



Gide w Atravè Pèt Gwosès



Pou w jwenn yon **vèsyon dijital** ti liv sa a,
tanpri eskane kòd QR la.

Gide w Atravè Pèt Gwosès



Pou Chè Fanmi nou yo,

Nou konprann wap travèse yon seri emosyon nan moman sa a jan ou te aprann pèt gwosès ou. Nou regrèt anpil, epi nou konnen jou, semèn ak mwa kap vini yo pral difisil.

Ekip ou a nan South Shore Hospital pral fè tout sa ki posib pou satisfè bezwen fizik, emosyonèl ak esprityèl ou pandan peryòd difisil sa a ak pi lwen, epi yo pral la pou ou pandan w ap navige moman difisil sa a akòz de pèt ou a.

Nan paj sa yo, w ap jwenn enfòmasyon sou jesyon pèt gwosès (chirijikal ak non-chirijikal). Anplis de sa, nou te enkli konsiderasyon pandan pwosesis la ak sijesyon pou ede w fè fas fizikman ak emosyonèlman.

W ap travay avèk founisè obstetrik ou a pou deside kisa ki pi bon pou sitiyasyon w. Nou la pou ede, tout jan nou kapab, pou gide ak sipòte oumenm ak fanmi w.

*Avèk pi pwofon senpati nou,
Divizyon Sante Paran Timoun
South Shore Hospital*

*“Chagren pa janm fini...men li chanje.
Se yon pasaj, men se pa yon kote pou rete.
Chagren se pa yon siy feblès, ni yon mank
lafwa...
se pri lanmou.”*

- Darcie Sims



Índice

- **Pwochen Etap yo**
- **Jesyon chirijikal ak Non-Chirijikal**
 - Dilatasyon ak kiretaj/Evakyasyon (D&C/D&E) (D&C/D&E)
 - Deklanchman Tranche (IOL)
- **Kreye Souvni**
 - Souvni
 - Wè ak Kenbe
 - Fotografi Dèy
 - Benyen/abiye
 - Cuddle Cot
- **Aranjman final yo**
- **Sipò Espirityèl**
- **Timoun ak Chagren**
- **Chèche pou yon Koz**
 - Foskouch
 - Akouchman
 - Tès laboratwa
 - Evalyasyon plasenta
 - Tès jenetik
 - Otopsi/Fetopsi
- **Retounen Lakay ou**
 - Retablisman Fizik ou
 - Retablisman Emosyonèl ou
- **Resous**
 - Pwogram Pèdi Gwosès South Shore Health
 - Resous Entènèt
 - Mezon Finèb
- **Deklarasyon Dwa moun ki nan lapenn yo**
- **Nòt**



Pwochen Etap yo

Okenn moun pa prevwa pou yon gwochè fini nan pèt apre ou fin tande nouvel sa a, ou ka nan chòk, epi chèche repons sou sa ki lakòz pèt ou a. Ou ka santi ou ta dwe fè yon plan opli vit posib, men raman gen yon rezon ijan pou fè sa. Ou ka vle konsidere ale lakay ou epi pran tan ou bezwen pou reflechi sou gwochè la, kontakte zanmi ak fanmi epi fè aranjman ki nesèsè yo. Nou ankouraje w pran tan pou w pale ak patnè w, pataje, kriye epi reflechi. Gen kèk koup ki ta renmen gen opòtinite pou yo di orevwa atravè yon nòt ekri, resite yon lapriye espesyal oswa jis pataje souveni gwochè la ak lòt moun santi yo pare pou avanse ak yon plan swen opli vit ke posib. Lè w pare, diskite sou pwochen etap yo ak founisè w la.



Jesyon

Enfòmasyon sa yo mete aksan sou jesyon chirijikal ak non- chirijikal pèt gwosès la. Founisè obstetrik ou a pral ede gide w nan yon opsyon ki pi byen adapte a bezwen ou yo.

Jesyon Chirijikal

Dilatasyon ak kiretaj (D&C)/Dilatasyon ak Evakyasyon (D&E) se pwosedi chirijikal ki enplike dilate kòl matris la epi tèmine gwosès la. Founisè obstetrik ou a pral diskite sou opsyon sa a avèk ou si foskouch ou a te rive anvan 22 semèn oswa si gen sikonstans ki ta bezwen jesyon chirijikal. Toulède pwosedi yo (D&C/D&E) fèt kòm yon pasyan ekstèn kote yo pral admèt ak egzeye w nan lopital la nan menm jou a. Pwosedi a fèt nan sal operasyon an ak anestezi. An mwayèn, pwosedi a pran apeprè 30 minit. Lè sa a, yo pral deplase w nan chanm rekipasyon kote yo pral kontwòl w ak anpil atansyon. Kenbe ak gade ti bebe a pap posib avèk D&C/D&E.

Anvan Pwosedi a

Ou ka rankontre ak founisè OB ou a jou anvan pwosedi a pou revize istwa medikal ou, ranpli dokiman yo epi reponn kesyon sou pwosedi a. Yo pral ofri w sipò espirityèl epi yo yo pral mande w pou konsidere kijan wap antere règ kò tibebe w la (tanpri al gade nan Sipò espirityèl ak Aranjman Final). Yon reprezantan nan sèvis chirijikal la ka rele tou pou bay enfòmasyon konsènan lè pou rive ak kilè pou sispann manje ak bwè anvan operasyon an.

Tanpri swiv enstriksyon yo ak anpil atansyon. Sipò espirityèl (gade paj 8) ak sipò pou chagren disponib pou ou nenpòt kilè pandan tout pwosesis sa a.

