

Gid sante pou manman ak ti bebe ki fèk fèt

Swen pou NYC.
San okenn eksepsyon.

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



Rete konekte. Suiv nou.

www.nychealthandhospitals.org

NYC
HEALTH+
HOSPITALS





Felisitasyon pou ti bebe w ki fèk fèt la! **Mèsi paske w fè NYC Health + Hospitals** **konfyans pou swen ou.**

Premye semèn yo ak yon ti bebe ki fèk fèt presye, men yo ka akablan tou. An menm tan an, kò w ap geri aprè akouchman an, ou ka santi w nève, fatigue epi w manke dòmi, pandan w ap aprann kijan pou w pran swen nouvo ti bebe w la. Sa ap pran tan pou w adapte w.

Nan NYC Health + Hospitals, nou la pou nou sipòte ou menm ak fanmi w k ap grandi. Gid sa a ap ede ou jere premye jou aprè akouchman an epi reponn kèk nan kesyon nouvo paran yo poze pi souvan yo. Pa ezite kontakte ekip swen w lan si w bezwen plis sipò.

Disponib sou entènèt ak nan lòt lang nan:
nychealthandhospitals.org/BabyGuide

► **FINDHELP TOUPRE W!**

Ale sou www.FindHelp.NYHealthAndHospitals.org epi antre kòd postal ou a pou w fè rechèch sou resous ki nan katye ou a, tankou magazen antrepo ki bay kouchèt, depo manje, ak anpil lòt ankò. FindHelp gen plis pase 7,000 lis nan Vil Nouyòk pou resous gratis epi ki a ba pri.

► **SIPÒ ENDIVIDYÈL**

Mande ekip swen w lan yon rekòmandasyon pou Travayè Sante Kominotè, Travayè Sosyal, oswa ekip Fwaye Matènèl (Maternal Home) nou yo ki ka rankontre avèk ou endividyèlman epi ede ou navige nan sèvis ki disponib nan NYC Health + Hospitals, ajans vil yo, ak òganizasyon kominotè yo.

Swen pou Manman Aprè Akouchman

Fè yon ti bebe se yon gwo evènman pou ou ak ti bebe w la. Kò ou te ale nan gwo chanjman epi sa ap pran kèk tan pou l retounen nan eta "nòmal" li. Menm si ou te gen yon timoun anvan sa, bagay yo ka diferan ak nouvo ti bebe a.

Repo ak Aktivite

- + Kò ou ap pran anviwon 6 jiska 8 semèn pou l geri. Pandan tan sa a, matris ou ap diminye tou dousman jiskaske li retounen nan gwosè nòmal li. Ou ka santi kranp pandan premye jou yo. Ti kranp rive nan kranp modere ede matris la diminye.
- + Repoze nan nivo sa posib. Eseye fè ti dòmi lè ti bebe w la ap dòmi.
- + Pa leve anyen ki pi lou pase ti bebe w la pandan omwen de semèn.
- + Evite nenpòt aktivite ki fè souf ou wo oswa ki fatigue misk ou yo.
- + Mande doktè oswa fanmsaj ou a ki lè li an sekirite pou retounen nan travay oswa nan aktivite fizik.

Swen Kò ak Ijyèn

- + Lave men w souvan, sitou aprè w fin chanje kouchèt ti bebe w la oswa aprè w fin al nan twalèt.
- + Pandan de (2) premye semèn yo, mouye kò w nan douch la sèlman - pa chita nan benywa a. Doktè w la ap fè w konnen lè w ka benyen.
- + Si w ap bay tete, evite itilize savon sou pwent tete ou yo paske sa ka fè po ou sèk.



