

.....

CHAPIT 4

Ede fanm yo rete an bòn sante

Nan chapit sa a:

Byen manje33

Pale de manje ak fanm yo	34	Opinyon sou zafè manje afekte sante fanm yo	39
Manje pi plis	34	Manje byen ak ti kras kòb	41
Manje plizyè kalite manje.	34		
Manje 5 kalite vitamin ak mineral enpòtan sa yo chak jou	36		

Pran swen kò a pou li ka rete an bòn sante.....42

Kenbe kò a pwòp.....42	Dòmi, repoze, detann	44
Pran swen bouch ak dan	Jwi gwosès la	44
Fè egzèsis.....43		

Bagay pou evite pandan gwosès la ak lè pitit la nan tete.....45

Pa rete kote moun ki gen lawoujòl oswa lòt kalite maladi	45	Evite kote ki gen pwodi chimik ak lafimen	47
Evite pran medikaman	45		
Evite fimen, bwè alkòl, ak lòt kalite dwòg	46		

Ede fanm yo rete an bòn sante



Yon fanm ki byen manje epi ki byen pran swen kò l gen plis chans pou l rete an bòn sante pandan gwosès la, epi pou pitit la fèt an bòn sante. Se poutèt sa, lis enfòmasyon sou lasante yo bay nan chapit sa a ka ede fanm yo ak manm fanmi yo rete an sante pandan tout la vi yo.

Byen manje

Byen manje vle di manje **ase manje** epi manje **plizyè varyete manje**.

Byen manje:

- ede fanm nan konbat maladi pou li ka rete an bòn sante.
- fè dan ak zo fanm nan rete solid.
- bay yon fanm fòs pou li travay.
- fè pitit la byen devlope nan matris manman li.
- ede evite pèt de san apre akouchman.
- ede manman nan reprann fòs li byen vit apre akouchman an.



Byen manje ede fanm nan ak tibebe ya gen fòs ak bòn sante.

Pwoblèm ak movèz nitrisyon (pa byen manje)



Movèz nitrisyon ka lakòz fatig, feblès, difikilte pou konbat enfeksyon, ak anpil lòt gwo pwoblèm sante.

Movèz nitrisyon pi danjere toujou pandan gwosès. Sa ka lakòz fanm nan fè foskouch, oswa pitit la ka fèt twò piti oubyen li ka fèt domaje. Anplis, gen anpil chans pou pitit la osinon manman an mouri pandan oswa apre akouchman an.

Pale ak fanm yo de manje

Pale ak fanm yo sou manje yo manje. Le fanm yo komanse manje bagay ki bon pou sante i bonè, yo gen plis chans pou yo rete an bòn sante, pou yo fè kouch nòmàl, epi pou tibebe yo an bòn sante.

Pou chache konnen si yon fanm byen manje, mande l kisa li manje, epi ki kantite li manje. Pa egzanzp: "Kisa ou te manje yè?" Asiré'w ke ou di li kisa li manje ki bon pou la sante li. Answit, ba li konsèy sou kijan l ka manje pi byen.

Menm si yon fanm konnen ki manje ki pi bon pou sante'l, li ka pa manje yo. Anpil fanmi pa gen mwayen pou achte ase manje ni pou achte plizyè varyete manje. Gen lòt fanm ki senpman pa renmen gou kèk manje. Pou ede yon fanm manje pi byen, ba li konsèy sou bon jan manje li ka manje oswa sou bagay li pral chwazi pou manje.

M manje kasav chak jou, epi lepli souvan m manje pwason – oswa pwa kwit ak zonyon epi tomat, apre sa mwen bwè kola.

Li bon konsa, wi ! Kasav bay enèji. Pwa ak pwason bay fòs. Men, w ap jwen plis vitamin si w manje legim ki gen koulè vèt, epi si w bwè ji fwi olye de kola.



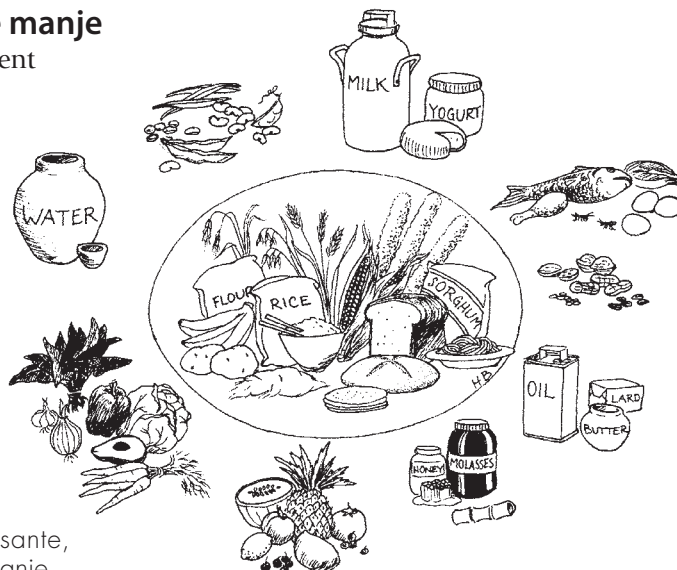
Manje plis manje

Fanm ansent ak fanm k ap bay timoun tete bezwen manje pi plis ke sa yo te abitye manje. Kantite yo manje anplis la ba yo ase fòs ak enèji, epi sa ede pitit la devlope.

