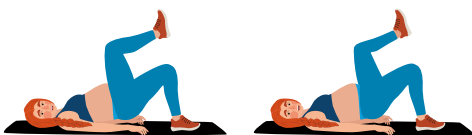


Ki sa pou w konnen pandan gwosès ou

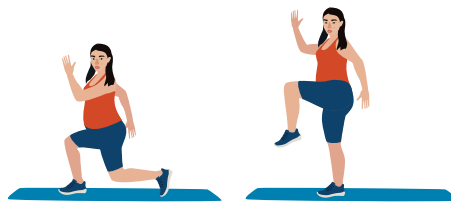
Dezyèm trimès 14-28yèm semèn gwosès

Egzèsis san danje pandan gwosès

Pale ak doktè ou pou w konnen si li san danje pou w fè egzèsis pandan gwosès. Yon fanm ansent ki an sante ta dwe eseye fè apeprè 2.5 èdtan egzèsis chak semèn.



Mach Pon Glout



Fente sou yon Janm



Fente sou yon Janm



Kouche ak Janb Leve



Fente Pa Dèyè

Nan 18yèm semèn

Chanjman pandan dezyèm trimès la

- Ou ka manje plis e pipi mwens souvan.
- Ou ka santi doulè nan vant ou akòz pwoblèm dijesyon.
- Ou ka gen poupou ki di, ki sèch, oswa ou ka fè poupou mwens pase twa fwa pa semèn. Si sa rive, di doktè w la—li ka ba w medikaman pou ede w.
- Ou gendwa kòmanse santi tibebe a ap deplase (sa ka santi tankou papiyon oswa ti boul gaz).
- Vant ou ap kòmanse grandi.
- Ou ka toujou gen kè plen oswa vomisman (maladi maten), santi w trè fatige, men doulè nan tete w la ka diminye.
- Po vant ou a ka grate, epi ou ka gen mak detire, venn varyez, ak emowoyid.
- Nenpòt enkyetid ki gen rapò ak gwosès ou te genyen nan 14yèm semèn gwosès la ka kòmanse diminye.

Malèz Dezyèm Trimès yo

- Ou ka santi yon sansasyon boule nan pwatrin ou (kè plen), doulè nan do, vètij, feblès oswa enstabilite, nen bouche, ak senyen nan nen.
- Ou ka santi doulè entans oswa doulè tankou yon bagay k ap rale nan vant ou toupre senti w, epi doulè nan janm yo. Sa yo rele doulè ligaman won.
- Ou ka remake san nan jansiv ou yo.
- Ou ka gen yon likid blan oswa blan-jòn ki soti nan vajen ou (yo rele li lekore).

Sou 20yèm semèn

20yèm semèn iltrason

Nan randevou sou 20yèm semèn ou a, doktè w la ap fè yon iltrason. Sa a se yon tès san danje ki pran foto tibebe ou a. Randevou a ka pran anviwon 45 minit. Pandan iltrason an, doktè a pral:

- Fè w konnen sèks tibebe ou a si w swete konnen l.
- Tcheke kijan ògàn ak pati nan kò tibebe a ap grandi.
- Tcheke batman kè tibebe a.
- Tcheke kòd lonbrit la (tib ki konekte w ak tibebe a).
- Tcheke kantite likid amnyotik ki antoure tibebe a.
- Chèche konnen si gen pwoblèm potansyèl ki ka afekte nesans la oswa sante tibebe a apre nesans.



Si ou bezwen yon lòt randevou ak yon doktè apre iltrason an, randevou a ka dire pi lontan.

Sou 24-28yèm semèn

Kisa dyabèt jestasyonèl ye?

Dyabèt jestasyonèl se lè kò w pa ka kontwòle nivo sik nan san w (glikoz) pandan gwosès la, sa fè nivo sik la twò wo. Li se yon tip dyabèt ki rive sèlman lè ou ansent.

A ki sa ou dwe atann?

