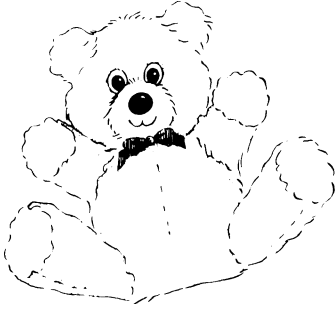


# Dezagreyab nan Kò Ti Bebe-a Ak lè lap Pouse



Jèn ti bebe yo, ki nan tete oubyen ki nan bibwon, yo souvan dezagreyab lè apre midi oubyen leswa. Ti bebe yo toujou ap anbete kò yo pou you pakèt rezon—se pa toujou grangou ki konn lakòz sa, you kouch kilòt ki mouye oubyen you lòt bagay ki pou “ranje” nesèsèman. Li toujou santi li anbete, bagay sa pa rive paske ou pa genyen ase lèt pou ba li oubyen paske lèt la pa gen bon gou. Lè sa-a, se pa pou dekouraje si ou genyen you ti bebe ki akaryat. Se bon pou ti bebe ou wa ka santi li byen pou w dòlote li lè se nesèsè. Se pou souke ti bebe ou wa, chante pou li, al pwomnen ak li, ba li plis manje toujou, se pou pote li sou wou, nan ti sak yo fè pou pote ti bebe yo. Si ou santi ou pa kapab fè bagay sa yo nou sot di ou la yo, se pou mande moun nan fanmiy ou ak zanmi ou pou yo ede w. Ti bebe yo ke yo kenbe yo, ke yo kajole epi yo renmen yo devlope pi byen epi yo pi ge.

Dezyèm semenn nan konn yon jan difisil pou anpil manman kap bay tete. Ti bebe ou wa ki ap grandi ya kapab pran yon gwo devlòman sibat epi li ka grangou ak dezagreyab pi plis toujou. Tete ou yo kapab retounen nan gwosè yo te kon ye anvan. Se you bagay nòmal. Tete ou kapab bay ase bon lèt. Se pou bay ti bebe ou yo lèt trè souvan. Se pou sonje ke yo eseye double pwa yo te peze lè yo te fèt la! Apre 2 jou konsa, ou ap kapab genyen ase lèt pou sa. Bay tete ap pral you bagay ki pi fasil pou ou menm ak pou ti bebe ou wa apre premye semenn nan yo. Kenbe, pa lage. Bay tete sa vo la pèn!

Ti bebe ou wa kapab devlope sibat ankò oswa ganyen jou li pi grangou epi li bezwen pi plis lèt pou li bwè: se bagay ki ka pase nan zòn 4 a 6 semèn; a 3 mwa; epi lè yo genyen 5 a 6 mwa. Se pou gen pasyans. Toujou sonje ke ti bebe ou wa ap bebe sèlman pandan you vyek ti bout tan. Apresye e jwi bagay sa-a!

## Kiyès Pou Rele Pou Ede W

Pran swen you ti bebe ki fèk fèt se pa you bagay fasil. Ou kapab santi ou fatigue epi ou ka santi ou pa konn sa pou fè. Eske mwen ap fè sa ki bon pou ti bebe mwen yan? Eske mwen genyen ase lèt? Eske mwen kapab kenbe la? Pale ak moun ki byen konnen zafè bay tete konsènan esperyans yo pandan premye semenn nan kay la kapab rasire ou.\*

Kiyès wa rele?

- Anplwaye WIC pou Zafè Bay Tete: \_\_\_\_\_
- Konseye WIC pou Zafè Bay Tete: \_\_\_\_\_
- Moun ki An Chaj Lig yo Rele “La Leche” an: \_\_\_\_\_
- Konseye Lokal sou Zafè Lèt pou TiBebe: \_\_\_\_\_
- You zanmi ou ki te pran plezi nan bay tete deja: \_\_\_\_\_
- Manman w, matant ou, oubyen sè w ki te fè esperyans bay pitit li (yo)tete: \_\_\_\_\_
- Doktè ou wa/fanmsaj ou wa: \_\_\_\_\_
- Reyinyon gwoup ki ap sipòte moun ki ap bay tete: \_\_\_\_\_

\* Ale nan reyinyon gwoup ki ap sipòte moun kap bay tete yo fè ak lòt manman jis tankou you amizman epi sa ka ede w fè kèk lòt zanmi.



*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 150-673, 5/99

Stock Number: 5730-673-0150-7

WIC se yon founisè ki pa fè diskriminasyon.