Gen kèk fanm ansent ki gen kè plen, sa lakòz yo pa vle manje. Sepandan, fanm ansent bezwen manje ase – men m lè yo pa santi yo byen. Manje senp tankou chapati (chapattis), tòtiya (tortilla), oswa diri ka pi fasil pou fanm sa yo manje.

Manje plizyè varyete manje

Li enpòtan pou fanm ansent (menm jan pou tout moun) manje plizyè kalite manje: manje kif e moun grandi (idrad de karbòn) legim (pwoteyin), fwi ak legim (vitamin ak mineral), manje ki fè moun gwosi (grès, lwil, ak sik), epi anpil likid.



Pou kò w ka pi an sante, manje plizyè varyete manje.

Gwo manje (carbohydrates)

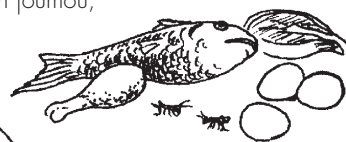
Pifò kote nan lemond, moun manje yon gwo manje ak chak repa. Gwo manje sa a ka diri, mayi, ble, pitimi, manyòk, malanga, bannann, lamveritab, oswa lòt kalite manje ki gen lamidon epi ki pa koute chè. Manje sa yo bay kò a enèji. Sepandan, pou kò a devlope epi pou l rete an bòn sante, li bezwen lòt kalite manje tou.

Manje ki fè moun grandi (pwoteyin)

Manje ki fè moun gwosi genyen pwoteyin; pwoteyin enpòtan pou devlopman mis, zo, ak bon kalite san. Tout moun bezwen pwoteyin pou yo kapab grandi epi an bòn sante

Kèk manje ki fè moun grandi epi ki gen anpil pwoteyin:

- Legim (pwa, pwatann, pwa lantiy)
- Nwa ak lòt grenn (seryal)
- Vyann, pwason, ak ensèk
- Ze
- Fwomaj, lèt, ak yogout
- Grenn flè solèy, grenn joumou, ak grenn eskwach
- Fèy legim vèt
- Lamveritab
- Patat
- Kouj
- melas



Nòt: Vyann, pwason, ak fwomaj se manje ki gen anpil bon nitrisyon; sepandan, si yo pa byen kwit, yo ka bay maladi ak parazit. Fanm ansent dwe manje sèlman pwason ak vyann ki byen kwit, epi fwomaj ki byen pasterize. Pwason, sitou pwason ki gen anpil grès, ka genyen mèki ak lòt pwazon paske lepli souvan dlo yo kontamine. Pou plis prekosyon, fanm ansent pa dwe manje pwason ki gen anpil grès.

Fwi ak legim (vitamin ak mineral)

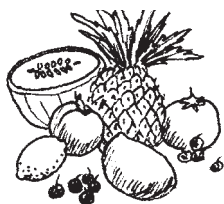
Fwi ak legim genyen vitamin ak mineral. Vitamin ak mineral ede kò a konbat enfeksyon; yo bon pou zye ak po, epi yo kenbe zo yo fèm ak an bòn sante.

Fwi ak legim gen anpil vitamin ak mineral. Li enpòtan pou fanm yo manje anpil kalite fwi ak legim toutotan yo kapab.

Manje ki bay enèji (sik ak grès)

Manje ki bay enèji genyen sik ak grès. Sik ak grès bay kò a enèji. Tout moun bezwen manje sa yo pou yo ka rete an bòn sante.

Sèjousi, anpil moun manje plis sik ak grès ke kò yo bezwen. Se paske plis moun bwè kola ki chaje ak sik, oswa yo manje manje ki vin tou prepare nan sache oswa bwat olye de manje ki kwit lakay. Manje tou prepare sa yo koute chè epi yo pa bon pou lasante. Epitou, yo lakòz dan gate. Li pi bon pou manje bagay natirèl ki bon pou enèji, olye de sa ki vini tou prepare nan sache oswa nan bwat.

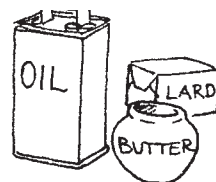


a gen anpil sik:

- Fwi
- Siwo myèl
- Melas

a ki gen anpil grès:

- Zaboka
- Lwil vejetab, bè, ak mantèg
- Vyann gra
- Nwa ak lòt grenn (seryal)



Manje 5 kalite vitamin ak mineral enpòtan sa yo chak jou

Fanm ansent ak fanm k ap bay tibebe tete bezwen 5 vitamin ak mineral sa yo – fè, asid folik, kalsyòm, yodin, ak vitamin A – plis ke lòt moun. Fanm ansent dwe fè sa yo kapab pou yo pran vitamin ak mineral sa yo chak jou paske pitit la bezwen yo pou l devlope epi pou l ka an bòn sante. Tout fanm ansent bezwen ase pou yo ak pou pitit la.

Fè

Fè ede fè san an rete an sante, epi li ede prevni anemi (san fèb, wè paj 116). Yon fanm ansent bezwen anpil fè pou li ka gen ase enèji, epi pou li evite pèdi twòp -san lè akouchman an. En plis, bon kantite fe pendant gwoses la ap, asire ke pitit k ap devlope a gen bon jan san ak bon kantite fè ke l'ap gen bezwen nan de oswa twa premye mwa apre li fin fèt.

