

Kesyon Moun Poze Souvan Konsènan Fason pou Nouri Tibebe ak Lèt pou Tibebe

K: Ki pi bon fason pou mwen bay tibebe m bibon?

R: Lave men w anvan w nourri tibebe ou a. Kenbe tibebe ou a yon fason ki konfòtab nan yon pozisyon ki dwat. Gade tibebe ou nan zye—lè w ap nourri l se moman pou kreye lyen.

K: Ak ki kantite lèt pou tibebe pou mwen nourri tibebe mwen an, epi konbyen fwa pou m ba li l?

R: Tibebe ki fenk fèt yo bwè sèlman yon fwa detanzantan. Ou dwe nourri yo souvan avèk yon ti kantite pandan jounen ak pandan lannuit lan, paske lestomak yo pa kapab kenbe yon gwo kantite likid. Kantite likid tibebe yo bwè a chanje pandan y ap grandi, epi yo kòmanse manje bagay ki solid. Men yon gid:

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

Tout tibebe gen yon moman diferan pou yo manje. Tibebe ki ap pran tete tou p ap bezwen anpil lèt pou tibebe. Verifye modèl alimantasyon tibebe ou a avèk nitrisyonis WIC, doktè ouwa enfimyè w.

K: Kòman m ap fè konnen lè vant tibebe mwen an plen?

R: Tibebe w la ka ka vire bouch li bay bibon an, li ka fèmen bouch li, ouwa dòmi pran l.

K: Èske mwen bezwen chofe bibon an?

R: Gen kèk tibebe ki pa gen pwoblèm pou bwè nan noutèy ki fre. Si w chwazi bay tibebe ou a yon bibon ki cho, chofe l nan yon kaswòl dlo cho ouwa anba tiyo ki ap bay dlo cho. Sekwe ouwa melanje dousman, apresya teste kèk gout sou pwanèyè w pou asire w li pa twò cho. Pa mete nan mikwo-onn paske li kapab kreye pwen cho nan boutèy la ki kapab boule bouch tibebe a.

K: Kilè pou mwen fè tibebe m nan rann gaz?

R: Chak tibebe diferan. Ou dwe fè tibebe w la rann gaz lè l rive nan mwatye lè l ap nourri a, ouwa nan chak ons, epi lè l manje. Fè l rann gaz fè tibebe w pi konfòtab paske w ap retire van nan vant li.

K: E pou sa ki konsène dlo?

R: Dlo tiyo a se pi bon opsyon pou prepare lèt pou tibebe a. Si w ap itilize dlo sous ouwa pwò dlo pi w, mande doktè w sipleman fliyori. Nou pa dwe bay tibebe ki gen pi piti pase 6 mwa dlo, paske yo jwenn ase atravè lèt manman an epi/ouwa lèt tibebe a. Tibebe ki pi gran yo ka bezwen dlo nan kèk kondisyon, pa egzanp lè l fè cho. Mande doktè wsi w gen kesyon.

K: Èske m dwe mete nenpòt lòt bagay nan bibon an avèk lèt manman an ouwa lèt pou tibebe a?

R: Lèt manman ak lèt tibebe a se sèl bagay ki dwe nan bibon an. Si wap bay toulède lèt manman ak lèt pou tibebe, se pa yon bon lide pou melanje yo nan menm boutèy. Ba li lèt manman anvan, apre sa ba li lèt pou tibebe a si w pa gen lèt manman ankò.

K: Ki kalite tetin mwen dwe itilize?

R: Tibebe ki fenk fèt yo dwe kòmanse avèk yon tetin ki gen yon sèl twou, epi ogmante kantite tou a pandan tibebe a ap grandi, epi l ap souse pifò. Evite koupe, elaji, ouwa ajoute twou nan tetin yon bibon. Kalite tetin sa yo ak manjwa sa yo kapab lakòz li toufe, manje twòp, epi pran twòp lè, sa ki kapab fè li gen gaz ouwa vant fè mal.

K: Jiska ki laj tibebe mwen an dwe itilize bibon?

R: Ou kapab kòmanse bay tibebe ou a gòje lèt manman ou rale ouwa lèt tibebe nan yon gode lè l gen apeprè 6 mwa. WIC rekòmande pou tibebe ou a bwè nan yon tas lè l gen 12 mwa epi pou l pa pran bibon nèt lè l gen 14 mwa.

