



## Ki kantite fòmil tibebe w la bezwen?

### Men yon gid ki baze sou laj:

Laj	Kantite
0-1 mwa	15-27 ons pa jou
2-3 mwa	25-37 ons pa jou
4-5 mwa	32-42 ons pa jou
6-8 mwa	21-30 ons pa jou
9-12 mwa	24-33 ons pa jou

# Enfòmasyon Bazik sou Alimantasyon ak Fòmil

Enfòmasyon sou sekirite, preparasyon ak konsèvasyon pou nourri tibebe w la

## Konsèy pou nourri tibebe w la

- Koute siyal tibebe w la sou manje.
  - o Lè tibebe w la grangou, li ka pote men li nan bouch li, vin pi alèt oswa aktif, souse men li oswa klake po bouch li yo, oswa ouvè epi fèmen bouch li.
  - o Lè vant tibebe w la plen, li ka repouse bibwon an, fèmen bouch li oswa dòmi pran li. Si sa rive, sispann manje a, menm si bibwon an pa vid.
- Tibebe ki fenk fèt yo bezwen manje nan ti kantite souvan lajounen kou lannwit paske vant yo pa ka kenbe gwo kantite likid. Kantite ti bebe yo bwè chanje amezi y ap grandi.
- Tibebe ki fenk fèt yo ta dwe kòmanse ak yon tetin ki gen yon sèl twou epi pwogrese nan plis twou pandan tibebe a ap vin pi gran epi devlope yon souson ki pi fò. Koupe, elaji, oswa ajoute twou ka lakòz etoufman, pran twòp manje oswa rale twòp lè, sa ki ka lakòz gaz oswa kolik.
- Kenbe tibebe w la byen pre w pandan w ap ba li manje. Pa janm soutni bibwon an ak yon lòt bagay san w pa kenbe l oswa mete li nan kabann ak yon bibwon.
- Kenbe tibebe w la nan yon pozisyon vètikal epi mete bibwon an nan yon ti ang pou likid la ka soti sèlman lè tibebe w la souse. Sa pèmèt li kontwole pi byen ki kantite likid li bwè.
- Fè tibebe w la rann gaz nan mwaye alimantasyon an oswa apre chak ons epi ankò lè li fin manje. Rann gaz ka ede redui manje ki remonte epi fè tibebe w la pi konfòtab nan retire lè a nan vant li.



WIC se yon pwogram siplemantè epi li ka pa bay tout kantite fòmil tibebe w la bezwen nan chak etap. Pou tibebe yo ki pa nan tete, fòmil yo se pi bon sous nitrisyon nan premye ane vi yo. Lè w ap prepare fòmil la, pa janm ajoute plis dlo ke sa ki rekòmande a, paske sa ka fè tibebe w la mal. Si w pa kapab jwenn ase fòmil, pale ak pèsònèl WIC la oswa founisè swen sante w la sou lòt resous ki ka ede w.

[www.mass.gov/wic](http://www.mass.gov/wic)



@MassWIC

Enstitisyon sa a se yon founisè opòtinite egal.



Haitian Creole Fòm #278



Anvan ou prepare fòmil tibebe a, suiv etap sa yo:

1. Asire w ke fòmil la pa ekspire epi resipyan an nan bon kondisyon. (Li pa kolboso, ekstremitè gonfle, oswa tach rouye.) Rense tèt bwat yo anvan ou louvri yo.
2. Netwaye kontwa yo epi lave men ou ak savon ak dlo tyèd. Itilize yon bibwon ak yon tetin pwòp.
3. Itilize dlo ki soti nan yon sous sekirize pou melanje fòmil la. Dlo tiyo ki frèt anjeneral pa gen danje, men kontakte depatman sante lokal ou a si w pa sèten. Pa janm itilize dlo tiyo cho pou prepare fòmil tibebe.
4. Toujou suiv enstriksyon yo epi itilize kantite dlo ki kòrèk la lè w ap prepare fòmil la. Itilize twòp oswa twò piti dlo ka reprezante yon danje epi fè tibebe w la malad.
5. Pa janm mete fòmil oswa lèt tete nan mikwo ond. Sa ka kreye pwèn cho nan bibwon an epi boule bouch tibebe w la. Si ou bezwen chofe yon bibwon, mete li anba dlo tyèd nan tiyo a oswa nan yon bòl ki gen dlo tyèd.
6. Separe epi byen lave bibwon yo, pati bibwon yo ak tetin apre chak itilizasyon nan dlo savon ki cho nan yon veso separe (pa nan evye a). Byen rense epi seche nan lè sou yon sèvyèt pwòp.