Manje sa yo ki site la gen anpil fè:

- Vyann (sitou fwa, ren, ak lòt chè vyann)
- Bèt volay
- Sotrèl, krikèt, ak poubwa
- Pwason, paloud, zwit
- Ze
- pwatann, pwa-lantiy
- Grenn flè solèy, grenn joumou, ak grenn eskwach
- Fèy legim vèt
- Lamveritab
- Patat
- kouj
- melas

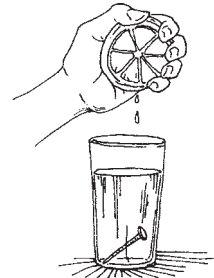


Lòt bagay ki gen fè:

- Manje fwi ki soti nan menm fanmi ak zoranj, chadèk, ak sitwon oswa manje tomat. Bagay sa yo, gen vitamin C ki ede fanm absorbe fè nan kò yo.
- Kwit manje nan chodyè ki fèt ak materyel metal fè, oswa mete yon moso materyel fè pwòp nan chodyè k ap kwit manje a – pa egzanp yon grenn klou ki fet ak metal fe. Sèvi ak klou ke'w konnen ki fèt ak bon jan metal fè, ki pa melanje ak lòt metal.
- Mete yon moso materyel fè, pa egzanp yon grenn klou, nan yon ti ji sitwon pou kèk èd tan. Answit melanje ji a ak dlo pwòp, epi bwèl.

Li ka difisil pou yon fanm ansent jwenn ase fè menm si li manje bagay ki gen anpil fè chak jou. Si sa posib, an plis de sa li dwe bwè grenn oswa siwo ki gen fè. Medikaman sa yo ka rele ferrous sulfate, ferrous gluconate, fimerat de fè, oswa lòt kalite non.

Nan anpil zòn, fanm ansent yo ap resevwa grenn ki gen fè nan sant de sante yo. Kèk fwa, grenn sa yo melanje ak asid folik. Medikaman ki gen fè ka lakòz li vin difisil pou fanm nan pou pou (konstipe), epi pou pou a ka vin tou nwa. Pwoblèm sa yo dwe rezoud apre kèk jou. (Wè paj 76.)



Ankilostòm ak malarya ka lakòz anemi

Fanm ki gen **ankilostòm** (vè oswa parazit nan entesten) gen plis chans pou yo soufri anemi. Ankilostòm ka trete byen fasil avèk medikaman ki rele mebendazòl oswa albendazòl, alò ke fanm ansent pa dwe pran medikaman sa yo pandan 3 premye mwa gwosès la. Yo poko fin egzamine medikaman sa yo ase pou wè si fanm ansent ki nan dènye mwa gwosès yo oswa fanm ansent ki ap bay tete ka pran yo san danje. Sepandan, pi fò doktè kwè ke rezilta tretman vé (ankilostòm) pi enpòtan ke pwoblèm medikaman sa a ka lakòz.

Si ankylostòm se yon maladi ke anpil moun nan kominote'w la soufri, mande responsab sante nan zòn nan ki kalite tretman yo konseye pou fanm ansent.

Menm **Malarya** ka lakòz anemi ak lòt pwoblèm grav pandan gwosès la. Wè paj 98 pou jwenn enfòmasyon sou fason pou prevni oswa trete malaria.

Asid folik

Lè manman an pa gen ase asid folik nan san l, sa ka lakòz manman an fè anemi epi pitit la ka fèt ak domaj (defòmasyon). Pou evite pwoblèm sa yo, li pi enpòtan pou yon fanm pran ase asid folik anvan l ansent, epi pandan kèk premye mwa gwosès la.

Manje sa yo gen anpil asid folik:

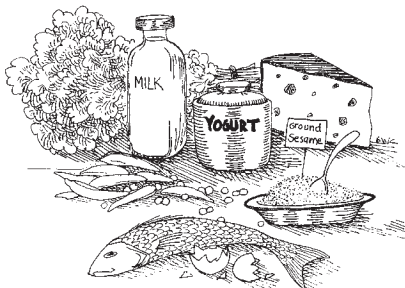
- fèy legim vèt fonce
- vyann (sitou fwa, ren, ak lòt chè vyann)
- pwa ak pwatann
- grenn flè solèy, grenn jomou, ak grenn eskwach
- sereyal komplè (diri, ble)
- pwason
- ze
- djonjon



Gen kèk fanm ki pran grenn (konprime) ki gen asid folik.

Grenn (konprime) asid folik

Pran 0.5 rive 0.8 miligram (500 rive 800 mcg) asid folik.....nan bouch, 1 fwa pa jou



Kalsyòm

Yon pitit k ap devlope bezwen anpil kalsyòm pou li kapab fome zo, espesyalman nan kèk dènye mwa gwosès la. Fanm yo bezwen kalsyòm pou yo ka gen zo ak dan ki fèm.

Manje sa yo gen anpil kalsyòm:

- lèt, lèt kaye, yogout, ak fwomaj
- wowoli moulen (tahini)
- zanmann
- fèy legim vèt
- legim jon (kouj, patat)
- bèt lanmè ki nan kokiy / pwazon kòf
- lacho (sann kabòn)
- zo vyann ak po ze

Fanm yo ka jwenn kalsyòm nan fason sa yo tou:

- Tranpe zo oswa po ze nan vinèg oswa nan ji sitwon pandan kèk èd tan. Answit, sèvi ak dlo a pou fè bouyon oswa pou manje ak lòt bagay.
- Lè w'ap kwit zo, mete ji sitwon, vinèg, oswa tomat ladan l.
- Moulen po ze a pou l tounen poud fen epi melanje l ak manje.
- Tranpe mayi nan lacho (sann kabò) anvan ou kwit li.



