

CHAPIT 4

Ede medam yo rete an bon sante

Nan chapit sa a:

Byen manje.....	33
Pale ak medam yo konsènan manje	34
Manje plis.....	34
Manje plizyè varyete manje	34
Manje 5 kalite vitamin ak mineral enpòtan sa yo chak jou	36
Pwennvi sou kesyon manje a konn afekte sante medam yo	39
Manje byen menmsi lajan an piti	41
Pran swen kò a pou l ka ret an sante	42
Kenbe kò a pwòp	42
Pran swen bouch ak dan.....	43
Fè egzèsis	43
Dòm, repo, ak detant.....	44
Jwi gwosès la	44
Bagay pou evite pandan gwosès la ak pandan w ap bay tete	45
Rete lwen moun ki gen lawoujòl oswa lòt maladi.....	45
Evite pran medikaman	45
Rete lwen pwodui chimik ak lafimen ..	47
Evite fimèn, bwè alkòl, ak lòt kalite dwòg.....	46

EDE MEDAM YO RETE AN BON SANTE



Yon fi ki byen manje epi ki byen pran swen kò l gen plis chans pou l rete an bon sante pandan gwosès la, epi pou pitit la fèt an bon sante. Anfèt, fason pou rete an sante yo site nan chapit sa a ka ede medam yo ak manm fanmi yo rete an sante pandan tout lavi yo.

Byen manje

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

Byen manje:

- Ede fi a reziste kont maladi pou l ka rete an sante.
- Fè dan ak zo fi a rete solid.
- Bay fi a fòs pou l travay.
- Fè bebe a byen devlope nan matris manman l.
- Anpeche fi a pèdi twòp san pandan akouchman an.
- Ede manman an rebran fòs li byen vit apre akouchman an.



Byen manje ede manman an ak pitit li a gen fòs ak bon sante.

Pwoblèm malnitrisyon lakòz (lè yon moun pa byen manje)



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

Malnitrisyon pi danjere toujou pandan gwosès. Li ka lakòz fi a fè fòskouch, pitit la ka fèt twò piti, oubyen li ka fèt tou domaje. Anplis, gen plis chans pou pitit la oswa manman an mouri pandan oubyen apre akouchman an.

PALE AK MEDAM YO KONSÈNAN MANJE

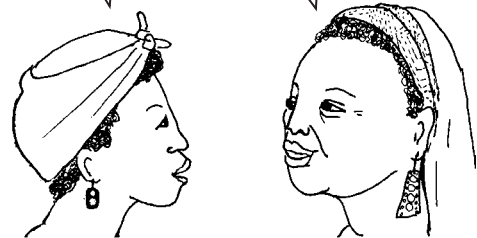
Pale ak medam yo konsènan sa yo manje. Tank yo kòmanse manje bagay ki bon pou sante yo pi bonè, se tank yo gen plis chans pou yo gen bon sante, pou yo fè kouch nòmal, epi pou bebe yo an sante.

Pou w ka konnen si yon fi byen manje, mande l ki sa l manje, e ki kantite l manje. Pa egzanp: “Ki sa w te manje yè?” Asire w ou di l ki sa li manje ki bon pou sante l. Ansuit, ba li konsèy sou ki jan l ka manje pi byen.

Menmsi yon fi konnen ki manje ki pi bon pou sante l, li gendwa pa manje yo. Anpil fanmi pa gen mwayen pou yo achte ase manje ni pou yo achte plizyè varyete manje. Gen lòt fi ki gendwa senpleman pa renmen gou kèk manje. Pou ede yon fi manje pi byen, konseye l achte bonjan manje li gen posibilite achte, manje l ap renmen.

M manje kasav chak jou, epi souvan m manje pwason, oswa pwa ak zonyon ak tomat. Apre sa mwen bwè yon kola.

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



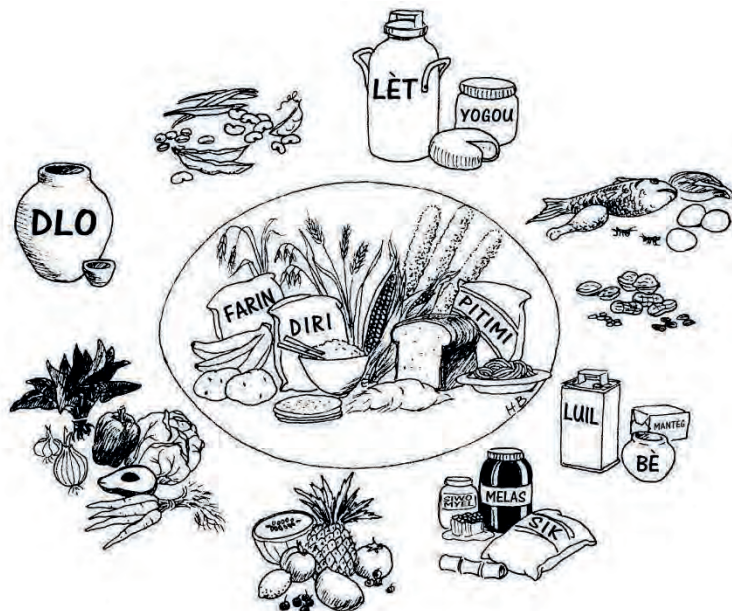
Manje plis

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

Gen kèk fanm ansent ki konn gen noze, sa lakòz yo pa vle manje. Sepandan, fanm ansent bezwen manje ase, menm lè yo pa santi yo byen. Manje senp tankou ti pen plat, kasav, oswa diri ka pi fasil pou medam sa yo manje.

