

MANJE
GRANDI
VIV

AN SANTE



WIC NAN DELAWARE

0 - 6 MWA

Non mwen se _____

Mwen peze _____ epi mwen mezire _____ pous wotè.

Nòt pou mwen ak/oubyen objektif mwen:

MWEN SE TIBEBE OU AN.

Mwen grandi pi byen ak lanmou epi manje ki kòrèk!

TANPRI EDE MWEN.

Mwen vle grandi djanm nan kò, kè, ak lespri. Mwen grandi pi byen lè ou:

- Kenbe ak anbrase mwen.
- Souri ak pale ak mwen.
- Tande m lè m ap "pale" ak ou atravè vizaj ak kò mwen.

NOURI M BYEN...AK MANJE AK LANMOU.

REKÒMANDASYON NITRISYON

Nouri m ak lèt tete oubyen lèt bebe ki gen fè pandan premye ane a. Lèt tete ak lèt bebe se sel manje mwen bezwen pandan premye 6 mwa yo.

Nesans jiska 4 Mwa

Mwen pral vle manje 8 a 12 fwa nan 24 èdtan. Vant mwen ka kenbe apeprè 2 a 3 ons alafwa.

4 jiska 6 Mwa

Mwen pral vle manje apeprè 6 a 8 fwa pandan 24 èdtan. Vant mwen ka kenbe apeprè 4 a 6 ons alafwa.

Tete se meyè!

Lèt tete se manje pafè pou tibebe w lan. Li gen ekzakteman kantite nitriman tibebe w lan bezwen. Li chanje ak apeti ak laj devlopman tibebe w lan. Li ede w rekipere pi vit apre akouchman epi kenbe tibebe w lan pou l pa vin malad.

Kite m manje jiskaske m montre vant mwen plen.

Mwen montre m lè vant mwen plen. Mwen sispans souse epi mwen lage pwent tete a. Mwen parèt pi rilaks oubyen somnolan. Mande m si vant mwen plen. Kite m deside si m vle sispans manje. Depi vant mwen plen, mwen ka mare figi m, ajite, oubyen voye pye siw kontinye ban m manje.



Mwen manje plis lè mwen genyen yon pouse kwasans.

Mwen pral vle pou m alete plis tan oubyen pi souvan nan tete a. Oubyen, mwen pral montre m grangou apre m fini yon bibwon. Si w alete m, kò w pral pwodwi plis lèt. Si mwen bwe tout lèt bebe a, ban m yon lòt ons oubyen oubyen de nan lèt bebe a.

Kijan w konnen mwen manje ase?

Mwen mouye 6 oubyen plis daypè nan yon jou epi doktè a di mwen pran pwa epi m ap grandi byen.

Kenbe m ansekirite.

- Si w itilize yon bibwon pou nouru m, mete sèlman lèt tete ki ponpe oubyen lèt bebe landan l.
- Lave men w anvan ou ban m manje oubyen prepare manje m.
- Swiv tout enstriksyon pou melanj ki sou etikèt la oubyen jan founisè swen sante tibebe w lan te bay yo an.
- Pa janm chofe bibwon m lan nan yon mikwo-ond. Likid yo chofe nan fason ki pa egal epi mwen ka boule bouch mwen.
- Itilize yon boutèy lèt bebe prepare imedyatman.
- Voye jete kèlkeswa rès lèt bebe ki rete nan bibwon an yon èdtan apre mwen kòmanse manje.

MWEN BEZWEN POU TOUCHE M.

Kenbe m lè w ap ban m manje. Mwen santi m ansekirite nan bra w. Gade m nan vizaj ak nan je mwen. Mwen pral aprann pou m gade ou tou. Mwen renmen gade vizaj ou. Pale ak mwen. M pral aprann souri ak woukoule.

Pafwa mwen pran yon poz nan manje. Vant mwen poko fini plen. Mwen jis vle repoze oubyen pataje yon moman espesyal ak ou.

