

# Etap nan Swen Prenatal nan Quebec

Créole

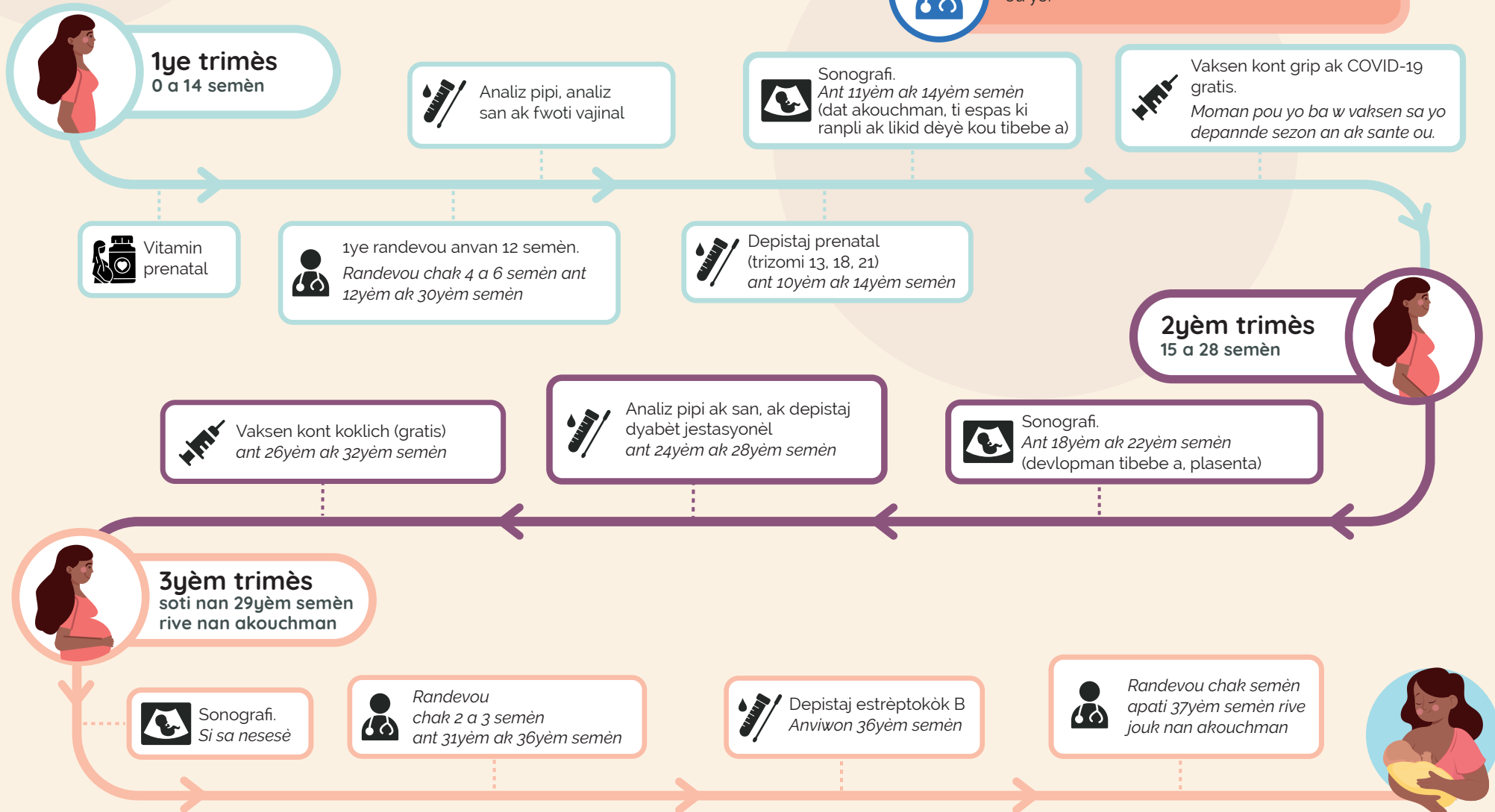
## Èske ou ansent?

Premye etap pou tout moun se enskri sou sit sa a:

**Ma Grossesse** [Quebec.ca/magrossesse](https://www.quebec.ca/magrossesse)

Ou kapab jwenn èd pou jwenn yon pwofesyonèl sante pou fè egzamen prenatal ou yo a epi jwenn enfòmasyon sou lòt sèvis yo.