Manje plizyè varyete manje

Li enpòtan pou fanm ansent (menm jan ak tout moun) manje plizyè kalite manje: manje de baz (glisid), manje ki fè moun grandi (pwoteyin), fwi ak legim (vitamin ak mineral), epi grès, luil, ak sik, san wete anpil likid.



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

Manje de baz (glisid)

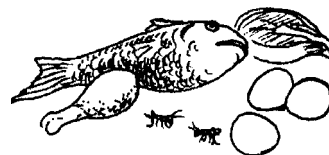
Pifò kote sou tè a, moun manje yon manje de baz chak repa. Manje de baz sa a ka diri, mayi, ble, pitimi, manyòk, malanga, bannann, lamveritab, oswa lòt kalite manje ki gen lamidon e ki pa koute chè. Manje sa yo bay kò a enèji. Men, pou kò a devlope epi pou l ret an sante, li bezwen lòt kalite manje tou.

Manje ki fè moun grandi (pwoteyin)

Manje ki fè moun grandi genyen pwoteyin, yon bagay ki enpòtan pou devlopman mis, zo, ak san ki gen fòs. Tout moun bezwen pwoteyin pou yo ka grandi epi pou yo an sante.

Kèk manje ki fè moun grandi ki gen anpil pwoteyin:

- pwa (tout kalite an jeneral)
- Nwa ak lòt grenn (seryal)
- Vyann, pwason, ak ensèk
- Ze
- Fwomaj, lèt, ak yogou



Note sa: Vyann, pwason, ak fwomaj se manje ki byen nourri kò a, men si yo pa byen kuit, yo ka gen parazit ak maladi. Fanm ansent dwe manje sèlman pwason ak vyann ki byen kuit, epi fwomaj ki byen pasterize. Pwason, sitou pwason ki gen anpil grès, ka genyen kuiv (“mercure”) ak lòt pwazon paske souvan dlo yo kontamine. Pou pridan, fanm ansent pa dwe manje pwason ki gen anpil grès.

Fwi ak legim (vitamin ak mineral)

Fwi ak legim gen vitamin ak mineral ki ede kò a konbat enfeksyon. Yo kenbe je yo, po a, ak zo yo an bon sante epi solid.

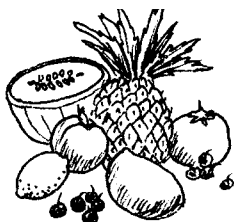
Kòm yo gen anpil vitamin ak mineral, li enpòtan pou medam yo manje anpil fwi ak legim diferan kalite otank yo kapab.



Sik ak grès

Sik ak grès konn bay kò a enèji. Tout moun bezwen manje sa yo pou yo ka gen bon sante.

Sèjousi, anpil moun manje plis sik ak grès pase sa kò yo bezwen. Se paske plis moun bwè kola ki byen sikre, oswa yo manje manje ki tou prepare olye yo fè manje lakay yo. Manje tou prepare sa yo ak bagay sikre yo koute chè epi yo pa bon pou sante a. Anplis de sa, yo pa bon pou dan. Li pi bon pou manje bagay natirèl ki bay enèji, olye de sa ki vini tou prepare.



Bon manje ki gen sik:

- Fwi
- Siwo myèl
- Melas

Manje ki gen anpil grès:

- Nwa ak lòt grenn (sereyal)
- Zaboka
- Luil vejetal, bè, ak mantèg
- Vyann ki gra



Manje 5 kalite vitamin ak mineral enpòtan sa yo chak jou

Fanm ansent ak fi k ap bay tete bezwen 5 vitamin ak mineral sa yo plis pase lòt moun: fè, asid folik, kalsyòm, yodin, ak vitamin A. 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 sante. Chak fanm ansent bezwen yo, ni pou li menm, ni pou pitit la.

Fè

Fè ede san an rete an sante, epi li anpeche anemi (san fèb, gade paj 116). Yon fanm ansent bezwen anpil fè pou l ka gen ase enèji, pou l pa pèdi twòp san pandan akouchman an, epi pou l asire pitit k ap devlope a gen bonjan san k ap gen fè l ap bezwen pandan kèk mwa apre l fin fèt.