Ede m rete reveye pandan w ap ban m manje. Si m dòmi ak lèt nan bouch mwen, mwen ka trangle oubyen gen zòrèy fèmäl.

KILÈ MWEN KA ESEYE YON NOUVO MANJE?

Mwen grandi pi byen sou lèt tete oubyen lèt bebe. Pa ban m manje kèlkeswa lòt manje jiskaske mwen gen 6 mwa. Answit, mande doktè mwen an si mwen pre pou m eseye yon nouvo manje.

Mwen dwe kapab pou:

- Chita ak kenbe tèt mwen dwat.
- Montre mwen vle manje lè mwen ouvri bouch mwen pou pran l nan yon kiyè.
- Montre m pa vle yon manje lè m fèmèn bouch mwen oubyen vire tèt mwen lwen de ou menm.

KRACHE...GAZ...DAYPÈ KI SAL.

Tibebe dwe vin abitye ak manje nan vant yo. Donk, nou krache, gen gaz, gwonye ak vin wouj lè nou fè twalèt. Li pa fè mal epi li disparèt pandan n ap grandi.

- Mwen krache mwens si mwen kal lè mwen manje epi mwen sispann manje lè vant mwen plen.
- Mwen vale lè pandan m ap manje. Si mwen vale twòp, mwen ka bezwen rann gaz. Tann jiskaske m fin manje pou w fè m rann gaz. Kenbe m ak vant mwen kont lestomak oubyen jenou ou. Nan fason janti bat oubyen woule do m.
- Mwen ka fè twalèt youn oubyen plizyè fwa nan yon jou. Pafwa, mwen ka pa gen pyès twalèt pandan yon jou oubyen de. Sa a se pa konstipasyon. Konstipasyon se lè twalèt la di, sèk ki fè mal lè l ap pase epi li fè m kriye.



MWEN BEZWEN POU
W TOUCHE M

KENBE M AN SANTE.

- Pa ban m manje myèl oubyen manje ki fèt ak myèl. Sa ka ban m entoksikasyon alimantè ki grav.
- Mwen pa bezwen bwè dlo oubyen ji. Mwen resevwa tout likid mwen bezwen atravè lèt tete oubyen lèt bebe. Tanpri pa ban m pyès bwason sikre oubyen bwason gazez.
- Kriye se fason m pou m di mwen bezwen w. Lè ou vin bò kote m, mwen kalme m. Mwen aprann ou sousye de mwen. Lè w kenbe m sa pap gate m.



JWE AK MWEN!

Tanpri pa kenbe nan pòtbebe oubyen chèz tibebe. Mete m sou yon dra sou planche a. Gade kijan m ap detire ak bouje pye m ak fè mouvman ak bra m. M ap rann yo vin pi djanm.

Mete m sou vant mwen. M pral aprann mete kò m anlè ka bra mwen. M pral aprann pou m woule sou do.

GADE KISA M KA FÈ!

Mwen prè pou m aprann konsènan ou menm, konsènan mwen menm, ak mond m ap viv lan. Mwen aprann pi byen lè mwen santi m kontan, apresye, epi ansekirite.

Nesans jiska 3 Mwa

Mond lan nouvo pou mwen. Li ka efreyan. Mwen kriye anpil nan kòmansman. Kriye se fason pou m di mwen bezwen w. Lè ou vin bò kote m, mwen kalme m. Mwen aprann ou sousye de mwen.

Mwen dwe aprann kisa jou ak nwit ye. Nan kòmansman mwen dòmi pandan 2 jiska 3 èdtan, reveye, manje, epi retounen dòmi ankò. Li ka pran m 3 mwa oubyen plis pou m aprann dòmi pandan tout nwit lan. Tanpri rete pasyan pandan m ap aprann.

Mwen konnen vwa ou. Mwen renmen gade w epi aprann kisa w ap fè. Montre bagay epi ban m eksplikasyon sou yo.

4 jiska 6 mwa

Mwen kòmanse etabli m nan yon woutin. Mwen ka dòmi plis tan nan nwit. Mwen ap devlope pou m vin djanm ak aktif.

