

Boul nan Tete ki Sansib

Si w remake yon boul nan youn nan tete w yo, ou ka genyen yon “kanal ki bouche.” Zòn ki antoure l lan ka wouj epi li ka fè w mal. Sa rive lè lèt akimile epi li fè yon “mas” sire nan tete w epi gen presyon nan zòn nan. Pou evite yon kanal bouche:

- Si w mete yon soutyen, asire w li pa twò sere.
- Pa itilize yon bagay pou pote tibebe a devan w ki twò sere.
- Bay tete omwen 10 a 12 fwa pa jou, asire w tete a byen ramoli lè tibebe an fin tete. Mase tete a nan tout zòn ki gen boul pandan w ap bay tete a pou evite kanal la bouche.
- Chanje pozisyon souvan lè w ap bay tete: kenbe l tankou yon foutbòl, kenbe l ankwa, nan pozisyon kouche, eksetera.

Si w deja gen yon kanal bouche, fè etap ki anwo yo. Anvan w bay tete, mete yon ti sèvyèt tyèd sou tete w epi mase zòn nan dousman pou boul la debouche. Ofri tete sa a anvan epi mete tibebe w lan nan yon pozisyon kote manton l pi prè kote ki fè w mal la. Aprè plizyè repa, boul lan dwe avanse jiskaske li soti nan pwent tete a. Li ka parèt tankou espageti fen. Fè yon ti repoze nan kabann. Ale wè doktè w si boul la toujou la nan de a twa jou oswa si w genyen lafyè. Kontinye bay tete.

Enfeksyon nan Tete

Si youn nan tete w yo wouj oswa li sansib lè w touche l epi ou santi tankou ou gen grip, ou ka genyen yon enfeksyon nan tete (mastit). Bay tete pi souvan. Mete yon ti sèvyèt mouye sou tete w anvan w bay tete epi ofri tibebe w lan tete ki afekte a anvan. Mase dousman zòn ki fè w mal lan pandan w ap bay tete a. Bwè anpil likid. Fè yon ti repoze nan kabann ou pandan 24–48 èdtan. Ale wè doktè w si w santi w gen doule pandan plis pase yon jou oswa si w genyen lafyè. Ou ka bezwen pran yon antibyotik. Genyen anpil antibyotik doktè w lan ka baw ki san danje pandan w ap bay tete. Di doktè w lan ou vle kontinye bay tete.



Pou evite pwoblèm nan bay tete nan premye semèn yo; mete tibebe w lan nan bon pozisyon nan tete w; kite tibebe w lan fini nèt ak yon tete, epi ofri l dezyèm tete a; evite pou ba l sison ak bibwon woutinman; epi ba l tete 10 a 12 fwa pa jou.

Rele edikatè nan zafè bay tete nan klinik lan pou ede w **anvan** ou konside bay tibebe w lan lèt pou tibebe (lèt tou prepare pou tibebe). Ou ka jere enkyetid komen sa yo nan zafè bay tete! Sa vo lapèn! Tibebe w lan ap konte sou ou pou ba l sa ki miyò. E sa ki MIYÒ an se BAY TETE!

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 150-674, 5/99

Stock Number: 5730-674-0150-1

WIC se yon founisè ki pa fè diskriminasyon.

FLORIDA
WIC

Prensip Fondamantal nan Bay tete

ENKYETID KOMEN



Lèt ap koule

Lèt kèk nouvo manman konn koule pandan epi aprè yo fin bay tete. Avèk le tan lèt la ap koule mwens. Jiskaske moman sa a rive:

- Pandan w ap bay tete, dousman peze sou pwent tete a pou fè l sispann koule, si sa annuiye w.
- Mete yon tanpon pandan epi aprè ou fin bay tete. Itilize mouchwa an koton oswa ou ka fè tanpon paw avèk tisi koton ki mou. Lave l lè sa nesèsè. Kèk magazen vann tanpon ou ka lave ak tanpon jetab. Chwazi sa yo ki pa gen doubli plastik. Chanje tanpon yo lè yo mouye.
- Goblè ki ranmase lèt la ka koze doulè epi lèt la ka koule plis. Lèt yo ranmase a pa pwòp kidonk ou pa dwe bay tibebe a lèt sa a.

Pwent Tete ki Fè Mal

Kèk manman ka gen yon ti doulè nan pwent tete a. Ti doulè sa a ka gradyèlman disparèt. Doulè grav se yon siy gen yon bagay ki pa mache byen. Souvan se paske tibebe a pa pran tete a byen. Pou pa genyen pwent tete ki fè mal oswa pou soulaje pwent tete ki fè mal:

- Anvan epi aprè tibebe w lan fèt, evite itilize savon ak krèm sou tete w.
- Chanje pozisyon souvan lè w ap bay tete: sa vle di, kenbe tibebe a ankwa sou ou, kenbe tibebe a tankou ou kenbe yon foutbòl, ba l tete lè w kouche, eksetera.
- Asire w tibebe an pran tete a byen ak tout bouch li, espesyalman pati ki anba areyòl la.*
- Nen ak manton tibebe a dwe touche tete a.
- Bouch tibebe a dwe repliye sou deyò, pa rantre andedan.
- Mete yon dwèt ki pwòp ant jansiv li aprè l fin manje pou ka retire tete a.