Manje sa yo gen anpil fè:

- vyann (sitou fwa, ren, ak lòt ògàn)
- bèt volay
- sotrèl, krikèt, ak poubwa
- pwason, paloud, zuit
- ze
- diferan kalite pwa
- grenn flè solèy, grenn joumou, ak grenn eskwach
- fèy legim vèt fonce
- lamveritab
- patat
- kouj
- melas



Lòt bagay ki gen fè:

- Lè w ap manje bagay ki gen fè, manje yo ansanm avèk fwi ki soti nan menm fanmi ak zoranj, chadèk, ak sitwon, oswa avèk tomat. Vitamin C ki nan fwi sa yo ede kò fi a absòbe fè a pi byen.
- Fè manje nan chodyè ki fèt ak fè, oswa mete yon moso fè pwòp nan chodyè k ap fè manje a. Pa egzanp, yon grenn klou ki fet ak fe. Sèvi sèlman ak klou w konnen ki fèt ak bonjan fè, ki pa melanje ak lòt metal.
- Mete yon moso fè tankou yon grenn klou nan yon ji sitwon pandan kèk èdtan. Apre sa, ajoute dlo pwòp epi bwè l.

Li ka difisil pou yon fanm ansent jwenn ase fè, menmsi li manje bagay ki rich an fè chak jou. Si posib, li dwe bwè konprime fè oswa siwo fè tou. Yo konn rele medikaman sa yo “ferrous sulfate”, “ferrous gluconate”, “ferrous fumerate”, oswa lòt kalite non.

Nan anpil zòn, sant sante yo konn bay fanm ansent yo konprime fè. Kèk fwa, grenn sa yo melanje ak asid folik. Medikaman ki gen fè ka lakòz fi a sere (konstipe), epi pou pou a ka vin tou nwa. Pwoblèm sa yo dwe amelyore apre kèk jou. (Gade paj 76.)



Ankilostòm ak malarya ka lakòz anemi

Fi ki gen **ankilostòm** (vè oswa parazit nan trip) gen plis chans pou yo soufri anemi. Ankilostòm ka trete byen fasil avèk medikaman ki rele “mebendazole” oswa “albendazole”, byenke fanm ansent pa dwe pran medikaman sa yo pandan 3 premye mwa gwsès yo. Yo poko egzamine medikaman sa yo ase pou wè si fanm ansent ki nan dènye mwa gwsès yo oswa fi k ap bay tete ka pran yo san danje. Sepandan, pifò doktè kwè rezilta tretman vè a (ankilostòm) pi enpòtan pase pwoblèm medikaman an ka lakòz.

Si ankilostòm se yon maladi anpil moun nan zòn ou an soufri, mande responsab zafè sante nan zòn nan ki kalite tretman yo konseye fanm ansent pran.

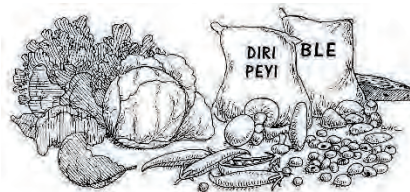
Malarya tou ka lakòz anemi ak lòt pwoblèm grav pandan gwsès la. Gade paj 98 pou w jwenn enfòmasyon sou fason pou evite oswa trete malarya.

Asid folik (folat)

Lè san manman an manke asid folik, sa ka lakòz manman an fè anemi epi pitit la ka fèt ak domaj grav (defòmasyon). Pou evite pwoblèm sa yo, li trèzenpòtan pou yon fi jwenn ase asid folik anvan l ansent epi pandan premye mwa gwsès yo.

Manje sa yo gen anpil asid folik:

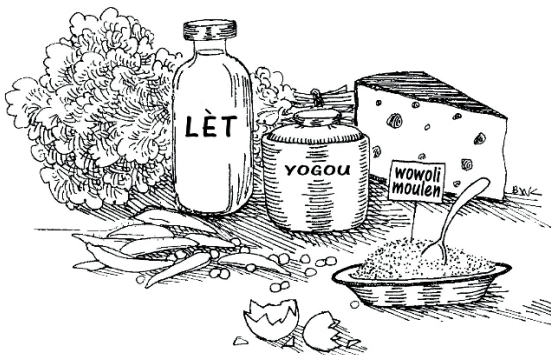
- fèy legim vèt fonse
- vyann (sitou fwa, ren, ak lòt ògàn)
- pwa ak pwa tann
- grenn flè solèy, grenn joumou, ak grenn eskwach
- manje angren ki komplè (diri, ble)
- pwason
- ze
- djondjon



Gen fi ki pran konprime asid folik.

Konprime asid folik

- Bay 0.5 a 0.8 miligram (mg) (500 a 800 mikwogram) asid folik, nan bouch, 1 fwa pa jou



Kalsyòm

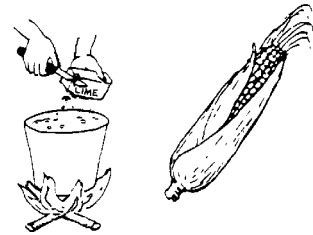
Yon pitit k ap devlope bezwen anpil kalsyòm pou l kapab fome zo, sitou nan dènye mwa gwsès yo. Medam yo bezwen kalsyòm pou yo ka gen zo ak dan ki djanm.

