

MANJE
GRANDI
VIV

ANSANTE



Siksè pou Bay Tete



Kòmansè

Preparasyon pou Bay Tete – Kwè nan Tèt Ou

Pou prepare pou bay tete, bagay ki pi enpòtan ou ka fè se gen konfyans nan tèt ou. Angajman pou bay tete kòmansè ak kwayans ke ou ka fè ! Pi bon fason pou ou ganye konfyans, se aprann tout sa ou kapab sou bay tete. Plis ou aprann sou bay tete, plis w ap gen konfyans, epi plis li pwobab pou ou reyisi.

Pou aprann sou bay tete:

- Pale ak lòt manman ki nouris
- Li otan ou kapab sou bay tete
- Pran yon kou sou bay tete

Jwenn Sipò ak Enfòmasyon

Pandan alètman an natirèl, ou toujou bezwen kèk konsèy. Gen plizyè sous sipò ki disponib pou manman k ap bay tete. Ou ka chèche yo nan diferan kalite pwofesyonèl sante, òganizasyon ak manm nan pwòp fanmi ou. Epi pa bliye, zanmi ki te bay tete ak siksè ka yon gwo sous enfòmasyon ak ankourajman!

Pwofesyonèl Sante Ki Ede nan Zafè Bay Tete

Pedyat, obstetrisyen ak enfimyè-saj fam ki sètifye ka ede ou nan zafè bay tete. Lòt pwofesyonèl espesyal nan zafè bay tete se:

- **Konsèy Entènasyonal Konsiltan Pwoblèm Lèt Sètifye (IBCLC: International Board Certified Lactation Consultant).** Konsiltan pwoblèm lèt yo se pwofesyonèl nan zafè bay tete ki akredite avèk pi wo nivo konesans ak pèfòmans nan sipò pou bay tete. IBCLC yo eksperimente nan ede manman pou bay tete nan fason ki konfòtab nan ede pou pran pozisyon, pran posesyon tete ak pou anpil enkyetid konsènan bay tete. Anpil IBCLC se enfimyè, doktè, terapris diskou, dyetètis oswa lòt kalite pwofesyonèl sante tou. Mande lopital oswa sant akouchman ou a non yon konsiltan pwoblèm lèt ki ka ede ou. Oswa ou ka ale sou <http://www.ilca.org> pou jwenn IBCLC nan zòn ou.

- **Kamarad Konseye nan Bay Tete oswa Edikatè.** Yon konseye nan bay tete ka anseye lòt yo sou benefis ki genyen nan bay tete epi ede fanm yo ak defi avèk kesyon debaz yo genyen sou bay tete. Yon “kamarad” vle di yon moun ki te bay tete a pwòp bebe pa l epi li disponib pou ede lòt manman. Kèk edikatè nan bay tete gen lèt apre non yo tankou CLC (Certified Lactation Counselor: Konseye Pwoblèm Lèt Sètifye) oswa CBE (Certified Breastfeeding Educator: Edikatè Sètifye nan Zafè Bay Tete). Edikatè yo gen fòmasyon espesyal men pa menm jan ak IBCLC yo. Pwofesyonèl sa yo toujou ka toutafè itil.

- **Doula (DOO-la).** Yon doula fòm pwofesyonèlman epi eksperimente nan bay sipò sosyal pou akouchman fanmi pandan gwosès, travay, nesans ak rete lakay pandan premye jou oubyen semèn apre nesans lan. Doulas ki fòm nan zafè bay tete ka ede ou vin pi reyisi nan bay tete apre nesans.

Sipò Manman a Manman

Lòt manman k ap bay tete ka yon gwo sous sipò. Manman yo ka pataje konsèy epi ofri ankourajman ant yo. Gen anpil fason ou ka konekte ak lòt manman k ap bay tete:

- Mande founisè swen sante ou a swa pèsònèl lopital pou rekòmande ou yon gwoup sipò.
- Chèche yon sant pou bay tete ki pre lakay ou nan anyè ou oswa sou Entènèt. Sant sa yo ka ofri sipò pou gwoup.
- Jwenn yon gwoup sipò lokal La Leche League lè ou vizite sit entènèt òganizasyon an nan <http://www.llli.org/>.
- Chèche komite mesaj ak tchat sou bay tete sou Entènèt. (Resous sa yo ka ekselan pou pataje konsèy, men pa konte sou sit entènèt pou konsèy medikal – pale ak founisè swen sante ou a.)

Kalite Pwent Tete yo

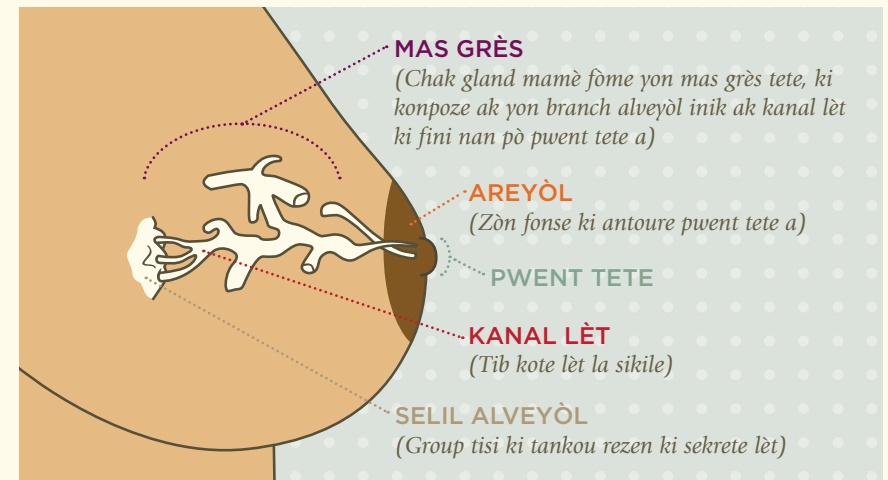
Anplis w ap aprann tout bagay ou kapab sou bay tete, se yon bon ide pou verifeye ki kalite pwent tete ou genyen. Ou ka fè sa lè ou fè yon senp tès “peze”. Kenbe tete ou nan pwent areyòl la ant dwat pous ak endèks ou. Peze l dousmen men fèm apeprè yon pous dèyè pwent tete ou. Si pwent tete ou avanse, li nòmal epi li pwobab pou li pa koze pwoblèm lè w ap bay tibebe ou a tete. Si li pa soti yo konsidere l plat. Si li refrakte oswa disparèt, li envèse. Ou ka mande doktè ou a pou