Senyen, Swen nan Bouboun ak Swen Perineyal

- + Aprè akouchman yon timoun (akouchman nan bouboun oswa sezaryèn), sa rive souvan pou genyen:
 - Senyen nan bouboun pandan jiska 6 semèn.
 - Doulè nan bouboun ak perine (nan zòn ant bouboun ou ak twou dèyè ou).
 - Kranp pèlvyen.
- + Senyen nan bouboun ou a ap kòmanse pandan l ap koule anpil, l ap wouj vif pandan premye 24 èdtan aprè akouchman an. Li ap vin mwens abondan, bay koulè wouj ki atire sou mawon sou de oswa twa jou aprè akouchman an. Après, koulè a ap vin woz, après koulè a ap vin bèj, après jòn epi finalman l ap vin klè.
- + Pa itilize tanpon oswa douch vajinal jiskaske founisè swen sante ou a di li san danje. Olye de sa, sèvi ak sèvyèt ijyenik.

► KONTAKTE YON FOUNISÈ SWEN SANTE SI OU GENYEN:

- + Lafyè.
- + Gratèl.
- + Pwoblèm pou respire oswa souf kout.
- + Senyen oswa ekoulman vajinal ki gen move sant.
- + Anpil san k ap soti nan bouboun ou kote ou ranpli de sèvyèt ijyenik nan inèdtan.
- + Gwo boul san ki soti nan bouboun ou (gwozè yon boul gòlf).
- + Difikilte pou w pipi, doulè lè w ap pipi, oswa ou pipi plis pase jan ou konn pipi nòmalman.
- + Yon ogmantasyon oswa diminisyon toudenkou nan frekans entesten ou (poupou ou).
- + Yon dechiri nan bouboun ki prezante siy enfeksyon (wouj, anfleman, doulè, likid oswa san, chalè, pi, oswa move sant).
- + Yon dechiri nan bouboun ki pa geri.
- + Yon janm wouj oswa ki anfle ki fè w mal oswa cho lè w manyen l.
- + Pa gen règ ou pandan 12 semèn aprè akouchman an (epi ou pa janm bay tete ni ou pa pran kontraseptif òmonal).
- + Pa gen règ ou pandan 12 semèn aprè ou te sispann bay tete (epi ou pa pran kontraseptif òmonal).

Swen Tete

- + Mete konprès frèt sou tete yo ak anba bra ou yo pou ede ak anfleman an.
- + Mete yon soutyen ki byen ajiste, ki bay sipò toutan.

► KONTAKTE YON FOUNISÈ SWEN SANTE SI OU GENYEN:

- + Woujè, doulè grav oswa yon boul nan nenpòt tete.

Swen pou Ensizyon Aprè yon Sezaryèn

- + Aprè yon sezaryèn, li nòmal pou gen yon ti kantite san oswa likid klè ki soti nan ensizyon an.
- + Lave men ou pandan 20 segond anvan ak aprè w fin chanje pansman ou yo.

► KONTAKTE YON FOUNISÈ SWEN SANTE SI:

- + Ensizyon sezaryèn ou an gen siy enfeksyon (wouj, anfle, doulè, likid oswa san, chalè, pi, oswa yon move sant).

Manje ak Mòd Vi ki Sen

- + Bwè omwen 8 vè dlo chak jou.
- + Konsome manje ki gen anpil fib chak jou, tankou pwa, diri mawon, pen grenn konplè ak sereyal, ansanm ak fwi ak legim. Manje ki gen anpil fib ka anpeche oswa soulaje konstipasyon.
- + Pa bwè alkòl. Sa enpòtan sitou si w ap bay tete oswa si w ap pran medikaman pou soulaje doulè.
- + Pa fimen, pran sigarèt elektwonik, oswa pran okenn pwodui ki gen nikotin oswa tabak.



Sèks

- + Evite sèks pandan 6 semèn pou kò ou ka geri.
- + Si w pa itilize kontraseptif, li posib pou w vin ansent trè byento aprè w fin fè yon ti bebe, menmsi w pa t gen règ ou.
- + Si ou pa vle vin ansent tousuit, pale ak doktè w la sou pi bon fòm kontraseptif pou ou.
- + Èske w ap planifye pou w fè yon lòt timoun? Anvizaje tann omwen 18 mwa anvan pwochen gwsès ou a pou diminye risk move rezilta pou sante ou menm ak pitit ou a.