Mwen ka kenbe tèt mwen anlè. Mwen itilize men m pou m ramase bagay epi mete yo nan bouch mwen. Siveye m pou m pa trangle.

Mwen konnen non m lè ou di li. Mwen babye ba-ba-ba! Mwen ka ri. An nou jwe kach-kach ak bat men. Tanpri fè lekti pou mwen. Montre m imaj yo epi di m kisa yo ye.

KONSÈY SANTE AK SEKIRITE.

- Mwen bezwen ekzamen ak vaksen pou m rete an sante. Mwen ta dwe vizite doktè a kèk jou apre nesans mwen epi anvan yon mwa, apre sou 2 mwa, 4 mwa, epi sou laj 6 mwa.
- Si yo alete m, mande doktè a si mwen bezwen siplèman vitamin D.
- Netwaye bouch mwen apre m fin manje. Siye jansiv mwen ak yon twal pwòp, mouye, ki fen.
- Mete m sou do pou m dòmi (sofsi doktè a di pa fè sa). Itilize yon matla ki solid. Pa kite zòrye, edredon, ak jwèt nan kabann mwen.
- Pa kite m bò sigarèt ak lòt lafimen tabak. Lafimen atake poumon m epi l ka fè m malad.
- Pa janm kite m pou kont mwen lè w ap benyen m oubyen pandan w ap chanje m.
- Se sa lalwa ezikije. Pase senti sekirite nan yon chèz timoun nan machin anvan nou kondwi yon machin ak mwen. Enstale chèz mwen an nan chèz dèyè machin lan, mete fas li nan direksyon opoze a.

An akò ak lwa dwa sivil Federal epi regleman ak politik dwa sivil Ministè Agrikilti Etazini (U.S Department of Agriculture, USDA), USDA, Ajans li yo, biwo, ak anplwaye, ak enstitisyon k ap patisipe nan oubyen administre pwogram USDA yo gen entèdiksyon konsènan diskriminasyon ki baze sou ras, koulè, orijin nasyonal, sèks, andikap, laj, oubyen reprezay oubyen vanjans pou ansyen aktivite dwa sivil nan kèlkeswa pwogram oubyen aktivite ki kondwi oubyen finanse atravè USDA.

Moun ki gen andikap ki nesosite mwayen altènatif pou kominikasyon pou enfòmasyon pwogram (pa ekzanp, Bray, gwo lèt, kasèt, Lang Siy Ameriken, elatriye.), ta dwe kontakte Ajans lan (Eta oubyen lokal) kote yo te aplike pou benefis. Endividi ki soud, ki gen difikilte pou yo tande, oubyen gen andikap lapawòl kapab kontakte USDA atravè Sèvis Relè Federal (Federal Relay Service) la nan (800)-877-8339. Adisyonèlman, enfòmasyon sou pwogram ka vini disponib nan lang ki diferan de anglè.

Pou depoze yon plent pwogram konsènan diskriminasyon, ranpli Fòmilè Plent Diskriminasyon Pwogram USDA a (USDA Program Discrimination Complaint Form), (AD-3027) ou jwenn sou entènèt nan http://www.ascr.usda.gov/complaint_cust.html, epi nan kèlkeswa biwo USDA, oubyen ekri yon lèt ki adrese ak USDA epi ofri nan lèt la tout enfòmasyon ki ekzije nan fòmilè a. Pou mande yon ekzanplè fòmilè plent lan, rele (866)632-9992. Soumèt fòmilè ou ranpli a oubyen lèt la bay USDA atravè:

(1) Lapòs U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410

(2) telekopi: (202) 690-7442; oubyen

(3) imel: program.intake@usda.gov

Enstitisyon sa a se yon founisè egalite nan opòtinite.



DELAWARE HEALTH AND SOCIAL SERVICES

Division of Public Health

WIC Program

Kesyon?

Pwogram WIC Delaware

New Castle County: 302-283-7540

Kent ak Sussex Counties: 302-424-7220