Yòd (Iode)

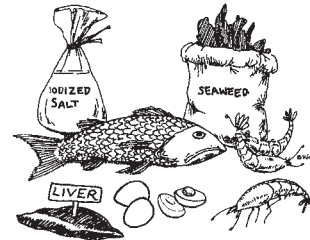
Yòd ede ak prevni gwat (gwo kou), ak lòt pwoblèm granmoun ka genyen. Yon fanm ansent ki pa gen ase yòd ka lakòz pitit la soufri ak ipotiroidi (kretinis m ki se yon malady nan glan tiroid), yon enfimite ki afekte devlopman sèvo ti bebe.

Fason ki pi fasil pou yon moun jwen ase yòd, se pou l sèvi avèk sèl manje ki gen yòd-ladan li olye de sèl regilye



Manje sa yo gen anpil yòd:

- Bèt lanmè nan kokiy / pwazon kòf (pa egzanp chèvrèt)
- pwazon
- plant ki grandi nan lanmè
- jòn ze
- Fwa bèt



Si anpil moun nan zon

kote w' ye a soufri ipotiroid oswa maladi gwat, chache konnen si ministè lasante nan zòn nan ap bay lwil ki gen yòd ki pou pran nan bouch oswa si yo bay piki yòd. Sinon, fanm yo ka sèvi ak yòd polividòn (polyvidone iode) pou konpoze solisyon yòd lakay yo.

Pou konpoze solisyon yòd

Mete yon gout yòd Lugol nan yon vè dlo pwòp oswa yon vè lèt



Nan zòn ki gen anpil gwat oswa kritinis, tout moun - sof ti bebe ki nan tete - dwe bwè yon vè solisyon yòd chak mwa toutotan yap viv. Li sitou enpòtan pou timoun ak fanm ansent. Pa pran plis yòd ke sa. Twòp yòd pa bon.

Konsève yòd nan tanperati andedan kay (piga l rete twò cho ni twò frèt) epi mete l nan yon veso ki gen koulè nwa oswa koulè mawon pou reyon soley ak limyè pa antre ladan l.

Vitamin A

Vitamin A ede moun wè byen le swa, epi li ede konbat enfeksyon. Timoun ki pa gen ase vitamin A ka avèg. Yon fanm bezwen kalite manje ki gen anpil vitamin A, sitou lè fanm nan ansent oswa lè l' ap bay pitit tete.



Gen vitamin A nan fèy legim ki gen koulè vèt fonse ak koulè jòn fonse, epi fwi ki gen koulè jòn



Menm jan fanm yo dwe manje bagay ki gen bon nitrisyon, yo dwe bwè anpil dlo pwòp ak lòt likid chak jou. Ji fwi, dlo kokoye, lèt bèt, epi plizyè kalite te fèy bon anpil pou la sante.

Opinyon sou zafè manje afekte sante fanm yo

Gen kèk kwayans sou zafè manje ki danjere – sitou lè moun kwè ke fanm pa dwe manje menm kantite ak gason, oswa yo pa dwe manje plizyè varyete manje.

Li pa bon pou ti fi jwenn mwens manje ke ti gason

Ti fi bezwen menm kantite manje ak ti gason – pou yo ka devlope, aprann epi travay. Si yon ti fi pa jwenn ase manje, zo l ka pa devlope byen. Sa ka lakòz pwoblèm grav lè ti fi sa a vin yon fanm ki ka fè pitit ak pandan l gen tranche.

Lè yon fanm oblije bay fanmi l manje anvan, li ka pa jwenn ase pou tèt li

Yo ka te aprann fanm nan pou l bay fanmi l manje anvan li menm li manje. Li manje sèlman sa k rete a, epi anpil fwa li pa jwenn anpil menm jan ak lòt manm fanmi an. Bagay sa a pa bon pou la sante menm. Epi, lè yon fanm ansent oswa lè l fèk akouche, se yon bagay ki ka danjere anpil.

Si manm fanmi an pa vle fanm nan manje ase, li ka nesèsè pou fanm nan swa sere manje, swa manje pandan l ap fè manje a, oswa l manje pandan mari l pa la.



Li pa fasil pou manje ki vin tou prepare ta pi bon pase manje ki fèt chodyè

People are eating more and more packaged and processed foods. Some people like the taste, and some people think that packaged foods are healthier.

Packaged foods may be advertised as the healthiest choice, but this is rarely the truth! Advertisers will say anything just to sell products. Some packaged foods are fortified with vitamins and minerals, but our bodies cannot use these added-on vitamins as well as our bodies use the vitamins that we get from eating whole, fresh foods. Most packaged foods contain more sugar, salt, and fat than we need. Many are full of chemicals to keep the food looking and tasting fresh, and some of these chemicals have not been carefully tested to be sure of their safety.

Refize manje ka se yon gwo danje

Nan anpil kote, yo di fanm ansent pa dwe manje yon seri kalite manje. Nan kominote sa yo, moun kwè ke tèl kalite manje pa bon pou pitit la. An menm tan, yon doktè oswa yon fanmsaj ka di fanm nan li enpòtan pou fanm nan manje menm manje sa yo. Sa ka mete fanm nan nan konfizyon.