Pre-eklanmsi Aprè Akouchman

Pre-eklanmsi aprè akouchman se yon pwoblèm medikal ki grav ki lye ak tansyon wo ki ka rive jiska sis semèn aprè akouchman an.

► RELE 911 SI OU GEN YOUN NAN SIY AVÈTISMAN SA YO:

- + Pwoblèm pou respire oswa souf kout.
- + Doulè nan lestomak.
- + Kriz oswa sentòm estwòk.
- + Wè tach oswa lòt chanjman nan vizyon w.
- + Nivo tansyon ki pi wo pase 140/90.
- + Ou gen kè plen oswa w ap vomi.
- + Men w ak nan figi w anfle.
- + Gwo tèt fè mal.
- + Gwo doulè nan vant.

► PA RETE TANN POU W WÈ SI SENTÒM YO AP DISPARÈT.

► PA KONDI POU W ALE LOPITAL LA.



Randevou Medikal Aprè Akouchman

Manman yo ta dwe atann y ap ale nan randevou medikal sa yo aprè akouchman an:

- + **Nan 3 jou oplita:** Yon vizit medikal ak yon klinisyen (kapab se yon vizit telesante).
- + **Nan 2 semèn oplita:** Yon vizit ak yon klinisyen pou verifye blesi ou a.
- + **Nan 2-8 semèn oplita:** Yon lòt vizit sante ak yon klinisyen (kapab se yon vizit telesante).

Pran swen tèt ou aprè akouchman an pa rete nan swen aprè akouchman an. Si ou gen maladi kwonik, tankou dyabèt oswa tansyon wo, li enpòtan pou w wè doktè swen prensipal ou a tou. Ou ka rele pou w pran yon randevou jodi a nan **1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)** oswa pran randevou sou entènèt atravè kont MyChart ou a.

Pran Swen Emosyon Ou Aprè Akouchman an

Baby Blues

Li rive souvan pou w santi w tris, strese, oswa ou gen chanjman nan imè aprè w fin akouche yon ti bebe. Yo rele sa Baby Blues. Sa rive 60-80% moun aprè yo fin akouche epi jeneralman, li ale nan apre maksimòm de (2) semèn.

Depresyon Aprè Akouchman

Depresyon apre akouchman dire pi lontan pase Baby Blues epi li pi fò. Ou ka gen depresyon aprè akouchman si ou gen sentòm sa yo:

- + Kriye pi souvan pase nòmal
- + Chanjman nan apeti
- + Pa kapab dòmi oswa ou dòmi twòp
- + Santiman kòlè
- + Izole tèt ou de manm fanmi w
- + Ou santi w endiferan oswa diskonekte ak ti bebe w la
- + Pè pou w pa fè ti bebe a mal
- + Ou gen difikilte pou dòmi menm lè ti bebe w la ap dòmi



Si ou gen depresyon aprè akouchman an, gen èd ki disponib.

- + Pa fè fas ak depresyon aprè akouchman poukont ou. Kontakte doktè ou a epi jwenn èd pwofesyonèl. Terapi pale, epi petèt medikaman, ap ede ou retounen nan eta nòmal ou.
- + Pale klè sou santiman w ak patnè w, lòt manman, zanmi w, ak fanmi w.
- + Antre nan yon gwoup sipò pou manman.
- + Jwenn yon manm fanmi oswa yon zanmi pwòch ki ka ede w pran swen ti bebe a.
- + Lè doktè w la oswa lòt founisè swen sante prensipal di ou ka fè sa, fè ti mache epi fè egzèsis.
- + Eseye pa enkyete w pou travay ki pa enpòtan — se pou w reyalis sou sa ou ka vrèman fè pandan w ap pran swen yon ti bebe ki fèk fèt.

Èske ou bezwen èd kounye a?