egzamine ou tou epi detèmine si ou genyen pwent tete ou plat oswa envèse. Si ou gen pwent tete plat oubyen envèse, sa pap anpeche ou bay tete, men li ka prezante kèk enkonvenyan anplis. Si ou sispèk ou gen pwent tete plat oswa envèse, pale ak yon konsiltan pwoblèm lèt oswa lòt founisè swen sante epi mande sou opsyon ak konsèy pou ou fè fas ak yo.

Kijan Lèt Manman an Fèt

Konnen kijan tete a travay pou pwodwi lèt la ka ede ou konprann pwosesis bay tete a. tete a li menm se yon gland ki konpoze an plizyè pati, ki se:

- **Tisi Glandilè** – tisi kò a ki fè epi ki libere yonn oswa plis sibstans pou sèvi nan kò a. Kèk gland fè likid ki afekte tisi ògan yo. Gen lòt ki fè òmon oswa ede nan pwodiksyon san. Tisi sa enplike nan pwodiksyon lèt nan tete a.
- **Tisi konjonktif** – yon kalite tisi kò ki sipòte lòt tisi yo epi lye yo ansanm. Tisi sa bay sipò nan tete a.
- **San** - likid ki nan kò a ki fèt ak plasma, selil blan ak selil wouj ak plakèt. San kondwi oksijèn ak sibstans nitritif ak dechè yo deyò tout tisi kò yo. Nan tete a, san an nourri tisi tete a epi bay sibstans nitritif li bezwen pou pwodiksyon lèt.
- **Lenf** – likid ki preske san koulè k ap sikile atravè sistèm lenfatik la epi pote selil ki ede konbat enfeksyon ak maladi. Tisi lenfatik nan tete a ede retire dechè.
- **Nè** – selil ki se blòk konstriksyon sistèm nève a (sistèm ki anrejistre epi transmèt enfòmasyon chimikman epi elektrikman nan yon moun). Tisi nève nan tete a fè tete a sansib lè yo touche l, ki pèmèt bebe a souse pou stimile ekoulman oswa reflèks ejeksyon lèt ak pwodiksyon lèt.
- **Tisi gra** – tisi konjonktif ki genyen estokaj grès. Yo rekonèt li tou kòm tisi adipoz. Tisi gra nan tete a pwoteje tete a kont blesi. Tisi gra a se sa ki afekte gwosè tete yon fi pi plis. Gwosè tete a pa gen efè sou kantite lèt oswa kalite lèt yon fi ka fè.



Selil espesyal anndan tete ou ki fè lèt. sa yo se selil yo rele alveyòl. Lè tete ou vin plen epi sansib pandan gwosès la, sa se yon siy ke alveyòl yo ap mete yo prè pou yo travay. Gen kèk fi ki pa santi chanjman sa yo nan tete yo. Gen lòt ki ka santi chanjman sa yo lè tibebe yo a fèt.

Alveyòl yo fè lèt pou bay repons a òmon pwolaktin nan. Pwolaktin nan leve lè bebe a souse. Yon lòt òmon, oksitosin, ka lakoz ti misk ki antoure selil pou kontrakte epi bouje lèt la atravè yon seri ti tib yo rele kanal lèt. Mouvman lèt sa rele reflèks ejeksyon.

Oksitoksin nan lakoz mis iteris yo kontrakte pandan epi apre nesans lan tou. Sa ede iteris la retounen nan gwosè orijinal li. Li diminye tou, tout sèyman yon fi ka genyen apre li fin akouche. Liberasyon pwolaktin ak oksitoksin nan ka responsab anpati yon sansasyon entans pou manman an bezwen rete avèk bebe li a.

Kisa reflèks ejeksyon an ye?

Yon reflèks ejeksyon oswa ekspilsyon lèt, se yon reflèks pou ekspilse lèt la ki kondisyon nan alveyòl la atravè kanal yo rive nan sinis tete a ak pwent tete a. Reflèks sa rann li pi fasil pou bay bebe ou a tete. Ejeksyon an rive kèk segond jiska plizyè minit apre ou kòmanse bay bebe ou a tete. Li ka rive kèk segond pandan yon alimantasyon tou. Ou ka santi yon pikotman nan tete ou oswa ou ka santi ou

ontijan enkonfòtab. Sonje ke kèk fi pa santi anyen. Ejeksyon an ka rive nan lòt lè tou, tankou lè ou tande bebe ou a kriye oswa lè ou ka jis ap panse a bebe ou a. Si lèt ou a desann a flo epi li deranje tibebe ou a, eseye ekstrè yon ti lèt alamen anvan ou kòmanse bay tete a.

Aprann Bay Tete

Bay tete se yon pwosesis ki pran tan pou metrize. Tibebe ak manman yo bezwen pratike. Sonje ke ou fè lèt kòm repons lè pitit ou a souse nan tete a. Plis pitit ou a ap retire lèt nan tete yo, se plis w ap fè lèt.

