

Prensip Fondamantal nan Bay tete

Bay TiBebe Tete ak Travay



Nou te jwenn atik say o nan “Breastfeeding and Work—A Manual for Working Mothers” by BEST START, Kentucky. Revize pa Florida Healthy Mothers, Healthy Babies, 1993.
Revize pa Florida Department of Health, Bureau of WIC and Nutrition Services, 1999.



DH 150-738, 8/99
Stock Number: 5730-738-0150-8

WIC se yon founisè ki pa fè diskriminasyon.

FLORIDA
WIC

Kreye Yon Ti Tan Pou Tèt Pa W ak Pou Tibebe ou Wan

- ❖ Kan ou vin genyen you nouvo manm nan fanmiy ou, anpil bagay nan vi ou pral chanje. Aprann bay tete ak travay pral youn nan chanjman sa yo. Apre ke wa pran lali yan, lap vin pi fasil pou wou. Pa twò kraze kò w—kite sa konsa ak letan ou ap vin abitye ak nouvèl jan lavi sa ou vin genyen yan.
- ❖ Fè ke bay tete se premye priyorite ou. Se pou rann ou kont ke lè wap bay ti bebe a tete nan moman sa se enpòtan. Ti bebe ou wa ap you ti bebe sèlman pou you ti tan!
- ❖ Se pou bay tèt ou you ti tan pou repo. Se pou fè yon ti dòmi lajounen. Mande lòt manm fanmiy lan oubyen zanmi vinn fè manje, pwòpte kay la, oubyen fè lesiv pou wou. Diminye nan aktivite ou yo epi pa fè sa ke ou pa bezwen fè.
- ❖ Si ou ta genyen kèk kesyon oubyen kèk pwoblèm ak zafè bay tete oubyen ou ta bezwen sipò, rele biwo local WIC ya, you konsiltan nan matyè laktasyon oubyen rele biwo “La Leche League” nan (1-800-LA-LECHE).

Planifye Pandan Ke Ou Ansent

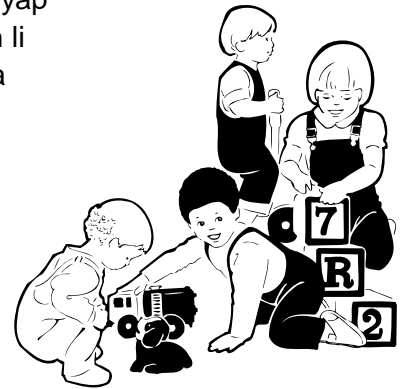
Lè w ansent, se pou pran you ti tan pou pran ransèyman konsènan jan travay ou trete moun ansent ak konje matènite, ak bay tibebe tete lè wa retounen nan travay la.



