen rapò seksyèl. Si w gen kesyon konsènan rapò seksyèl oswa si w panse ou ka gen yon enfeksyon, pale sa ak doktè w.

Lòt konsèy sante pou ou ak bebe w

Kou pou akouchman

Gen anpil fi ki enkyè akòz pwosesis akouchman an. Kou pou akouchman yo ka ede w prepare tèt ou pou tranche. Yo ka pèmèt ou vizite lopital kote w pral akouche a. Ou ka rankontre lòt fi tou pou pataje eksperyans ou fè yo. Patnè w ak moun k ap ba w fòmasyon an gendwa kapab akonpaye w nan kou sa yo. Rele Bright Start pou jwenn plis enfòmasyon sou kou pou akouchman sa yo.

Kou pou leve timoun

Kou pou leve timoun yo la pou montre w yon seri bagay ou bezwen aprann pou pran swen bebe w. Ou ka aprann yon seri bagay tankou fason pou chanje kouchèt timoun nan, pou benyen l ak pou ba l manje. Ou ka asiste nan kou pou bay timoun tete tou si w deside bay pitit ou tete. Rele Bright Start oswa pale ak doktè w pou jwenn enfòmasyon sou kou k ap fèt nan zòn kote w rete a.



Bay tete

Bay tete se pi bon bagay pou bebe w. Li ka pwoteje pitit ou kont anpil maladi. Mete sou sa, li ka fè bebe w gen mwens chans gen alèji ak opresyon. Bay tete se yon bagay ki natirèl, men ki mande pratik.

Mensi se sèlman pou kèk semèn w ap fè sa, bay pitit ou tete gen avantaj pou nou toule de. Sa ka ede w megri pi rapid apre akouchman an. Bay tete ka pwoteje zo w yo tou. Etandone ou ka tonbe ansent ankò pandan w ap bay pitit ou tete, pale ak doktè w si pa vle ansent tousuit.

Lè w ap bay pitit ou tete, ou ka bezwen manje plis. W ap gen pou pran 500 kalori anplis chak jou toutotan w ap bay tete. Eseye manje manje kò w bezwen. Kalsyòm se yon bagay ki enpòtan anpil. Ou ta dwe kontinye manje manje ki bon pou sante w, bwè anpil likid ak pran vitamin prenatal ou yo.

Se pa tout fi ki ta dwe bay timoun tete. Fi ki bwè alkòl oswa ki pran dwòg pa ta dwe bay bebe yo tete. Mande nou enfòmasyon sou klas ou ka asiste anvan ak apre nesans bebe w pou w aprann ki fason pou bay pitit ou tete. Nou ka ede w jwenn bagay ou bezwen yo pou sa tou, tankou yon ponp pou tete.



Ki sa m ka chèche jwenn pou bebe m nan depi kounye a?

- Kouchèt.
- Rad pou dòmi.
- Chemiz ak chemizèt.
- Chosèt ak ti bòt.
- Chapo, chanday ak rad pou mete deyò.
- Benywa pou bebe.
- Savon pou bebe.
- Chèz pou machin.
- Bèsò (tout bèsò ak mèb bebe yo ta dwe respekte nòm sekirite ki anvigè yo).
- Yon matli ki di ak yon kouvèti ki pa kite dlo pase pou pwoteje matla a.
- Dra ak kousen.
- Bibwon.
- Bouchon ak pwent bibwon.
- Bwòs pou bibwon.
- Tèmomèt pou bebe.
- Twal ak sèvyèt.
- Boul koton ak aplikatè.

Bagay ou bezwen pote nan lopital la:

- Kat idantifikasyon manm AmeriHealth Caritas Florida ou ak lòt kat asirans ou ka genyen.
- Kanè adrès/telefòn ou.
- Non ak nimewo telefòn moun ki pral mennen w lakay ou.
- Chèz pou mete bebe w nan machin.
- Rad pou dòmi.
- Souvètman.
- Pantouf oswa chosèt.
- Bagay pou lave tèt ou.
- Kousen.
- Rad pou mete.
- Rad pou ale lakay ou, ni pou ou menm, ni pou bebe w.