Manje sa yo gen anpil kalsyòm:

- lèt, lèt kaye, yogou, ak fwomaj
- wowoli moulen (“tahini”)
- zamann
- fèy legim vèt
- legim jòn (kouj, patat)
- bèt lanmè ki nan kokiy, pwason kòf
- lacho (sann kabòn)
- farin zo ak po ze

Medam yo ka jwenn kalsyòm fason sa yo tou:

- Tranpe zo oubyen po ze nan vinèg oswa nan ji sitwon pandan kèk èdtan. Apre sa, sèvi ak dlo a pou fè bouyon oswa manje l ak lòt bagay.
- Lè w ap kuit zo, mete ji sitwon, vinèg, oswa tomat ladan l.
- Moulen po ze a, fè l tounen poud fen, epi mete l nan manje.
- Tranpe mayi moulen nan lacho (sann kabòn) anvan w kuit li.



Yòd (“Iode”)

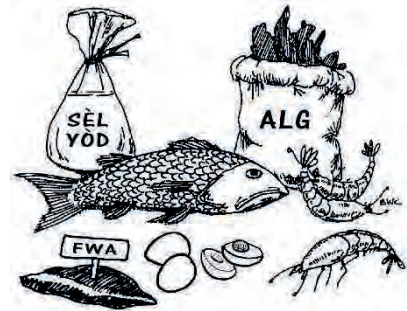
Yòd anpeche gwat (gwo kou), ak lòt pwoblèm adilt konn genyen. Yon fanm ansent ki pa gen ase yòd ka lakòz pitit la soufri ipotiwoyidi (kretinis; se yon maladi nan glann tiwoyid la), yon enfimite ki afekte devlopman sèvo bebe.

Fason ki pi fasil pou yon moun jwenn ase yòd, se pou l sèvi avèk sèl ki gen yòd ladan l, olye li sèvi ak sèl òdinè.



Manje sa yo gen anpil yòd:

- fwi lanmè nan kokiy / pwason kòf (pa egzanp chèvrèt)
- pwason
- alg (yon plant ki grandi nan lanmè)
- jòn ze
- fwa bèt



Si anpil moun nan zòn kote w ye a soufri ipotiwoyidi oswa maladi gwat, chèche konnen si ministè sante nan zòn nan ka bay luil ki gen yòd pou pran nan bouch oswa si yo ka bay piki yòd. Sinon, medam yo ka sèvi ak yòd polividòn (“polyvidone iode”) pou konpoze yon siwo yòd lakay yo.

Pou konpoze siwo yòd pou bwè

Mete 1 gout yòd Lugol nan yon vè dlo pwòp oswa yon vè lèt.

Nan zòn ki gen anpil gwat oswa ipotiwoyidi, tout moun, sof tibebe ki nan tete, dwe bwè yon vè siwo yòd chak mwa toutotan y ap viv. Li sitou enpòtan pou timoun ak fanm ansent. Pa pran plis yòd ke sa. Twòp yòd ka danjere.

Konsève yòd nan yon tanperati nòmal anndan kay (pa ni twò cho ni twò frèt), nan yon veso ki nwa oswa ki fonce pou pwoteje l kont limyè.



Vitamin A

Vitamin A ede moun toujou wè byen leswa, epi li ede konbat enfeksyon. Timoun ki pa gen ase vitamin A ka vin avèg. Yon fi bezwen anpil vitamin A pandan l ansent epi pandan l ap bay tete.



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



Ansanm ak bon manje, medam yo dwe bwè anpil dlo pwòp ak lòt likid chak jou. Ji fwi, dlo kokoye, lèt bèf (oswa lòt bèf), epi plizyè kalite te bon anpil pou sante a.

PWENNV I SOU KESYON MANJE A KONN AFEKTE SANTE MEDAM YO

Gen kèk kwayans sou zafè manje ki danjere, sitou lè moun kwè gason dwe manje plis pase fi, oubyen fi yo pa bezwen manje plizyè varyete manje.

Li pa bon pou tifi manje mwens pase tigason

Tifi bezwen menm kantite manje ak tigason pou yo ka devlope, aprann, epi travay. Si yon tifi pa jwenn ase manje, zo l ka pa devlope byen. Sa ka lakòz pwoblèm grav lè tifi sa a vin yon fanm k ap fè pitit.

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

Yo ka te aprann yon fi pou l bay fanmi l manje anvan li menm li manje. Li manje sèlman sa k rete a, e souvan li pa jwenn menm kantite ak rès fanmi an. Bagay sa a pa bon pou sante a. Epi, lè yon fi ansent oswa li fèk akouche, bagay sa a ka trè danjere.

Si fanmi an pa vle ede fi a manje ase, li ka oblije swa sere manje, swa manje pandan l ap fè manje a, swa manje pandan mari l la pa la.

Vin manje avè nou.



Manje ki prepare lakay pi bon pase manje ki vini tou prepare

Dejou anjou moun ap manje plis manje ki vini tou prepare. Gen moun ki renmen gou yo, e gen lòt moun ki panse manje sa yo pi bon pou sante a.