Preparasyon nan Kòl Matris la

Si w nan premye trimès gwosès la, ou ka sèlman bezwen dilatasyon nan kòl matris la nan jou pwosedi w la. Pwofesyonèl swen sante w la pral bay enstriksyon sou ki kalite medikaman yo pral itilize ak kijan yo pral administre l.

Odela premye trimès la, li ka nesesè pou mete laminaria nan kòl matris la youn oswa de jou anvan pwosedi a pou adousi ak lejèman dilate kòl matris la. Laminarya se yon materyèl esteril, ki baze sou alg (gwosè yon baton) ke yo mete nan kòl matris la ki elaji dousman lè li absòbe imidite nan kò a. Pwosesis la sanble ak yon egzamen basen kote yo pral mande w pou w vide blad pipi w epi dezabiye depi nan ren desann. Avèk pye ou nan etriye, doktè a pral mete yon aparèy reflektè nan vajen w, netwaye kòl matris la epi mete laminarya a. Pwosesis sa a anjeneral mande apeprè 15 minit.

Paske pwosesis pou rantre laminarya a ka pa konfòtab, pou ede ak malalèz la, ou ka pran lbipwofèn 1-2 èdtan anvan pwosedi a epi apresya, chak 8 èdtan jiskaske yo mande w pou pa manje oswa pa bwè anyen.



Tanpri diskite sou dòzaj ak pwofesyonèl swen sante w la anvan ou vini pou pwosedi a.

Fanm yo pafwa enkyete ke kòl matris yo ap dilate twò rapid epi yo pral fè foskouch lakay yo. Sa a pa gen anpil chans rive, men si w gen nenpòt nan sentòm sa yo, tanpri rele pwofesyonèl swen sante w la oswa ale dirèkteman nan sal ijans lan:

- Likid amniotik koule
- Gwo kranp pa amelyore avèk medikaman
- Fyèb
- Senyen

Jou Operasyon an

Dolphin Surgical Center, ki chita nan twazyèm etaj bilding Emilson. Apre w fin anrejistre, w ap rankontre ekip enfimye ak anestezi nan zòn pre-operasyon an, epi w ap chanje nan yon ròb lopital epi y ap ba w yon sak pou bagay pèsònèl yo. Yon moun ki bay sipò ka rete avèk ou jiskaske yo deplase w ale nan zòn chirijikal la. Ekip pre-operasyon an pral tcheke siy vital yo, mete yon IV, epi konplete dokiman ki nesesè yo. Yon fwa dokiman yo fin ranpli, ou ka resevwa medikaman pou detant epi kontinye avèk operasyon an.

Chak anplwaye nan sant chirijikal la te resevwa fòmasyon nan pran swen pasyan ki gen pèt gwosès. Gen kèk pasyan ki santi yo rekonfòte grasa sipò espirityèl anvan operasyon an, epi souvan yo ka ranje sa. Tanpri diskite sou nenpòt volonte espesyal ak ekip ou a.

Apre Operasyon

Tanpri gade nan seksyon **Ale Lakay ou**.

Jesyon ki pa chirijikal

Aktive Akouchman (IOL)

Opsyon pou aktive tranche/akouchman an disponib apre 15 semèn. Anvansa, kò yon fanm ka pa reponn a medikaman ki mennan nan akouche ti bebe a ak plasenta.

Pou rann sejou ou pi alèz, ou ka vle konsidere pote kèk atik pèsònèl nan kay la. Atik sa yo ka gen ladan:

- Pwodwi pou twalèt
- Zòrye
- Kamera
- Rad konfòtab pou ou ak patnè ou
- Nenpòt atik espesyal pou tibebe w la, tankou yon dra oswa yon bèt boure

Si w deside pa pote atik lakay ou, lopital la ap ba w atik swen pèsònèl.



Admisyon pou Akouchman

Pwofesyonèl obstetrik ou a ap fè aranjman pou yo admèt ou nan Sant Akouchman an kote y ap prezante w bay enfimiyè w la, epi l ap ede w enstale. Yo ka mande w pou chanje nan yon ròb lopital (men ou ka mete pwòp rad ou si ou vle), yo pral jwenn yon istwa sante ak yon liy venn (IV) anjeneral kòmanse nan kèk pwen. Ou ka rankontre plizyè founisè diferan pandan sejou w sa ki gen ladan doktè, fanmsaj, enfimiyè, konseye perinatal, omonye, ak anplwaye dyetetik pami lòt moun. Objektif nou se pou ba ou swen oumenm ak fanmi ou vle ak bezwen. Ou se lidè ekip yo epi nou la pou sipòte w pandan moman saa.

Tou depan de pwotokòl medikal la, tranche a ka pwovoke ak medikaman yo ka bay nan venn, oralman (pa bouch), oswa sipozitwa nan vajen. Paske pwosesis la pou pwovoke tranche a ka ralanti nan kòmansman an, ka gen èdtan kote ou jwenn wap tann. Gen kèk fanm ki ka santi yo anvi dòmi ak medikaman yo epi pran tan an pou fè yon ti dòmi. Evantyèlman kò ou pral kòmanse reponn a medikaman endiksyon yo, epi matris ou ap kòmanse kontrakte, ki mennen nan dilatasyon nan kòl matris la (ouvèti matris la). Opsyon jesyon doulè ki disponib lè kontraksyon an kòmanse epi yo enkli swen sipò san medikaman, medikaman entramiskilè, oksid nitrit oswa anestezi epidiral, jan ou vle. Objektif nou se pou ede w atravè akouchman w san danje epi ede w jere malèz ou.

