

Manje Pwason, Chwazi Byen

Tibebe ki gen 6 mwa oswa plis ka manje 1-2 pòsyon yon semèn nan lis pwason ki pi ba nan mèki. Pòsyon pou sèvi a se 1 ons.

Pwason ki pa gen anpil mèki yo se: anchwa, makewo Atlantik, pwason chat, paloud, krab, kribich, limand, èglefen, milè, zuit, pli, gobèj, somon, sadin, petonk, chad, ekrevis, sole, kalma, tilapya, twit epi mèlan.

Akoz kantite mèki ki gen ladan yo, pa bay tibebe ou a oswa timoun piti ou a okenn lòt pwason.

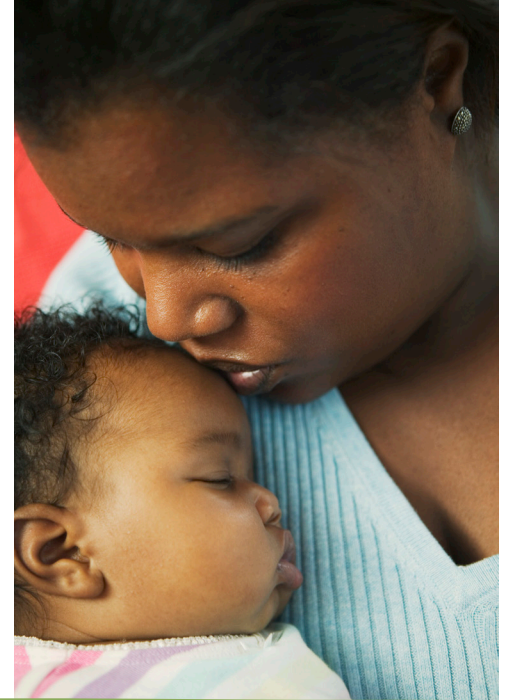
Si ou manje pwason fanmi oswa zanmi ou te kenbe, tcheke konsèy lokal oswa eta sou pwason.

Ou pa dwe bay tibebe-w manje sa yo:

- siwo myèl—Sa ka lakòz anpwazonman manje. Evite manje ki fèt ak siwo myèl tankou “honey graham crackers” (biskwit yo fè ak farin ble e ak siwo myèl).
- siwo mayi ak lòt siwo dous yo
- sirèt, chokola, gato ak pate osinon tat
- manje ak bwason ki gen sik atifisyèl
- soda ak bwason sikre
- tout kalite kafe ak te
- desè bebe
- manje yo mete epis ladan yo, asezonman, sèl ak grès tankou pòm detè fri ak manje fri pane
- fwomaj ki fèt ak lèt kri (ki pa pasterize)
- vyann rache oswa fwidmè ke nou jwenn nan seksyon refrijere nan makèt la



Manje pou Tibebe pandan Premye Ane Li



Bwochi sa a gen enstriksyon jeneral sou kòman pou bay tibebe ki ansante manje. Pale ak nitrisyonis-la oubyen ak founisè swen sante-a pou plis enfòmasyon sou jan pou-w bay tibebe-w manje.

Pedyat yo rekòmande pou manman yo bay tibebe yo tete pandan 2 lane oswa plis selon dezi manman an ak pitit la.

Si ou panse bay tibebe ke wap bay tete a fòmil bebe (lèt atifisyèl pou bebe), pale ak nitrisyonis-la oubyen founisè swen santé a. Tibebe ki pa nan tete bezwen fòmil bebe fè-fòtifye jiskaske yo gen 1 an d'aj.

Nan Etazini, yo rekòmande pou fanm ki gen VIH oubyen SIDA pa bay tete paske tibebe a ka pran viris la nan lèt tete a. Si ou pa konnen konsiyon VIH ou, tanpri mande founisè swen de santé-ou pou li fè yon tès VIH pou ou.



FloridaWIC.org

Enstitisyon sa a ofri tout moun menm opòtinite a.