Yo ka di manje ki tou prepare yo pi bon pou sante a nan reklam, men se pa vre! Moun k ap fè reklam yo ka di nenpòt sa yo vle pou pwodui a ka vann. Yo ajoute vitamin ak mineral nan kèk manje ki tou prepare, men kò nou pa ka byen pwofite vitamin atifisyèl sa yo menm jan yo pwofite vitamin natirèl nou jwenn nan bon kalite manje ki tou fre. Pifò manje ki tou prepare yo gen plis sik, sèl, ak grès pase sa kò nou bezwen. Epitou, anpil ladan yo gen pwodui chimik pou fè manje a gou e pou fè l parèt bèl, e gen nan pwodui chimik sa yo yo poko byen egzamine yo pou wè si yo pa danjere.

Li ka danjere pou refize sèten manje

Anpil kote yo di fanm ansent pa dwe manje tèl manje. Nan kominote sa yo, moun yo kwè manje sa yo ka domaje timoun nan vant. Anmenmtan, yon doktè oswa yon fanmsaj ka di fi a li enpòtan pou l manje menm manje sa yo. Sa ka lage medam yo nan konfizyon.

Refize sèten manje ka danjere anpil. Pou yon fi gen bon sante pandan e apre gwosès li, li dwe manje plizyè varyete manje: manje de baz, manje ki fè moun grandi, legim ak fwi, epi grès, luil, ak sik. Manje yon sèl kalite manje pa sifi.

Si yon fi chwazi pou l pa manje yon seri manje, li dwe asire l li manje yon pòsyon nan chak kategori manje epi li jwenn ase vitamin ak mineral nan manje l yo.



Chèche solisyon ki entèlijan

Kwayans yon moun genyen sou zafè manje a pap chanje fasil. Men, ou ka jwenn fason pou ankouraje medam yo manje pi byen san w pa pase kwayans yo anba pye. Ann pran yon egzanp ki te pase toutbon:



Maria se yon fanmsaj nan peyi Gwatemala. Li menm ak moun nan zòn nan kwè gen manje ki “cho” (pike), epi gen lòt ki “frèt” (pa pike). Yo kwè fanm ansent pa dwe manje manje ki “frèt”.

Pou yo menm, pwa ak ze se manje ki “frèt” (menm lè yo kuit). Men, Maria konnen pwa ak ze se yon bon fason ki pa koute chè pou fanm ansent jwenn pwoteyin ak fè yo bezwen.

Maria vle pou medam ki ansent yo byen manje, men li konnen yo pap vle manje bagay ki “frèt”. Menm Maria panse manje ki “frèt” ka pa bon pou fanm ansent. Li jwenn yon solisyon ki senp men ki entelijan. Li di fanm ansent yo pou yo ajoute yon ti piman pike nan pwa a oubyen ze a anvan yo manje yo, oswa pou yo melanje yo ak lòt manje ki “cho”. Konsa, manje sa yo pap “frèt” ankò.

Maria jwenn yon solisyon entèlijan pou pwoblèm nan. Li jwenn yon fason pou fanm ansent yo manje pi byen san l pa derespekte kwayans zòn nan.

MANJE BYEN MENMSI LAJAN AN PITI

Pi gwo problem ki fè moun pa byen nourri se povrete. Moun rich k ap viv nan gran peyi ka achte nenpòt kalite manje yo vle, tandiske moun k ap viv nan zòn ki pòv yo pa kapab. Epi, nan chak zòn, gen moun ki gen plis mwayen pou yo byen nourri pase lòt. Pifò tè ak biznis yo nan men yon ti gwoup moun k ap fè lajan sou tè lòt yo. Menm nan yon fanmi, papa a ka manje pi byen pase madanm li ak timoun yo.

Pou nou jwenn plis enfòmasyon sou sa ki lakòz povrete ak fason pou nou travay pou ka gen chanjman, gade liv ki gen pou tit: *Kote Ki Pa Gen Doktè* epi *“Helping Health Workers Learn” (Ede Pwofesyonèl Lasante Yo Aprann)*.



Menm yon fanmi ki pòv ka manje pi byen si yo depanse lajan yo avèk sajès. Olye yon papa achte tafya ak sigarèt, li ta ka achte manje ki ka byen nourri fanmi l, oswa li ka achte yon poul ki ka ponn ze. Olye yon manman achte sirèt oubyen kola bay timoun yo, li ta ka achte ze, pwa, ak lòt manje ki bon pou sante a ki pa koute chè.

Men kèk bon konsèy fanmi yo ka suiv pou yo manje pi byen menmsi lajan yo piti:

Lèt manman

Lèt manman gratis, men l gen tout sa yon tibebe bezwen pou l byen nourri. Timoun piti pa bezwen lèt nan bwat, sitou si yo nan tete toujou epi y ap manje lòt manje.

Pwa, pwa tann, ak pwa lantiy

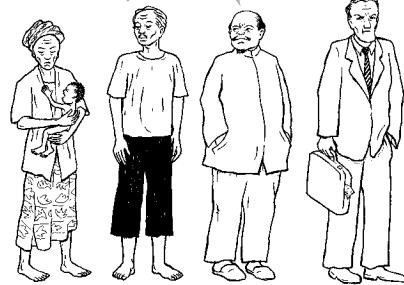
Tout kalite pwa gen anpil pwoteyin ak vitamin, e souvan yo pa koute twò chè. Yo menm gen plis vitamin si w kite yo kòmanse jèmen anvan w manje yo.