Pifò fanm pral akouche nan 24-72 èdtan. Si w nan dezyèm trimès ou nan gwosès la, tibebe a pi piti epi kòl matris la ka sèlman bezwen dilate pasyèlman pou akouche. Si w nan twazyèm trimès ou a, kòl matris ou ka bezwen dilate jiska 10 santimèt anvan ou akouche. Akouchman plasenta a anjeneral vini yon ti tan apre tibebe a. Pafwa, plasenta a pa soti nan tan yo prevwa a, epi yo ka mande yon pwosedi ki rele dilatasyon ak kiretaj (D&C). Nou pral asire w ke ou gen anestezi si ou bezwen pwosedi sa a. Si w bezwen yon D&C, sa ap fèt nan Inite Akouchman an epi w pa nesesèman egzeyate ale lakay oumenm jou apre pwosedi a.

Aprè akouchman an, w ap rete nan Sant akouchman an kote enfimiyè w yo pral kontwòl w pou asire w ke kò w ap estabilize apre akouchman w. Yo pral ofri w jesyon doulè jan ou bezwen. Ou ka antoure tèt ou ak nenpòt moun ou santi ou ta dwe enkli nan eksperyans ou. Se yon tan pwofon epi sipò emosyonèl ou enpòtan menm jan ak swen fizik ou epi ou ka detèmine ki moun ou ta renmen bò kote w. Moun ki bay sipò yo pa konsidere kòm vizitè epi yo ka rete avèk ou pandan preske tout akouchman ak sejou w.

“Anyen pa janm vrèman pèdi pou nou osi lontan ke nou sonje l.”
- L.M. Montgomery



*“Memwa se yon fason pou kenbe bagay ou renmen yo,
bagay ou ye yo, bagay ou pa janm vle pèdi yo.”*

- Anonim

Kreye Souvni

Souvni

Malgre ke pa gen anyen ki pral ranplase ti bebe presye ou a, nou konnen ke ede w kreye souvni dirab ka ede nan pwosesis gerizon an. Kit ou chwazi D&E oswa aktive akouchman, n ap fè tout efò posib pou ba ou souvni ki ka gen ladan yo: mak pye, foto, yon bwat memwa ak lòt bagay anplis.

Wè & Kenbe

Si w te chwazi aktive akouchman, w ap gen yon opòtinite pou w wè epi kenbe tibebe w la si w vle. Ou pa bezwen pran desizyon sa a kounye a. Li ka difisil pou imajine sa, men anpil fanmi jwenn li itil. Si w ta chwazi pa kenbe oswa wè tibebe a lè w fin akouche, ou ka chanje lide nenpòt ki lè pandan sejou w. Ou ka chwazi tou pou pèmèt lòt moun kenbe ti bebe a, menm si ou chwazi pa fè sa.

Fotografi Dèy

Anplwaye nou yo resevwa fòmasyon pou pran foto nan yon fason ki gen respè. Nou gen kapasite pou enprime foto, si ou renmen, epi nou ka ba ou imaj sou fòm dijital pou pote lakay ou. Nou envite w tou pou itilize pwòp aparèy ou pou pran foto. Nou ankouraje w pou w fè pati pwosesis sa a epi si w konfòtab, pou w enplike lòt manm fanmi yo. Gen kèk koup ki te mande enfòmasyon sou fotografi dèy pwofesyonèl. Malgre ke lopital la pa afilye ak yon fotograf dèy, nou ka ba w non kèk fotogwaf lokal ki te resevwa fòmasyon pa [Now I Lay Me Down To Sleep (NILMDTS)], yon òganizasyon nasyonal ki gen objektif pou fòme, edike, ak mobilize bon jan kalite fotograf pwofesyonèl pou bay fanmi yo k ap fè fas ak lanmò prematire yon tibebe bèl pòtrè eritaj.

Benyen ak Abiye

Gen kèk fanmi ki ta renmen benyen ak abiye tibebe yo, byenke sa pa toujou posib. Tanpri diskite posiblite sa a ak enfimyè w. Si w gen yon dra espesyal oswa yon rad espesyal ou ta renmen pou tibebe w la mete, ou ka pote l soti nan kay la epi benyen ak abiye tibebe w la oswa mande enfimyè w asistans. Si ou pa gen yon rad espesyal, lopital la ap bay yon dra ak yon chapo.

Cuddle Cot

Ou ka chwazi kenbe tibebe w la bò kabann nan avèk ou pandan w ap rete a. Sa ka reyalize pa yon “Sistèm Cuddle Cot.” Cuddle Cot la se yon kabann rafrechisan ki prezève kò tibebe w la nan yon kabann oswa yon bèso pou li ka rete nan chanm lopital ou pou yon peryòd tan pwolonje.



Aranjman Final yo

Ou gen opsyon pou fè aranjman pou tibebe w la nan nenpòt laj jèstasyonèl. Nou te dekri opsyon yo ki disponib pou ou. Premye opsyon a se pou itilize yon mezon finèb pou antèman oswa ensinerasyon. Si w chwazi opsyon sa a, w ap bezwen kontakte yon ponp finèb pou fè aranjman yo. Ou ka jwenn yon mezon finèb lokal nan gid sa a, sepandan, ou ka chwazi nenpòt mezon finèb ou vle. Dezyèm opsyon a kite kò a pou South Shore Hospital kote yo fè yon kremasyon gratis. Si w chwazi opsyon sa a, tanpri konnen yo okipe rès tibebe a avèk respè, men ou pa ta gen opsyon pou w pran rès kò a oswa pou w vizite yon sit antèman.