FLORIDA  
WIC

## Prensip Fondamantal nan Bay Tete

# NAN SIS PREMYE SENMENN YO



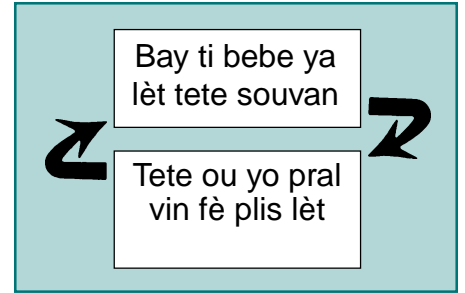
## Kijan ou konn prepare lèt

Tank wa bay tete oubyen wa tire lèt, se tank kòw a fè plis lèt toujou. Se pa grosè tete w ki va determinen valè lè ke wa kapab fè. Premye lèt ki you ti jan epè, you ti jan jòn ki soti nan tete w yo rele li “kolostwòm.” Li la pou li pwoteje ti bebe ya kont enfeksyon.

Anpil fwa, 2 a 4 jou apre ti bebe ya fèt, lèt la ka vini “anpil, anpil”. Lè sa ou pral santi tete ou yo vin pi gwo ak pi plen. Tete ou yo kapab vin anfle. Anfle sa-a va fini nan zòn dezyèm semenn. Ou pap pèdi lèt ou wa. Lèt ou wa ap parèt you ti jan klè, fen, epi li kapab genyen you ti koulè jòn oubyen you ti koulè ble. Se konsa lid we ye menm, se nòmal.

Premye mwa-a, se pou bay ti bebe-a tete 10 a 12 fwa nan yon peryòd 24 rè. Ti bebe ki fèk fèt dwe manje souvan souvan—tankou chak 1 nè a 3 zèd tan. Ti vant yo piti anpil—menm gwochè ak ti ponyèt yo—epi lè sa yo kapab dijere lèt ou wa byen vit. Wa toujou gan lèt pou bay ti bebe yan ankò, menm si ou pa ta wè li ou pa santi li. Dabitid li pi bon pou pa bay ti bebe ou wa sison yo, fòmil ti bebe yo tankou (lèt atifisyèl pou ti bebe), dlo, oubyen lòt kalite manje sòf si se moun kap okipe li de sante kit a preskri yo. Bay bibwon oubyen sèvi ak sison fè kò w bay mwens lèt. Se tete w ase pou ti bebe yan sise. Se pou bwè ase likid pou pase swaf ou. Se pou pran ti repo. Se pou fè kèk konsiltasyon ka moun ki ap okipe li de zafè sante si wap pran nenpòt ki preskripsyon oubyen medikaman.

Rele imedyatman moun ki ap ba ou konsèy nan zafè bay tete ya nan klinik lan si ou ta santi ke ou genyen kèk pwoblèm ak zafè bay tete ya.



## Kijan pou Di Si Lèt Ou Wa “Pa Desann”



Siy yo ki di ke lèt “lèt la pa desann” pou sinis lèt la kapab ganyen ladan yo:

- Ou santi yon lakranp nan matris ou nan premye jou alimantasyon wan yo.
- Ou santi yon ti mouvman nan tete ou lè w fèk kòmanse bay tete.
- Lòt tete ya ap swente lè w ap bay tete.
- Ou wè you chanjman nan jan ke ti bebe ya ap bwè lèt lan lè w kòmanse bal tete (tankou jan lap vale epi jan lap gobe lèt lan).

Pou ede “lèt-desann,” se pou rete byen alèz lè ou ap bay tete yo. Respire oubyen rale souf ou Dousman. Etenn Televizyon ak radyo. Bese limyè yo. Se pou pran you ti biskwit ak you bwason pou bwè.

## Ou Kapab Prevni Sèten Pwoblèm Ki Kouran

**Doulè nan pwent tete:** Doulè yo rive anpil moun men li pa nòmal lè ou kòmanse bay tete. Kite ti bebe ya souse jis ti pwent tete ya se konn you bagay ki konn souvan lakòz doulè. Bay ti bebe ya tete souvan se pa sa ki lakòz ke pwent tete ya genyen doulè.