Lè ou fin fè bebe a, etap sa yo ap ede ou fè yon bon demaraj:

- Bay tete otan ke posib apre nesans lan.
- Mande pou yon konsiltan pwoblèm lèt sou plas pou vin ede ou.
- Mande pèsònèl la pou pa bay pitit ou a lòt manje oswa lèt, amwenke li nesèsè medikalman.
- Kite bebe ou a rete nan chanm lopital ou a tout jounen ak lannwit pou ou ka ba l tete souvan. Oswa, mande enfimiyè yo pote bebe ou a pou ou ka ba l tete.
- Eseye evite bay bebe ou a nenpòt souse oswa fo tete pou l ka abitye souse tete ou sèlman.

Konbyen fwa mwen ta dwe bay tete?

Bonè epi souvan! Bay tete osi souvan ke posib apre nesans lan, epi bay tete omwen 8 a 12 fwa chak 24 è pou fè anpil lèt pou tibebe ou a. Sa vle di ke nan premye jou apre nesans lan, lap pwobab pou tibebe ou a bezwen tete anviwon chak inè oswa de nan jounen an ak plizyè fwa pandan nwit la. Tibebe ki ansante devlope pwòp orè manje yo. Swiv siy tibebe ou a pou wè lè li prèt pou manje.

Konbyen tan bay manje a dwe dire?

Manje a ka dire 15 a 20 minit oswa plis pa tete. Men pa gen yon tan ki fikse. Tibebe ou a ka fè ou konnen lè li fini. Si ou enkyete ke tibebe ou a pa manje ase, pale ak pedyat ou a.



Pozisyon epi pran posesyon

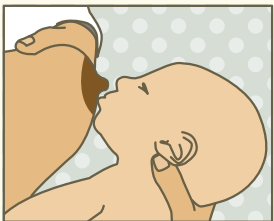
Mete Tibebe ou a nan Tete a

Lè li reveye, tibebe ou a ap bouje tèt annavan epi annaryè, l ap chèche epi l ap santi tete a ak bouch ak lèv li. Etap anba yo ka ede ou fè tibebe ou a “prokire” l tete a pou l kòmanse manje. Sonje ke pa gen fason pou kòmanse bay tete. Depi tibebe a pran posesyon an byen, jan ou reyalize l la depann de ou.

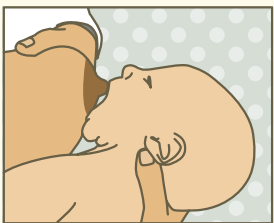
- Kenbe tibebe ou a, ki gen yon daypè sou li sèlman, sou pwatrin ou ki dekouvri. Kenbe tibebe a dwat ak tèt li anva manton ou. Tibebe ou a ap konfòtab nan vale konfòtab nan sen ou yo. Ou ka mande patnè ou a oswa yon enfimiyè pou mete yon dra an travè do tibebe ou a epi mete dra a sou nou toulede. Tanperati pou ou ap leve pou chofe tibebe ou a.
- Sipòte kou ak epòl li ak yon men epi anch yo ak lòt la. Li ka bouje lè l ap fè efò pou jwenn tete ou.
- Tèt tibebe ou a ta dwe panche yon ti kras annaryè pou rann li fasil pou l souse epi vale. Avèk tèt li ak bouch li annaryè epi ouvè, lang lan natirèlman bese epi prèt pou tete a pou monte sou li.

- Kite tete ou pandye natirèlman. Lè tibebe ou a santi li ak jou li, li ka ouvri bouch li gran epi li atenn pwent tete a. Ou ka gide tibebe a tou pou l jwenn li jan w wè l nan ilustrasyon sa yo.
- Premyèman, nen tibebe ou a ap dirije nan sans kontrè pwent tete ou. Pandan manton li ap fwote nan tete ou, bouch li ki tou ouvè ap fè yon gwo gòje ak tete ou pou yon jwenn li afon. Sonje ke tibebe ou ka respire nan tete a. evazman lonbrit la pèmèt lè antre.
- Panche do tibebe ou a, pandan w ap sipòte tèt tibebe ou a, anwo do a, ak zepòl yo ak plat men ou epi rale tibebe ou a pre ou.

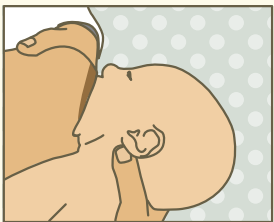
Fè tibebe ou a pran posesyon:



Chatouye lèv tibebe a pou ankouraje l ouvri bouch li gran.



Pouse tibebe ou pre pou manton ak machwè enferyè li bouje nan tete ou anvan.



Gade lèv enferyè a epi vize l osi lwen nan pwent tete a ke posib, pou tibebe a ka pran yon gwo gòje tete.

Siy yon bon posesyon

- Gòje a konfòtab pou ou, san l pa fè w mal oswa mòde w. Jan ou santi l la pi enpòtan ke jan l parèt la.
- Pwatin tibebe ou a kole ak kò ou epi li pa bezwen vire tèt li pandan l ap bwè.
- Ou wè yon ti kras oswa ou pa wè okenn areyòl selon gwosè areyòl ak gwosè bouch tibebe ou a. Si areyòl la parèt, w ap wè plis anlè bouch tibebe ou a epi pi pitit anba.
- Lè tibebe ou a rete byen, bouch li plen ak tete.
- Lang lan evaze anba tete a, menm si ou ka pa wè l.
- Ou tandè oswa ou wè tibebe ou a vale. Kèk tibebe vale ansilans, yon poz nan respirasyon yo ka se sèl siy ke l ap vale.
- Ou wè zòrèy tibebe a "souke" tou piti.
- Lèv tibebe ou a vire tankou lèv pwason. Ou ka pa menm ka wè lèv siperyè a.
- Manton tibebe ou a touche tete ou.



Èd avèk pwoblèm pou pran posesyon

Eske ou gen doulè?