Sipò Espirityèl

Yon omnye ki nan depatman Swen Pastoral nou an disponib pou rankontre avèk ou nan nenpòt ki moman pou bay sipò espirityèl nan koute, priye oswa tou senpleman prezan. Anpil moun ki gen yon tradisyon lafwa, osi byen ke moun ki pa gen afilyasyon relijye, jwenn ke sa se yon gwo rekonnèt. Gen sipò espirityèl ki disponib pou nourri ak ranfòse nanm ou. Ou ka deside rele pwòp lidè relijye w ki ap byenveni nan lopital la pou satisfè bezwen espirityèl ou yo. Anpil nan enfimye nou yo bay benediksyon ak/oswa batèm si ou prefere.

Timoun ak Chagren

Si ou gen lòt timoun nan kay la, epi yo okouran de gwosès la, ou ka enkyete w osijè sa pou w di yo ak kijan yo pral fè fas ak pèt la. Pandan ke chak fanmi pataje enfòmasyon ak timoun yo yon fason diferan, gen kèk gid debaz pou pale ak timoun yo sou pèt.

Fason adilt yo kominike ak timoun sou pèt enfluyans fason fanmi yo pral fè fas ak pèt la alontèm. Timoun yo gen diferan bezwen selon kote yo ye nan devlopman men tout timoun yo bezwen onètete ak konnen ke santiman yo nòmal epi yo ka eksprime. Gen kèk timoun piti ki ka fache yon minit epi aji kòm si pa gen anyen ki te rive nan pwochen an. Timoun ki pi gran yo konprann nati final lanmò a, men yo ka bezwen zouti pou ede eksprime santiman yo. Akòz timoun yo trè literal, lè yo itilize mo tankou “malad,” “malad,” oswa “dòmi” ka kite timoun yo santi yo konsène pou sante ak sekirite yo. Konsidere “kò ti bebe a pa t ase fò pou l viv andeyò kò manman an,” oswa kèlkeswa langaj devlopman ou santi ki apwopriye pou laj pitit ou a. Anba a nou te dekri kèk prensip debaz men pou plis enfòmasyon sou timoun ak chagren ak yon vas bibliyografi, tanpri gade lis resous nou an sou Entènèt nan <https://nacg.org/understanding-childhood-grief/>.

- Toujou di laverite
- Fè timoun yo konnen emosyon y ap viv yo nòmal
- Kite aksyon timoun yo ak pawòl yo gide w nan sa yo santi yo
- Ede timoun yo konprann konpòtman granmoun ki bò kote yo
- Pwoteje dwa timoun yo pou yo rete epi pou yo rete timoun

- Pèmèt timoun yo patisipe nan seremoni yo di orevwa
- Kenbe yon orè nòmal ke posib
- Konnen ki lè pou w jwenn èd

Chèche yon Kòz

De kesyon paran yo poze pi souvan se, "Poukisa sa te rive?" epi, "Èske sa ka rive ankò?" Nou pran angajman pou reponn de kesyon trè enpòtan sa yo. Pafwa kòz yon pèt ka detèmine epi lòt fwa, malgre pwogrès yo nan teknoloji, sa a pa posib. Li ka toujou itil pou eskli sèten kòz yo nan lòd yo konnen si sa a ta ka rive ankò.

Foskouch (pèt anvan 20 semèn)

Yon foskouch defini kòm nenpòt gwasès ki fini espontaneman anvan fetis la ka siviv deyò kò yon fanm. Pifò foskouch rive nan premye trimès gwasès la (anvan 13yèm semèn), men kèk rive nan dezyèm trimès la. Yo estime ke foskouch rive nan apeprè 8-20% nan tout gwasès ki rekonèt. Majorite foskouch, espesyalman nan premye trimès la, se yon rezilta nan yon anomali kwomozòm (twòp oswa mwens kwomozòm). Kwomozòm anòmal yo se anjeneral bagay ki rive yon lè konsa ki pa gen chans repete epi anjeneral li pa jenetik nan fanmi yo. Li komen pou fanm yo kesyone si yo te fè yon bagay ki lakòz yon foskouch, tankou bliye pran vitamin yo, pran yon vè diven anvan yo te konnen yo te ansent, santi ambivalan sou gwasès la, oswa fè sèks. Sa yo pa lakòz foskouch.

Byenke yo pa ka toujou detèmine kòz foskouch la, kòz ki pi komen yo se sa ki annapre yo:

- Kwomozòm anòmal
- Dyabèt
- Enfeksyon
- Pwoblèm ormon
- Pwoblèm estriktirèl ak matris la

Mouri nan Vant (pèt apre 20 semèn)

Yon mòti-natalite se pèt yon tibebe apre 20 semèn gwasès epi li rive nan apeprè 1% nan tout gwasès. Lis anba a gen kèk kòz koni fetis ak matènèl pèt gwasès koze.

Fetal (tibebe a):

- Kwomozòm anòmal (egzanp sendwòm Down)
- Konjenital anòmal (egzanp domaj kè)
- Plasenta anòmal oswa kòd lonbrit (egzanp ipè-koulman/ipo-koulman)
- Pèt san



Matènèl (manman an):

- Maladi matènèl (egzanp dyabèt)
- Anòmali nan kòl matris la oswa nan matris (egzanp kòl matris enkonpetan)
- Ekspozisyon dwòg (egzanp kokayin)
- Chòk (egzanp blesi fizik)
- Enfeksyon (egzanp koryo-amnionit)
- Maladi iminolojik (egzanp lupus)
- Woub san kayo (egzanp tronbofli)

Tès Laboratwa

Founisè w la ka bay lòd pou fè tès san ki ka idantifye kòz pèt ou a. Founisè w la pral diskite sou tan rezilta yo ak fason yo pral rapòte w rezilta yo. Pifò rezilta san pran de semèn oswa plis, epi kèk tès san pa ka fèt pou semèn oswa mwa apre pèt ou lè òmòn gwosès yo pa prezan ankò.

