

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

Pou plis konsèy sou sante w:

Esklizyon responsablite:  
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 H5MMC10873  
nan Depatman Sante ak Sèvis Imen, Administrasyon pou Sèvis ak Resous  
Sante, Biwo Sante Matènèl ak Timoun Etazini (Tit V, Lwa Sekirite Sosyal).



## CHÈCHE GEN BON SANTÉ ANVAN W TONBE ANSENT

*Yon mòdvi ki ansante anvan epi pandan  
gwoès ka fè w gen yon tibebe ki pi ansante.*



Tibebe ki sòti nan fanm ki ansante  
gen plis chans pou yo ansante.  
Se kounye a pou chèche gen bon  
santé – anvan ou tonbe ansent.

— be smart. be healthy. —

right FROM THE start

## Planifye gwosès ou

- ✧ Planifye gwosès ou dekwa pou oumenm ansanm ak patnè w lan kapab an bon sante epi prepare pou nou gen yon timoun.
- ✧ Asire w ou itilize kontraseptif ou a kòrèkteman.
- ✧ Konnen ou kapab tonbe ansent si w bliye oswa si w sote yon grenn kontraseptif.
- ✧ Antibiyotik ak lòt medikaman ka entèfere avèk efikasite grenn kontraseptif ou a.
- ✧ Tout fanm dwe pran yon multivitamin ak 400 mikwogram asid folik chak jou. Sa ka ede anpeche tibebe a fèt avèk malfòmasyon epi sa ka ede pwoteje w kont maladi kè.



**Chèche gen yon pwa ki bon pou lasante**

Lè fanm ki manke pwa oswa ki gen twòp pwa vin ansent, yo gen plis risk pou yo akouche twò bonè.

- ✧ Fanm ki gen twòp pwa gen plis chans pou yo gen plis pwoblèm pandan gwosès ak tranche.



## Manje aliman ki bon pou sante

- ✧ Manje omwen senk pòsyon fwi ak legim chak jou.
  - ✧ Diminye sou bonbon, grès, sèl ak soda. Fè atansyon ak gwosè pòsyon w ap pran yo dekwa pou w pa manje twòp.
  - ✧ Manje aliman ki rich an fè tankou legim ki gen fèy vèt.
- Manje aliman ki gen anpil Vitamin C tankou zoranj, chadèk, frèz, tomat, piman dou vèt, bwokoli, chou ak melon frans.

## Prevni epi trete enfeksyon

- ✧ Enfeksyon tankou maladi pawodontal (jansiv) ka kontribye nan tranche prematire (twò bonè).
- ✧ Bwose dan w omwen de fwa pa jou epi sèvi ak fil dantè yon fwa pa jou. Ale kay dantis omwen yon fwa pa ane pou fè yo netwaye dan w epi pou yo egzamine jansiv ou.
- ✧ Enfeksyon ki seksyèlman transmisib yo ka lakòz yon fanm gen pwoblèm pou l ansent epi sa ka lakòz tranche prematire (twò bonè) lè l vin tonbe ansent.



## Evite sibstans danjre

- ✧ Yon fanm ansent pa janm pran risk poukont li.



Si gen yon chans ou ka ansent, piga ou bwè alkòl oswa pran dwòg.

- ✧ Pandan gwosès la, pa gen ankenn kantite alkòl ki pa danjre.
- ✧ Abi medikaman doktè preskri ak dwòg ilegal pa bon ni pou oumenm ni pou tibebe w la.
- ✧ Itilizasyon tabak pandan gwosès anpeche tibebe nou yo jwenn oksijèn yo bezwen pou yo devlope kòmsadwa. Tibebe w la gen de fwa plis chans pou l fè avèk yon pwa ki fèb.