Plante pwa rann tè a rich. Tè ki te gen pwa pèmèt lòt kalite manje pwodui pi byen.

Fò m manje anvan.

Non, mwen manje anvan.

Egare. Nou youn pa gen sa m genyen.



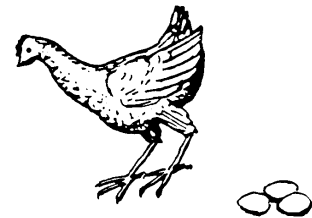
Pwoblèm grandou ak mal nourri a pap rezoud jiskaske nou tout pataje youn ak lòt yon fason ki jis.



Plante pwa ane sa a.



Plante mayi lòt ane.



Vyann ak lòt pati nan bèt ki koute mwens

San bèt ak pati ògàn yo tankou fwa, kè, ak ren gen anpil fè epi yo ka pi bon mache pase lòt vyann yo. Pwason ak poul bon pou kò a menm jan ak lòt vyann yo, e pi souvan yo mwens chè, sitou pou fanmi ki fè lapèch oswa ki gade poul.

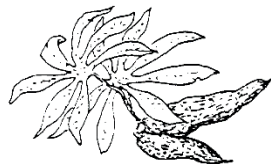
Ze gen anpil pwoteyin, fè, ak vitamin A. Ze gen plis pwoteyin pou mwens lajan pase prèske tout lòt kalite manje.

Manje angren ki konplè

Manje angren tankou ble, diri ak mayi pi byen nourri w lè yo pa rafine (trete) yo pou yo retire koulè a. Lè yo retire koulè yo, yo pèdi kèk eleman tou ki bon pou sante a. Pen blan ak diri blan gen mwens vitamin, mineral, ak pwoteyin pase pen konplè oswa diri konplè.

Legim ak fwi

Lè legim nan bouyi oswa li kuit ak vapè, gen enpe vitamin ki pèdi nan dlo ki kuit li a. Sèvi ak dlo sa a pou fè bouyon.



Anpil fwa moun jete fèy ki sou deyò plant yo, men genyen yo ka manje yo. Fèy manyòk gen plis vitamin ak pwoteyin ke manyòk la menm.

Anpil fwi mawon rich an vitamin ak sik natirèl ki bay enèji.



Itilize sèlman yon ti kantite dlo pou kuit legim.

Evite achte vitamin nan famasi

Pi souvan moun ka jwenn ase vitamin ak mineral lè yo manje plizyè varyete manje. Lè konsa achte vitamin nan famasi se lajan gaspiye.

Sepandan, lè fi yo ansent ak lè y ap bay tete, yo ka bezwen pran vitamin anplis, plis pase sa y ap jwenn nan manje. Konprime vitamin gen menm efè ak piki vitamin, epi yo koute mwens.

Pran swen kò a pou l ka ret an sante

Pou yon fi rete an sante pandan l ansent, oswa nenpòt lè, li bon pou l kenbe kò l pwòp, fè egzèsis, epi pran anpil repo.

KENBE KÒ A PWÒP

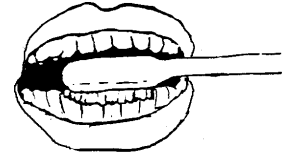
Lè kò a rete pwòp, sa anpeche l pran enfeksyon. Si posib, manman an dwe benyen kò l epi fè twalèt li (lavi pati jenital li) regilyèman ak dlo pwòp.

PRAN SWEN BOUCH AK DAN

Lè dan yon moun an sante, sa ede tout kò l rete an sante. Sa enpòtan sitou pou fanm ansent paske dan ki pa an sante ka lakòz enfeksyon nan jansiv. Sa ka lakòz pitit la fèt anvan lè.

Nan kèk zòn, genyen yon pwovèb ki di “fè yon pitit, pèdi yon dan.” Men sa pa oblije tounen yon verite! Yon fi ka pwoteje dan l fason sa yo:

- Manje bagay ki gen kalsyòm.
- Evite bagay dous, sirèt, ak kola.
- Apre chak repa, bwose dan yo avèk yon bwòs ki mou, yon kidan (bwa dan), oswa yon moso twal di. Ou ka mete pat dantifris, sèl, oswa dlo sou bwòs la, men w pa oblije si w pa kapab.

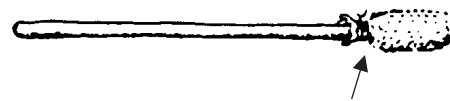


Chak jou netwaye sifas chak dan, fant dan yo, epi jansiv la.

Pou fè yon kidan (bwa pou netwaye dan):



File pwent sa a pou netwaye fant dan yo.



Moulen pwent sa a epi itilize fil yo kòm bwòs.

Oubyen, mare yon moso twal di sou pwent lan.

Si posib, tout moun dwe al kay yon dantis oswa yon klinik dantè regilyèman.

FÈ EGZÈSIS

Lè yon fi fè egzèsis, sa fè kò l vin gen plis fòs. Lè l fè egzèsis pandan gwosès la, sa ede l prepaye kò l pou tranche a ak akouchman an. Epi, egzèsis ka ede yon fi gen enèji ak kè kontan.