Yon doktè, yon fanmsaj, oswa yon pratisyen enfimyè espesyalize kapab fè egzamen prenatal ou yo.



Ou kapab jwenn yon kopi gratis nan gid ki gen tit "From Tiny Tot to Toddler (M Te Tou Piti, Kounye a M Gwo Timoun): Yon gid pratik pou paran yo soti nan gwosès rive nan laj 2 lane." Yo jeneralman bay li nan premye randevou prenatal la.

Swen prenatal la ka varye pou chak gwosès.

# Swen Prenatal nan Quebec

## Enfòmasyon, konsèy ak asistans

Créole

### ENPÒTAN



Menm si se pa premye gwosès ou, egzamen medikal yo enpòtan. Egzamen regilye yo, rive jouk nan akouchman an, ede ou menm ak tibebe w la kontinye rete an sante. Ou kapab fè yon granmoun ou chwazi akonpaye w nan tout randevou w yo.

Ou gen **kesyon** oswa **enkyetid** sou gwosès ou a oswa egzamen prenatal ou yo?

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

### Konsèy

Ou ka oblije chanje kèk nan abitud chak jou w yo pou rete an sante epi ede tibebe w la grandi ak devlope kòrèkteman. Ou kapab jwenn anpil enfòmasyon nan gid ki gen tit **From Tiny Tot to Toddler (M Te Tou Piti, Kounye a M Gwo Timoun) – Yon gid pratik pou paran yo soti nan gwosè rive nan laj de lane.**



Yo rekòmande **vitamin prenatal** yo depi nan moman ou prevwa tonbe ansent lan, epi pandan tout gwosès ou a. Pale ak famasyen w lan.



**Alkòl, dwòg, oswa tabak** ka bay tibebe a pwoblèm. Yon pwofesyonèl sante kapab ede w kite bwè ak fimèn oswa redwi kantite w bwè ak fimèn.



Sa w **manje** pandan gwosès la afekte sante w ak sante tibebe w la. Li enpòtan pou w enfòme tèt ou.



Gen kèk kalite **medikaman** ki kapab nwizib pou tibebe a. Si w ap pran medikaman, pale ak yon famasyen.



Gen kèk medikaman ki kapab danjere pou ou menm ak tibebe w la. Mande yon pwofesyonèl sante sa pou w fè pou pwoteje tèt ou, sitou si w **vwayaje** oswa fè **bagay san kapòt**.

Pou w suiv devlopman pitit ou a depi nan kòmansman gwosès ou a, ale sou [naitreetgrandir.com](http://naitreetgrandir.com) oswa **telechaje aplikasyon** an.



### Asistans



Enskri sou [Quebec.ca/magrossesse](http://Quebec.ca/magrossesse) pou w ka jwenn sipò ak resous òganizasyon kominotè yo ak CLSC ou a bay yo. Selon bezwen w yo, yo ka ofri w reyinyon prenatal, chita pale fas-a-fas, sipò, oswa kupon pou achte manje.

Pou yon **Pwogram Eksperyans Matènite San Danje**: Poze kesyon sou pwogram lan nan youn nan randevou prenatal ou yo. Lè w ansent oswa w ap bay tete, travay ou a kapab prezante yon danje pou kò ou. Pa egzanp, si:

- Ou travay avèk pwodui chimik endistriyèl ki fò\*;
- Ou kanpe pandan plis pase 6 èdtan pa jou;
- Ou oblije leve bagay ki lou;
- Ou gen risk pou w tonbe.



\*Pwodui pou fè netwayaj nan kay yo (savon, detèjan) pa yon danje pou ou menm ak tibebe w la.  
[CCSMTL.ca/maternitesansdanger](http://CCSMTL.ca/maternitesansdanger)



Pou konsèy sou zafè **sante** pou ou menm oswa tibebe w la, rele **811, opsyon 1**. Li konfidansyèl, gratis, epi li disponib nenpòt lè.

Gwosès pote gwo chanjman nan lavi w ki kapab vini ak anpil emosyon epi afekte **byennèt** ou. Si w santi w tris, enkyete, sèl, oswa si w viktim vyolans, rele **811, opsyon 2**. Ou kapab pale ak yon moun k ap koute w oswa ba w konsèy.



Isi w gen yon djòb, ou ka elijib pou **Plan Asirans Parantal Québec** la.



[Rqap.gouv.qc.ca/en](http://Rqap.gouv.qc.ca/en)