Sekirite, Preparasyon ak Konsèvasyon LÈT TIBEBE KONSANTRE:

- o Toujou lave men w epi rensè tèt bwat la anvan nou fè lèt pou tibebe a.
- o Souke bwat la byen anvan nou ouvri l.
- o Itilize boutèy, tetin, veso ak ekipman kuizin pou melanje yo.
- o Anvan nou prepare lèt pou tibebe a, fè dlo nan tiyo a koule pandan 1 jiska 2 minit ouwa jiskaske l frèt lè w manyen l. Pa janm itilize dlo cho ki soti nan tiyo a.
 1. Kòmanse bouyi dlo a (dlo tiyo, dlo boutèy ouwa dlo pi a) pandan yon mint apre dlo a kòmanse bouyi. Kite dlo a frèt nan tanperati chanm nan anvan ou sèvi avè l.
 2. Mete lèt tibebe a nan yon vè ki pwòp ouwa yon veso an metal.
 3. Plen bwat lèt vid la jiska anwo avèk dlo bouyi frèt, epi ajoute l nan menm veso a.
 4. Souke lèt tibebe a.
 5. Mete lèt ou prepare a nan yon bibon, ouwa kite l nan yon veso ki kouvri, epi konsève l nan frijidè jiskaske li pare pou sèvi.
 6. **Toujou verifiye tanperati lèt pou tibebe ou prepare a anvan ou nourri l.** Si tanperati a toujou cho, mete bibon an fre pandan ou ap kenbe l anba dlo fre k ap soti nan tiyo a.

$$\begin{aligned} & 1 \text{ bwat (13 ons) lèt pou tibebe konsantre} \\ & \quad + 1 \text{ bwat (13 ons) dlo} \\ & = 26 \text{ ons lèt pou tibebe ki prepare} \end{aligned}$$

- o Mete nan frijidè lèt pou tibebe ki prepare pou jiska 24 èdtan.
- o Mete nan frijidè veso ki ouvlè epi ki gen lèt pou tibebe jiska 48 èdtan.
- o Mete sèlman kantite lèt pou tibebe li konn bwè nan bibon an. Apre ou fin ba l manje, jete tout rès lèt pou tibebe a. Pa sere l ouwa itilize l ankò!

Sekirite ak Preparasyon:

- Toujou lave men w.epi rensè tèt bwat la anvan nou fè lèt pou tibebe a.
- Itilize boutèy, tetin, vesò ak ekipman kuizin pou melanje yo.
- Anvan nou prepare lèt pou tibebe a, fè dlo nan tiyo a koule pandan 1 jiska 2 minit oswa jiskaske l frèt lè w manyen l. Pa janm itilize dlo cho ki soti nan tiyo a.
 1. Kòmanse bouyidlo a (dlo tiyo, dlo boutèy oswa dlo pi a) pandan yon mint apre dlo a kòmanse bouyi. Kite dlo a frèt nan tanperati chanm nan anvan ou sèvi avè l.
 2. Mezire kantite dlo refwadi, bouyi ak poud ki nesèsè. Toujou mete dlo a nan boutèy la an premye, apre sa mete poud lan. Melanje l byen.
 3. **Toujou verifiye tanperati lèt pou tibebe ou prepare a anvan ou nourir l.** Si tanperati a toujou cho, mete bibon an fre pandan ou ap kenbe l anba dlo fre k ap soti nan tiyo a.

2 ons **dlo** + 1 kiyè **poud**
= 2 ons **lèt pou tibebe prepare**
4 ons **dlo** + 2 kiyè **poud**
= 4 ons **lèt pou tibebe prepare**
6 ons **dlo** + 3 kiyè **poud**
= 6 ons **lèt pou tibebe prepare**

Si w ap melanje yon gwo kantite lèt pou tibebe nan yon vesò:

29 ons **dlo** + 1 gode **poud**
= 32 ons **lèt pou tibebe prepare**

Toujou kouvri epi mete l nan frijidè jiskaske l pare pou itilize.

Si doktè ou te preskri yon lèt pou tibebe espesyal, asire w ou swiv enstriksyon espesyal ki sou lèt pou tibebe.

Konsiderasyon Espesyal:

Si tibebe w la gen mwens pase 3 mwa, li fèt prematireman, oswa li gen yon sistèm iminitè ki fèb, ou ka vle pran prekosyon anplis lè w ap prepare lèt pou tibebe a, paske li pa esterilize. Mande nitrisyonis WIC ou oswa doktè w pou plis enfòmasyon, oswa ale sou <https://www.cdc.gov/cronobacter/>

Konsèp:

- Konsève kiyè ou jwenn nan bwat lèt la yon fason separe ak poud la. Netwaye kiyè yo ak dlo cho epi byen seche l apre w fin itilize l.
- Poud yo ta dwe fè pil nan yon kiyè oswa gode. Pa mete poud la nan sachè. Sa ap lakòz lèt pou tibebe a twò konsantre. Mezire sèlman nivo kiyè a plen. Pa itilize mwatye kiyè.
- Mete lèt pou tibebe ki prepare nan frijidè pou jiska 24 èdtan.
- Mete sèlman kantite lèt pou tibebe li konn bwè nan bibon an. Apre ou fin ba l manje, jete tout rès lèt pou tibebe a. Pa sere l oswa itilize l ank!
- Nou dwe itilize lèt an poud nan yon mwa apre nou ouvri l ak anvan dat ekspirasyon li.

1-800-WIC-1007

mass.gov/wic



Enstitisyon sa a ofri tout moun opòtinite egalego.

1-278-4-2021

BAY MANJE AVÈK LÈT POU TIBEBE

DEBAZ