Pou evite genyen doulè nan tete yo:

- Ni anvan ni apre ke ti bebe ya fèt, evite sèvi ak savon yo anpil, losyon yo, ak krèm yo sou kote ki genyen doulè yo.
- Pran diferan pozisyon lè wap ba ti bebe ya tete: sa vle di se pou sèvi ak priz kwa-bèsò, priz foutbòl, enfimye kouche lonje kò, eks.
- Se pou asire ou ke ti bebe ya byen mete bouch li nan tete ya, espesyalman nan pati anba pati po wa ki fonsè ya nan pwent tete (teten).\*
- Fè pou nen ak manton ti bebe ya touche tete ya.
- Bouch ti bebe yo ta dwe you ti jan kwochi sou tete ya, menm si yo pap tete.
- Ou ka foure you dwèt pwòp nan jansiv li lè ou pral fè l sispann tete.

Apre li finn tete:

- Se pou mete you ti lèt tete sou pwent tete ya apre lè li fin manje.
- Se pou kite tete ou yo pran yon ti lè fre apre lè ou fin bay tete yo.

Si Tete w Ap Fè w Mal:

- Se pou kòmanse bay tete nan kote ki pa tèlman gen doulè ya.
- Pou ka santi ou byen, ou ka kraze glas mete li nan you ti baggie an plastik (ki kouvri ak you ti sèvyèt mens) sou pwent tete, pou you ti moman anvan ke ou al abay tete.
- Se pou mete you konprès pwòp ak dlo cho sou pwent tete yo pandan 1-2 minit konsa apre ke ou fin bay tete.
- Si pwent tete yo mètri oubyen yo fann, se pou mete you ti kras lanolin ak anidrid pir espesyal sou yo touswit apre ke ou fin bay tete ya.
- Rele moun ki responsab pou bay konsèy swen sante nan klinik lan pou li vin pote sekou **touswit** si ou toujou genyen doulè, si tete yo genyen ti blese oubyen si doulè ya vin pi grav. Ou kapab genyen bezwen èd ak genyen bezwen aprann konnen kijan pou mete ti bebe ya pi byen. **Kontinye bay tete. Lèt tete bon anpil pou sante ak byennèt ti bebe-a.**

**Tete Yo Plen, yo Jennen W:** Anpil tete ki plen lèt, se nòmal nan premye semenn yo. Sepandan si lèt vin anpil nan tete yo ou ka vin santi yo twò plen, di, oubyen you cho lè w manyen yo. Bagay sa-a rele “angòjman.” Li kapab difisil pou ti bebe ou wan pou li souse tete ya lè li twò plen.

Pou evite bagay sa-a:

- Asire w ke ti bebe ya byen ranje lè li nan tete ya. Li enpòtan tou pou ti bebe ya pran you bon bouche tete se pa sèlman pwent tete ya pou li genyen nan bouch li.
- Bay ti bebe ya tete omwen 10 a 12 fwa pa jou.
- Se pou kite ti bebe ya fini byen bwè nan premye tete ya, lè li bwè konsa tete ya gen pou li vini byen mou. Se apre sa pou ofri li dezyèm tete ya.
- Li pa bon pou bali sison oubyen bibwon nan premye semèn li kòmanse pran tete.

Pou soulaje sa:

Si ou deja angòje, se pou fè menm bagay yo epi:

- Avan ou bali tete, sepou mete you ti sèvyèt cho sou tete yo oubyen se pou al benyen ak dlo cho pou kapab ede lèt la desann.
- Se pou fè you ti masay dousman pou tete ou yo pou kapab fè lèt la desann anvan ke ou al bay ti bebe ya tete. Lè pwent tete ya vin kanpe sa vle di ke genyen lèt ladan li. Si ti bebe ya pa kapab byen ajiste li epi pou li byen manje, se pou swiv sa epi lè sa se pou sèvi ak you ponp elektrik pou tire lèt jiskas ke ou santi w anfòm. (Mande anplwaye WIC ki ap ba ou konsèy sou zafè bay tete ya enfòmasyon konsènan ponp lan yo.)
- Apre lè li fin manje, mete ti pake glas frèt sou tete yo pouf è yo pa tèlman anfle.
- Rele anplwaye WIC ki ap ba ou konsèy sou zafè bay tete ya pou li kapab ede ou jwenn you solisyon si pwoblèm sa yo nan pa rezoud nan yon delè de 24 rè.

**Sepou mete ti bebe ou wa byen nan tete ya epi ba li tete 10 a 12 fwa pa jou nan premye mwa yo sa ka anpeche pifò pwoblèm nan zafè bay tete.**

\*Gade ti bilten yo rele *Breastfeeding Basics—GETTING STARTED* lan.