- ❖ Se pou chache konnen ki jan yo aplike zafè konje matènite nan travay ou wan—konbyen tan ou ka absan de travay la, si yap peye ou pa lè wa absan apre ke ou fin akouche. Plis ti bebe ya ap gran lè wa tounen nan travay, se mwens wa genyen pou ba li tete nan la jounen yan. Se pou chache konnen si ou ka retounen sou you pwogram pou you ti bout tan, kidonk “part-time,” oubyen you pwogram sou you tan ki balanse, oubyen si genyen you plan pou pataje pòs la. Nan fason sa-a, wa pa bezwen travay anpil, anpil, tou dabò epi wa vin kòmanse abitye pase pi lontan san ou pa bò kote tibebe yan.
- ❖ Chache konnen si travay lan genyen you pratik pou bay ti bebe tete oubyen pou tire lèt la nan tete yo pandan jounen travay la. Pratik sa-a, ta dwe bay ase de tan pandan jounen yan pou bay ti bebe ou wa tete epi retire lèt la.
- ❖ Si moun ki anplwaye ou wa pa genyen you politik ki ankouraje moun ki ap bay tete ya, se pou pale de zafè bay tete ya ak moun ki anplwaye ou wa nan tan ki ap vini yo pou li mete politik sa nan konpayi ya. Kèk nan avantay sa yo se mwens manplwaye ap kite, mwens pèt bon ouvriye yo apre akouchman; mwens anplwaye pa vin travay oswa pran konje pèsònèl pou fanm ki akouche paske tibebe yo malad mwen souvan; mwens lajan pou peye kòm asirans maladi pou anplwaye yo, paske tibebe yo an pi bòn sante; sa ap fè anplwaye yo bay bay plis randman nan travay la, gan plis satisfaksyon tou, bon jan moral; sa pral fè plis fanm anvi vin travay nan ak ou, epi tou sa pral fè ou vin genyen you pi bon repitasyon kòm bon kote pou fanm travay.
- ❖ Pale de sa ak lòt anplwaye kap bay pitit yo tete tou pou ka wè kisa ke yo te fè nan menm sitiyasyon sa-a. Chache wè si ou ka rantre nan you gwoup swa nan travay lan swa deyò ki bay sipò nan kesyon sa-a.
- ❖ Se pou gade travay la byen pou ka wè kijan ke you fanm ki fèk akouche ka adapte ladann. Chache peryòd nan pwogram ke ou ye ya ki ta kapab sèvi pou anplwaye yo ki akouche oubyen pou ti bebe ki pako sevre tankou lè yo ap bay tan pou al manje maten. Mande sipèvisè w la si lap kite ou vini nan travay la bonè oubyen soti pita, you fason pou kapab genyen plis ti tan ke ou fè nan tipòz pandan lajounen yan. Si ti bebe ya se nan you gadri ki sou plas ke li ye oubyen se nan men you vwazin ki ap voye je sou li, lè sa wap gentan al fè you rive wè li ba li tete pandan ou fè ti chape ya. Men si ti bebe ou wa se nan you gadri prive oubyen ka you fanmiy li ye, wè si moun lan ka mennen tibebe ya ba wou pandan pòz yo oubyen pandan manje midi.
- ❖ Si ou pa ka ak ti bebe ou wa nan lè manje maten yan oubyen nan tan ki fèt pou manje ya, se pou jwen you kote nan travay ou wa pou retire lèt la nan tete ya. Wa bezwen you kote an prive pou fè sa, ki pa genyen bri, you kote ki pwòp ki genyen you priz pou kouran ak you bon chèz. Kote sa-a nap pale ya kapab you biwo prive, you salon pou fanm sèlman, li kapab you biwo pou zafè sante, oubyen li kapab you sèvis espòtif. You evye ki tou pre ak kote sa-a ap enpòtan anpil. Ou dwe gentan wè tou you fason pou konsève lèt la nan you tanperati ki fre. Se pou gade ti liv yo rele **Prensip Fondamantal nan Bay tete—Kolekte Epi Sere Lèt Ou An** pou plis enfòmasyon konsènan bagay sa-a.
- ❖ Si ou pa gentan ranje lèt tete ya oubyen pou ponpe pandan jounen travay la, ou kapab bay tete epi ponpe valè ke ou vle lè ou ak ti bebe ou wa. Kan ti bebe ou wa ak moun kap okipe li ya, ya kapab bali lèt ou wan oubyen fòmil pou ti bebe (lèt nan bwat).

