

Retounen nan Travay oswa Lekòl

Ou ka travay oswa ale lekòl epi kontinye bay tete. Se pou eseye itilize tout fason ki mache pou ou! Men twa chwa ou genyen:

1. Chèche yon moun ki pou gade timoun nan oswa yon gadri ki tou prè travay ou oswa lekòl ou. Al jwenn tibebe w lan oswa fè yo pote l ba w pou ka ba l tete.
2. Ba l tete anvan epi aprè lekòl oswa travay. Tire lèt ou an alamen oswa avèk yon ponp nan travay la oswa lekòl la. Bay moun k ap gade l lan lèt sa a pou l bay tibebe a nan landmen.
3. Bay tete avan epi aprè lekòl oswa travay. Fè moun k ap gade l lan ba l lèt tou prepare (lèt tibebe atifisyèl) pandan w pa la. Ou ka bezwen tire lèt la pandan lajounen pou konfò nan premye semèn yo.

Pou kontinye ofri tibebe w lèt tete sèlman:

2-4 Semèn Anvan Lè:

- Kòmanse tire lèt ou plizyè fwa chak jou. Kèk fanm twouve li pi fasil pou bay tibebe yo tete nan yon tete, pandan y ap tire nan lòt la. Eseye suiv menm orè ou pral itilize a lè w retounen travay oswa lekòl. Ou ka sere yon pakèt lèt nan frizè konsa.
- Bay tete epi tire lèt nan diferan kote, tankou lakay fanmi ak zanmi. Konsa li pral pi fasil pou bay tete kay moun ki gade timoun nan epi nan travay oswa nan lekòl.
- Lè tibebe w lan genyen omwen ennan, fè papa l, granmè l oswa yon lòt granmoun ba l yon bibwon siplemantè lèt tete yon fwa pa jou. Fè yo sonje sa pral pran pasyans ak tan pou tibebe a aprann nouvo fason pou l manje.
- Devlope plan ou pou konbine travay/lekòl ak bay tete!

Kèk Jou Anvan Lè a Rive, Fè Pratik Woutin ou nan Bay Tete:

- Pote tibebe w lan (ansanm ak lèt tete a) nan gadri a/kay moun ki gade l lan.
- Bay tete anvan w kite tibebe w lan epi toutsuit lè w al chèche l oswa lè w rive lakay ou.
- Ekri lè ou bay tibebe a manje nòmalman epi mande moun k ap gade l lan pou ba l manje nan lè sa yo.
- Mande moun k ap gade tibebe w lan pou pa ba l manje jis anvan w vin pran tibebe a.
- Pa etone si tibebe w lan vle pran tete pi souvan lè w ansanm avè l. Eseye pa ba l bibwon, espesyalman lèt tou prepare (lèt tibebe atifisyèl), nan lè sa yo. Lepli souvan ou bay tete, plis lèt w ap genyen.
- Bay plis tete aswè, epi nan jou ou pa al travay yo.
- Aranje pou retounen travay nan fen semèn nan okòmansman, si posib.
- Eseye retounen travay amitan okòmansman, si sa posib.

Si w konte bay tibebe w lan lèt tete ak lèt tou prepare (lèt tibebe atifisyèl):

2 Semèn Anvan Lè:

- Chwazi yon lèt tou prepare ki fòtifye ak fè (lèt tibebe atifisyèl).
- Dousman kòmanse entwodui lèt tou prepare (lèt tibebe atifisyèl) pou l ka manje nan moman ou pa avèk tibebe w lan.
- Chak semèn, pa ranplase plis pase yon manje lèt tete pa jou avèk lèt tou prepare (lèt tibebe atifisyèl).
- Gade tibebe w lan byen pou nenpòt siy ki ka montre li gen pwoblèm avèk lèt tou prepare a (lèt tibebe atifisyèl). Si tibebe w lan montre nenpòt siy li gen pwoblèm avèk lèt tout prepare a, ou ka retounen ba lèt tete sèlman.

Sonje li miyò pou bay tibebe w lan sèlman lèt tete pandan 6 premye mwa yo.

Nenpòt valè tan ou fè ap bay tibebe w tete sa bon pou ou ansanm ak tibebe w lan.