Anpil fi fè tout egzèsis ki nesèsè lè yo al nan dlo, travay nan jaden, moulen yon bagay, kouri dèyè timoun, ak lè y ap moute desann mòn.

Fi ki ka bezwen plis egzèsis se sa ki travay chita oubyen 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 mouvan, oswa chèche yon lòt jan pou yo bouje kò yo.



Egzèsis sere lache (“Kegels”)

Egzèsis sere lache ranfòse mis ki nan basen ak vajan. Egzèsis sa a ka ede nan domèn sa yo:

- Evite pipi degoute lè w pa vle.
- Anpeche vajan an chire pandan akouchman an.
- Fasilite w refè pi vit apre akouchman an.
- Ogmante plezi seksyèl.

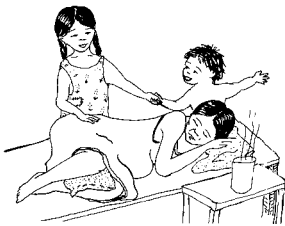
Yon fi ka aprann fè egzèsis sa pandan l ap pipi. Pandan pipi a ap soti, li dwe sere mis ki nan vajan l yo jiskask pipi a rete. Yonfwa li fin aprann ki jan pou li sere mis sa yo, li dwe fè l sèlman lè l pap pipi.

Egzèsis sere lache a bon tout lè, pa sèlman pandan gwosès la. Si posib, medam yo dwe fè egzèsis sa 4 fwa pa jou, omwen 10 sere lache chak fwa.



DÒMI, REPO, AK DETANT

Dòmi ak repo pèmèt medam yo konsève fòs yo epi konbat maladi. Lè yon moun dòmi ase sa ede l evite fè tansyon wo, timoun malad, ak lòt kalite pwoblèm.



Gen anpil fi ki oblije travay tout jounen nan jaden, nan faktori, oswa nan magazen. Apre sa, yo dwe ale nan dlo, chèche bwa pou limen dife, ale nan moulen, fè manje, fè netwayaj, epi okipe fanmi yo. Tout travay sa yo pa janm fasil. Li sitou difisil pou fanm ansent ki bezwen plis repo pase oparavan.

Esplike fanm ansent yo li enpòtan pou yo repoze pandan kèk minit chak 1 a 2 èdtan. Epitou, fè manm fanmi yo konprann poukisa li enpòtan pou fi a repoze e dòmi.

JWI GWOSÈS LA

Si medam yo jwenn ase manje, yo byen repoze, epi yo jwenn swen yo bezwen, gwosès la ap yon bèl peryòd nan lavi yo.

Anpil kilti konn òganize seremoni ak lòt aktivite pou onore fanm ansent. Moun yo ede l fè travay, yo pote manje espesyal pou li, yo ba l masaj, epi yo pote kado pou li. Koutim konsa ede fi a jwenn manje ak repo li bezwen pou l ka santi l byen e pou l gen kè kontan pandan gwosès la.



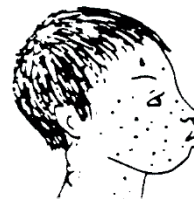
Bagay pou evite pandan gwosès la ak pandan w ap bay tete

Maladi, dwòg, ak pwodui chimik ki pwazon pa bon pou okenn moun. Yo pi danjere toujou pou fanm ansent ak fi ki gen pitit nan tete. Bagay nou pral site pi ba yo danjere sitou pandan 3 premye mwa gwosès la, men yo ka danjere nenpòt lòt lè tou.

RETE LWEN MOUN KI GEN LAWOUJÒL OSWA Lòt MALADI

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

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



Fanm ansent dwe rete lwen moun ki malad oswa ki gen gratèl oubyen granfe.

EVITE PRAN MEDIKAMAN

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

Siwo tous, konprime doule, kèk remèd ki fèk parèt, ak kèk remèd fèy, yo tout ka danjere. Gen ladan yo ki ka lakòz pitit la gen defòmasyon oswa lòt konplikasyon ki ka afekte lespri l ak sèvo l.



Fanm ansent dwe pran sèlman medikaman ki pa danjere pandan gwosès epi sèlman si sa nesesè.

Depi sa posib, fanm ansent ak fanm k ap bay tete pa dwe pran medikaman. Si yon fi malad epi li bezwen medikaman, chèche konnen si medikaman an bon pou moun ki ansent oswa moun k ap bay tete. Gade lis medikaman an ki nan paj koulè vèt yo ki gen nan fen liv la (apati paj 463) oubyen mande yon doktè si medikaman an bon. Si yo itilize remèd fèy nan zòn kote w ap viv la, chèche konnen kiyès ladan yo ki bon pou fanm ansent ak fanm k ap bay tete.

Pifò nan medikaman nou rekòmande nan liv sa a bon pou fanm ansent ak fi k ap bay tete. (Si yo pa bon, nou mete yon avètisman ki di ki lè yo ka danjere). Sepandan, menm medikaman ki pa gen danje, yon fanm ansent dwe pran yo sèlman lè sa vrèman nesesè. Souvan, repo, dlo, ak manje ki byen nourri kò a sifi pou geri maladi ak lòt pwoblèm.