Pandan Ke Ou An Konje Matènite

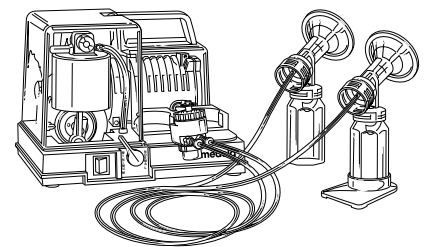
- ❖ Pran tan w pou konnen ti bebe ou wa, pwòp tèt pa ou, epi tou konnen kijan travay bay tete ya ye. Plis pou ka santi ou pi byen nan bay tete ya, se plis la pi fasil pou ou pou retounen nan travay la. Dabitid sa pran 4 a 6 semèn pou ka byen etabli you valè lèt epi pou ka santi ou genyen plis konfyans nan zafè bay tete ya.
- ❖ Bay tete ya se you bagay ki natirèl, men li kapab pran you ti tan pou vin santi ke ou genyen konfyans nan ou. Si ou genyen kèk pwoblèm oubyen kèk kesyon se pou kontakte you moun ki okipe li de zafè lèt tete prese prese. Prèske tout pwoblèm yo kapab rezoud ak bon konesans ak you ti pasyans. Pa dekouraje! Se pou genyen pasyans pou ka aprann nouvèl fason pou viv sa.
- ❖ Apeprè 2 a 3 semèn anvan ke ou retounen nan travay la, se pou kòmanse kite ti bebe ya bwè nan bibwon. Ou ka fè sa de tan zantan kan wa bay you lòt moun ba ti bebe ou wa you bibwon lèt ke ou te tire pou li. Dabitid ti bebe yo konn aksepte bwè nan bibwon pi fasil nan men you lòt moun pase se lan men manman yo. Li pi bon pou sèvi you tetin ki laj. Tetin sa yo fè ti bebe ya louvri bouch li byen laj tankou lè yap tete. You ti bebe ki pi gran kapab pran lèt la dirèkteman nan you tas olye ke li pran li nan you bibwon. Tire lèt ou la chak fwa ke ti bebe ya pran li you bibwon, konsa wa toujou ganyen lèt pare pou li.
- ❖ Se pou chache konn nan kilè apeprè ke ti bebe ya gen abitud vle bwè tete, poutèt pou ka tire lèt la nan menm peryòd sa lè ou retounen al nan travay. Sa pral fè ke ou pi byen paske tete w yo pap twò plen oubyen pap degoute.
- ❖ Se pou chache you moun ki ap asistans a timoun ki ka soutni plan ou genyen pou zafè bay tete ya. Al vizite moun sa-a ki ap bay asistans a timoun nan epi kite ti bebe lakay li pandan you vyek ti tan. Apre sa chak fwa kite li you ti tan an plis ak moun ki ap bay timoun nan asistans lan. Bagay sa-a va fè ti bebe ya fini pa rekonnèt moun sa-a. Se pou di moun nan ki ap bay asistans lan a ki lè ou konn abitye bay ti bebe ya bwè lèt pou li kapab ba li bwè nan lè sa yo. Anpil fwa manje yo va pi fasil e pi konfòtab si asistan-an konnen lè manje ti bebe ya epi li ofri li manje avan menm ke li byen grangou.



Chwazi you Ponp pou Tete

Envesti nan you bonjan ponp pou tire lèt de tete se trè zepòtan. Mande moun ki ap ba ou konsèy nan zafè bay tete pou li ede w chwazi epi jwenn you ponp ki ap satisfè pi byen bezwen ou yo.

- ❖ Si ou se you anplwaye a tan plen tan ki genyen ti bebe ki nan tete ki genyen mwens ke 6 mwa, you ponp elektrik **pi gwo dimansyon** se pi bon acha ke ou te ka fè. Yo ka tire lèt nan tou de tete yo an menm tan, tankou 15 minit konsa. Tip ponp sa yo konn lwe yo nan lopital la yo, kay kèk moun ki se konsiltan nan zafè lèt, oubyen kay moun ki ap vann zafè medikal. Genyen anpil manman ki konn achte ponp sa yo de oubyen yo lwe li ansanm pou li pa vini yo twò chè. You lòt bon chwa se you ponp elektrik **dimansyon-mwayèn** ki kapab fè men travay ponp yo epi ki vini nan you bèl ti bwat.
- ❖ **Ti dimansyon wan, li genyen you batri** ponp sa yo mwen chè epi yo kapab pote yo byen fasil de you kote a you lòt, men yo pa bon tankou ponp elektrik gwo dimansyon wan oubyen dimansyon mwayèn yo. Ti ponp lan yo ki pi piti yo genyen sèlman you sèl kote a la fwa (a mwens ke ou achte de ponp), lè sa yo ap pran plis tan pou yo sèvi. Li ka pa tire lèt la byen paske batri yo pa bon epi yo pa chanje yo souvan. Ponp sa yo pi sanble ka mache ak fanm ki ap bay tete men ki anplwaye a tan pasyèl.
- ❖ **Ponp a la men yo** ponp sa yo vini anpil fòm diferan. Ponp sa yo pa ka ponpe nan tou de kote yo ansanm, epi yo ap pran apeprè 15 minit pou chak kote yo. Anpil manman achte de “you pè” ponp epi yo sèvi ak yo tou de ansanm.
- ❖ Ou ka aprann tou **tire lèt la a la men** nan tete ya san ke ou pa sèvi ak you ponp. Anpil fanm genyen abitud tire anpil lèt a la men menm jan ak si yo te sèvi ak you ponp.