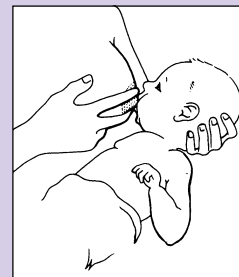
Après w fin bay tete:

- Mete konprès pwòp ak dlo tyèd sou pwent tete a aprè w fin bay tete.
- Mete yon ti kras lèt tete sou pwent tete a.
- Si pwent tete a mètri oswa li gen ti fant, mete sou li yon tikras lanolin pirifye anid yo fè espesyalman pou manman k ap bay tete.
- Kite pwent tete an seche nan lè a pandan yon ti tan aprè w fin bay tete.

Si li fè mal, kòmanse bay tete nan bò ki mwens fè mal la. Pou konfò, ou ka mete glas kraze (nan yon ti sachè plastik ou kouvri avèk yon ti sèvyèt fen) sou pwent tete an jis anvan w bay tete. Rele edikatè nan zafè bay tete nan klinik lan pou jwenn èd **toutsuit** si l toujou fè w mal, li gen ti fant oswa mètrisi, oswa doulè a ap vin pi mal. Ou ka bezwen èd pou aprann kouman pou kenbe tibebe w lan pi byen lè w ap ba l tete. **Kontinye bay tete.** Bay tete se yon bagay ki enpòtan anpil pou lasante tibebe w lan.



se konsa



se pa konsa

Tete Plen ki Fè w Malalèz

Nòmalmman, ant twazyèm ak katyèm jou aprè akouchman, rezèv lèt ou “ogmante.” Ogmantasyon sa a nòmalmman pandan premye semèn nan konsa. Men, si w kite lèt lan akimile nan tete w konsa yo ka plen opwen ou vin malalèz, tete yo vin di, oswa yo cho lè w touche yo. Yo rele sa “angòjman.” Tibebe w lan ka gen difikilte pou l pran tete a epi souse l si tete a twò plen.

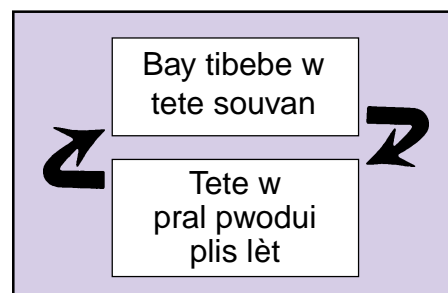
Pou evite angòjman:

- Bay tete **toutsuit** aprè akouchman—preferableman nan premye demi èdtan aprè akouchman.
- Asire w tibebe w lan nan yon pozisyon kòrèk nan tete a. Li enpòtan pou tibebe w lan pran yon bon bouche nan tete a, pa senpleman pwent tete a.*
- Bay tete omwens 10 a 12 fwa pa jou.
- Kite tibebe a fini premye tete a byen, ba l tete a jiskaske tete a vin byen mou. Epi ofri l dezyèm tete a.
- Li miyò pou pa itilize yon sison oswa bibwon nan premye semèn yo w ap bay tete a.

Si w deja gen angòjman, fè menm etap ki anwo yo. Anplis de sa, anvan w bay tete, mete yon ti sèvyèt tyèd sou tete w oswa pran yon ben tyèd pou ede lèt lan koule. Mase tete w dousman pou degaje lèt lan anvan w bay tete a. Tire yon ti lèt avèk men w pou ramoli zòn areyòl la. Si sa nesèsè, itilize yon aparèy elektrik pou ponpe lèt lan. Aprè w fin bay tete, ti pakè glas sou tete w ki ka ede w redui anflamasyon an plis toujou. Rele edikatè WIC nan zafè bay tete a pou ede w si pwoblèm nan pa rezoud nan 24 è.

Ou enkyete konsènan rezèv lèt ou?

Plis ou bay tete oswa ou tire lèt, se plis lèt w ap fè. Rele edikatè nan zafè bay tete nan klinik lan **toutsuit** si ou enkyete konsènan rezèv lèt ou. Pifò manman yo gen bon valè lèt! Tibebe yo bezwen manje souvan anpil—chak 1 a 3 èdtan. Lestomak yo piti **anpil**—apeprè gwochè ti pwen yo—epi yo dijere lèt ou an rapid rapid. Evite pou bay tete selon yon orè epi pa bay sison, pa bay lèt pou tibebe (lèt tou prepare pou tibebe), pa bay dlo, oswa lòt manje amwenske yon moun ki bay swen medikal preskri yo. Sa fè kò w pwodui mwens lèt. Asire w ou bwè ase dlo pou satisfè swaf ou—apeprè 8 vè dlo pa jou. Repoze w. Tcheke avèk doktè si w gen medikaman w ap pran.



*gade ti bwochi, *Breastfeeding Basics: Getting Started*, DH 150-272