New Jersey WIC

Fason pou Bay Tibebe W la Manje - Sa pou Atann

Fason pou Bay Tibebe W la Manje



Anpil jèn manman genyen kesyon sou alètman. Lè w konnen sa k pral pase pandan premye semèn yo, li kapab itil ou. Alètman an se yon bagay ki natirèl men li pa toujou fasil. WIC la pou li ede w byen kòmanse!

Sèvis alètman Konseye WIC nan zafè Alètman ak Konsiltan nan zafè Laktasyon Konsèy Entènasyonal la Sètifye (International Board Certified Lactation Consultants, IBCLCs) bay yo tou entegre nan avantaj WIC ou yo!

Tout Kesyon sou Alètman

Men repons pou 6 kesyon moun poze souvan sou alètman:

1. Konbyen fwa mwen ap bay tibebe mwen an tete?

- Piske tibebe ki fenk fèt yo grandi rapid, yo dwe manje souvan pandan tout lajounen ak lannuit. Tibebe w la ap tete omwen 10 fwa pa jou.
- Li ap fè w konnen li **grangou** lè l ouvri bouch li, lè l niche po bouch li, epi lè l vire tèt li nan direksyon tete ou. Kriye a se yon **siy ki endike li bezwen manje**, kidonk eseye bay tibebe w la manje depi ou wè li ap bouje kò l epi l ap pare pou li reveye nan dòmi.
- Tibebe yo souvan dòmi anpil. Ou gendwa oblije reveye yo dousman pou w ba yo manje si yo dòmi 2 a 3 èdtan apre dènye repa yo, jiskaske yo rive genyen pwa nesans yo. Lè ou kole kò li direkteman sou kò w, sa kapab fè li gen anvi tete.



Lè w bay tete sèlman, sitou pandan premye mwa a, sa ap pèmèt ou pwodui yon bon kantite lèt.

Tout Kesyon sou Alètman (kontinye)

2. Konbyen tan repa yo ta dwe dire?



- Pandan premye semèn yo, repa yo kapab dire jiska 30 a 45 minit. Gendelè, li ap jis tete nan yon sèl tete. Si w pa sèten li fini, ou kapab ba li lòt tete a.
- An jeneral, tibebe yo lage tete a lè vant yo plen.
- Depi alètman an ap dewoule byen, pifò tibebe yo ap fini yon repa nan 20 minit.
- Si tibebe w la pa pran tete oswa li pa kenbe tete a, ou kapab ba li **lèt ou tire ak men an oswa ponpe a** jiskaske ou jwenn èd nan men WIC.

Si ou gen kè sote poutèt tibebe w la p ap pran kantite lèt ki sifizan, pale avèk Konseye WIC nan zafè Alètman ou an oswa pwofesyonèl swen sante w la.

3. Ki kantite lèt tibebe mwen an bezwen?

- **Vant yon tibebe** piti anpil. Pandan de (2) premye jou yo, pou chak repa, li jis bezwen youn (1) a de (2) ti kiyè nan **kolostwòm** ou an.
- Nan 3 a 4 jou, lè kantite lèt ou kòmanse ogmante, li jis bezwen yon (1) ons pou chak repa.
- Nan 7 a 10 jou, gwosè vant li ogmante ase pou l pran de (2) ons lèt pou chak repa.
- Tibebe ki nan tete ki gen plis pase yon (1) mwa yo raman bezwen plis pase 4 ons lèt yon sèl kou paske kantite lèt la adapte ak laj yo ofiyamezi yo ap grandi.



Si tibebe w la pa rasazye avèk kantite yo rekòmande a nan pifò repa yo, pale avèk Konseye WIC nan zafè Alètman ou an.

4. Pandan konbyen tan mwen ta dwe bay tete?



American Academy of Pediatrics rekòmande pou manman yo bay tibebe yo tete sèlman pandan sis (6) premye mwa yo epi pou alètman an kontinye ansanm avèk manje ki pou konplete li pandan omwen 24 mwa. Lèt ou a bay tibebe w la nitriman ak antikò ki esansyèl yo depi li konsome li.

WIC kapab ede w atenn objektif alètman ou yo.

Tout Kesyon sou Alètman (kontinye)

5. Kilè mwen ta dwe kòmanse ponpe lèt?

Kilè pou w **ponpe lèt** epi **kijan pou w konsève lèt ou** depannde lè ou vle itilize lèt la.

