



**Gid pou Moun ki Pral Manman oswa pou
Moun ki Fenk Manman**

**OU
JWENN SA
W BEZWEN
AN**

**NOURI TIBEBE
W GRAS AK
ALÈTMAN**

Poukisa Doktè yo Rekòmande Alètman

Ekspè toupatou nan monn lan dakò lèt manman se li ki pi bon pou tibebe yo. Yo rekòmande pou bay sèlman lèt manman pandan apeprè sis (6) premye mwa li yo, epi pou kontinye ba l tete avèk manje solid ki apwopriye jiskaske tibebe a gen omwen youn (1) lane.

Pa gen anyen ki kapab konpare ak lèt manman. Se pi bon manje pou tibebe ou a, epi li gen tout nitriman tibebe w la bezwen pou grandi, devlope epi gen bon jan lasante. Epitou, lèt manman pi fasil pou dijere pase lèt pou tibebe, pou rezon sa tibebe ki pran tete yo ka gen mwens peryòd “difisil.”

Lèt manman kenbe tibebe yo an sante. Lèt manman an ede pwoteje tibebe yo kont maladi ki konn rive souvan tankou enfeksyon nan zòrèy ak respiratwa, epi dyare akòz sibstans pwoteksyon nou jwenn nan lèt manman an. Epitou, lèt manman diminye risk pou yo gen Sendwòm Lanmò ki Rive Brideskoukou Lakay Timoun (SIDS). Tibebe ki tete yo gen mwens risk pou yo gen pwoblèm alontèm tankou dyabèt, kèk kansè, obezite, opresyon, ak alèji.

Lèt manman kenbe manman yo an sante. Etid yo montre fi ki bay tete yo gen mwens chans pou devlope kèk kalite kansè tete ak kansè ovè, ansanm ak dyabèt tip 2. Gen anpil fi ki rejwenn pwa yo te gen anvan yo ansent epi yo rejwenn fòm yo byen rapid.

Lèt manman an espesyal. Kontrèman ak lèt pou tibebe, lèt manman an toujou ap chanje – pandan tan ap pase ak pandan w ap nourir tibebe a. Etid yo montre tibebe ki pran tete yo bay mwens pwoblèm pou yo manje lè y ap grandi paske yo abitye ak diferan savè ki gen nan lèt manman an!

Lèt manman an fè w fè ekonomi. Lèt manman an gratis epi li pa mande pou gen okenn ekipman espesyal. Frè pou swen sante yo ka diminye tou, paske jeneralman tibebe ki pran tete yo bezwen mwens medikaman epi fè mwens vizit kay doktè.

Kisa pou w Fè ... Anvan w Akouche

Gen anpil bagay ou kapab fè anvan w fè tibebe w la k ap ede w reyisi eksperyans bay tete a.

Fè fanmi ak zanmi w yo konnen plan ou genyen pou bay tete a. Si yo okouran pou chwa ou a, y ap pi byen prepare pou ede w lè w fè tibebe ou a.

Aprann nan kou sou alètman an epi li konsènan fason pou bay tete Aprann tout sa w kapab pandan ou gen tan an.

Evite kado gratis nan men konpayi ki ap vann lèt pou tibebe. Manman ki kenbe echantiyon lèt pou tibebe lakay yo gen tandans pou yo kanpe alètman an pi bonè.

Pale sou objektif ou genyen nan zafè alètman avèk doktè w ak pedyat ou chwazi pou tibebe w pou asire w tout moun okouran sou sa **OU vle.** Mete objektif ou gen nan zafè alètman nan plan nesan ou, epi pataje l avèk pèsònèl lopital la.

Pale avèk doktè w sou plan nesans ou. Aprann sou fason medikaman pou doulè ak fason ou akouche tibebe w la kapab afekte alètman w. Eksplòre diferan opsyon pou soulaje doulè pandan akouchman.

Kolekte non ak nimewo resous ki bay sipò pou alètman nan kominote w lan. Mete yon kote ki anba men w pou lè w tounen lakay ou apre w soti lopital la.

Aprann sou konpòtman tibebe ki fenk fèt. Aprann konnen siyal tibebe a, konsa w ap konnen lè tibebe w la bezwen pran tete. Aprann fason pou kalme yon nouvo tibebe, konsa w ap pare lè tibebe a fèt.