Refize manje ka danjere anpil. Pou yon fanm ka rete an bòn sante pandan l ansent ak lè l fin akouche, li dwe

manje plizyè varyete manje – gwo manje, manje ki fè moun grandi, legim ak fwi, epi manje ki bay enèji. Manje yon sèl kalite manje pa sifi.

Si yon fanm chwazi pou l pa manje yon seri de manje, li dwe asire l ke li manje yon pòsyon nan chak kategori manje, epi li dwe genyen ase vitamin ak mineral nan manje l ap manje..

Everyone needs to eat a wide variety of foods.



Jwenn jwenn bon jan repons

Kwayans nan zafè manje ka difisil pou chanje. Sepandan, ou ka jwenn mwayen pou ankouraje fanm yo manje pi byen san ou pa konbat kwayans yo. Egzanp ki pral bay la a se yon istwa ki vre:



Marya se yon fanmsaj k'ap viv nan peyi Gwatemala. Li menm ak moun nan zòn nan kwè ke gen kèk manje ki « cho » (pike), gen kèk lòt ki « frèt » (pa pike). Yo kwè ke fanm ansent pa dwe manje manje ki pa pike.

Pou Marya ak moun zòn yo, pwa ak ze se manje frèt (menm lè yo kwit – paske yo pa pike). Sepandan, Marya konnen ke pwa ak ze se manje ki bon bon, yo pa koute chè, epi yo gen anpil pwoteyin ak fè ke fanm ansent bezwen.

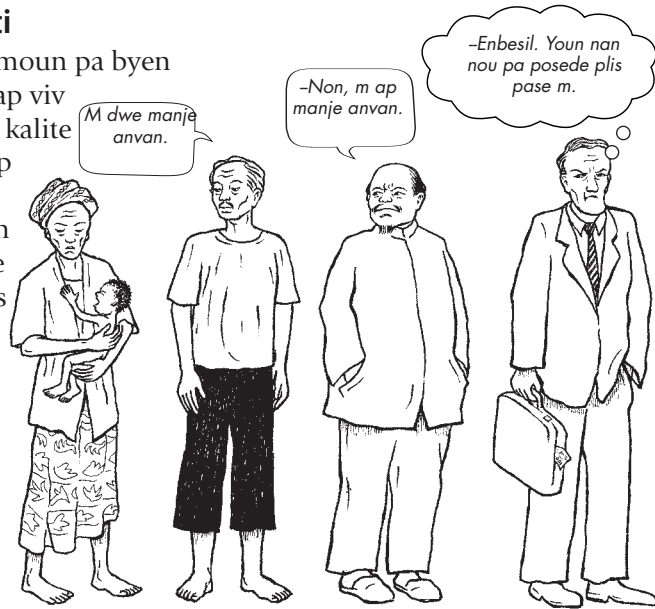
Marya vle ke fanm ansent manje byen, men le yo pap vle manje bagay ki pa pike. Menm Marya kwè ke manje ki pa pike pa bon pou fanm ansent manje. Li jwenn yon solisyon ki senp e entelijan. Li di fanm ansent yo pou yo ajoute yon ti piman pike nan pwa ak ze a anvan yo manje, oswa pou yo melanje yo ak lòt manje ki pike. Avèk sa, manje sa yo pap « frèt » ankò.

Marya jwenn bon jan repons pou pwoblèm nan. Li jwenn yon fason pou fanm ansent yo manje pi byen san ke li pa derespekte kwayans kominote'l la.

Manje byen lè lajan an piti

Pi gwo problem ki lakòz yon moun pa byen nourri se povrete. Moun rich k ap viv nan gwo peyi ka achete nenpòt kalite manje yo vle, alò ke moun k ap viv nan zòn pòv yo pa kapab. Nan chak kominote, gen moun ki gen plis mwayen pou manje pi byen ke lòt. Pi fò tè ak biznis yo nan men yon ti gwoup moun kap fè lajan sou tè lòt. Menm nan yon fanmi, papa a ka gen mwayen manje pi byen ke madanm li ak timoun yo.

Pou nou jwenn plis enfòmasyon sou rezon ki lakòz povrete ak fason pou nou travay chanjman, wè liv 2 liv ki gen pou tit: **Kote Ki Pa Gen Doktè epi Ede Travayè la Sante Yo Aprann.**



Pwoblèm grangou ak mal nourri pap janm rezoud toutotan nou pa aprann byen pataje youn ak lòt



Menm yon fanmi ki pòv anpil ka manje pi byen si yo depanse lajan yo ak prekosyon. Olye yon papa achte alkòl ak tabak, li ka achte manje ki gen bon nitrisyon oswa li ka achte yon poul ki pou ponn ze pito. Olye yon manman achte sirèt oswa kola bay timoun yo, li ta achte ze, pwa, oswa lòt manje ki bon pou sante epi ki pa koute chè pito.

Men bon jan konsèy ke fanmi yo ka swiv pou yo ka manje pi byen menm si lajan an piti:

Lèt tete

Lèt manman pa koute anyen, men li genyen tout bon jan nitrisyon yon ti bebe bezwen. Ti bebe yo pa bezwen lòt lèt (lèt nan mamit) – sitou si yo kontinye ap pran tete epi y ap manje lòt manje.

Pwa, pwatann, ak lantiy

Pwa ak legim gen anpil pwoteyin ak vitamin, epi lepli souvan yo pa koute chè. Yo menm gen plis vitamin si w kite yo kòmanse jèm anvan w manje yo.

Plante jaden legim pèmèt tè a pwodi plis. Tè kote ki fin plate legim bon anpil pou lòt kalite jaden. where legumes once grew.