Pòs-patòm

Gwosès se pa yon bagay ki fini lè pitit ou fèt. Gen anpil chanjman k ap fèt nan 8 semèn apre akouchman an (peryòd pòs-patòm nan). Nan moman sa a, kò w pral chanje. Li pral kòmanse ajiste ak nouvo eta l la. Se pa ti enpòtan sa enpòtan pou w al kay doktè w sou 3 a 6 semèn apre w akouche a pou li ka verifye si w refè. Nan vizit sa a, l ap pale avè w sou planing tou.



Dòmi an sekirite

Li enpòtan pou bebe w gen pòp kote pa l pou l dòmi an sekirite. Sa pral fè l gen mwens chans sibi sendwòm lanmò sibat tibebe (SIDS) ak lòt blesi timoun pran nan dòmi.

Men kèk konsèy pou asire w kote bebe w ap dòmi a pa gen danje:

- Asire w bèso a respekte nòm sekirite ki anvigè yo.
- Mete yon matla ki di ak yon dra ki antouwe l nan kat kwen yo.
- Pa dwe gen bagay pou timoun nan pa frape tèt li, kousen, kouvèti, po, oswa jwèt anndan bèso a.
- Pa janm kite yon bebe dòmi ak yon adilt nan kabann nan.
- Toujou veye pou tèt timoun nan pa kouvri.
- Mete rad pou dòmi sou bebe w, tankou yon rad ki kouvri tout kò l, pou l ka rete cho san w pa sèvi ak kouvèti.
- Toujou kouche bebe w sou do l pou dòmi.



Dènye bagay:

Bright Start vle ede w rete an sante pandan gwosès ou. Nou akouraje w patisipe nan swen w yo. Pou fè sa:

- Ale nan tout vizit prenatal ou yo.
- Al fè tès doktè w mande yo.
- Pran vitamin prenatal ou yo chak jou.
- Manje manje ki bon pou sante w.
- Evite fimèn, bwè alkòl ak pran dwòg.
- Rete ak 1 sèl ekip swen sante.
- Pran yon randevou kay dantis pou egzamine dan w.
- Asiste nan klas pou akouchman.
- Poze doktè w kesyon oswa rele si gen bagay ki enkyete w.
- Al kay doktè w pou egzamen pès-patòm nan.

Mete sou sa, Bright Start ka ede w ak bagay sa yo:

- Transpò pou ale nan randevou w yo.
- Pran yon randevou pou yon vizit prenatal.
- Resous pou jwenn manje, rad ak lòt bagay ankò.
- Jwenn vitamin.
- Jwenn yon dantis.
- Ekipman medikal espesyal, tankou ponp pou tete.

Nou ka ede w enskri nan pwogram WIC la oswa jwenn yon klas pou akouchman oswa pou leve timoun. Si w rankontre yon pwoblèm pandan gwosès sa a, tanpri rele nou nan **1-855-371-8076**. Nou vle ede w aprann plis bagay sou vwayaj sa a k ap dire 40 semèn, menmsi bagay yo pa toujou fasil. Nan fen vwayaj la, nou ta renmen pou bebe w byen kòmanse lavi li grasa Bright Start!

Tibebe m fèt!

Mwen akouche yon ti gason/ti fi nan dat

nan lè a.m./p.m.

Wotè l se pous,

epi li peze liv, ons.