Evalyasyon Plasenta

Plasenta a se yon ògàn ki atache ak pawa matris la pandan gwosès la. Oksijèn ak eleman nitritif yo fè echanj ant manman an ak tibebe atravè plasenta a ak kòd lonbrit la. Anomali nan plasenta a, kòd lonbrit ak sak amnyotik ka lakòz pèt gwosès epi detanzantan pral endike yon pwoblèm sante matènèl. Lè sa parèt, Depatman Patoloji Lopital South Shore pral travay kole kole ak patolojis plasenta espesyalize nan Boston pou fè aranjman pou yon egzamen detaye plasenta a. Nou pral diskite sou egzamen sa a avèk ou plis an detay si li apwopriye pou sitiyasyon w.

Tès Jenetik

Yo ka fè tès jenetik lè w voye yon ti seksyon nan kòd lonbrit la oswa tisi nan yon laboratwa espesyalite. Anjeneral rezilta yo disponib nan apeprè 2 semèn. Objektif la se pou idantifye chanjman nan materyèl jenetik la ki ka mennen nan devlopman nòmal lakay ti bebe a, sa ki lakòz pèt gwosès la. Sa a se yon kòz komen nan pèt gwosès premye trimès la. Tibebe ki gen anomali kwomozòm yo ka gen domaj nesans ki pa ka detekte pa iltrason. Tès depistaj ke ou te ka fè pandan gwosès la pa egzat menm jan ak etid jenetik ki soti nan kòd lonbrit/tisi a.

Otopsi/Fetopsi (Evalyasyon ti bebe a)

Yo refere otopsi a nan egzamen ki fèt apre 20 semèn gwosès. Fetopsi se anvan 20 semèn. Lè w konsidere otopsi/fetopsi pou tibebe w la ka difisil. Otopsi/fetopsi fetis yo fèt ak anpil respè epi yo dokimante pou bay enfòmasyon ki pi konplè sou kòz pèt dezyèm ak twazyèm trimès la.

Gen de kalite evalyasyon patolojis yo ka fè. Egzamen an limite oswa ekstèn gen ladan yon enspeksyon vizyèl pou anomali ekstèn. Yon otopsi/fetopsi konplè enplike nan operasyon ouvèti kò a epi egzamine tout ògàn yo pou nenpòt ki anomali.



Yo pral fè yon otopsi/fetopsi sèlman avèk pèmisyon w. Si ou refize otopsi/fetopsi, tanpri konsidere bay pèmisyon pou yon egzamen ekstèn tibebe a, yon egzamen detaye plasenta ak tès jenetik. Anpil kòz pèt gwosès yo pral detèmine nan egzamine plasenta a ak / oswa tès jenetik.

Si w chwazi otopsi/fetopsi w ap toujou gen opsyon pou ensinerasyon oswa antèman.

Kijan Mwen pral Jwenn Rezilta Mwen yo?

Founisè w la ka pataje tout rezilta tès yo avèk ou epi/oswa ofri w opòtinite pou w rankontre yon doktè Medsin Fetal Matènal pou revize rezilta tès yo. Nòmalman, randevou sa a pwograme 6-8 semèn apre egzeyat pou asire ke tout rezilta yo disponib.

Egzeyate/Ale lakay ou

Tan egzeyat nan lopital la varye selon bezwen medikal ak pèsònèl chak moun. Pifò fanm ki te sibi D&C/D&E pral ale lakay yo menm jou a. Apre yon akouchman, ou ka prefere kite lopital la plizyè èdtan apre akouchman an; sepandan, ou ka anvi rete lannwit lan. Ou menm ak founisè w la pral dakò sou planifikasyon egzeyat ansanm, epi yo pral ba w enfòmasyon konsènan ki lè pou w pran yon randevou swivi, ansanm ak fason pou w kontakte manm ekip ou a si w bezwen yo.

Rekiperasyon Fizik ou

Tout moun eksperimante rekiperasyon fizik yon fason diferan. Sa ki annapre yo se rezilta espere ansanm ak siy ou ta dwe rele founisè w la. Si w gen yon kesyon konsènan rekiperasyon w, tanpri rele founisè obstetrik ou ki gen pwoteksyon 24 èdtan pa jou/7 jou pa semèn.

Senyen

Senyen nan vajen pafètman nòmal. Kantite senyen an varye de fanm an fanm. Gen kèk fanm ki gen ti kras oswa pa gen okenn senyen, pandan ke lòt moun senyen lejèman jiska premye peryòd yo (kat a uit semèn apre akouchman). Fanm yo ka pa genyen premye senyen men yo devlope gwo sèyman pou rive nan modere 3-5 jou apre. Pifò nan tan an, ogmantasyon sa a nan sentòm yo ki gen rapò ak aktivite ogmante epi yo ka rezoud avèk repo epi diminye nan nivo aktivite.

Rele founisè obstetrik ou a:

- Si w gen sèyman abondan, tankou si ou te absòbe yon sèvyèt ijyenik maxi plen nan yon inèdtan.
- Si w ap pase gwo boul kayo san (gwosè pwen ou)
- Si w pa wè règ ou apre uit semèn.



Kranp

Pifò fanm eksperimente kèk kranp. Kranp nòmal anjeneral vin mwens grav avèk letan. Okazyonèlman, yon epizòd kout gwo kranp pral asosye ak pasaj yon boul san. Ou ka pran asetaminofèn oswa ibipwofèn pou doulè lè ou gen kranp (tanpri pale ak founisè swen sante ou sou dozaj).