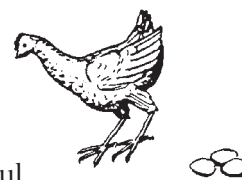
Plante pwa ane sa



Plante mayi lòt ane

Vyann ak pwodi animal ki pa koute chè

San bèt ak moso vyann bèt tankou fwa, kè, ak ren gen anpil fè epi yo ka pi bon mache ke lòt vyann. Menm jan ak lòt vyann, pwason ak poul bon pou lasante, epi lepli souvan yo pa koute chè – sitou pou fanmi ki fè la pèch oswa ki gade poul.



Ze gen anpil pwoteyin, fè, ak vitamin A. Ze gen pi plis pwoteyin pou mwens lajan ke prèske tout lòt kalite manje

Sereal konplè

Grenn tankou ble, diri, mayi, gen plis nitriman lè yo pa rafine (lè kè oswa koulè a poko soti). Lè koulè grenn sa yo soti, yo pèdi nitriman ki bay bon jan lasante. Pen blan ak diri blan gen mwens vitamin, mineral, ak pwoteyin ke pen konplè oswa diri konplè.

Legim ak fwi

Lè legim nan bouyi oswa lè li senpman kwit ak vapè, gen anpe vitamin ki ale nan dlo ki kwit li a. Sèvi ak dlo sa a pou fè bouyon.



Use only a little water to cook vegetables.



Anpil fwa moun jete fèy ki sou deyò plant yo, men yo ka manje. Fèy manyòk gen plis vitamen ke rasin manyòk la.

Anpil nan fwi mawon gen anpil vitamin ak sik natirèl ki bon pou enèji.

Evite achte vitamin nan famasi

Anpil fwa, moun ka jwenn ase vitamin ak mineral nan manje plizyè varyete manje. Lepli souvan achte vitamin nan famasi se gaspiye lajan.

Sepandan lè fanm yo ansent ak lè y ap bay tete, yo bezwen pran pi plis vitamin – pi plis ke sa y ap jwenn nan manje. Grenn vitamin gen menm efè ak piki vitamin, epi li pa koute chè.

Pran swen kò a pou li ka rete an bòn sante

Pou yon fanm ka rete an bòn sante pandan l ansent – oswa toutan – li bon pou li kenbe kò l pwòp, fè egzèsis, epi pran anpil repo.

Kenbe kò a pwòp

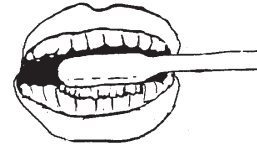
Keeping the body clean helps prevent infections. If possible, the mother should regularly wash her body, including her genitals, with clean water.

Pran swen bouch ak dan

Lè dan yon moun an sante, sa kenbe tout kò moun nan an bon sante; li enpòtan sitou pou fanm ansent paske dan ki pa an bon sante ka lakòz enfeksyon nan jansiv. Epi sa sa ka lakòz pitit la fèt anvan lè l.

Nan kèk zòn, genyen yon pwovèb ki di "fè yon pitit, pèdi yon dan." Men se pa oblije tounen yon verite! Yon fanm ka pwoteje dan l nan fason sa yo ki site la a:

- Manje manje ki gen anpil kalsyòm
- Evite bagay dous, sirèt, ak kola
- Apre chak repa, bwose dan yo avèk yon bwòs ki mou, yon kidan (bwa dan), oswa yon ti twal di. Ou ka mete pat dantifris, sèl. Oswa dlo sou bwòs la, men sa pa nesèsè.



Clean the surfaces of all the teeth, between the teeth, and the gums every day.

To make a tooth-cleaning stick:



Sharpen this end to clean between the teeth.

Chew on this end and use the fibers as a brush.



Or tie a piece of rough cloth on the end of a stick.

Brose sifas tout dan yo, fant dan yo, ak jansiv yo chak jou

Pou fè yon kidan (bwa pou netwaye dan):

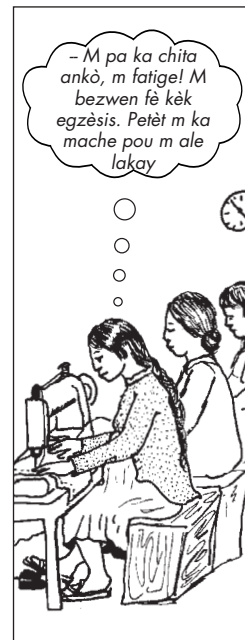
File pwent bwa ki pou netwaye fant dan yo. Moulen lòt pwent la pou li vin tankou yon bwòs. Oswa mare yon moso twal di nan pwent bwa

Egzèsis

Lè yon fanm fè egzèsis, li vin gen plis fòs nan kò l. Lè l fè egzèsis pandan gwosès la, sa ede l prepaye kò l pou tranche ak akouchman an. Egzèsis ka ede yon fanm gen enèji epi sa ka fè kè l kontan.

Anpil fanm fè tout egzèsis yo gen bezwen lè yo al nan dlo, fè travay nan jaden, al nan moulen, kouri dèyè timoun, ak lè y ap moute desann mòn.

Lepli souvan, fanm ki bezwen plis egzèsis se fanm ki travay chita oswa kanpe (pa egzanp nan biwo, nan magazen, nan faktori) oswa ki pa deplase twòp pandan jounen an. Yo ka mache yon bèl distans, danse, fè travay ki mande anpil mouvman ak kò yo, oswa chache yon lòt jan pou yo fè mouvman.



staying well

Egzèsis sere lache (kegels)

Egzèsis sere lache pèmèt mis ki nan ak sa ki nan vajen fanm vin byen fèm.