Anpil manman repòte ke tete yo ka sansib dabò jiskaske yo menm ak tibebe yo a jwenn pozisyon pou bay tete ki konfòtab la epi yon bon priz posesyon. Lè ou fè sa, alètman an ta dwe konfòtab. Si li fè mal, tibebe a ka ap souse pwent tete a sèlman. Kanpe sison tibebe ou a dousman nan tete ou lè w ap plase yon dwèt pwòp nan kwen bouch tibebe ou a epi eseye ankò. Epitou, pwent tete ou pa dwe parèt plat oswa konprese lè l soti nan mouch tibebe ou a. Li dwe parèt won epi long oswa menm fòm li te ye anvan ou te bay tete a.

Eske ou menm oubyen tibebe ou a fristre?

Pran yon ti poz epi kenbe tibebe ou a nan yon pozisyon dwat. Esye kenbe l ant tete yo po kole ak po. Pale, chante, oswa ba l dwèt ou pou l souse pou konsole l. Esye ba l tete ankò nan yon ti tan. Oswa, tibebe a ka kòmanse deplase vè tete a pou kont li nan pozisyon sa.

Eske tibebe ou a gen yon semèn souse oswa ap fè ti mouvman souse sèlman?

Kanpe souse tibebe a epi esye ankò. Li ka pa gen tete a fon ase nan bouch li pou l retire lèt nan tete ou. Pale ak yon konsiltan pwoblèm lèt oswa yon pedyat si tibebe ou a souse fèb oswa si ou pa si li jwenn ase lèt. Li ra pou yon pwoblèm sante lakoz souse a fèv.

Kenbe pou Bay Tete

Kèk manman twouve pozisyon sa yo se fason ki itil pou yo konfòtab epi kore tibebe yo pou yo jwenn yon bon posesyon tete a. Ou ka itilize tou, zòrye anba bra ou, koud, kou, oswa do ou pou ajoute konfò epi kore ou. Sonje ke sa k mache byen pou yon alimantasyon ka pa mache byen pou lòt la. Kontinye chèche pozisyon diferan jiskaske ou konfòtab.



KENBE NAN FASON BÈSO

yon fason fasil, komen pou kenbe ki konfòtab pou pifò manman ak tibebe. Kenbe tibebe ou a ak tèt li sou avanbra ou epi rès kò li anfans kò ou.



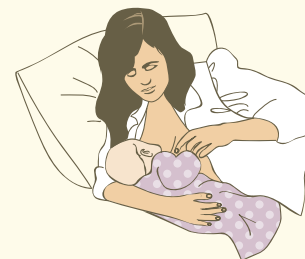
FASON KENBE BÈSO KWAZE OSWA TRANZISYON

Itil pou tibebe prematire oswa ki gen yon semèn ap souse paske li ba yo sipò tèt anlplis epi li ka ede tibebe yo rete an posesyon tete a. Kenbe tibebe ou a sou tout longè bra ki opoze ak tete w ap itilize a. Kore tèt tibebe ou a ak plat men ou nan baz kou li.



FASON KENBE SERE OSWA "FOUTBÒL"

Itil pou manman ki gen c-seksyon epi pou manman ki gen gwo pwatrin, pwent tete plat oswa envèse oswa yon reflèks ejectives ki fò. Li itil tou pou tibebe ki prefere ret pi dwat yo. Fason kenbe sa pèmèt ou wè pi byen epi kontwole tèt tibebe ou a epi kenbe tibebe a lwen yon ensizyon sezaryèn. Kenbe tibebe ou a sou kote w, kouche sou do l, ak tèt li nan nivo pwent tete ou. Kore tèt tibebe ou a ak plat men ou nan baz tèt li. (Tibebe a plase preske anba bra a.)



POZISYON KOUCHE SOU KOTE

Itil pou manman ki gen yon sezaryèn oswa pou ede nenpòt manman jwenn yon ti repo anlplis pandan l ap bay tibebe a tete. Kouche sou kote ak tibebe ou a ki ba ou fas. Rale tibebe ou a tou pre ou pou tibebe ou a ka bay kò w fas.

Konsèy pou Fè l Mache

- 1 Aprann siy grangou tibebe ou a.** Lè tibebe yo grangou, yo vin pi alèt epi aktif. Yo ka mete men yo oswa pwen yo nan bouch yo, fè mouvman souse ak bouch yo, oswa vire tèt yo gade tete a. Si nenpòt bagay touche jou tibebe a — tankou yon men — tibebe a ka vire vè men an, prèt pou l manje. Siy grangou sa rele « rooting » (anrasinman). Ofri tete ou lè pitit ou a montre siy rooting. Kriye ka yon siy grangou anreta, epi li ka di pou rale lè tibebe a fache. Ofilditan, w ap ka aprann siy tibebe ou a lè pou ou kòmanse ba l manje.
- 2 Swiv inisyativ tibebe ou a.** Asire nou toulede konfòtab epi swiv inisyativ tibebe ou a apre li pran tete a byen. Gen tibebe ki pran toulede tete yo nan chak alimantasyon. Gen lòt tibebe ki pran yon tete nan yon alimantasyon Ede tibebe ou a fini premye tete a, toutotan li kontinye souse epi vale. Sa ap pèmèt tibebe a jwenn lèt “kache” a – lèt ki pi gra alafen yon alimantasyon. Tibebe ou a ap lese tete a tonbe lè li fini epi souvan, li dòmi. Ofri lòt tete a si li sanble vle plis.
- 3 Kenbe bebe a tou pre ou.** Sonje ke tibebe ou a pa abitye ak nouvo mond sa e li bezwen rete tou pre manman l. Rete po a po ede bebe yo kriye mwens epi estabilize kè bebe a ak rit respirasyon li.
- 4 Evite konfizyon pwent tete.** Evite itilize tetin, bibon ak sipleman lèt nourison nan premye semèn yo amwenke gen yon rezon medikal pou fè sa. Si sipleman an nesèsè, eseye ba li ekstrè lèt manman anvan. Men li pi bon pou alimante l ak tete sèlman. Sa ap ede ou fè lèt epi evite bebe ou a gen konfizyon pandan l ap aprann pran tete.
- 5 Dòmi ansekirite epi kole.** Fè tibebe ou a dòmi nan yon kabann pou bebe oswa nan yon bèso nan chanm ou, pou ou ka ba l tete pi fasilman lannwit. Pataje yon chanm ak paran yo lye ak yon risk SIDS (sendwòm lanmò sibit nourison) ki pi ba.
- 6 Konnen kilè pou reveye bebe a.** Nan premye semèn apre nesans la, ou ta dwe reveye tibebe ou a pou ou ba l manje si 4 è pase depi kòmansman dènye alimantasyon an. Kèk konsèy pou reveye bebe a se:
 - Chanje daypè bebe ou a
 - Mete bebe ou a po pou po
 - Mase do, estomak ak kwis bebe ou a