Ant 24 a 28yèm semèn gwosès ou, w ap bezwen fè yon tès san pou wè si ou gen sik nan san (dyabèt jestasyonèl). Men sa ki ka pase pandan randevou ou a:

Tès sik nan san (oswa tès depistaj glikoz)

- Ou pral bwè yon bwason ki dous avèk glikoz.
- Y ap fè yon priz san apre ou fin bwè bwason sikre.

Si sik nan san ou a 140 oswa plis, ou pral bezwen yon lòt tès yo rele tès tolerans glikoz oral la pou konfime si ou gen dyabèt jestasyonèl. Si sik nan san ou a 200 oswa plis, sa ka vle di ou gen dyabèt tip 2. Pa enkyete w, doktè ou a pral eksplike w nimewo yo.

Tès tolerans glikoz nan bouch: Anvan tès la, pa manje ni bwè anyen eksepte dlo pou omwen 8 èdtan.

- Y ap fè yon priz san pou ou anvan.
- Answit ou pral bwè yon bwason ki dous avèk glikoz.
- Y ap fè yon priz san pou ou chak èdtan pandan 2-3 èdtan.

Si rezilta de oswa plis tès yo twò wo, y ap dyagnostike w ak dyabèt jestasyonèl.

Tretman pou dyabèt jestasyonèl

- Manje manje ki bon pou sante pi nan bon moman yo.
- Fè egzèsis ki ogmante batman kè w. Pa egzanp, mache rapid.
- Ale nan randevou adisyonèl ak yon pwofesyonèl swen sante ki pral ede w jwenn pi bon fason pou trete dyabèt jestasyonèl ou a.

Si manje aliman ki bon pou sante ak fè egzèsis pa ase pou kontwole sik nan san ou, doktè ou a ka ba ou medikaman pou ede bese li.

Sou 27-36yèm semèn

Vaksen yo

Yo konseye fanm ansent yo pou yo pran sèten vaksen pou pwoteje tèt yo ak tibebe yo. Men sa ki enpòtan yo:

- **Vaksen Tdap:** Vaksen Tdap (tetanos, difteri, ak koklich aselilè) pwoteje ou menm ak tibebe w la kont koklich. Tibebe yo gen gwo risk pou yo gen konplikasyon grav, tankou entènè lopital, akòz koklich. Y ap ba ou vaksen Tdap la ant 27 ak 36yèm semèn gwosès.
- **Vaksen pou grip:** Vaksen grip pwoteje kont grip. Fanm ansent yo gen plis chans pou yo vin malad grav ak grip epi pou yo bezwen swen lopital konpare ak fanm ki pa ansent. Vaksen kont grip la pwoteje tibebe w la tou pandan premye mwa lavi li yo.





- **Vaksen COVID-19:** Vaksen COVID-19 la enpòtan paske fanm ansent yo gen plis risk pou yo gen yon maladi grav ak COVID-19, sa ki ka mennen nan akouchman twò bonè oswa tibebe ki fèt tou mouri. Vaksen kont COVID-19 la pwoteje tibebe w la tou pandan premye mwa lavi li yo.
- **Vaksen RSV:** Gen de fason pou pwoteje tibebe w la pou l pa tonbe malad grav ak viris respiratwa sensiyal (RSV). Ou ka chwazi pran vaksen RSV la pandan 32 a 36yèm semèn gwasès ou ant Septanm ak Janvyè, oubyen tibebe w la ki gen 8 mwa oswa mwens ka pran vaksen RSV la pandan premye sezon RSV li (Oktòb jiska Mas). RSV se kòz ki pi komen pou entène lopital lakay timoun ki poko gen dezan.

Yo pa rekòmande vaksen nan moman gwasès:

- HVP (Viris Papilòm Imen)
- Vaksen MMR (Lawoujòl, Malmouton, Ribewòl)
- Vaksen grip vivan (vèsyon anndan nen ak viris vivan)
- Varisèl

Mande doktè w ki vaksen ou ta dwe pran pandan w ansent.