- + Pou w pale ak yon doktè kounye a nan telefòn oswa videyo, ale sou [expresscare.nyc](https://www.expresscare.nyc) oswa rele 631-397-2273.
- + **Rele, voye tèks, oswa ekri 988** pou w jwenn aksè nan Liy èd 988 pou kriz ak prevansyon kont swisid (988 Suicide & Crisis Lifeline) la, ki konekte ou ak konseye pou kriz ki resevwa fòmasyon ki disponib 24 sou 24, 7 jou sou 7. Yo ka ede nenpòt moun k ap panse ak swisid, k ap goumen ak itilizasyon sibstans, k apgen yon kriz sante mantal, oswa nenpòt lòt tip detrès emosyonèl. Ou ka kontakte yo tou si w enkyete w pou yon moun ki ka bezwen sipò pou kriz.

► **RELE 911 OSWA ALE NAN YON SAL IJANS SI:**

- + Ou gen panse pou w blese tèt ou oswa ti bebe w la.
- + Ou nan gwo konfizyon.
- + Ou tande oswa wè bagay lòt moun pa wè.



Pran swen ti bebe w la

Bay Tete

- + Lestomak ti bebe w la gwosè yon mab. Kantite fwa ou bay ti bebe w la tete ap varye, men jeneralman se chak kèk èdtan pou ti bebe ki fèk fèt yo.
- + Ti bebe yo konnen ki kantite lèt tete yo bezwen pran. Jeneralman, yo fin tete poukont yo lè yo lage tete a oswa lage pwent tete a epi dòmi.
- + Yon kousen pou alètman ka sipòte pwa ti bebe a epi ede w jwenn yon pozisyon ki pi konfòtab.
- + Lè w gen yon rejim ki byen ekilibre epi bwè anpil dlo sa ap ede w pwodui lèt tete.
- + Dlo tyèd se tout sa ki nesesè pou netwaye pwent tete ou. Eseye diminye kantite savon, chanpou ak lòt pwodui netwayaj ki ka irite zòn nan.

Ou bezwen èd?

- Nan lopital la, enfimyè nou yo ak konsiltan laktasyon nou yo ka antrene w sou pozisyon ti bebe w la epi montre w fason pou li byen pran tete a.
- Mande ekip swen w lan plis enfòmasyon sou klas nou yo sou kesyon bay tete ki disponib an pèsòn, sou entènèt, nan fason endividyèl, ak an gwoup.
- Si ou pa kapab bay tete oswa ou bezwen plis sipò pou bay tete, kontakte founisè swen sante w la.



Sere Lèt Tete ou

Anplasman ak Tanperati Estokaj

Tip Lèt Tete	Kontwa	Frijidè	Frizè
Ki Fèk Rale oswa Ponpe	Jiska 4 èdtan	Jiska 4 jou	Nan espas 6 mwa
Deglasè, Ki te Glase Anvan sa	1-2 èdtan	Jiska 24 èdtan	Pa janm re-glase lèt tete aprè li fin deglasè
Rès bibon (ti bebe pa t fini ak sa ki te bibon an)	Itilize nan espas 2 èdtan aprè ti bebe a fin manje		

Dòmi San Danje

Pataje kabann ak ti bebe w la pa sekirize epi sa ogmante risk pou l blese oswa pou l mouri. Ti bebe w la sèlman bezwen kèk bagay pou l ka gen dòmi an sekirite epi nan fason ki konfòtab:

- + Yo dwe toujou mete ti bebe yo sou do pou yo dòmi.
- + Ti bebe yo dwe dòmi sou yon sifas ki fèm ki plat.
- + Kenbe objè ki mou tankou zòrye, dra, chok pou bèso, ak jwèt lwen zòn kote ti bebe w la dòmi.
- + Pandan sis (6) premye mwa yo, ti bebe yo ta dwe dòmi swa nan chanm ou oswa prè w pou ou ka tandè li pandan nwit lan.
- + Pa dòmi ak ti bebe w la sou pwatrin ou oswa pa dòmi sou kanape, chèz ki ka kage, oswa chèz k ap balanse.



Benyen Ti Bebe w la

- + Toujou kite yon men sou ti bebe a.
- + Benyen ti bebe w la ak yon eponj jiskaske kòd lonbrik li tonbe epi li geri.
- + Pifò ti bebe yo bezwen yon beny sèlman 2 oswa 3 fwa pa semèn.