Si bebe ou a ap dòmi pandan pifò alimantasyon yo, pale ak doktè bebe a sou yon verifikasyon pwa. Wè yon konsiltan pwoblèm lèt tou pou asire ou ke bebe a tete byen.

* POU KONBYEN TAN MWEN DWE BAY TETE?

Anpil òganis sante prensipal rekòmande ke pifò nourison yo pran tete pou omwen 12 mwa, ak tete sèlman pandan 6 premye mwa yo. Sa vle di pa bay bebe yo okenn manje oswa likid ki pa lèt manman pou 6 premye mwa yo. Rekòmandasyon sa yo sipòte pa òganizasyon ki enkli Akademi Pedyatri Ameriken, Academi Ameriken Medsen Familyal, Inivèsite Ameriken Obstetrisyen ak Jinekòlòg, Inivèsite Ameriken Enfimyè- Fam Saj, Asosyasyon Dyetetik Ameriken ak Asosyasyon Sante Piblik Ameriken.

Fè Anpil Lèt

Tete ou ap fè lèt fasilman epi founi lèt dirèkteman kòm repons a bezwen bebe ou a. Toutotan yon tibebe pran tete pi souvan epi pi efikasan, se toutotan gen lèt k ap fèt. Tibebe yo ap eseye double pwa yo nan kèk mwa, epi vant yo piti, alò yo bezwen anpil manje pou yo grandi epi pou yo ansante.

Pifò manman ka fè anpil lèt pou tibebe yo. Si ou panse ou gen yon kapasite lèt ki fèb, pale ak yon konsiltan pwoblèm lèt. Wè paj 2 pou lòt kalite pwofesyonèl sante ki ka ede ou.

Sa k ap rive avèk ou, ak tibebe ou a avèk lèt ou nan premye semèn yo.

TAN	LÈT	TIBEBE A	OUMENM (MANMAN)
NESANS	Kò ou fè kolostwòm (yon lèt rich, fen, jon) an ti kantite. Li bay pitit ou a yon dòz sanitè pou pwoteksyon prekòs kont maladi.	Li pwobab pou l reveye nan premye èdtan apre nesans lan. Se yon bon moman pou bay bebe ou a tete.	W ap fatige epi eksite.
PREMYE 12 - 24 È YO	Tibebe ou a ap bwè anviwon 2 kiyè kolostwòm nan chak alimantasyon. Ou ka wè oswa pa wè kolostwòm nan, men li genyen sa bebe a bezwen epi nan kantite egzak la.	Li nòmal pou bebe a dòmi pwofondeman. Tranche ak akouchman se travay di! Kèk tibebe renmen touche nen yo epi yo ka parese pou tete byen nan premye tan. Alimantasyon an ka kout epi dezònize. Pandan tibebe ou a reveye, pwofite de enstèn fò bebe ou a pou souse epi bal manje chak 1-2 èdtan. Anpil bebe renmen manje oswa souse, savoure, doze epi manje ankò.	W ap fatige tou. Asire ou repoze ou.
PWOCHEN 3-5 JOU YO	Lèt blan ou a vini. Li nòmal pou li gen yon tenti jon oswa lò dabò. Pale ak yon doktè ak konsiltan pwoblèm lèt si lèt ou pako la.	Tibebe ou a ap manje anpil (sa ede tete ou yo fè anpil lèt), omwen 8-12 fwa oswa plis nan 24 è. Tibebe trè jèn k ap pran tete, pa manje nan yon orè. Paske lèt manman an dijere pi fasilman ke lèt nan bwat, tibebe k ap pran tete manje pi souvan ke tibebe ki bwè lèt nan bwat. Li nòmal si tibebe ou a manje chak 2-3 è pou plizyè è, epi dòmi pou 3-4 è. Alimantasyon an ka dire anviwon 15-20 minit chak kote. Rit souse tibebe a ap dousman epi long. Ou ka tande l ap vale.	Ou ka santi tete ou ranpli epi ap fè dlo. (Ou ka itilize twal gaz ki ka jete oswa twal nan soutyen ou pou ede ou ou ak fè dlo a.)
YO PREMYE 4-6 SEMÈN	Lèt manman blan an kontinye.	Li pwobab pou tibebe ou a pi byen nan pran tete epi gen yon estomak pi gwo pou kenbe plis lèt. Alimantasyon yo ka pran mwens tan epi y ap nan tan ki pi espase.	Kò ou abitye ak bay tete alò tete ou ap vin pi soup epi fè dlo a ka diminye.

