

Pou plis konsèy sou sante w:

Eskizyon responsabiltè: Enfòmasyon sa a pa ranplase konsèy founisè swen medikal ou a. Mande l pou plis enfòmasyon sou sijè sa a.

Atribisyon: Se Depatman Sante Florid ki bay finansman, sipòte an pati pa pwojè H5MMCG10873 nan Depatman Sante ak Sèvis Imen, Administrasyon pou Sèvis ak Resous Sante, Biwo Sante Matènèl ak Timoun Etazini (Tit V, Lwa Sekirite Sosyal).

right FROM THE start
— be smart. be healthy. —



10 KONSÈY POU DIMINYE ESTRÈS PANDAN GWOSÈS



10 KONSÈY POU DIMINYE ESTRÈS PANDAN GWOSÈS

1. Detann ou, menmsi se pou 10 minit sèlman

2. Dòmi pandan sèt a nèf èdtan chak jou

3. Pataje pwoblèm ou genyen avèk yon moun



4. Rekonnèt lè w sou estrès

5. Ekri sa w santi

6. Fè egzèsis. Eseye naje, mache oswa fè yoga.

7. Diminye sou aktivite ki difisil. Fè sèlman sa ou kapab sipòte.

8. Aksepte èd. Fè moun konnen lè w bezwen yon koutmen.

9. Respekte tout randevou swen prenatal ou yo.

10. Pran kontak ak lòt manman e lòt moun ki pral manman. Konprann ou pa poukont ou.

