



Pran swen tèt ou anvan gwosès la Konsèy pou ede w prepare avni w

Kounye a fè planifikasyon pou yon timoun ka se dènye bagay ki ka pase nan tèt ou. Men, li enpòtan pou reflechi sou sa – epi kenbe tèt ou an sante. Konsa a, si ou vle gen timoun yon lè oswa si sa ou pa planifye pou li a rive, ou pral santi w ou prepare.

Veye sou sante w

Li toujou bon pou rete aktif fizikman, manje byen, kenbe yon pwa ki bon pou sante, epi evite itilize dwòg oswa alkòl – sitou si w ap planifye pou vin ansent. Anvan ou vin ansent, li enpòtan tou pou pran swen nenpòt pwoblèm sante epi anpeche enkyetid sou sante w nan lavni. Asire w ou wè doktè swen prensipal ou a (PCP) regilyèman (omwen yon fwa pa ane) pou ede asire ou an bon sante epi pou li ka jere nenpòt maladi kwonik ou genyen. Pwofesyonèl swen prensipal (PCP) ou a ka planifye tout tès depistaj yo, si sa nesèsè, pou maladi kè, tansyon ak dyabèt. Epitou, vizit sa yo se bon moman pou pale de metòd pou pa ansent ak planin famiyal Kontinye →

Ou gen sipò

Lè w jwenn konsèy ak swen medikal anvan, pandan ak apre gwosès la, sa ka ede evite nenpòt pwoblèm grav ki gen rapò ak gwosès ki ka rive.

Lè ou pare pou aprann plis oswa lè w ap panse vin ansent, pale ak PCP ou a oswa jinekòlòg obstetrisyen (OB-GYN) w lan. Si ou vle genyen plis pase 1 timoun, PCP ou a ka ede w detèmine espas ki kòrèk ant timoun yo tou.

Opsyon metòd pou pa ansent

Lè w itilize metòd pou pa ansent ki efikas, sa ka diminye chans ou pou ou vin ansent san w pa t planifye sa. Pami opsyon yo genyen konprime, piki, dyafram, kapòt ak plis ankò *. si ou pa vle pran konprime oswa ou pa vle enkyete w sou move itilizasyon metòd pou pa ansent yo, yon metòd planin ki dire lontan epi yo ka retire lè ou vle vin ansent (LARC) ka bon pou ou.* Metòd LARC yo efikas anpil epi pami yo genyen:

Metòd planin anndan matris (IUCs) – Yon ti aparèy ki gen fòm T yo mete nan matris ou.

- Li dire jiska 7 ane epi li 99.9% efikas nan anpeche gwosès.
- Egzanp: Mirena®

Enplan – Yon ti baton plastik mens ki apeprè gwosè yon alimèt, yo mete anba po pati anlè bra w.

- Li dire jiska 5 ane epi li 99% efikas nan anpeche gwosès.
- Li pa bezwen antretyen epi yo ka retire l nenpòt lè
- Egzanp: Nexplanon®

Nou la pou ede w

Pou ede w jwenn yon pwofesyonèl swen sante oswa pran yon randevou, tchat ak Sèvis Manm yo sou **aplikasyon UnitedHealthcare®** la oswa **myuhc.com/communityplan**. Eskane kòd la pou kòmanse oswa rele nan nimewo telefòn gratis 1-888-716-8787, TTY 711 apati 8 a.m jiska 7 p.m., soti Lendi rive Vandredi.



Healthy First Steps® –

Manm Plan UnitedHealthcare Community yo benefisye pwogram sa a gratis. Li ka konekte w avèk èd ak resous espesyal. Ou ka menm jwenn rekonpans lè w ale nan randevou pou swen pandan gwosès la ak apre ou fin akouche.

Aprann plis sou **myuhc.com/communityplan/maternity**

**United
Healthcare®**
Community Plan

UnitedHealthcare pa fè diskriminasyon akòz ras, koulè, peyi kote moun nan soti, sèks, laj oswa andikap nan pwogram ak aktivite sante yo.

Enfòmasyon sa yo disponib gratis nan lòt lang, tankou lèt nan lòt lang, gwo lèt oswa ou ka mande yon entèprèt. Tanpri kontakte nimewo sèvis kliyan nou an nan 1-888-716-8787, TTY/TTD 711, 8 a.m.-7 p.m., Lendi-Vandredi.

Spanish

Esta información está disponible de forma gratuita en otros idiomas como cartas en otros idiomas, letra grande, o puede pedir un intérprete. Por ejemplo, letras en otros idiomas o letra grande. También puede solicitar un intérprete. Por favor, póngase en contacto con nuestro número de servicio al cliente en 1-888-716-8787, TTY/TTD 711, de 8 a. m. a 7 p. m. de lunes a viernes.

Haitian Creole

Enfòmasyon sa yo disponib gratis nan lòt lang tankou lèt nan lòt lang, gwo lèt, oswa ou ka mande yon entèprèt. Tanpri kontakte nimewo sèvis Kliyantèl nou an nan 1-888-716-8787, 711 TTY/TTD, apati 8 a.m. jiska 7 p.m., soti Lendi rive Vandredi.

*Konprime pou anpeche gwosès, piki planin, dyafram ak LARC yo pa pwoteje w kont enfeksyon moun pran nan fè sèks. Pou pwoteje tèt ou kont enfeksyon moun pran nan fè sèks, itilize kapòt tou pandan w ap fè sèks.