Pran Tanperati Ti Bebe w la

Si w panse ti bebe w la ka malad, verifye tanperati li. Ou pa dwe itilize tèmomèt zòrèy pandan premye ane lavi li.

- + Mete yon tèmomèt dijital anba bra ti bebe a, epi kenbe l pandan omwen 3 minit oswa jiskaske tèmomèt dijital la fè bip.
- + Yon tanperati nòmal ant 97.7 ak 99.6 ° F.
 - Si tanperati ti bebe w la pi ba pase 97.7° F, kenbe ti bebe w la toupre ou (po kole ak po) pandan 30 minit. Si tanperati ti bebe a toujou ba, rele pedyat ou a.
 - Si tanperati ti bebe w la 100.4° F oswa pi wo, rele pedyat ou a.

Swen Kòd Lonbrik

- + Bout kòd lonbrik yon ti bebe dwe seche anvan li tonbe, ki jeneralman 1 jiska 3 semèn aprè li fin fèt.
- + Kite devan daypè ti bebe w la plwaye sou anba, pou li pa kouvri bout kòd lonbrik la.
- + Kite bout kòd lonbrik la tonbe pou kont li. Pa rale bout kòd lonbrik la.

Gratèl Akoz Daypè

- + Anjeneral, gratèl akoz daypè a disparèt gras avèk senp swen adomisil, tankou kite lè pase sou li pou l sèch, chanje daypè pi souvan epi lè w itilize yon krèm oswa yon pomad ki gen oksid zenk.
- + Si gratèl la pa amelyore apre kèk jou, rele pedyat ou. Ou ka bezwen medikaman sou preskripsyon pou trete gratèl la.



Rankontre avèk yon Espesyalis HealthySteps, yon ekspè pou ti bebe ak timoun piti

Ou gen kesyon sou ti bebe ki fèk fèt ou oswa sou parantalite? Depatman swen pedyatrik primè nan NYC Health + Hospitals yo bay ekspè pou ti bebe ak timoun piti ki ka ede w jere pwoblèm ki genyen ak ti bebe w la oswa timoun piti w la, tankou:

- + Kriye
- + Dòmi
- + Adaptasyon ak nouvo woutin
- + Relasyon famiyal
- + Konsèy pou paran
- + Pa vle manje tout bagay
- + Kriz kòlè
- + Pwogram alfabetizasyon prekòs

Mande pedyat ki se doktè swen primè ti bebe ki fèk fèt ou a pou l mete w an kontak avèk yon Espesyalis HealthySteps.

Manje, Èd Finansye, ak Lòt Resous

Gen anpil resous ki disponib pou ou gratis oswa ki a ba pri: manje, kouchèt, èd finansye, asistans jiridik, ak anpil lòt toujou. Resous nou yo se:

Manje

- + Depo manje bay manje gratis pou w itilize lakay ou. Ale sou www.FindHelp.NYCHHealthAndHospitals.org pou w jwenn depo manje ki toupre ou.
- + Soup popilè sèvi manje gratis nan sant kominotè san w pa peye. Ale sou www.FindHelp.NYCHHealthAndHospitals.org pou w jwenn soup popilè ki toupre ou.
- + Pwogram Asistans Nitrisyonèl Sipleman (Supplemental Nutritional Assistance Program, SNAP) bay lajan pou achte manje nan episri pou fanmi ki satisfè kritè kalifikasyon yo. Rele 311 pou w jwenn yon Sant SNAP ki toupre ou.

- + Pwogram Nitrisyon Sipleman (Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children, WIC) bay lajan pou achte manje nan episri (tankou lèt an poud), konsèy sou nitrisyon, ak sipò pou bay tete pou fanmi ki gen timoun jiska laj 5 lane yo. Sant WIC yo disponib nan plizyè lokal NYC Health + Hospitals. Mande ekip swen w lan yon referans.