Kijan pou ou Konnen Pitit ou a Jwenn Ase Lèt

Anpil tibebe, men se pa tout, pèdi yon ti kantite pwa nan premye jou apre nesans lan. Pedyat bebe ou a ap tcheke pwa li nan premye vizit ou a apre ou kite lopital. Asire ou ale kay pedyat bebe ou a nan twa a senk jou apre nesans lan epi answit sou de a twa semèn pou tchèkòp.

Ou ka di si bebe ou a jwenn anpil lèt si li souvan kontan epi l ap pran pwa regilyèman apre premye semèn nan. Apati de nesans lan rive sou twa mwa, pwa tipik ki pran an se 2/3 a 1 ons chak jou.

Lòt siy ke tibebe ou a jwenn anpil lèt:

- Li ap bay ase pipi klè oswa jon pal, epi li pa jon fonsè oswa oranj (gade tablo ki anba a).
- Li gen ase matyè fekal (gade tablo ki anba a).
- Li pase ant peryòd dòmi kout ak peryòd reveye, peryèd alèt.
- Li satisfè epi kontan apre alimantasyon.
- Ou santi tete ou pi soup apre ou nourri bebe ou a.
- Pale ak pedyat bebe ou a si ou enkyete ou ke bebe ou a pa manje ase.



Kantite minimimòm daypè mouye ak matyè fekal nan premye semèn yon tibebe (li nòmal si bebe ou a gen plis) (1 jou = 24 è)

Laj Bebe a	Kantite Daypè Mouye	Kantite Matyè Fekal	Koulè ak Teksti Matyè Fekal yo
Jou 1 (premye 24 è apre nesans)	1	Premye a rive dabitid pandan 8 è apre nesans lan	Epè, kole, epi nwa
Jou 2	2	3	Epè, kole, epi nwa
Jou 3	5-6	3	lach ant vè e jon (koulè a ka varye)
Jou 4	6	3	Jon, mou, epi dlo
Jou 5	6	3	lach epi piti, koulè jon
Jou 6	6	3	lach epi piti, koulè jon
Jou 7	6	3	pi gwo kantite lach epi piti, koulè jon

KI KANTITE MANJE TIBEBE MANJE NÒMALMAN?

Vant yon timoun ki fenk fèt piti anpil, espesyalman nan premye jou yo. Depi li kòmanse pran lèt manman, tibebe ki pran lèt manman sèlman de 1 a 6 mwa pran ant 19 a 30 ons pa jou. Si ou bay tete 8 fwa pa jou, tibebe a t ap manje anviwon 3 ons pa alimantasyon. Tibebe ki pi gran yo ap pran pi piti lèt manman kòm y ap kòmanse ba yo lòt manje. Chak tibebe diferan poutan.

VANT TIMOUN KI FENK FÈT LA

Nan nesans, estomak tibebe a ka dijere byen sa yon nwazèt ka kenbe (anviwon 1-2 Kiyè). Nan premye semèn nan, estomak tibebe a grandi pou l kenbe anviwon 2 ons oswa sa yon zanmann ka kenbe.



Koleksyon Lèt Manman ak Konsèvasyon

Kijan pou m tire epi konsève lèt?

Meyè moman pou tire lèt se ant alimantasyon yo oswa nan maten lè ou gen anpil lèt. Toujou tire lèt nan yon veso ki pwòp. Ou pa bezwen tire l yon sèl kou.

Kenbe lèt la nan frijidè epi ajoute sou li pandan jounen an. Lè ou genyen 2-4 ons, sere l nan yon bibon ki pwòp ki ka re-itilize ak yon tèt ki fèmèn sere oswa yon veso pou kenbe lèt manman. Make dat la sou li. Itilize sak pi ansyen an anvan.

- Deglaze lèt ki fè glas la anba dlo cho k ap koule.
- Pa janm deglaze l nan mikwo-ond.
- Pa mete lèt manman glase ankò.
- Lèt ki deglaze ta dwe itilize nan 4 èdtan.

ENSTRIKSYON POU ESTOKE LÈT MANMAN

Tanperati Chanm	6 – 8 è
Sak Izotèmik	24 è
Frijidè	5 jou
Frizè ki gen yon pòt refrijerasyon	2 semèn
Frizè ki gen de pòt refrijerasyon	3 – 6 mwa
Pwatrin oswa Frizè	6 – 12 mwa



Separasyon Ak Tibebe a

Retounen nan Travay/Lekòl

Planifye alavans pou ou retounen nan travay ka ede fasilite tranzisyon an. aprann tout sa ou kapab alavans epi pale ak anplwayè ou a sou opsyon ou yo. Sa ka ede ou kontinye epi amize bay tete a tibebe ou a anpil tan apre konje matènite ou a fini.

Pandan Gwosès la

- Antre nan yon gwoup sipò pou bay tete ak lòt manman sou bay tete pandan w ap travay.
- Pale ak sipèvizè ou a sou plan ou pou bay tete. Diskite diferan kalite orè yo, tankou yon retou a tan pasyèl okòmansman oswa pran orè ki dekoupe.
- Chèche konnen si konpayi ou a souni pwogram sipò lèt pou anplwaye yo. Si non, mande espas prive kote ou ka tire lèt nan fason ki konfòtab oswa ansekirite. Lwa sou Swen Abòdab la (Affordable Care Act) (refòm swen sante: health care reform) sipòte efò ki baze nan travay pou ede manman ki nouris yo.
- Mande direktè pwogram lèt ou a, sipèvizè ou a, direktè pwogram byennèt, anplwaye biwo resous zimèn yo ak lòt kòlèg travay si yo konnen lòt fi nan konpayi ou a ki te bay tete apre yo retounen travay.

Lè Tibebe a Fèt

- Swiv etap nan paj 12 yo pou ou tabli yon woutin pou bay tete ki fonksyone pou ou ak tibebe ou a.
- Mande èd nan men yon konsiltan pwoblèm lèt, si ou bezwen li.