Lè Tibebe a Fèt ...

Kenbe tibebe w la sou lestomak ou, kole l sou po w pi bonè ki posibil. Tibebe w la ka jwenn pwòp fason l pou li pran tete! Vwa w ak sant ou ap kalme tibebe w la. L ap aprann manje pandan li kole sou ou.

“Rete nan chanm nan” avèk tibebe w la nan lopital la. Si nou rete ansanm, ou kapab reponn ak siyal pou l manje yo pi vit. Epitou, sa ap pèmèt nou toulède kreye lyen nan moman espesyal yo.

Nouri tibebe w la depi l montre w li grangou. Gade lè li ap bat kò l oswa lè l an aktivite, lè li ap souse bouch li, oswa lè l ap mòde men l oswa dwèt li. Pa rete tann se lè tibebe w la ap kriye. L ap pi fristre epi li ka pi difisil pou nourir l.

Ou dwe konnen tibebe w ap vle pran tete souvan. Vant li piti, epi lèt manman an fasil pou dijere. Lè w kòmanse, kò w ap fè yon ti kantite lèt ki espesyal anpil ki rele kolostwòm. Li se tout sa tibebe w la bezwen pandan premye jou lavi l. Lè w ba li tete souvan, maten ak lannuit, li ede ogmante volim lèt la oswa “fè l monte” pi vit. Plis tibebe w la pran tete, plis kò w pwodui lèt!

Bay tibebe w la sèlman lèt manman. Si tibebe w la pran lèt pou tibebe oswa sipleman dlo, li ka santi l twò plen oswa li ka gen dòmi pou li pran tete a. Sa a kapab desann kantite lèt ou fè a anpil.

Pafwa li kapab difisil pou w bay tete nan kòmansman an, men lè w jwenn sipò li kapab ede kontinye avè l. Pifò manman santi yo vin alèz apre kèk semèn. Byen sèvi ak enfòmasyon pèsònèl lopital la ba ou, epi mande kiyès ou kapab rele nan zòn ou a lè w rantre lakay ou.



Premye Lèt la ... Kolostwòm Li Se Tout Sa Tibebe w la Bezwen

Kolostwòm lan se lèt w ap fè nan premye jou apre tibebe w la fin fèt. Li souvan pwès epi li kapab klè oswa jòn. Kolostwòm la n kouvri tibebe w la pa anndan, epi li ede nan anpeche tibebe w lan pran alèji, viris ak enfeksyon. Kolostwòm ou an bay anpil pwoteksyon – se kòm si ou te bay tibebe ou a premye vaksen l.

Nan premye jou yo w ap fè yon ti kantite kolostwòm. Pandan lestomak tibebe ou a ap ogmante, kantite lèt ou pwodui a ap ogmante tou.

Pifò tibebe rantre nan yon somèy pwofon nan apeprè dezèdtan apre w fin akouche, sa ki fè li kapab difisil pou leve l pandan premye 24 èdtan yo. Li enpòtan pou w leve tibebe w la pou nourri l souvan – apeprè chak de (2) oswa twa èdtan.

Si w gen difikilte pou leve tibebe w la, pratike kontak po ak po, ki souvan leve tibebe ou a.

Gwosè Lestomak Tibebe ou a

Ou ap sezi wè jan lestomak tibebe ou a piti lè l fèt. Li kapab pran sèlman l ti kiyè chak fwa ou nourri l. Lè lèt ou kòmanse monte, lestomak tibebe w la vin pi gwo... Pi bon moman an – tibebe w la ap jwenn bon kantite lèt li bezwen an!

JOU 1:

Apeprè 1
ti kiyè

JOU 3:

Apeprè 2
ti kiyè

JOU 10:

Apeprè
2 ons

Siy Sikse

Pandan premye mwa yo, tibebe w la pran tete omwen 8 jiska 12 fwa chak 24 èdtan.

Lè w ap bay tibebe w la tete, li ouvè bouch li laj anpil. Po bouch li dwe fèmen epi li dwe pran pifò pati po nwa ki toutotou pwent tete a, espesyalman nan pwent lan. Manton l dwe touche tete w. Lè w kenbe vant li kole sou vant ou, epi w sipòte kou l ak zepòl li yo li kapab ede w byen ba l tete. Eseye l pa pouse l oswa fòse tèt li sou tete a.