- Si tibebe w la pa pran tete a nan lopital la, tiraj ak men an se mwayen ki pi efikas pou w retire kolostwòm nan. Depi kantite lèt ou kòmanse ogmante (sou 3yèm jou a), yon ponp lèt ap pi efikas.
- Si tibebe w la pa pran tete a lakay, chèche èd nan men Pèsonèl Alètman WIC la. Annatandan, ou kapab itilize yon ponp lèt pou w ka bay tibebe w la lèt chak fwa w ap nouri li. Menm si w retire ti kantite, li enpòtan pou w ponpe lèt la chak fwa w ap bay tibebe w la manje pou w ka fè tete ou bay plis lèt.
- Sinon, pa gen okenn enterè pou w ponpe lèt si ou p ap soti pou kite tibebe w la lakay.



Konseye WIC nan zafè Alètman ou genyen an kapab ede w achte yon ponp epi ba w konsèy sou fason pou w byen itilize l.

6. Pandan premye semèn yo, ki chanjman k ap fèt nan lèt mwen, lakay tibebe mwen an, ak lakay mwen?

AKOUCHMAN



- Lè ou ansent, tete w yo kòmanse pwodui **kolostwòm**, ki se yon lèt pwès ki yon tijan jòn an vyepti kantite (yon ti kiyè alafwa) pou w kapab nouri tibebe w la lè li fèt. Li genyen tout sa tibebe w la bezwen pandan premye jou li fèt yo.
- Bay tibebe w la tete nan espas 1 a 2 èdtan apre akouchman an.
- Si tibebe w la gen difikilte pou l pran tete oswa li toujou **grangou** apre l fin pase anpil tan ap tete, **tire** kolostwòm nan ak men w epi **ba li l nan kiyè**.
- Si w te pran anestezi epidiral, ou ka genyen frison ak latranblad men l ap pase byen rapid nan espas kèk èdtan.

Li pa nòmal pou w gen doulè lè w ap bay tete oswa ponpe lèt. Si w santi yon malèz, tanpri kontakte Konseye WIC nan zafè Alètman ou an pou l ka ba w sipò ak asistans.

Tout Kesyon sou Alètman (kontinye)

PREMYE JOU

Gwosè vant tibebe w la	Lèt ou	Repa yo	Aparans li	Kouchèt
 Gwosè yon seriz	Jòn epi kole 1 ti kiyè (5 mililit) pa repa	Plis pase 10 fwa pa jou 30 a 45 minit 1 ti kiyè (5 mililit)		Plis pase yon (1) pipi Plis pase yon (1) poupou (nwa/mawon epi kole)

- Li nòmal pou nouvo tibebe w la dòmi anpil. Tranche ak akouchman an pa dous!
- Kolostwòm ou an genyen tout sa tibebe w la bezwen epi kantite w genyen an sifizan.
- Tibebe w la bezwen pou w touche l. Lè ou kole kò li sou kò w (menm lè l ap dòmi), sa ap fè l sonje jan l te alèz nan vant ou. Li ankouraje konpòtman natirèl tibebe a, li ede l pran tete a, li kenbe kò li cho, epi li ede w pwodui kantite lèt ki sifizan.
- **Bay tibebe w la manje** lè li reveye. Epitou, w ap wè li ap ouvri bouch li, niche po bouch li epi l ap monte desann sou pwatrin ou. Depi tibebe a ap kriye, li kapab pi difisil pou li **pran tete a** paske li fristre anpil.
- Lè vant li **plen**, li ap lage tete ou epi dòmi ap pran l.
- Si w pa sèten li fini, ou kapab eseye fè li rann gaz epi chanje kouchèt li (si sa nesesè), apresa ba li lòt tete a. Si tibebe w la pa enterese oswa li pa vle pran tete, li posib pou li pa grangou ankò. Gen kèk tibebe ki ka tete nan toude tete yo nan chak repa, tandiske gen lòt ki ka sèlman tete nan yon sèl.
- Ou ka genyen kranp lè w ap bay tete. Yo ap amelyore nan jou k ap vini yo. Se yon siy ki montre lèt ou ap koule, epi matris ou ap ratresi.

Si tibebe a byen pran tete a, li p ap fè w mal. Si w gen doulè, mande Konsiltan nan zafè Laktasyon oswa enfimyè ki nan lopital la èd.

