



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



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.

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