Ou ka wè oswa tandè tibebe w la vale pandan w ap ba l tete a.

Rive nan fen premye semèn lan, tibebe w la ap pran omwen 4 twalèt fen ki gen koulè jòn, epi l ap pipi omwen nan 6 daypè chak 24 èdtan. Lè l twalèt souvan se yon bon siy ki montre tibebe ki fenk fèt yo pran lèt la, men tibebe yo kapab twalèt mwens apre premye mwa lavi l.

Tibebe w la pran pwa. Mennen l kay doktè pou yo verifye pwa l de (2) jou apre li kite lopital la. Pifò tibebe pèdi yon ti pwa apre yo fin fèt, men li ta dwe re pran pwa li te gen lè l fèt apeprè lè l gen de (2) semèn.

Ou Dwe Konnen ...

Pwent tete sansib se jeneralman yon siy ki montre ou pa byen bay tete a. Li rive souvan pou pwent tete yo sansib lè manman ak tibebe yo ap aprann pran tete, men lè sansibilite sa pèsiste apre kèk jou li ka siy yon pwoblèm. Lè w bay tete souvan li pa lakòz pwent tete a sansib.

Si w gen twòp lèt nan tete w, bay tete pi souvan. Lè w fè alètman pou tibebe w se pi bon fason pou soulaje ak malèz ki vini lè w gen twòp lèt la.

Tibebe w la ka pa gen yon orè kote ou ka prevwa lè l ap pran tete nan premye semèn yo. Ou dwe atann l ap pran tete an plizyè fwa, pafwa plizyè fwa an plizyè èdtan ki separe ak peryòd somèy nan mitan.

Si w ap bay tibebe w la tete pandan li nan kabann, fè sa avèk prekosyon. Asire w pa gen sak zorye, dra pou kouvri ak lèn nan zòn nan. Mete bèso tibebe w la oswa ti kabann pou li dòmi a tou pre kabann ou an, epi mete l la pou li dòmi.

Plan Pa m pou m Fè Alètman ...

ALÈTMAN ESKLIZIF

Plan m se pou m bay tibebe m tete sèlman. Tanpri pa bay tibebe m nan okenn sipleman anvan nou pale avè m oswa patnè nesans mwen. Mwen bezwen pou tibebe m nan toutou ap rale lèt nan tete m, konsa l ap etabli yon bon pwodiksyon lèt.

PA DWE GEN BIBON NITETIN

Tanpri pa bay tibebe m nan okenn kalite sisèt atisifyèl, li gen ladan l tetin oswa okenn kalite bibon ki gen lèt pou tibebe, dlo, oswa dlo ki gen glikoz. Si gen nenpòt rezon ki mande pou l pran yon siplèmantasyon, mwen ta renmen pale avèk yon konsiltan nan laktasyon oswa pedyat la sou fason mwen kapab eseye metòd altènatif ki ap pèmèt mwen rale lèt.

PO KONT PO

Lè tibebe m nan fèt, mwen ta renmen nou mete l sou lestomak mwen, po l kont po, pandan omwen premye èdtan an. Si li posib, fè evalyasyon yo konn abitye fè pou tibebe ki fenk fèt yo pandan li sou lestomak mwen. Pandan tan n ap rete a, mwen vle kapab kenbe tibebe m nan po kont po plis tan mwen kapab. Yo ka mete yon dra sou nou, men li pa dwe separe nou, si li nesèsè pou n gen plis chalè.

PREMYE ÈDTANYO

Tanpri ede m kòmanse fè alètman nan delè l èdtan apre akouchman an. Sa a vle di mete tibebe m nan po l kont po m pi bonè posib apre m fin akouche, epi ofri pou ede m kòmanse ba l tete lè tibebe a parèt pare (pa egzanp, l ap pouse oswa souse po bouch li, elatriye). Tanpri pa fòse tibebe m nan pran tete si li pa montre siy ki di li pare. Nan plas li, kite tibebe m nan kole po l kont po m jiskaske li pare pou l eseye tete.

