Li nòmal pou w gen keksyon! Li nòmal pou w gen keksyon!

Poukisa pou m bay tete?

Ou fè tout sa w kapab pou kenbe tibebe w la an sante pandan gwosès

ou. Bay tete se etap natirèl ki vin apre a. Pa gen anyen ki kapab konpare

avèk lèt tete; li gen ladan tout fòtifyan tibebe w la bezwen pou grandi.

Manman yo chwazi bay tete poutèt mwens ris maladi sik ak lòt maladi

pou ni manman an ni tibebe a, mwens konstipasyon pou tibebe a, pèt

pwa pou manman an, ak fasilite. Avantaj bay tete kòmanse depi premye

moman lè tibebe w fin fèt epi yo dire anpil lane.

Pandan konbyen tan pou m bay tete?

Lèt tete w se tout sa tibebe w bezwen pandan premye 6 mwa lavi li.

Kontinye bay tete pandan premye ane lavi a se sa American Academy of

Pediatrics [Akademi Pedyatri Ameriken] rekòmande. Se chwa pa w – plis

ou bay tete lontan, plis ou ak tibebe w la ap benefisye avantaj.

Kisa ki nòmal nan kòmansman?

Bay tete gen dwa yon ti jan di nan kòmansman – sonje, ou pat janm

konn fè sa anvan epi tibebe w la nonplis! Yon nitrisyonis WIC oubyen yon

espeyalis nan bay tete kapab ede w byen kòmanse avèk bay tete a. Apre

yon sèten tan, pifò fanm jwenn bay tete fè yo rilaks epi yo renmen tan

pezib sa a yo pase avèk tibebe yo.

Manman m ak zanmi m pat kapab bay tete

– èske sa vle di mwen pa kapab?

Moun ki pi pwòch nou yo pa ka tann pou yo rakonte istwa pa yo, men

istwa pa w la ap siman pa menm. Bay tete kapab yon siksè pou ou.

Aprann tout sa w kapab sou bay tete anvan ou fè tibebe w la epi jwenn

omwen yon moun ou kapab konte sou li k ap ba w soutyen nan desizyon

bay tete w la. Ou pa konn pèsonn? Mande WIC yon Breastfeeding Peer

Counselor [Manman Konseye Nan Bay Tete] k ap ba w anpil soutyen ak

lanmou. Annik sonje, bay tete se yon kado ou menm sèl kapab bay tibebe

w la. Lè w pare alavans sa ede w fè istwa sou bay tete w la vin yon siksè.

Èske bay tete ap fè mal?

Nan kòmansman, tete w gen dwa sansib, men bay tete pa ta dwe fè mal.

Si yon fanm gen doulè lè l ap bay tete se abityèlman poutèt tibebe li a pa

nan yon bon pozisyon pou pran tete oubyen poutèt tibebe a pa byen pran

tete a. Si bay tete fè mal, mande èd. Nitrisyonis WIC oubyen espesyalis

nan bay tete ou a kapab ede w. Anvan w kite lopital la, ou dwe sèten w

alèz nan bay tete. Si se pa sa, mande yon enfimyè oubyen yon konsiltan

nan bay tete pou li ede w.

E si mwen fè sezaryèn?

Si w fè sezaryèn, yon enfimyè oubyen yon espesyalis nan bay tete nan

lopital la kapab ede w jwenn yon pozisyon ki konfòtab pou ou ak tibebe

w la pou bay tete. Bay tete pa gen ankenn danje pou manman ak tibebe

ki fè sezaryèn.

Èske m te mèt pran manje mwen pi pito yo?

Wi! Ou kapab manje sa w manje nòmalman. Byennantandi, lè w manje

yon varyete manje ki bon pou lasante sa a ap ede w santi w pi byen epi sa

ap ba w plis enèji.

Èske m kapab bay tete si m fimen oubyen bwè

alkòl?

Wi, men kòm ni nikotin ni alkòl pase nan lèt tete a li pi bon pou w limite

kantite w fimen ak bwè. Mande nitrisyonis WIC ou a kijan ou kapab bay

tete san danje.

E planin?

Kòm ou kapab vin ansent pandan w ap bay tete, li enpòtan pou w fè

planin. Founisè swen sante w la kapab ede w chwazi metòd planin ki san

danje pou manman k ap bay tete.

Tibebe Nan Wout Tibebe Nan Wout

Èske m kapab kontinye bay tete si m gen pou m

retounen nan travay oubyen lekòl?

Wi! Ou gen anpil chwa pou ede w kontinye bay tibebe w la tete. Ou

kapab travay avèk nitrisyonis WIC oubyen espesyalis nan bay tete ou

a pou jwenn yon plan ki mache pou ou ak tibebe w la lè w bezwen

retounen nan travay oubyen lekòl.

E si m ap pran medikaman?

Anvan ou pran nenpòt ki medikaman oubyen fèy, sa gen ladan medikaman

pou grip oubyen alèji, pale avèk founisè swen sante oubyen espesyalis nan

bay tete ou a. Gen chwa san danje pou pifò medikaman k ap pèmèt ou

kontinye bay tete.

Èske gen rezon pou m PA bay tete?

Wi. Nou pa konseye bay tete pou fanm ki:

•

gen

SIDA

oubyen

pozitif

pou

VIH

•

sèvi

avèk

dwòg

ilegal

•

gen

tibèkilòz

aktif,

Viris

Maladi

Globil

Blan

Selil

T

Tip

1

(HTLV-1),

oubyen blesi èpès sou tete

Planifye bay tibebe

w sa k pi bon –

planifye bay tete!

1-800-942-1007

Pwogram

Nitrisyon

WIC

•

Seksyon

Nitrisyon

MA

Department

of

Public

Health

(Depatman

Sante

Piblik

nan

Massachusetts)

www.mass.gov/wic

•

TDD/TTY:

617-624-5992

‘USDA

se

yon

founisè

ak

anplwayè

ki

bay

tout

moun

menm

opòtinite.’

10/11,

#77

Haitian

Creole