Èd Finansye

- + Sèvis Preparasyon Enpo Gratis nan NYC ede moun depoze taks yo gratis an pèsòn oswa sou entènèt epi li disponib pou Nouyòkè ki ranpli kritè revni yo. Pandan sezon fiskal la (Janvyè-Avril), lopital nou yo ofri preparasyon taks gratis nan kad efò ki fèt nan tout vil la. Ale sou nyc.gov/TaxPrep pou w aprann plis bagay.
- + Sant Otonomizasyon Finansye gratis bay konsèy finansye ak sèvis antrenè endividyèl pou ede ou atenn objektif finansye ou yo, ki gen ladan fason pou jere lajan ou, etabli oswa amelyore kredi ou, louvri yon kont labank ki san danje epi ki abòdab, devlope yon estrateji pou diminye dèt oswa pou diminye pèman yo, ak plis ankò. Ale sou nyc.gov/TalkMoney pou w aprann plis bagay.

Founiti pou Ti Bebe

- + Magazen antrepo ki bay kouchèt yo ofri kouchèt gratis ak lòt atik esansyèl pou manman ak ti bebe a. Ale sou www.FindHelp.NYCHHealthAndHospitals.org pou w jwenn magazen antrepo ki bay kouchèt ki toupre ou.

Lojman

- + Chèlètè
Vil NYC ofri chèlètè separe pou fanmi ki gen timoun yo. Chèlètè famiyal la louvri 24 sou 24, 7 jou sou 7 epi li nan 151 East 151st Street, Bronx, NY.
- + Lojman abòdab
Aplike sou entènèt nan NYC Housing Connect.
- + Lojman sipò
Lojman sipò ki disponib pou moun ki sanzabri yo epi ki gen yon dyagnostik sante mantal oswa yon dyagnostik itilizasyon sibstans. Ekip Lojman pou Sante (Housing for Health) nou an kapab ede pasyan ki elijib yo aplike pou lojman sipò. Mande ekip swen w lan yon referans.



Asistans Jiridik

- + Sèvis jiridik gratis yo disponib nan lopital nou yo ki an patenarya avèk LegalHealth, yon divizyon Gwoup Asistans Jiridik Nouyòk (New York Legal Assistance Group, NYLAG). Mande ekip swen w lan yon referans.

Vyolans Domestik

- + Liy dirèk: Èd ki disponib pou sivivan vyolans domestik ak vyolans ki baze sou sèks. Pou w antre an kontak ak sèvis yo, rele Liy Dirèk 24 sou 24 HOPE Vil NYC la nan 1-800-621-HOPE (4673), TTY: 866-604-5350, oswa ekri ak yon avoka sou on.nyc.gov/HotlineChat.
- + Family Justice Centers ofri asistans ki gratis epi ki konfidansyèl pou moun k ap sibi vyolans domestik ak vyolans ki baze sou sèks, tankou planifikasyon sekirite imedya, asistans nan chèlètè, konsèy sou sante mantal pou ou menm ak pou pitit ou yo, èd jiridik, ak gadri sou plas. Sant yo louvri Lendi pou Vandredi, 9 a.m. - 5 p.m. Aprann plis sou www.nyc.gov/NYCHope.

Reta nan Devlopman

- + Entèvansyon Prekòs sèvis yo disponib pou timoun ki gen 0-3 lane ki pa aprann, jwe, grandi, pale oswa mache tankou lòt timoun ki gen menm laj avèk yo. Pwogram lan gratis. Mande ekip swen w lan yon referans.

Medicaid Managed Care

Si ou gen Medicaid Managed Care epi ou bezwen sipò nan manje, transpò, oswa lojman, ou ka kontakte tou yon òganizasyon san bi likratif nan NYC:

- + Bronx: Swen Kominotè SOMOS (SOMOS Community Care), 833-766-6769
- + Manhattan, Brooklyn, oswa Queens: Solisyon Sante Piblik (Public Health Solutions), 888-755-5045
- + Staten Island: Rezo Founisè Sèvis Medikal Staten Island (Staten Island Performing Provider System, SIPPS), 917-830-1140