EVITE FIMEN, BWÈ ALKÒL, AK LÒT KALITE DWÒG

Lafimen sigarèt, alkòl, ak lòt kalite dwòg, tout se bagay ki danjere pou manman. Lè yon fi fimen, li bwè alkòl, oubyen li pran dwòg, tout bagay sa yo pase nan san l pou y al jwenn pitit la.

Fimen danjere pou kèlkeswa moun. Li ka lakòz pwoblèm grav tankou kansè. Lè yon fanm ki ansent fimen, oswa menm lè yon moun ap fimen bò kote l, venn li yo vin pi piti, sa lakòz yo pa ka pote ase oksijèn ak manje bay pitit la. Poutèt sa, lè yon manman fimen, gen plis chans pou pitit li fèt twò piti oswa pou l malad.

Bwè anpil alkòl ka yon danje pou nenpòt moun. Li ka lakòz anpil maladi, tankou gwo pwoblèm nan fwa. Lè yon fanm ansent bwè alkòl, menmsi se youn oswa 2 bwason sèlman pa jou, pitit la ka gen defòmasyon oswa lòt pwoblèm ki afekte sèvo li.

Gen kèk dwòg, sitou opyòm, ewowin, kokayin, ak dwòg ki fè moun dòmi ki rele babitirik, yo fè moun vin esklav yo e yo trè danjere. Lè yon fanm ansent pran dwòg sa yo, pitit la ka fèt tou esklav menm dwòg yo, oubyen li ka gen lòt gwo pwoblèm sante.

Si w travay ak yon fi ki esklav alkòl oswa lòt dwòg, eseye jwenn èd pou li. Petèt li ka sispann si l konprann danje ki gen ladan l pou li menm ak tout pitit li a. Konseye l pou l evite moun ki fimen, ki bwè alkòl, oswa ki pran lòt dwòg.

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



Tout sa yon manman mete nan kò l pase al jwenn pitit la.

Mwen byen kontan mwen ka fè ti pale sa ak nou olye m al bwè ankò.



RETE LWEN PWODUI CHIMIK AK LAFIMEN

Pwodui chimik ki fò yo itilize pou fè netwayaj, ak pwazon yo itilize pou touye bèt nuizib nan jaden oswa lakay (pestisid) danjere pou tout moun. Yo danjere sitou pou fi ki ansent ak fi k ap bay tete. Pwodui sa yo ka lakòz foskouch, kansè ak lòt maladi, li ka fè fi a pa fètil, epi li ka lakòz pitit nan vant gen defòmasyon.

Tout pwodui chimik ki gen yon sant fò gen chans pou yo danjere. Gen anpil pwodui chimik tou ki danjere ki pa gen sant ditou.

Si sa posib, tout moun dwe evite pwodui chimik danjere sa yo. Men, yon fanm ansent pa dwe gen okenn kontak avè yo ditou. Li pa dwe itilize yo, li pa dwe respire sant yo, ni li pa dwe respire sant pousyè. Moun lakay li yo pa dwe konsève manje nan veso ki te gen pwodui chimik ladan yo. Ka gen kras pwodui chimik la ki rete nan veso a menm apre yo fin lave l, e sa ka sifi pou l bay pwoblèm.

Fanmi yo dwe fè efò pou yo pa itilize pwodui chimik ditou. Men, anpil moun ki itilize yo nan travay yo pa gen lechwa. Sa fè pati travay yo, swa nan faktori, swa nan jaden, swa nan netwayaj, swa yon lòt kote. Moun ki itilize pwodui chimik nan travay yo gendwa pale ak lòt travayè yo de pwoblèm nan. Petèt tout travayè yo ka fè bouch ansanm pou yo pale ak mèt travay la sou posiblite pou yo sèvi ak mwens pwodui chimik oswa pou yo sèvi ak pwodui ki mwen danjere.

Kèk pwodui chimik ki se pwazon:

- Pestisid (pwodui chimik ki touye move zèb ak ensèk) yo itilize nan jaden.
- Pestisid yo itilize lakay pou touye ensèk ak wonjè (rat/sourit).
- Pwodui netwayaj ki pisan.
- Sèten kòl ak penti.
- Gazolin, luil machin, ak lòt kalite gaz.



Si yon manm fanmi oblije travay ak pwodui chimik, men sa li dwe fè:

- Itilize mwens pwodui chimik posib.
- Pa mete pwodui chimik menm kote ak manje.
- Pa mete pwodui chimik kote timoun ka jwenn yo.
- Pa respire pwodui chimik. Mete yon mas oswa omwen kouvri bouch li ak nen l, epi fè efò pou l travay kote lè ap sikile byen.
- Pa kite pwodui chimik kole ak po l. Mete gan, chemiz manch long, ak soulye fèmen.
- Apre l fin travay ak pwodui chimik, se pou l retire rad sou li anvan l antre nan kay la. Fanm ansent pa dwe lave rad sa yo.