Rele pwofesyonèl swen sante obstetrik ou:

- Si kranp lan grav epi medikaman pou doulè yo pa soulaje.
- Si kranp lan te vin kontinyèl ak/oswa vin pi entans oswa si li asosye ak lòt sentòm tankou lafyèv oswa frison.

Chanjman nan Tete

Gen kèk pasyan ki te eksperimente angjòjman tete 4-5 jou apre kòm yon rezilta nan pwodiksyon lèt. Sa a nòmal men li ka fizikman ak emosyonèlman malalèz. Anjeneral, sentòm yo rezoud nan kèk semèn, men ou ka jwenn li itil pou mete yon soutyen ki byen sere ak tanpon absòban epi limite pwodiksyon lèt. Ranpli soutyen w ak glas oswa pakè soupl legim ki nan frizè pou ede diminye anflamasyon epi mete fèy chou fre nan soutyen w sa ka ede diminye pwodiksyon lèt. Sa a se yon apwòch fanmsaj ki dire lontan ki vrèman ede. Lè w nan douch la, elwaye w de espre dlo a paske dlo tyèd ka ankouraje pwodiksyon lèt. Bwè anpil dlo (evite kafeyin) epi pran medikaman san preskripsyon tankou asetaminofèn ak ibipwofèn jan yo mande yo. Okazyonèlman, angjòjman tete ka lakòz mastit, yon enfeksyon nan tete a. Rele pwofesyonèl swen sante w la si w eksperimente woujè ki pèsistan nan tete (yo), lafyèv, sentòm grip, frison tranble, boul nan tete ak/oswa doulè nan tete.

Gen kèk fanm ki te mande pou bay lèt tete. Anba a nou mete yon deklarasyon ki soti nan Mother's Milk Bank Nòdès ki travay ak donatè ki nan lapenn yo.

"Pandan ke bay lèt apre w fin pèdi yon gwosès oswa yon ti bebe ou renmen pa bon pou tout moun, anpil manman jwenn yon sans rekonfò lè yo konnen ke lèt yo ka itilize pou sove lavi yon lòt timoun. Si yon manman vle asire ke yon ti bebe resevwa lèt li, lè sa y ap fè tès depistaj pou asire kalifikasyon donatè li; si li prefere evite nenpòt tès depistaj, kidonk, yo ka toujou itilize lèt li pou rechèch. Yap toujou apresye nenpòt kantite lèt epi konsiltan nou yo ki resevwa fòmasyon bay tete ap bay donatè ki nan lapenn lan sipò pandan chak etap nan pwosesis la." Pou plis enfòmasyon, tanpri kontakte Mother's Milk Bank Northeast dirèkteman nan 617-527-6263.

Lòt Rezon pou Rele Pwofesyonèl swen sante w

- Tanperati a pi elve pase 100.4 degre.
- Doulè ak pipi
- Doulè oswa chalè nan yon sèl janm
- Ekoulman nan vajen move odè
- Maltèt

- Chanjman vizyèl
- Doulè nan pwatrin
- Difikilte pou respire
- Vomisman
- Devlopman yon tous ki pèsistan
- Panse pou fè tèt ou mal
- Enkapasite pou pran swen tèt ou

Tanpri Sonje

- Ou ta dwe fè yon vizit swivi ak founisè w la nan 2-3 semèn. Tanpri kontakte founisè w la pou pran yon randevou.
- Pran tout medikaman w yo jan yo preskri w la
- Rele founisè w la pou nenpòt kesyon oswa enkyetid
- Pa fè sèks oswa itilize tanpon pou omwen 2 semèn (delè a ka pi long selon akouchman w lan oswa lè founisè obstetrik ou te otorize sa.)

Retablisman Emosyonèl ou

Kòm ou kòmanse santi w pi byen fizikman, li komen pou emosyon yo ogmante. Pwosesis gerizon emosyonèl la diferan pou chak moun ak chak koup. Objektif la se pa “remonte” pèt men tou dousman entegre pèt la nan lavi ou. Chagren se yon reyaksyon nòmal lè gen pèt, epi pa gen de moun ki viv lapenn nan menm jan oswa nan menm ritm lan. Li enpòtan pou w sonje ou pa dwe jije jan ou menm oswa patnè w santi w nan moman sa a. Chagren se yon pwosesis; yon pwosesis ki enplike jodia ou fè pwogrè, deme nou fè bak. Eleman emosyonèl ki pi komen ak akablan nan lapenn lan se tristès, men anpil moun eksperimente kilpabilite, chòk, konfizyon, kòlè, anvi ak fristrasyon.

Nou te mete aksan sou kèk nan reyaksyon ki pi komen isit la.

Kòlè

Ou ka jwenn tèt ou nan liy yon episri wap koute kliyan ki devan w lan kap plenyen osijè pri fig epi ou gen anvi pou kriye “ou pa genyen okenn lide de sa nou sot andire!” Bagay banal ki te sanble enpòtan anvan pa anyen an konparezon sou sa nou te andire. Chagren gen yon fason pou retire yon kouch pwoteksyon ki ekspozè emosyon w, espesyalman kòlè ak fristrasyon. Lè nou pa nan lapenn, souvan li pi fasil pou kontwole emosyon nou. Byen bonè nan peryòd rekipirasyon an, ou ka bezwen antisipe sityasyon kote ou ta ka santi w pi vilnerab pou deklanche emosyon volatil yo.



Dlo nan zye

Kriye nòmal epi li koni kòm fason pou kò nou libere estrès ak emosyon. Nou gen tandans analize konbyen nou kriye, oswa nou pa kriye. Nou ka ajoute ke “patnè mwen an ap kriye twòp” oswa “patnè mwen an pa kriye, kidonk yo pa dwe andèy.” Eseye pa jije dlo nan zye yo, men santi w alèz pou vide tout emosyon w ki vini apre yon bon kriye.