Ilistre pa: Lisa Penny.

Devlope pa: Seksyon Nitrisyon, Depatman Lasante ak Byenèt Idaho, Statehouse, Boise, ID 83720-1001, 1989.

Adapte epi reenprime, avèk otorizasyon, Depatman Lasante, WIC ak Sèvis Nitrisyon nan Florid.



DH 150-675, 1/03

Stock Number: 5730-675-0150-6

WIC se yon founisè ki pa fè diskriminasyon.

FLORIDA
WIC

Prensip Fondamantal nan Bay tete

KOLEKTE EPI
SERE
LÈT OU AN



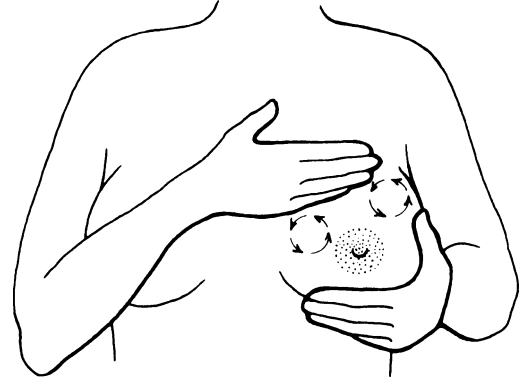
Kolekte Lèt Ou an*

Ou ka kolekte (tire) lèt tete w lè w paka bay pitit ou tete. Ou ka fè sa avèk men w oswa yon ponp. Ponp manyèl yo travay byen pou anpil manman ki bezwen tire lèt yo yon lè konsa. Ponp elektrik gwo dimansyon oswa dimansyon mwayèn ki ka ponpe toulède tete yo anmenmtan fè manman yon ekonomize tan epi yo efikas anpil. Ou ka resevwa yon ponp manyèl oswa prete yon ponp elektrik nan klinik WIC ou an. Ou ka jwenn ponp yo tou nan gwoup lokal La Leche League ou an oswa kote yo vann/lwe ponp. Mande edikatè nan zafè bay tete WIC ou an pou enfòmasyon ak èd.

Lave ponp lan oswa resipyan ou pral itilize pou kolekte lèt ou an nan dlo savon cho; rense l byen. Yon tib magarin oswa yon tas kafe plastik ki gen fòm kon mache byen si w konte itilize men w. Avèk pratik, ou ka tire lèt la dirèkteman nan yon bibwon.

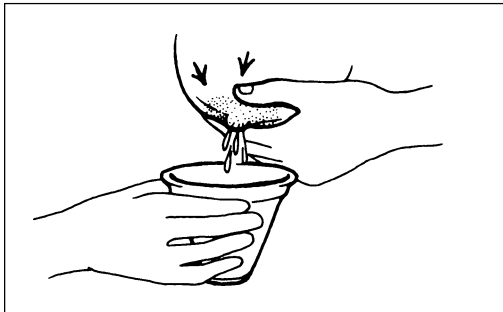
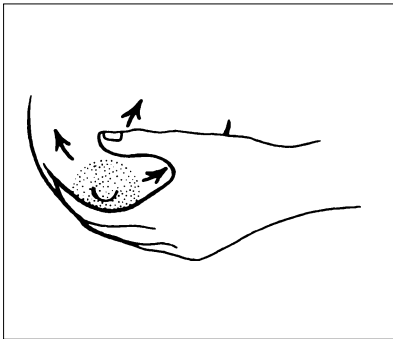
Pou kòmanse lave men w byen ak savon ak dlo. Mete yon ti sèvyèt tyèd sou tete w pou ede lèt la koule. (Lè w fèk ap aprann, ou ka vle fè pratik lè w ap benyen.)

Mase tete w pandan kèk minit. Ou ka fè sa lè w mete yon men w anba tete w pou sipò. Mete yon ti presyon lè w itilize yon mouvman sikilè avèk lòt men an. Mase l nan diferan zòn, toujou kòmanse anwo pou rive nan pwent tete a. Fè menm bagay la nan lòt tete a.



