

## **Byenvini nan kabinè OBGYN (Obstetrik-Jinekoloji) Mount Auburn Hospital nou an!**

Nan lèt sa, w ap jwenn enfòmasyon itil pou w gade avan premye vizit obstetrik ou a. Ou ka al konsilte [paj Prenatal Mount Auburn Hospital la tou](#) pou w jwenn plis enfòmasyon detaye ak resous anplis.

### Woutin Swen Prenatal ak Ekografi

Nan premye vizit obstetrik ou a, founisè ou a ap egzamine antesedan medikal ak gwosès ou yo, opsyon tès jenetik, medikaman ki san danje, rekòmandasyon dyetetik, elatriye. Y ap fè yon egzamen fizik konplè, prelevman jenital, Fwoti sèvikal (si sa nesèsè) ak analiz san woutin yo.

Gen nan kèk klinik, premye vizit obstetrik la divize an de pati, yon vizit anliy epi apre de semèn ou gen yon randevou pou yon vizit an pèsòn. Si ou chwazi fè yon depistaj jenetik, y ap pran echantyon an nan yon vizit an pèsòn depi gwosès ou a rive sou 10 semèn.

Apre premye vizit la (yo), jeneralman, vizit suivi yo pwograme pou 15 minit. Lè sa apwopriye, nou ofri kèk vizit suivi atravè telesante. Ou ka atann ou yo dwe wè w chak mwa jiskaske ou sou 28 semèn, epi chak 2 semèn jiskaske ou sou 36 semèn, epi apres a yon fwa chak semèn jiskaske ou akouche.

Ekografi obstetrik yo fèt nan Mount Auburn Hospital (330 Mount Auburn Street, Cambridge). NT Scan (Eskanè klate nikal) sou 13 semèn ak eskanè anatomi fetal sou 19 semèn, tout sa yo ap pwograme avèk ekip MFM (Medsin Fetal Matènèl) nou an nan Sant Dyagnostik Prenatal lopital la. Ou ka bezwen fè lòt sonografi nan pwochen mwa gwosès la.

Pasyan nou yo akouche nan Mount Auburn Hospital's [Bain Birthing Center](#) (Inite Akouchman nou an). Tanpri vizite sit entènèt nou an pou w jwenn enfòmasyon ki pi resan konsènan vizit yo nan Bain Birthing Center Tour.

### Depistaj Jenetik

Y ap egzamine opsyon depistaj jenetik yo nan premye randevou ou a. Se si ou vle ou fè tès sa yo.

- Tès ADN san selil la se yon tès san ki pa envazif ki pèmèt yo estime pwobablite prezans kwomozom anplis oswa kwomozom ki manke lakay fetis la pandan y ap evalye ti moso kwomozom nan plasenta ki nan san yon moun. Sa gen ladan l evalyasyon pou trizomi 21, 13, 18 ak kwomozom sèksyèl yo.

- Depistaj pòtè a fè referans ak tèss san kote y ap evalye si yon moun se pòtè yon maladi jenetik. Pifò pòtè yo an sante men gen risk pou yo transmèt jèn lan bay fetis la. Si ou se pòtè yon maladi jenetik, n ap fasilite tèss pou patnè ou a pou yo detèmine si maladi a ka afekte fetis ou a.
- N ap ankouraje w gade videyo ki anba a pou w jwenn plis enfòmasyon: [ACOG](#) Videyo sou Tès Jenetik Prenatal

### Sekirite Jeneral pandan Gwosès la

- Evite tout konsomasyon alkòl depi ou fin konnen ou ansent.
- Si ou konn fimèn, nou konseye w kite fimèn byen rapid. Si ou ta renmen diskite sou resous pou kite fimèn yo, tanpri rele klinik la!
- Evite tout konsomasyon dwòg rekreyatif.
- Toujou mete senti sekirite ou a, mete l sou anlè kuis ou yo.
- Tanpri fè nou konnen si ou gen enkyetid konsènan vyolans domestik, sekirite ou ak/oswa eta espri ou. Nou gen resous pou ede w.

### Danje Anviwònmantal/Pwofesyonèl

- Si ou gen kesyon sou ekspozisyon ak pwodwi netwayaj, penti, pwodwi ki fèt ak fèy, koloran cheve, rat ak sourit elatriye., ou ka rele Liy Asistans Anviwònmantal pou Fanm Ansent lan (Pregnancy Environmental Hotline) nan 1-800-322-5014 oswa 781-466-8474.
- Si ou gen chat ki konn soti deyò, tanpri evite netwaye veso chat la pipi ak twalèt, epi si w ap fè jaden, tanpri mete gan lè w ap fouye tè a paske gen risk pou w ekspozè ak toksoplazmoz.

### Medikaman

- Ou sipoze di founisè ou a tout medikaman w ap pran pou kounya yo, sa gen ladan l medikaman san preskripsyon yo, vitamin yo, siplèman ki fèt ak fèy, pwodui topik yo, elatriye.
- Tanpri rele si w gen nenpòt kesyon espesifik konsènan medikaman yo. W ap jwenn yon [Lis Medikaman ki San danje](#) (sou sit entènèt nou an).
- Ou ta dwe evite pran NSAID (Medikaman Anti-Enflamatwa ki pa Estewoyidye) yo (ibuprofen/naproxen) pandan gwosès la. Jeneralman, ou ta dwe evite pran aspirin tou. Men, yo ka rekòmande kèk moun yon ti dòz aspirin tou piti pandan gwosès la.
- Ou ka pran Tylenol (asetaminofèn) san pwoblèm epi ou ka pran l selon jan yo endike sa sou bwat la

### Nitrisyon

- Pwa ki rekòmande pou w pran pandan gwosès la baze sou endis mas kò w avan gwosès la. N ap fè w rekòmandasyon espesifik nan premye vizit ou a an pèsòn.

