



DONK OU FIN AKOUCHE... E KOUNYE A?

PIFÒ MOUN KONNEN OU DWE
ATANN OU PRAL PASE ANPIL
NWIT SAN OU PA DÒMI AK
DAYPÈ SAL...

MEN

Pandan w ap pran swen
bebe ou a, **pa bliye pran
swen tèt ou.**

**KONTINYE LI POU OU KAPAB
KONNEN AK KISA OU DWE FÈ
ATANSYON PANDAN SEMÈN
AK MWA K AP VINI YO APRÈ
AKOUCHMAN AN, SA VLE DI
“NAN KATRIYÈM TRIMÈS LA”**

RESOUS

Mental Health Association of
Nassau County
(516) 504-HELP

Postpartum Resource Center of
NY
(855) 631-0001

Liy Asistans telefonik Naussau
County
(516) 227-TALK

Kontwòl pwazon
(800) 222-1222

Nassau County
Depatman Sante WIC (Nassau
County Department of Health)



**Pou ka ijans rele
911**



BRUCE A. BLAKEMAN
NASSAU COUNTY EXECUTIVE



**SA W DWE ATANN APRÈ
AKOUCHEMAN AN**

PALE AVÈK DOKTÈ OU

Si ou santi sentom sa yo:

- Yon tèt fè mal pèsistan ki pa vle pase
- Vètij, dekonpoze oswa feblès
- Lafyèw oswa frison
- Men ou oswa vizaj ou ap anfle
- Panse fè tèt ou mal oswa bebe w la oswa yon gwo santiman tristès
- Difikilte pou respire
- Doulè pwatrin oswa batman kè ki fò
- Gwo kè plen ak vomisman
- Vant fè mal pèsistan ki pa vle pase oswa doulè nan zepòl
- Sèyman oswa ekoulman vajinal aprè gwosès
- Gwo anfleman, wouji, oswa doulè nan janm ak/oswa nan ponyèt
- Gwo fatig
- Chanjman nan vizyon
- Po koulè ki pal oswa ki swe
- Konfizyon
- Gwosi bridsoukou
- Doulè ak anfleman bò vajej oswa perine



ALÈTMAN

Alètman kapab yon defi, epi li pa pou tout moun.

Pa dekouraje.

Li pi bon pou gen yon bebe ki **nouri**.

PWOBLÈM KI RIVE SOUVAN:

Rale tete

Pou bebe a kapab byen rale tete a fòk ou antrene epi fòk bebe a antrene tou.

Doulè

Tibebe ki pa mare bouch li byen sou pwent tete a, angòjman lèt oswa savon/pomad ki fò anpil kapab koze doulè nan tete ak pwent tete a.

Mastit (Enflamasyon nan tete)

Mastitis se yon enfeksyon nan tete. Pale avèk medsen ou si ou ta jwenn yon zòn wouj nan tete ou avèk kèk sentom grip.

DEPRESYON APRÈ AKOUCHMAN



Sentom depresyon aprè akouchman yo (PPD) sanble avèk sentom depresyon, men yo kapab genyen sa yo ladan tou:

- Kriye pi souvan pase jan w konn abitye kriye
- Santiman kolè
- Rete lwen pwòch ou
- Santiman ensansib oswa dekoneksyon ak bebe ou a.
- Enkyetid pou w pa fè bebe a mal
- Santiman de kilpabilite paske w pa yon bon manman oswa ou gen dout sou kapasite w pou w pran swen bebe a

OU PA POUKONT OU!

Anpil fi gen PPD aprè yo fin gen yon bebe. PPD pa fòt ou. Se yon pwoblèm medikal ki bezwen tretman pou l kapab amelyore. Si ou santi ou gen PPD, ale wè medsen ou touswit.