Retounen nan travay

- ❖ Si ou pa ka bay tete pandan jounen travay la, ou kapab tire lèt la nan tete ou. Ou dwe tire lèt nan tete ya you ti moman apre ke ou fin bay ti bebe ya manje maten ak pandan lajounen nan lè yo mete ya pou manje ya. Anpil manman remake ke se lè yo tire tete yo maten ke yo jwenn plis lèt. Anpil manman tire you tete epi yo bay ti bebe yo wa bwè lòt la. Sa ba yo avantay ke lèt la “li desann.” Lè sa yo sere lèt ke yo tire ya nan bibwon an vè oubyen an polyetilèn. Pale de sa ak moun ki ap ba ou konsèy nan zafè bay tibebe bwè lèt la konsènan konbyen lèt ou dwe kite pou ti bebe ou wa lè ou al travay.
- ❖ Eseye kòmanse ankò nan mitan senmenn travay la oubyen nan fen senmenn nan. Se pou gade you pwogram ki byen lejè oubyen pa travay anpil si sa posib. Sa kapab fè ou santi ou mwens fatige epi ou ap enkyete ou mwens pou ti bebe ya.
- ❖ Leve yon tijan pi bonè pou w ka gan tan bay ti bebe ya tete. Lè sa ti bebe ya ap genyen kè kontan tandiske ou menm ap pare pou jou wa. Pran swen li jis anvan ke ou kite kay la oubyen anvan ke ou kite ti bebe ya nan gadri ya.
- ❖ Tire lèt la nan tete ya omwen 3 fwa pa jou—bonè nan maten, nan lè pou dejene ya ak nan apre midi. Se pou genyen you foto ti bebe ou wa, you kouvèti pou ti bebe ou wa oubyen you jwèt ti bebe ou wa pou kapab toujou sonje li. Sa kapab fè ou pi detann ou epi sa ap fasilite ou tire lèt la.
- ❖ Se pou mete rad de pyès pou kapab fasilite tire lèt la ak bay tete. Si ou ap degoute lèt la eseye tire li pi souvan epi sèvi ak kèk ganiti swen yo anndan soutyen wou. Si degoute lèt la se you pwoblèm, se pou mete rad la ak you lòt bagay ki kouvri li, you chanday, oubyen you vès pou ka bare kote lèt la ap degoute ya.
- ❖ Planifye pou bali tete lè wal chache li de gadri an oubyen dè ke ou retounen nan kay la. Yon bon ti detant pandan 30 premye minit yo ka bon anpil pou reprann ou epi pou ba wou yon ti tan kalma ak ti bebe ya.
- ❖ Bay tete kan ou ak ti bebe ya—maten, aswè, ak lè wikenn. Konsa wa toujou genyen lèt ki disponib. Eseye pa sèvi ak bibwon oubyen sison lè ou ansanm ak ti bebe ya.
- ❖ Kan ti bebe ou wa vin genyen plis pase 6 mwa epi li kòmanse manje manje solid yo, ou ka pa bezwen tire lèt la si souvan pandan travay ou.
- ❖ Ti bebe ou wa kapab reveye pi souvan nan nwit pou li manje. Se you fason tou pou ti bebe ou wa kapab toujou kenbe bwè lòt lèt rezèv epi yon jan pou li “vin sou wou” kan ou te al travay lajounen.