EGZAMEN WOUTIN

Egzaminen tibebe mwen an nan prezans mwen, epi pa ale lwen avèl sof si li bezwen tretman medikal ki pa ka fèt nan chanm nan.

SEZARYÈN AN IJANS

Si mwen fè yon sezaryèn, mwen ta renmen kenbe tibebe m po l kont po m, pi bonè posib apre operasyon an. Si mwen pa kapab fè l apre kèk tan apre operasyon an, alò otorize patnè m nan kenbe tibebe m nan po kont po.

ANNDAN CHANM NAN

M ta renmen rete nan chanm nan 24 sou 24 pou m kapab rete po kont po ak tibebe m nan nèt, konsa mwen kapab aprann siyal pou m nourri l yo, epi ba l tete lè l montre premye siy ki di l grangou a. Si pou kèk rezon tibebe m nan pa kapab nan menm chanm ak mwen, mennen l pou mwen lè l montre premye siy ki di l grangou, tankou souse men l yo, fè bri pandan l ap souse, mouvman zye rapid, oswa souse bouch li.

ASISTANS POU ALÈTMAN

Tanpri montre m fason pou m idantifye yon bon alètman ak fason pou m korije pozisyon tibebe m nan ak fason l ap pran tete a, si gen amelyorasyon ki dwe fèt. Tanpri montre m fason pou m rekonèt ki montre tibebe m nan grangou bonè, ak fason pou m di si tibebe m nan ap byen fè alètman.

RALE LÈT

Si tibebe m nan pa kapab tete oswa li separe avè m akòz pwoblèm medikal, mwen vle kapab rale lèt mwen nan delè 6 èdtan apre m fin akouche. Si nou panse m ap bezwen gen yon ponp apre m soti lopital la, tanpri fè m sonje rele biwo WIC mwen an oswa founisè asirans sante mwen an.

MAKETING POU LÈT POU TIBEBE

Tanpri pa banm okenn lèt pou tibebe oswa okenn materyèl maketing k ap fè pwomosyon sou fason pou itilize lèt pou tibebe.

SIPÒ POU FÈ ALÈTMAN APRE OU FIN PRAN EGZEYAT

Mwen ta renmen gen enfòmasyon pou kontakte yon sipò nan ka kote mwen bezwen èd pou fè alètman apre mwen ak tibebe m nan ale lakay.

Fè Lèt

- Bay tete bonè ak souvan. Plis tibebe w la pran tete, plis kò w pwodui lèt.
- Fè alètman nenpòt lè tibebe w la grangou. Gade tibebe w la, pa gade revèy la. Kite tibebe w la di w lè vant li plen olye ou fikse yon orè pou w ba l tete. Si li satisfè aprè l tete yon sèl fwa, ebyen pa gen pwoblèm.
- Di “non” ak bibon ak tetin jiskaske tibebe w gen omwen 3 jiska 4 semèn.
- Pa aksepte echantiyon, kado, oswa materyèl edikatif gratis nan men konpayi k ap vann lèt pou tibebe yo.
- Si w gen kesyon oswa enkyetid sou fason pou fè alètman, kontakte yon espesyalis alètman, yon nitrisyonis WIC oswa yon konseye pou patnè tousuit, olye ou sispann bay tete oswa ba l lèt pou tibebe.

Èske w gen Kesyon? Ou Bezwen Konsèy?

Pwogram Nitrisyon WIC nan Massachussetts
(Massachusetts WIC Nutrition Program)

(800) 942- 1007

Kowalisyon pou Alètman nan Massachussetts
(Massachusetts Breastfeeding Coalition)

www.massbreastfeeding.org

La Leche League

(800) LA LECHE

Komite pou Manman k ap BayTete
(Nursing Mothers' Council)

(617) 244- 5102

Asosyasyon Entènasyonal pou Konsiltan nan
Laktasyon

www.ilca.org

(International Lactation Consultant Association)

Sant Nasyonal pou Enfòmasyon sou Sante Fanm
(National Women's Health Information Center)

(800) 994- 9662

ZipMilk

www.zipmilk.org

1-800-WIC-1007

www.mass.gov/wic



TDD/TTY: (617) 624- 5992

Enstitisyon sa a ofri tout moun opòtinite egalego.