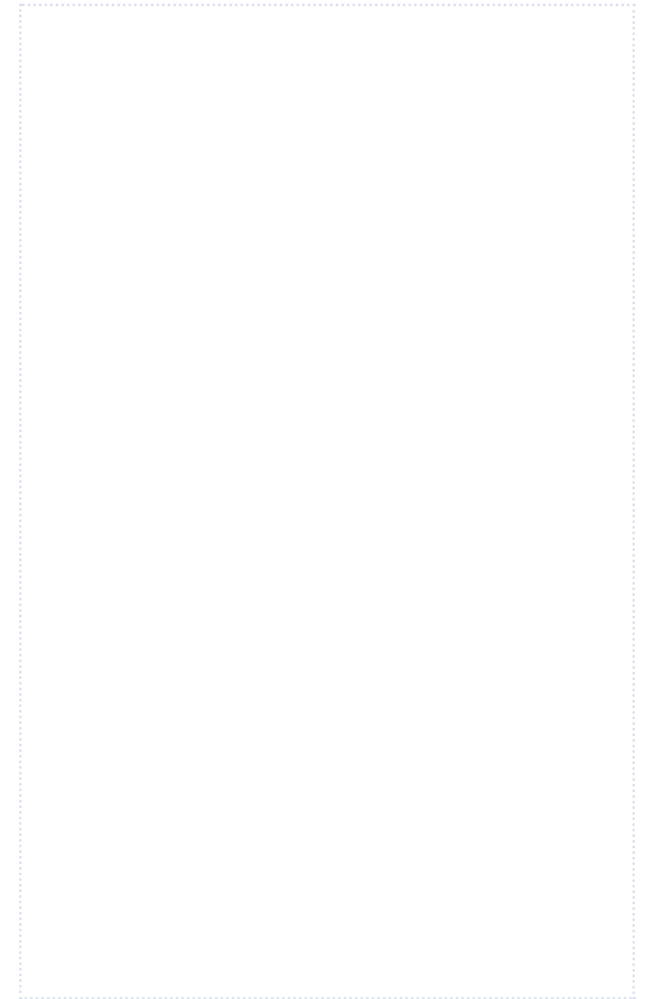
Mwen rele bebe m

paske

.....

.....

Foto bebe m nan



Anprent pye bebe m nan

Zak diskriminasyon pa ann amoni ak lalwa

Zak diskriminasyon pa ann amoni ak lalwa

AmeriHealth Caritas Florida dakò ak lwa federal sou dwa sivil yo epi li pa fè diskriminasyon, li pa mete moun sou kote ni li pa trete moun yon fason ki diferan akòz ras, koulè, peyi kote w soti, laj, andikap, kwayans, relijyon, zansèt, sèks, idantite oswa ekspresyon seksyèl, oubyen oryantasyon seksyèl.

AmeriHealth Caritas Florida:

- Bay moun ki gen andikap asistans ak sèvis gratis (san yo pa peye pou sa) pou kominike fasilman ak nou, tankou:
 - Entèprèt konpetan nan lang siy.
 - Enfòmasyon sou lòt fòma (gwo karaktè, odyo, fòma elektwonik aksesib, lòt fòma ankò).
- Bay moun ki pa fò nan anglè sèvis lang gratis (san yo pa peye pou sa), tankou:
 - Entèprèt konpetan.
 - Enfòmasyon ki ekri nan lòt lang.

Si w ta bezwen youn nan asistans sa yo, kontakte AmeriHealth Caritas Florida nan **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**.
Nou disponib 7 jou sou 7 epi 24 sou 24.

Si w ta konstate AmeriHealth Caritas Florida neglije bay sèvis sa yo oswa te fè diskriminasyon kont ou yon lòt fason, ou menm oswa reprezantan otorize w (depi nou gen otorizasyon w alekri nan dosye nou yo) kapab depoze yon doleyans bay:

- Grievance and Appeals, P.O. Box 7368, London, KY 40742.
Telefòn: **1-855-371-8078 (TTY 1-855-371-8079)**,
oswa Fax: **1-855-358-5847**.
- Ou ka depoze yon doleyans pa mwayen imèl, faks, oswa telefòn. Si w gen difikilte pou w depoze yon doleyans, ekip sèvis pou manm AmeriHealth Caritas Florida yo ap kontan ede w.