2YÈM JOU

Gwosè vant tibebe w la	Lèt ou	Repa yo	Aparans li	Kouchèt
 Gwose yon seriz	Jòn epi kole 2 ti kiyè (10 mililit) pa repa	Plis pase 10 fwa pa jou 30 a 45 minit 2 ti kiyè (10 mililit)		Plis pase yon (2) pipi Plis pase yon (2) poupou (mawon/vèt)

- Tete w yo ap kòmanse cho epi yo ap ranpli. Se yon siy ki montre kantite lèt ou ap ogmante. Li posib pou l kontinye bay yon ti koulè jòn.
- Tibebe w la ka vin rechiya epi li ka vle tete souvan pandan **dezyèm nuit** li an. Li ap adapte li ak lavi a deyò matris ou. Sa pa vle di ou pa genyen kantite lèt ki sifizan.
- Li trè nòmal pou tibebe w la kriye lè ou depoze li. Li bezwen pwatrin ou ki se yon kote ki cho epi ki konfòtab. Kidonk, lè w depoze li sou yon sifas ki di, laperèz anvayi l lè li rann li kont li pa avèk ou. Sa pa fòseman vle di li grangou.
- Apre sikonsizyon an, pifò tibebe pase anpil tan ap dòmi. Lè ou tabli kontak **kò ak kò** ak tibebe w la lè yo remèt li ba ou, ou kapab fè li gen anvi manje. Epitou, ou kapab tire kèk gout kolostwòm lage sou po bouch li – gou a ka fè l sonje li grangou!
- Fatig gendwa kòmanse anvayi ou. Pran tan w pou repoze epi mande **vizitè yo** rankontre tibebe w la lè w fin enstale w lakay ou.
- W ap grangou epi w ap swaf anpil. Kite yon po dlo ki plen bò kote ou epi manje ti goute ki bon pou lasante tankou fwi ak nwa.

Lè dòmi fin pran tibebe w la, kenbe li nan men w pandan apeprè 20 minit jiskaske li antre nan somèy pwofon an anvan ou depoze li.

Tout Kesyon sou Alètman (kontinye)

3YÈM-5YÈM JOU

Gwosè vant tibebe w la	Lèt ou	Repa yo	Aparans li	Kouchèt
 Gwosè yon nwa	Ogmantasyon kantite Koulè blan ki yon tijan jòn 1.0 a 1.5 ons pa repa	Plis pase 10 fwa pa jou 30 a 45 minit 1.0 a 1.5 ons pa repa		Plis pase 3 a 5 pipi Plis pase 2 a 4 poupou (li soti nan vèt li vin jòn)



- W ap wè tibebe w la kòmanse tete rapid epi l ap pran gòje ki lan epi ki pwofon lè lèt ou kòmanse koule.
- Kontinye kenbe tibebe w la sou kò ou pandan tout jounen an pou w ka kreye lyen avèk li epi ba li manje lè li reveye nan dòmi.
- Tete w yo ap toujou cho epi y ap ranpli, men yo ap ramoli apre tibebe a fin fè yon bon tete.
- Si pwent tete w yo **sansib** oswa si tete w vin **angòje**, verifye **fason tibebe w la pozisyone li ak fason li pran tete a**. Si w bezwen plis èd, kontakte Konseye WIC nan zafè Alètman ou an.

3YÈM-6YÈM SEMÈN

Gwosè vant tibebe w la	Lèt ou	Repa yo	Aparans li	Kouchèt
 Gwosè yon gwo ze	Blan 2 a 4 ons pa repa	Plis pase 10 fwa pa jou Plis pase 20 minit pa repa 2 a 4 ons pa repa		Plis pase 3 a 5 pipi Plis pase 2 a 4 poupou (jòn)

- Ou menm, kò w, ak tibebe w la kòmanse ap abitye avèk bagay yo!
- Tete w yo ap kòmanse ramoli pandan kò ou ap adapte li ak sa tibebe w la bezwen an. Se pa yon siy ki di ou p ap pwodui ase lèt.
- Tibebe w la ap vin pi maton nan zafè tete epi l ap gen yon pi gwo vant pou l pran plis lèt. Repa yo ka dire mwens tan, apeprè 20 minit an jeneral.
- Li posib pou tibebe w la vle **manje pi souvan** anvan l gen pouse kwasans yo; de (2) premye yo fèt lè l gen 3 ak 6 semèn.
- Lè tibebe ki nan tete yo gen ant 4 ak 6 semèn, li nòmal pou yo poupou mwens souvan, men yo ta dwe toujou mouye 6 kouchèt pa jou.
- Selebre siksè ou! Gade jan tibebe w la grandi, se gras ak gwo jefò ou fè epi devouman ou.





WIC la pou li sipòte ou pandan tout pakou alètman w lan. Premye etap la se suiv youn nan kou gratis nou genyen sou alètman prenatal la. Kontakte Konseye WIC nan zafè Alètman ou an pou w enskri nan yon kou jodi a!