- Pandan gwosès la, gen kèk manje ki ka reprezante yon risk pou sante w ak sante tibebe w la. Ou sipoze:
- Byen lave tout fwi ak legim yo anvan ou konsome yo
- Limite konsomasyon kafeyin a 200 mg (yon sèl tas kafe 12-ounce oswa 1 kanèt soda) chak jou
- Evite vyann glase, chakitri, oswa òtdòg ki pa chofe, rechofe oswa ki pa pase nan vapè.
- Pwason ak vyann ki kri ka gen ladan mikwo-òganis ki reprezante danje tankou bakteri ak parazit. Manje manje ki kri ka lakoz plizyè maladi, ki gen ladan toxoplasmosis, salmonella ak listeriosis.
- Ou ta dwe evite pwason ki ka gen anpil mèki tou. Pandan gwosès la ou pa ta dwe konsome pwason tankou reken, espadwon, tuil ak makwo rwayal. Sinon, manje tout lòt pwason yo bon pandan gwosès la! Ou ka al gade nan sit entènèt FDA (Administrasyon Manje ak Medikaman) a pou pwason ki san danje pou w manje pandan gwosès la: FDA (Administrasyon Manje ak Medikaman) [Konsèy sou manje pwason](#) pandan gwosès la.

### Egzèsis

- Fè egzèsis enpòtan pou yon gwosès ki an sante, men nivo egzèsis la ta dwe depann de sa konn abitye fè deja. Pa egzanp, si ou se yon kourè, li pa yon pwoblèm pou w toujou ap kouri. Si w plis abitye ak egzèsis ki gen mwens enpak, ou ta dwe konsidere aktivite tankou mache, naje, oswa yoga.
- An jeneral, ou ta dwe:
- Evite fè espò oswa aktivite ki gen gwo risk pou w tonbe ak frape vant ou
- Mete bon tenis nan pye w
- Rete idrate
- Evite vin twò cho
- Kapab pale pandan w ap fè egzèsis la
- Gen kèk moun ki twouve li plis difisil pou yo fè egzèsis pandan premye trimès la akòz sentòm komen tankou fatig, kè plen, elatriye; epi yo kapab vin pi aktif amezi ke gwosès la ap avanse epi sentòm yo kòmanse amelyore!

### Aktivite seksyèl

Anpil koup enkyete ke sèks ap lakòz yo fè foskouch. Foskouch sitou rive akòz yon gwosès ki mal devlope, lepisouvan li pa gen onkenn rapò ak anyen ou te fè. Sèks san danje sof si founisè medikal ou an te di w yon lòt bagay. Tibebe w la pwoteje pa tou de matris la ansanm ak sak amnyotik.

## Vwayaje

Si w gen yon gwosès ki pa gen twòp risk ou ka vwayaje al nan lòt peyi jiska 34 semèn gwosès epi ou ka vwayaje anndan menm peyi jiska 36 semèn gwosès. Ou ka pase nan detektè metal la. Ou ta dwe rete idrate pandan vòl la epi eseye leve, epi mache yon fwa pa inèdtan.

## Kijan ou ka antre an kontak ak nou:

Ou ka kontakte biwo prenatal ou a 24 sou 24 ak 7 sou 7 nan nimewo telefòn biwo regilye a. Apre biwo a fèmen ak pandan wikenn / jou ferye, ou dwe konekte nan sèvis repons nan kad ijans lan. Yo ap sinyale klinisyen w lan sa epi l ap retoutne w apèl la.

Si ou gen yon kesyon ki pa ijan, ou ka kontakte nou atravè sistèm mesaj MyChart la sou entènèt. Sa a se yon zouti itil pou kominikasyon ki pa ijan ak biwo a ansanm ak founisè yo. Si ou bezwen yon repons touswit, tanpri rele biwo a dirèkteman!

Yon lòt fwa ankò, byenvini nan pratik nou yo! Noun pa ka tann pou nou wè w byento.

Sensèman,

Anplwaye OBGYN (Obstetrik-Jinekoloji) nou yo ak Founisè nan Lopital Mòn Auburn

## Resous Anliy

-ACOG: <https://www.acog.org/womens-health/videos/prenatal-genetic-testing>

-Bain Birthing Center: <https://www.mountauburnhospital.org/care-treatment/womens-health/pregnancy-birth/bain-birthing-center>

-Konsèy sou Konsomasyon Pwason: <https://www.fda.gov/food/consumers/advice-about-eating-fish>

-Lis Medikaman ki San danje:

<https://www.mountauburnhospital.org/app/files/public/5100ffb0-8938-4c7e-9d4e-c40f235b4182/Safe%20Meds%20in%20Preg%20List-final-%2018-24.pdf>

-Paj Prenatal Mount Auburn Hospital : <https://www.mountauburnhospital.org/care-treatment/womens-health/pregnancy-birth/prenatal-care/care/>