Gen rezon fizik ki fè fi bay plis dlo menm lè yo rapòte yo gen yon “bon moman.” Li te dokimante ke prolaktin (yon òmòn ki asosye ak pwodiksyon lèt) li asosye tou ak pwodiksyon dlo nan zye. Anpil fanm remake ke yo gen plis kontwòl sou emosyon yo apre premye peryòd yo lè òmòn gwosès yo pa sikile ankò.

Angwas

Li pa estraòdinè pou fanm yo souffri santiman angwas apre pèt. Angwas ka gen sentòm fizik tankou yon batman kè rapid, ak santiman ou vle “sote soti nan po w.” Chanjman nan òmòn gwosès lajman kontribye nan sentòm sa yo. Fanm yo souvan rapòte yo santi yo enève, ogmante enkyetid (espesyalman sou yon bagay k ap pase yon fanmi pwòch), panse repete sou gwosès la, ak pwosesis nan tranche, akouchman ak plis ankò. Sa yo se panse ak santiman komen. Yo souvan disparèt oswa omwen diminye siyifikativman yon fwa òmòn yo fin estabilize. Pifò ka enkyetid pa pral bezwen tretman ak medikaman. Si ou gen yon twoub enkyetid ki egziste deja oswa enkyetid la entèfere ak kapasite w pou fonksyone, ou

ta dwe pale ak doktè w. Gen sentòm enkyetid fizik yo ka fè pè men konprann ke sa a ka yon repons fizyolojik nòmal.

Bliye

Gen kèk fanm ki di yo pa kapab “sonje anyen.” Sa a komen epi souvan se rezilta nan chanjman òmon yo, men tou se yon sentòm nòmal nan lapenn. Pran yon kaye epi ekri bagay yo (lis makèt, kesyon pou w poze doktè w, elatriye). Memwa w ap retounen pandan letan.

Byenke lapenn ka ranpli ak doulè, tristès, ak kòlè, cheminman nan lapenn souvan pote benefis nan nouvo amitye, relasyon renouvle, ak oto-eksplorasyon. Pwosesis rekiperasyon an se pou dekouvri yon “nouvo reyalite” epi pa chèche moun oswa koup ki te egziste anvan pèt ou a. Kle pou fè fas ak lapenn se kominikasyon ak patnè w, fanmi w, zanmi w ak founisè medikal ou yo. Si w santi w ta benefisye sipò nan pwosesis sa a, tanpri kontakte Pwogram Pèt Gwosès nou an.

Chagren parapò Depresyon

Chagren ka sanble ak depresyon anpil, e okòmansman sentòm yo ka sanble. Chanjman òmon nan kò a ka ogmante sentòm lapenn.



Lapenn sepandan, chanje pandan letan kote depresyon pa fè sa. Kòm chagren egi bese, ti espwa ak lajwa kòmanse retounen. Sa a se pa yon trayizon nan pèt ou, men pito yon endikasyon ke wap kòmanse geri. Pandan ke li komen pou konsidere medikaman yo byen bonè nan pwosesis lapenn, santiman medikaman bay sèlman soulajman tanporè pandan y ap travay nan kanpe chagren. Si w gen yon istwa depresyon enpòtan oswa ou pa kapab okipe aktivite w chak jou (douch, bwòs dan), ou ta dwe fè founisè w la konnen.

*“Kriye pou yon lòt moun se pa yon siy feblès.
Yo se yon siy yon kè ki pi.”*
- Jose N. Harris

Resous

Pwogram Pèt Gwosès nan South Shore Hospital

Paske nou konprann ke retablisman emosyonèl pi long pase retablisman fizik. Pwogram Pèt Gwosès la nan South Shore Hospital fèt pou bay yon sipò pou lapenn pou ede w afwonte pèt ou a. Pwogram nan ofri swen konpasyon ak sipò kontinyèl pou paran yo kap eksperimente pèt tibebe yo nan foschouj, pwoblèm toudenkou pandan gwosès, fèt tou mouri oswa lanmò tibebe byen bonè.

Yo bay tout sèvis sa yo gratis.

Yo ofri sipò endividyèl ak gwoup ansanm avèk apèl telefòn swivi. Apwòch sa yo bay chak moun yon plas ki ansekirite pou kòmanse vwayaj li nan chemen gerizon.

Pou plis enfòmasyon oswa pou pale ak yon manm nan ekip pèt gwosès la, tanpri rele 781-624-4177. N ap kontinye ofri swen emosyonèl ak espirityèl pou oumenm ak fanmi w toutotan ou santi l nesèsè.

Sipò Sit entènèt

www.stillstandingmag.com
www.nationalshare.org
www.hopeafterloss.org
www.mymiscarriagematters.com
www.misschildren.org



Cartwright Funeral Homes

Randolph:

419 No. Main Street
Randolph, MA 02368
781-963-4199

Holbrook:

69 South Franklin Street
Holbrook, MA 02343
781-767-4116

Braintree:

845 Washington Street
Braintree, MA 02184
781-843-1878

McDonald-Keohane Funeral Home

809 Main Street
South Weymouth, MA 02190
781-335-0045

C.C. Shephard Funeral Services

134 Pleasant Street,
South Weymouth, MA 02190
781-337-0050

Kane Funeral Home

605 Washington Street
South Easton, MA 02375
781-219-1078

Faggas Funeral Home

553 Mt. Auburn Street
Watertown, MA 02472
781-926-2163

Deklarasyon Dwa moun ki nan Lapenn lan

pa Alan D. Wolfelt, Ph.D.