Ou ka pote yon plent sou dwa sivil bay Depatman Sante ak Sèvis Dwa Moun Etazini an ak Biwo Dwa Sivil la pa mwayen elektwonik, ou ka fè sa sou Paj pou Plent Biwo pou Dwa Sivil la nan **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, oswa pa mwayen kourye oswa telefòn nan:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201
1-800-368-1019 (TTY 1-800-537-7697)

Fòmilè pou plent yo disponib nan:
<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Gen sèvis entèprèt nan plizyè lang

English: This information is available for free in other languages. Please contact our customer service number at **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**, 24 hours a day, seven days a week. If your primary language is not English, or to request auxiliary aids, assistance services are available to you, free of charge.

Spanish: Esta información está disponible en otros idiomas de forma gratuita. Póngase en contacto con nuestro número de servicios al cliente al **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**, las 24 horas del día, los siete días de la semana. Si su idioma principal no es el inglés, o necesita solicitar ayudas auxiliares, hay servicios de asistencia a su disposición de forma gratuita.

Haitian Creole: Enfòmasyon sa yo disponib gratis nan lòt lang. Tanpri kontakte ekip sèvis kliyan nou an nan **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**, 24 è sou 24, sèt jou sou sèt. Si anglè pa lang manman w oswa si w ta renmen mande yon èd konplemantè, ou ka resevwa sèvis ki gratis pou ede w.

Vietnamese: Thông tin này có sẵn miễn phí ở các ngôn ngữ khác. Vui lòng liên lạc bộ phận dịch vụ khách hàng của chúng tôi theo số **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**, 24 giờ một ngày, bảy ngày trong tuần. Nếu ngôn ngữ chính của quý vị không phải là tiếng Anh, hoặc để yêu cầu các thiết bị trợ giúp bổ sung, thì quý vị có thể sử dụng miễn phí các dịch vụ hỗ trợ.

This information is available for free in other languages. Please contact our customer service number at **1-855-355-9800** or TTY **1-855-358-5856**, 24 hours a day, 7 days a week.

Esta información está disponible en otros idiomas de forma gratuita. Comuníquese con nuestro número de servicio al cliente al **1-855-355-9800** o TTY **1-855-358-5856**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Enfòmasyon sa a disponib gratis nan lòt lang. Tanpri rele sèvis kliyan nou an nan nimewo **1-855-355-9800** oswa TTY **1-855-358-5856**, 24 sou 24, 7 sou 7.

If you need help reading this, please call 1-855-371-8076. Si usted necesita ayuda para leer este documento, por favor llame al 1-855-371-8076. Si w bezwen èd pou li dokiman sa a, tanpri rele nan 1-855-371-8076.

Enfòmasyon klinik yo soti nan American College of Obstetrics and Gynecology (ACOG), 1995–2007.

Nou prepare kalandriye sa a pou ede w pi byen konprann eta sante w la. Li pa sipoze pran plas konsèy doktè w. Si w gen kesyon sou enfòmasyon ki nan kalandriye sa a, se pou w pale sa ak doktè w. Si w panse ou ta dwe al kay doktè w akoz yon bagay ou te li nan kalandriye sa a, tanpri kontakte doktè w. Pa jann sispann ni tann pou jwenn swen medikal akoz yon bagay ou te li nan kalandriye sa a.

Si w gen kesyon oswa si gen lòt bagay ki trakase w, pa ezite rele depatman Bright Start nan **1-855-371-8076**.

www.amerihealthcaritasfl.com

Kalandriye sa a pwoteje anba dwa pwopriyete copyright ©2021 AmeriHealth Caritas Florida Inc. Tout dwa rezève. Okenn moun pa otorize kopye ni modifiye kalandriye sa a san l pa jwenn pèmision ekri pou sa nan men moun ki gen dwa pwopriyete a pa ekri.

Tout imaj nou itilize anba lisans e se pou ilistre sa n ap di yo nou itilize yo sèlman. Nenpòt moun ki sou imaj sa yo se yon modèl li ye.