Pandan Konje Matènite ou a

- Pran otan semèn konje ou kapab. Omwen sis semèn konje ka ede ou rekipere nan akouchman epi enstale ou nan yon bon woutin bay tete. Douz semèn pi bon menm.

- Pratike tire lèt alamen oswa ak yon ponp pou tete bon kalite. Glase 2 a 4 ons anmenm tan pou ou sere pou tibebe ou a lè ou sot travay.
- Ede tibebe ou a adapte l nan pran lèt nan bibon (oswa gode pou nourison 3 a 4 mwa) kèk tan anvan ou retounen travay. Bebe yo abitye alètman nan men manman yo, alò yo bwè nan yon bibon dabitid lè se yon lòt moun ki ba yo l.
- Gade si gen yon opsyon swen timoun ki pre travay ou, pou ou ka vizite epi bay tibebe ou a tete si posib. Mande si etablisman an ap itilize lèt manman ki tire ak ponp.
- Pale ak fanmi ou ak etablisman swen timoun ou a sou dezi ou pou ou bay tete. Fè yo konnen ke w ap bezwen sipò yo.

Retou nan Travay

- Kontinye pale ak sipèvizè ou a sou orè ou epi sa k mache oswa ki pa mache byen pou ou. Sonje ke lè ou retounen nan travay, sa ba ou plis tan pou ou adapte ou.
- Si etablisman swen timoun ou a pre ou, gade si ou ka vizite l pou bay tete nan lennch.
- Lè ou rive pou al pran tibebe ou a nan etablisman swen timoun nan, pran tan pou ou ba l tete anvan. Sa ap bay nou toulede tan pou rekonète nou anvan nou pran wout pou lakay epi retounen nan lòt responsablite fanmi ou.
- Si ou gen difikilte pou jwenn sipò, pale ak depatman resous zimèn ou a. Ou ka pale ak yon konsiltan pwoblèm lèt tou pou konsèy.

Jwenn yon Ponp pou Tire Lèt Dekalite

- Yon ponp elektrik dekalite pou tire lèt ka se pi bon estrateji ou pou retire lèt efikasan pandan jounen travay la. Kontakte yon konsiltan pwoblèm lèt oswa lopital lokal pwogram WIC oswa depatman sante piblik pou ou konnen ki kote pou ou achte oswa lwe yon bon ponp elektrik ki pèmèt ou tire lèt nan toulede tete yo, ki redwi tan pou tire a anmenm tan.

Jwenn yon Espas Prive pou Tire Lèt la

Travay ak sipèvizè ou a pou ou jwenn yon espas pou tire lèt ou a. Lwa sou Swen Abòdab la (Affordable Care Act) (refòm swen sante: health care reform) sipòte efò ki baze nan travay pou ede manman ki nouris yo. Depatman Travay la pwopoze yon nouvo règleman pou akòde fanm ki nouris yo, poz ki rezonab nan yon espas prive (ki pa twalèt) pou tire lèt pandan yo nan travay. (Yo pa egzije anplwayè ki gen mwens ke 50 anplwaye pou soumèt si sa ap lakoz kontrent finansyè pou konpayi a.)

Si konpayi ou a pa bay yon chanm laktasyon prive, jwenn yon lòt espas prive ou ka itilize. Ou ka itilize:

- Yon biwo ki gen pòt
- Yon sal konferans
- Yon plaka yo pa itilize anpil oswa depo

Chanm nan dwe prive epi yon kote si kont entri lè w ap itilize l. Chanm nan dwe genyen tou yon priz elektrik si w ap itilize yon ponp elektrik. Eksplike sipèvizè ou a ke li pi bon pou ou pa tire lèt nan yon twalèt. Twalèt yo pa pwòp, epi yo pa gen priz elektrik dabitid. Li ka difisil tou pou jere yon ponp nan kabin yon twalèt.

Konsèy pou Ponpe

Li ka pran yon ti tan pou adopte ak ponpe lèt la nan tete a nan yon anviwonman travay. Pou ponpe pi fasilman, eseye konsèy sa yo pou ou fè lèt ou a soti nan kanal lèt yo:

- Relakse ou otan ou kapab
- Mase tete ou
- Fwote pwent tete yo dousman
- Gade lèt la k ap koule
- Panse a tibebe ou a — pote yon foto tibebe ou a oswa yon dra oswa yon atikrad ki gen sant tibebe ou a

Ki Kote pou Tire Lèt

Nan travay, w ap bezwen tire lèt epi kenbe lèt la pandan tan ou t ap bay bebe ou a manje nòmalman. (Nan premye mwa lavi yo, tibebe yo bezwen pran tete 8 a 12 fwa nan 24 è.) Sa bay anviwon 2 a 3 fwa pandan yon peryòd tipik 8 èdtan. Tire lèt la ka pran anviwon 10 a 15 minit. Kèk fwa sa ka pran plis tan. Sa ap ede ou fè

ase lèt pou etablisman swen ou a ka bay bebe ou a manje pandan ou nan travay. Kantite fwa ou bezwen tire tete nan travay la dwe egal a kantite alimantasyon tibebe ou a ap bezwen pandan ou deyò. Toutotan bebe a ap grandi, kantite tan alimantasyon an ap diminye. Anpil fi pran poz nòmal ak lennch yo pou yo ponpe lèt. Kèk fi vin travay bonè oswa rete ta pou yo kreye tan pou tire lèt.

Konsève Lèt ou a

Lèt manman se manje, alò li pa gen danje pou kenbe l nan frijidè anplwayè a oswa yon glasyè ki gen glas. pale ak sipèvizè ou a sou pi bon kote ou ka konsève lèt ou a. Si ou travay nan yon departman medikal, pa konsève lèt nan menm frijidè kote yo kenbe prelevman medikal yo. Asire ou mete etikèt ak non ou ak dat ou te tire lèt la sou veso lèt la.