**Si tibebe w la gen mwens ke 2 mwa, li te fèt prematire, oswa li gen yon sistèm iminitè ki fèb,** kontakte founisè swen sante li si ou bezwen pran prekosyon ekstra nan bouyi dlo a anvan ou prepare fòmil an poud la.

## Konsèy sekirite pou itilize dlo bouyi

Bouyi dlo a epi kite li frèt nan yon veso san kouvri pandan 5 minit. Apre sa, kontinye ak etap ki endike anba **Enstriksyon pou Fòmil an Poud**. Apre ou fin prepare fòmil la, li pral toujou twò cho pou bay tibebe w la. Mete bouchon an sou bibwon an epi kite li refwadi anba dlo frèt k ap koule jiskaske li rive nan tanperati kò a pou pa boule bouch tibebe a. Toujou teste fòmil la sou bra w anvan ou bay tibebe w la manje. Li ta dwe tyèd, pa cho.

Vizite [www.cdc.gov/cronobacter/prevention](http://www.cdc.gov/cronobacter/prevention) pou aprann plis.



## Enstriksyon pou Fòmil an Poud

1. Itilize kantite egzat dlo ak fòmil la ki endike nan enstriksyon yo ki sou resipyan fòmil la. **Toujou mezire dlo a anvan epi ajoute poud fòmil pou tibebe a.**

Pa egzanp:

- 2 ons dlo + 1 kiyè poud = 2 ons fòmil prepare
- 4 ons dlo + 2 kiyè poud = 4 ons fòmil prepare
- 6 ons dlo + 3 kiyè poud = 6 ons fòmil prepare

Si w ap melanje yon gwo kantite nan yon veso:

- 29 ons dlo + 1 tas poud = 32 ons fòmil prepare

2. Souke fòmil la nan bibwon an pou melanje li. Pa brase.
3. Toujou kouvri epi mete nan frijidè jiskaske ou pare pou itilize li.

## Enstriksyon pou Fòmil Konsantre

1. Pou louvri bwat fòmil konsantre yo, itilize yon kle pou bwat ki pwòp. Vide fòmil konsantre a nan yon veso pwòp.
2. Ranpli bwat vid la jis anlè ak dlo frèt epi ajoute li nan menm veso a epi byen brase. Pa egzanp:
  - 1 bwat (13 ons.) fòmil konsantre + 1 bwat (13 ons.) dlo = 26 ons fòmil prepare
3. Vide fòmil melanje a nan bibwon an, oubyen kite li nan yon veso ki kouvri, epi konsève li nan frijidè a jiskaske li pare pou itilize epi bay tibebe a manje nan 24 èdtan.
4. Ou ka konsève fòmil ki pa melanje a nan yon bwat ki kouvri nan frijidè a epi ou ta dwe jete li apre 48 èdtan.

## Enstriksyon pou Fòmil Espesyal

Pou fòmil espesyal yo, suiv enstriksyon ke founisè swen sante w la te ba ou.

Itilizasyon ak konsèvasyon fòmil pou tibebe nan tout sekirite

- Itilize fòmil prepare a nan **1 èdtan** apati lè alimantasyon an kòmanse epi nan **2 èdtan** apre preparasyon an.
- Si ou pa kòmanse itilize fòmil prepare a nan **2 èdtan**, mete bibwon an nan frijidè a tousuit epi itilize li nan **24 èdtan**.
- **Jete tout fòmil ki rete nan bibwon an apre ou fin bay tibebe w la manje.** Pa konsève li nan frijidè pou pita; melanj fòmil pou tibebe a ak krache tibebe w la ka favorize kwasans bakteri.