Egzèsis sa a ka ede:

- Pou evite pipi degoute (san kontwòl)
- Pou evite vajen chire pandan akouchman.
- Ak gerizon byen vit apre akouchman an
- Ogmante plezi seksyèl.

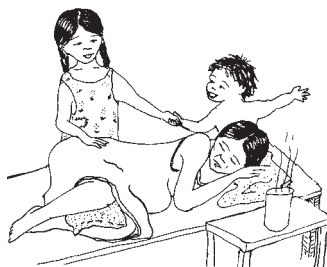
Yon fanm ka aprann fè egzèsis sere yo pandan l ap pipi. Pandan pipi a ap soti, li dwe sere mis ki nan vajen li yo jiskaske pipi a rete. Lè li fin aprann kijan pou li sere mis sa yo, li dwe fè l sèlman lè li p ap pipi.

Egzèsis sere lache sa yo bon pou tout lè, se pa sèlman pandan gwosès la. Si sa posib, fanm yo dwe fè egzèsis sa a 4 fwa pa jou, epi fè pou pi piti 10 sere lache chak fwa.



Dòm, repoze, epi detann

Dòm ak repo pèmèt fanm yo gen fòs epi sa ede yo konbat maladi. Dòm byen ede evite tansyon, timoun malad, ak lòt kalite pwoblèm.



Gen anpil fanm ki oblije travay tout jounen nan jaden, nan faktori oswa nan magazen. Apre sa yo dwe ale nan dlo, chache bwa pou limen dife, ale nan moulen, fè manje, fè pwòpte, epi okipe fanmi yo. Tout sa se travay ki ka pa fasil, sitou pou fanm ansent ki bezwen plis repo ke dòdinè.

Esplike fanm ansent yo ke li enpòtan pou yo repoze pou kèk minit chak en a de zèd tan. Fè manm fanmi an konprann poukisa li enpòtan pou fanm ansent la gen tan pou li repoze ak dòmi.

Jwi gwosès la

Si fanm yo jwenn ase manje, yo repoze, yo pran swen kò yo byen, gwosès la ap yon bèl peryòd nan la vi yo.

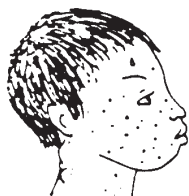
Anpil kominote òganize seremony ak lòt aktivite pou onore fanm ansent. Moun ede li fè travay, yo pote manje espesyal pou li, yo ba li masay, yo pote kado pou li. Koutim sa yo ede fanm nan jwenn manje ak repo li bezwen, epi sa fè kè l kontan avèk gwosès la.



Bagay pou evite pandan gwosès la ak lè pitit la nan tete

Maladi, dwòg, ak pwodi chimik ki gen pwazon pa bon pou okenn moun. Yo danjere sitou pou fanm ansent ak fanm ki gen pitit nan tete. Bagay sa yo nou pral site la a pi danjere pandan 3 premye mwa gwosès la, men yo ka danjere nenpòt lèt lè.

Pa rete kote moun ki gen lawoujòl oswa lòt kalite maladi



Fanm ansent pa dwe rete kote moun ki malad, ki gen maladi leve soup yo, oswa ki gen lawoujòl.

Li pi bon pou fanm ansent pa rete kote moun ki malad. Sa ap pwoteje yo pou yo pa tombe malad tou.

Gen de kalite maladi ki pi danjere pou fanm ansent oswa pou tibebe. Lawoujòl (lawoujòl alman) se yon maladi ki ka lakòz pitit la gen defòmasyon grav; pa egzanp li ka soud, li ka gen pwoblèm nan kè, li ka menm mouri tou.

Evite pran medikaman

Lè fanm ansent pran remèd, remèd la pase nan san l pou l al jwenn pitit la. Menm lè yon remèd bon pou yon fanm oswa pou timoun piti, li ka danjere pou yon tibebe ki nan vant manman l.

Siwo pou tous, remèd doulè, kèk remèd ki fèk parèt, ak kèk kalite remèd fèy ka danjere anpil. Genyen ladan yo ki ka lakòz pitit la defòme oswa gen lòt konplikasyon, pa egzanp konplikasyon ki ka afekte lespri ak sèvo ti bebe a.

Si sa posib, fanm ansent ak fanm k ap bay tete pa dwe pran medikaman. Si yon fanm malad epi li bezwen remèd, chache konnen si remèd la bon pou moun ansent ak moun kap bay tete. Gade nan paj vèt ki gen lis remèd yo nan fen liv la (wè paj 463) oswa mande yon doktè si remèd la bon. Si yo sèvi ak remèd fèy nan zòn kote w'ap viv la, chache konnen ki kalite ki bon pou fanm ansent ak fanm k'ap bay tete.

Pi fò nan remèd nou rekòmande nan liv sa a bon pou fanm ansent ak fanm k'ap bay tete. (Si yo pa bon, n'ap ajoute avètisman sou ki lè yo ka vin danje). Sepandan, menm remèd ki senesòf ta dwe pran sèlman lè sa nesèsè anpil. Lepli souvan, repo, dlo, ak manje ki gen anpil nitrisyon ase pou geri maladi ak lòt pwoblèm.