Chanm pou Bay Tete Delaware

Pou komodite ou, WIC patwone chanm pou bay tete sa yo:

BLUE HEN CORPORATE CENTER

WIC Office, Suite 1-C, 655 Bay Road, Dover.....741-2900

UNIVERSITY PLAZA, CHOPIN BUILDING

258 Chapman Road, Newark, Delaware 19702

WILLIAMS STATE SERVICE CENTER

WIC Clinic, 805 River Road, Dover.....739-5380

NORTHEAST STATE SERVICE CENTER

WIC Clinic, 1624 Jessup St., Wilmington.....552-3500

HUDSON STATE SERVICE CENTER

WIC Clinic, 501 Oglethorpe Road, Newark, DE.....283-7570

WEST END NEIGHBORHOOD HOUSE

WIC Clinic, 710 N. Lincoln St., Wilmington.....888-5480

MIDDLETOWN HEALTH CENTER

WIC Clinic, 214 N. Broad St., Middletown.....378-5200

LATIN AMERICAN COMMUNITY CENTER

403 N. Van Buren, Wilmington.....655-7338

CHILDREN AND FAMILIES FIRST

715 Tatnall St., Wilmington.....654-1088

MILFORD STATE SERVICE CENTER

253 N. E. Front Street
Riverwalk Shopping Center, Milford.....424-7220

SMYRNA STATE SERVICE CENTER

200 S. DuPont Blvd., Ste. 101, Smyrna.....514-4590

GEORGETOWN STATE SERVICE CENTER

546 S. Bedford Street, Georgetown.....856-5631

Bay Tete Anpiblik, Se Dwa ou

Lwa pou Bay Tete Anpiblik - Delaware

§ 310. Bay-tete

Nenpòt dispozisyon lwa ki kontrè, yon manman gen dwa pou bay pitit li tete nan nenpòt kote oswa plas akomodasyon piblik kote yo otorize manman an.

10 Konsèy pou Bay Tete nan Piblik

- 1 Pratik bay tete diskretman lakay
- 2 Chèche siy grangou epi ba l tete anvan li kriye.
- 3 Bay tete nan espas ki pwòp, konfòtab.
- 4 Nan yon restoran, chita nan kwen yon izolwa.
- 5 Pa leve tete ou deyò kou yon chemiz.
- 6 Souleve chemiz ou an anwo.
- 7 Mete yon kadigan oswa yon vès sou yon mayo.
- 8 Mete yon jip ak yon mayo, nan plas yon rad.
- 9 Itilize yon dra oswa yon kouvèti pou bebe.
- 10 Bay tete pandan ou pote tibebe ou a nan yon echap oswa yon anvlop.

WIC Delaware ofri:

- Konsiltan Pwoblèm Lèt ki Sètifye @ 1-800-222-2189
- Kamarad Konseye nan Bay Tete
- Klas/Gwoup Sipò pou Alimantasyon Nourison
- Enfòmasyon ak Referans sou Alètman
- Ponp Manyèl pou Tire Lèt (dwe reponn a kalifikasyon Eta a)
- Ponp Elektrik pou Tire Lèt (dwe reponn a kalifikasyon Eta a)
- "Kouvri m" (dwe reponn a kalifikasyon Eta a)
- Soutyen Bravado pou Nouris (dwe reponn a kalifikasyon Eta a)

Enfòmasyon ki nan bwochi sa pa gen entansyon ranplase yon pwofesyonèl swen sante Si ou genyen nenpòt kesyon, tanpri kontakte konsiltan pwoblèm lèt ou a oswa yon lòt pwofesyonèl swen sante.

Depatman Agrikilti Ameriken an entèdi diskriminasyon kont kliyan, anplwaye, ak aplikan pou travay sou baz ras, koulè, peyi orijin, laj, enfimite, sèks, idantite jan, relijyon, reprezay, epi kote sa aplikab, kwayans politik, estati matrimonyal, estati familyal oswa parantal, oryantasyon seksyèl, oswa tout oubyen yon pati nan revni moun nan soti nan nenpòt pwogram asistans piblik, oswa enfòmasyon jenetik ki pwoteje nan travay oswa nan nenpòt pwogram oswa aktivite ki direje oswa ki finanse pa Depatman an. (Se pa tout baz ki entèdi yo k ap aplike a tout pwogram ak/oswa aktivite travay yo.)

Si ou swete depoze yon plent pou diskriminasyon pou pwogram Dwa Sivil la, ranpli Fòm Plent Pwogram Diskriminasyon USDA a (USDA Program Discrimination Complaint Form), ou ka jwenn sou entènèt nan http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, oswa nan nenpòt biwo USDA, oswa rele (866) 632-9992 pou ou mande fòm nan. Ou ka ekri yon lèt ki genyen tout enfòmasyon yo mande nan fòm nan. Voye fòm ranpli oubyen lèt ou a ban ou pa lapòs nan U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, by fax (202) 690-7442 oswa voye l pa imel nan program.intake@usda.gov.

Moun ki soud, ki di pou tande oswa ki pa pale byen ka kontakte USDA atravè Sèvis Relè Federal la (Federal Relay Service) nan (800) 877-8339; oswa (800) 845-6136 (Espanyòl).

USDA se yon founisè ak yon anplwayè ki bay opòtinite egal.



SÈVIS SANTE AK SOSYAL DELAWARE

Divizyon Sante Piblik

Pwogram WIC

KESYON?

Mande Pèsonèl WIC ou a oubyen rele biwo WIC eta a nan

1-800-222-2189

<http://dhss.delaware.gov/dph/chca/dphwichominf01.html>