Menmsi ou ta dwe kontakte lòt moun pandan w ap fè dèy ou, ou pa ta dwe santi w oblije aksepte repons ki pa itil ou ka resevwa nan men kèk moun. Ou se moun ki nan lapenn lan, epi konsa, ou gen sèten “dwa” pèsonn pa ta dwe eseye retire nan men w.

Lis sa a gen entansyon pou alafwa pèmèt ou geri ak deside kijan lòt moun kapab ak pa kapab ede. Sa a se pa pou dekouraje w kontakte lòt moun pou èd, men pito pou ede w nan distenge repons itil ak repons ki blesan yo.

1. *Ou gen dwa pou eksperimente pwòp lapenn ou.*

Pa gen lòt moun ki pral gen lapenn nan egzakteman menm jan ak oumenm. Kidonk, lè w ap chèche èd lòt moun, pa kite yo di kisa w ta dwe oswa ou pa ta dwe santi.

2. *Ou gen dwa pou pale sou lapenn ou.*

Pale sou chagren w ap ede ou geri. Chèche lòt moun ki pral kite w pale anpil de lapenn ou jan ou vle, osi souvan ke ou vle, sou lapenn ou. Si pafwa ou pa santi w anvi pale, ou gen dwa tou pou w rete an silans.

3. *Ou gen dwa pou santi anpil emosyon.*

Konfizyon, dezoryante, laperèz, kilpabilite ak soulajman se jis kèk nan emosyon ou ta ka santi kòm yon pati nan moman lapenn ou. Gen lòt ki ka eseye di w ke santi w fache, pa egzanp, pa bon. Pa kenbe repons jijman sa yo nan kè w. Olye de sa, jwenn moun k ap koute w ki pral aksepte santiman w san kondisyon.

4. *Ou gen dwa pou w toleran nan limit fizik ak emosyonèl ou.*

Santiman pèt ak tristès ou pral pwobableman fè w fatige. Respekte sa kò w ak lespri w di w. Pran repo chak jou. Manje repa ekilibre. Epi pa kite lòt moun pouse w fè bagay ou pa santi w pare pou w fè.

5. *Ou gen dwa pou eksperimente “kriz chagren.”*

Pafwa, li pa soti okenn kote, yon gwo vag chagren kapab anvlope w. Sa a kapab efreyan, men li nòmal ak natirèl. Jwenn yon moun ki konprann epi li pral kite w pale de li.

6. *Ou gen dwa pou fè seremoni.*

Seremoni antèman an fè plis pase rekonèt lanmò yon moun ou renmen. Li ede pou ba ou sipò nan moun bay moun swen. Sa ki pi enpòtan, antèman an se yon fason pou ou fè dèy ou. Si lòt moun di ou antèman an oswa lòt rityèl gerizon yo tankou sa yo komik oswa ki pa nesèsè, pa tande yo.



7. *Ou gen dwa pou anbrase spirityalite.*

Si lafwa se yon pati nan lavi w, ekspriye li nan fason ki sanble apwopriye pou ou. Eseye rete bò kote moun ki konprann epi ki sipòte kwayans relijye w yo. Si ou santi ou fache kont Bondye, jwenn yon moun pou pale ki pa pral kritike santiman w nan blese ak abandon.

8. *Ou gen dwa pou cheche yon sans.*

Ou ka ap mande tèt ou, "Poukisa li te mouri? Poukisa fason sa a? Poukisa kounye a?" Kèk nan kesyon ou yo ka gen repons, men gen kèk ki ka pa gen repons. Epi gade pou repons yo kliche kèk moun ka ba ou. Kòmantè tankou, "Se te volonte Bondye" oswa "Panse ak kisa ou dwe rekonesan" yo pa itil epi ou pa oblije aksepte yo.

9. *Ou gen dwa pou konsève souvni yo.*

Souvni yo se youn nan pi bon eritaj ki egziste apre lanmò yon moun ou renmen. Wap toujou sonje. Olye pou w inyore souvni w yo, jwenn lòt moun ak ki moun ou ka pataje yo.

10. *Ou gen dwa pou afwonte chagren w ak pou geri.*

Rekipere nan chagren w p ap rive byen vit. Sonje byen, chagren se yon pwosesis, men se pa yon evènman. Ou dwe pasyan ak toleran ak tèt ou epi evite moun ki enpasyan ak entoleran avèk ou. Ni oumenm ni moun ki bò kote w pa dwe bliye ke lanmò yon moun ou renmen chanje lavi w pou toutan.







Nou Sonje Yo

Depi lè solèy la leve jiskaske li kouche,
Nou Sonje Yo.

Lè van bese ak nan sezon fret ivè,
Nou Sonje Yo.

Nan ouvèti ti boujon yo ak nan renesans prentan an.
Nou Sonje Yo.

Nan koulè ble syèl la ak nan chalè ete,
Nou Sonje Yo.

Nan bri fèy yo ak nan bote sezon otòn.
Nou Sonje Yo.

Nan kòmansman ane a ak lè li fini,
Nou Sonje Yo.

Lè nou bouke ak lè nou bezwen fòs,
Nou Sonje Yo.

Lè nou pèdi ak malad nan kè,
Nou Sonje Yo.

Lè nou gen lajwa ak selebrasyon espesyal nou anvi pataje,
Nou Sonje Yo.

Toutotan n ap viv, yo menm tou y ap viv, paske yo fè pati de nou.
Nou Sonje Yo.



South Shore Health

55 Fogg Road, South Weymouth, MA 02190

781-624-8000 | SouthShoreHealth.org