Lè w Itilize Men w

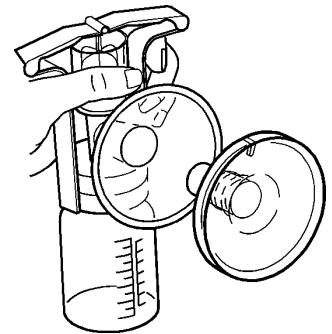
Mete dwèt ou yo ak pous ou apeprè yon pous dèyè pwent tete a. Peze an aryè nan direksyon zo kòt ou peze nan direksyon pwent tete a.



Deplase men w ozanviwon tete w epi kontinye. Kolekte lèt la nan yon resipyan ki pwòp.

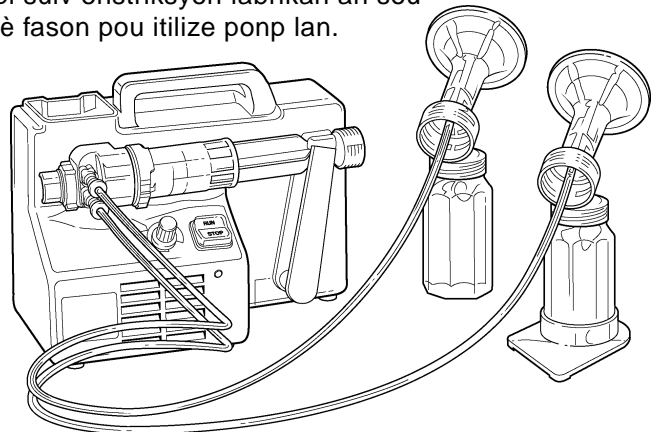
Ponp Manyèl

Li epi suiv enstriksyon fabrikan an sou meyè fason pou itilize ponp lan.



Ponp Elektrik

Li epi suiv enstriksyon fabrikan an sou meyè fason pou itilize ponp lan.



Lè lèt lan pa koule ase, ale nan lòt tete a. Ansuit mase toulède tete yo ankò epi tire ankò. Avèk pratik l ap vin pi fasil pou tire tete a epi sa pral mache pi byen lè ou bati faktori lèt ou a. Pifò manman yon jwenn plis lèt lèmaten. Pa dekouraje si se sèlman yon tikras lèt ou ka tire okòmansman. Plis ou fè pratik, li pral vin pi fasil!

Sere Lèt ou an

1. Sere lèt ou an nan vè ki esteril, bibwon plastik ki di oswa nan sachè frizè ki fèt espesyalman pou sere lèt manman.
2. Mete ase lèt pou yon manje nan chak bibwon. Piga ranpli l pou debòde.
3. Mete etikèt avèk dat la sou li.
4. Ou ka sere lèt ou an:
 - nan yon frijidè nan yon tanperati 39°F jiska 8 jou.
 - nan yon frizè ki gen pòt separe ak frijidè a jiska 3 a 4 mwa.
 - nan yon frizè ki rete nan yon tanperati zewo degre Farenhayt jiska 6 mwa oswa plis.
5. Lèt ou tire ka rete nan frijidè nan travay ou an oswa nan gadri a. Sant Epidemyoloji Ozetazini (U.S. Centers for Disease Control and Prevention) ansanm ak Sekirite Okipasyonèl ak Administrasyon pou Lasante Ozetazini (U.S. Occupational Safety and Health Administration) di konsa lèt manman pa bezwen sere nan ankenn kote espesyal poukont li.
6. Si wi pa gen yon frijidè oswa yon frizè tou prè w lè w kolekte lèt ou an, mete l nan yon resipyan ki gen glas ladan l.
7. Itilize lèt ki pi ansyen an dabò.
8. Deglase l nan dlo tyèd nan yon bòl. Pa kite dlo a touche tèt goblè a. Souke bibwon an dousman pou melanje l. Pa bouyi l epi pa mete l nan fou mikwo ond (microwave).
9. Ou dwe tire l alamen oswa avèk yon ponp chak twazèdtan.

* *Enfòmasyon sa a aplike pou manman ki: genyen tibebe ki ansante, ki fèt sou nèf mwa; k ap sere lèt yo pou itilize lakay yo (pa pou pote lopital); lave men yo anvan yo tire lèt la; epi ki itilize resipyan ki te lave nan dlo savon cho epi*