Gid pou Moun ki Pral Manman oswa pou

Moun ki Fenk Manman

Gid pou Moun ki Pral Manman oswa pou

Moun ki Fenk Manman

OU

JWENN SA

W BEZWEN

AN

NOURINOURI TIBEBETIBEBE

W GRAS AKW GRAS AK

ALÈTMANALÈTMAN

Poukisa Doktè yo Rekòmande 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 yon (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 Bridsoukou 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 nouri 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 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 pèsonèl 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. Eksplore 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 . . . Lè Tibebe a Fèt . . .

Kenbe tibebe w la sou lestomak ou, kole l sou po w pi bonè

ki posib.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 nouri 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 pèsonèl

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

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 nouri 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 1 ti kiyè chak fwa ou nouri 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 3:

Apeprè 2

ti kiyè

JOU 1:

Apeprè 1

ti kiyè

JOU 10:

Apeprè

2 ons

Siy Siksè Siy Siksè

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 tande 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 repran 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 NI TETIN

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 siplemantasyon,

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 nesesè pou

n gen plis chalè.

PREMYE ÈDTAN YO

Tanpri ede m kòmanse fè alètman nan delè

1 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 nouri 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 akoz 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 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 (800) 942- 1007

(Massachusetts WIC Nutrition Program)

Kowalisyon pou Alètman nan Massachussetts www.massbreastfeeding.org

(Massachusetts Breastfeeding Coalition)

La Leche League (800) LA LECHE

Komite pou Manman k ap BayTete (617) 244- 5102

(Nursing Mothers’ Council)

Asosyasyon Entènasyonal pou Konsiltan nan www.ilca.org

Laktasyon

(International Lactation Consultant Association)

Sant Nasyonal pou Enfòmasyon sou Sante Fanm (800) 994- 9662

(National Women’s Health Information Center)

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.

2809/2015