

Li nòm al pou w gen keksyon!

Poukisa pou m bay tete?

Ou fè tout sa w kapab pou kenbe tibebe w la an sante pandan gwoès 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 nòm al 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 espesyalis 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 enfimiyè oubyen yon konsiltan nan bay tete pou li ede w.

E si mwen fè sezaryèn?

Si w fè sezaryèn, yon enfimiyè 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 nòm alman. 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.

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.'

 **follow us @MassWIC**

10/11, #77 Haitian Creole

Tibebe Nan Wout