Pregnant women should only take medicines that are safe in pregnancy and that are truly needed.

Evite fimèn, bwè alkòl, ak lòt kalite dwòg

Fimèn sigarèt, bwè alkòl, oswa pran lòt kalite dwòg, tout se bagay ki pa bon pou manman an. Lè yon fanm fimèn, bwè, osinon li pran dwòg, tout bagay sa yo pase nan san l pou ale nan pitit la.

Fimèn pa bon pou pèsonn. Sa ka lakòz pwoblèm grav tankou kansè. Lè yon fanm ansent fimèn, oswa lè yon moun ap fimèn bò kote l, venn li vin pi piti, sa lakòz pitit la pa ka resevwa ase lè (oksijèn) oswa ase manje. A kòz de sa, lè yon manman fimèn, gen plis chans pou pitit li yo fèt tou piti oswa yo malad.

Bwè anpil alkòl ka yon gwo danje pou nenpòt moun. Bwè anpil alkòl ka lakòz anpil maladi, pa egzanp gwo pwoblèm nan fwa. Lè yon fanm ansent bwè alkòl, menm si se youn oswa de fwa pa jou, pitit la ka gen defòmasyon oswa lòt pwoblèm ki ka afekte sèvo li.

Gen kèk dwòg, sitou opyòm, ewoyin, kokayin, ak dwòg ki fè moun dòmi, ka vinn tounen yon move abitud epi yon gwo danje. Lè yon fanm ansent pran dwòg sa yo, pitit la ka fèt ak menm adiksyon pou dwòg sa yo, osinon li ka gen lòt gwo pwoblèm lasante.

Si w travay ak yon fanm ki gen adiksyon pou alkòl oswa lòt dwòg, eseye wè si w ka jwenn asistans pou li. Li ka sispann, si l konprann danje ki gen ladan li pou li ak tout pitit li a. Konseye l pou l evite moun ki fimèn, ki bwè, oswa ki pran lòt dwòg.

Ou ka ede li jwenn lòt moun nan zòn nan ki te konn pran alkòl ak dwòg, men ki sispann, epi kounye a ki reyini pou yo ankouraje youn lòt. Nan liv ki gen pou tit **Kote Fanm Yo Pa Jwenn Doktè** gen anpil konsèy sou fason pou ede moun sispann pran alkòl ak dwòg.



Whatever a mother puts into her body passes to her baby.

*Tout sa manman mete nan kò l
pase al jwenn pitit la.
M byen kontan fè ti pale sa a ak
nou olye pou m tal bwè anbkò.*



Evite kote ki gen pwodi chimik ak lafimen

Pwodi chimik fò ki sèvi pou netwayay, epi pwazon ki sèvi pou touye bèt nwizib nan jaden oswa lakay se yon danje pou tout moun. Yo sitou danjere pou fanm ki ansent ak fanm k ap bay tete. Pwodi sa yo ka lakòz foskouch, esterilite, defòmasyon, kansè, ak lòt maladi.

Tout pwodi chimik ki gen sant fò gen chans pou yo danjere. Gen anpil pwodi chimik ki danjere menm si yo pa gen sant ditou.

Si sa posib, tout moun dwe evite pwodi chimik ki danjere yo. Sepandan, yon fanm ansent pa dwe gen okenn kontak ak pwodi sa yo ditou. Li pa dwe sèvi ak yo, epi li pa dwe respire lafimen oswa pwodi chimik. Moun lakay li pa dwe konsève manje nan veso ki te gen pwodi chimik. Petèt ka gen ti kras pwodi chimik ki rete nan veso a menm apre yo lave l, epi sa ka lakòz pwoblèm.

Manm fanmi yo pa dwe sèvi ak pwodi chimik ditou. Sepandan, anpil moun ki sèvi ak pwodi chimik nan travay yo pa gen lòt chwa. Sa fè pati de travay swa nan faktori, nan jaden, nan netwayay, oswa yon lòt kote. Moun ki sèvi ak pwodi chimik nan travay yo ka pale ak lòt travayè de pwoblèm nan. Petèt tout travayè yo ka fè bouch ansanm pou yo pale ak mèt travay la sou mwayen pou yo ta sèvi ak mwens pwodi chimik oswa pou yo ta sèvi ak lòt ki mwen danjere.

Men non kèk pwodi chimik ki pwazon:

- pestisid (pwodi chimik ki touye move zèb ak ensèk) ki sèvi nan jaden.
- Pesticid ki sèvi lakay pou touye ensèk ak wonjè.
- Pwodi netwayay ki gen sant fò.
- Penti ak kèk kalite lakòl.
- Gazolin, lwil machin, ak lòt kalite gaz.



Si yon manm nan fanmi an oblije travay ak pwodi chimik, men sa li dwe fè:

- Sèvi ak mwens pwodi chimik, epi yon ti kras nan chak kalite otan ke sa posib.
- Pa mete pwodi chimik nan menm plas kote ou mete manje.
- Pa mete pwodi chimik kote pou timoun jwenn yo.
- Pa respire pwodi chimik. Mete yon mas oswa kouvri bouch ou ak nen w, epi eseye wè si w ka travay kote lè ap sikile byen.
- Pa kite pwodi chimik kole ak po'w. Mete gan, chemiz manch long, epi soulye fèmen.
- Apre w fin sèvi ak pwodi chimik nan travay, chanje rad anvan w ale lakay. Fanm ansent pa dwe lave rad sa yo.