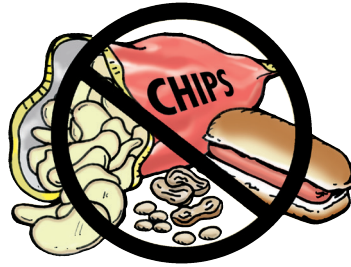
**Florida
HEALTH
WIC Florida**

DH 150-757, 4/25

Prevni Sifokasyon (Toufe, Trangle)

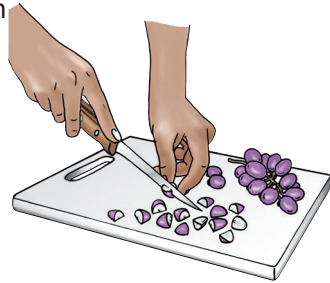
Ou pa dwe bay tibebe-w manje sa yo paske yo ka lakòz sifokasyon:

- pòpkòn, chips ak pretzels
- nwa, grenn, manba, ak bè nwam (Gade seksyon Atansyon lè w ap bay Nouvo Manje pou Premye fwa devan ti liv sa a pou jwenn plis enfòmasyon.)
- bonbon di, “granola” oswa “granola bar”
- rezen sèch ak lòt fwi sèch
- legim kri tankou kawòt ak seleri
- gwo moso manje
- sirèt ki gen fòm won, chiklèt ak machmalo
- moso fwi ki di, rezen antye, seriz antye osinon fwi ki gen kè oswa grenn andedan yo
- pen cho, kole ki ka fè yon boul e lakòz sifokasyon
- pwason, poul osinon kodenn ak zo
- òldòg ak sosis—Nou pa dwe bay tibebe sa yo nonpli paske yo gen anpil grès ak sèl.
- “manje bebe” ti baton vyann—Manje sa yo pa fèt pou tibebe ki gen mwens ke 1 an.



Koupe, moulen oswa kraze manje ki mal pou moulen nan bouch:

- Koupe manje ki gen fòm won yo, tankou kawòt byen kwit, an ti bann kout olyede an tranch de fòm pyès monnen.
- Moulen vyan ki di.
- Kraze oswa moulen pwa, mayi ak pwa vèt kwit.
- Koupe gwo moso fwomaj yo an ti moso trè mens.
- Koupe seriz ak rezen yo an ti moso piti epi retire po yo, grenn yo oswa kè yo.



Fè Entèlijan...Pran Vaksen!

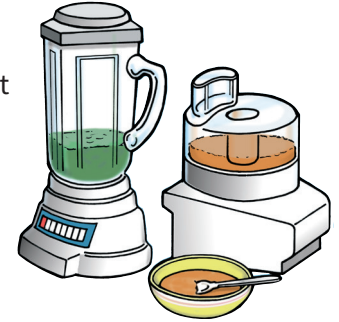
Tibebe yo bezwen vaksen pou pwoteje-yo kont maladi. Pote dosye vaksinasyon tibebe-ou chak fwa wap vini nan WIC.

Kwasans Pitit Ou

- W ap jwen kèk etap enpòtan pou chak laj, epi yo ka varye selon timoun nan. Pou jwenn plis enfòmasyon sou etap enpòtan pou devlopman yo, al gade nan [cdc.gov/MilestoneTracker](https://www.cdc.gov/MilestoneTracker).
- Diskite kwasans ak devlopman pitit ou ak moun ki bay swen lasante.

Pou prepare manje bebe pire:

1. Retire zo, po ak tout grès vizib lè wap prepare vyann yo.
2. Fwote ak retire po-yo lè wap prepare fwi ak legim vèt. Retire tij, kè ak grenn yo. Gen kèk fwi fre tankou fig ak pifò fwi ak legim nan mamit, yo pa bezwen kwit anvan yo pire yo. Achte fwi nan mamit ki pa genyen ankenn sik, siwo osinon sèl ajoute ladan yo.



3. Bouyi manje a jiskaske li vin mou, nan kont dlo jis pou kouvri manje a. Kite manje a frèt. Pire manje a nan yon pwosèsè manje oswa nan yon blennèd, ajoute tikal dlo manje jiskaske melanj-lan vin swa e tankou krèm.

Si ou bay tibebe-w manje nan yon bibwon

Asire-w ke tout bagay pwòp: Sa vle di men, kwizin ak ekipman. Dezenfekte bibwon yo ak tetin nèt yo anvan nou sèvi avèk yo pou premye fwa. Si ou genyen dlo klorine, lave bibwon yo nan dishwachè oswa a la men ak dlo savon cho. Osinon, bouyi tetin yo ak bibwon yo nan dlo pou 5 a 10 minit.

Preparasyon fòmil: Pale ak founisè swen de sante tibebe-ou konsènan de ki pi bon dlo ki disponib pou tibebe-w la nan zòn ou a epi mande li si ou dwe bouyi ak refwadi dlo sa a anvan-w melanje-l ak fòmil bebe a. Swiv enstriksyon melanj ki ekri sou bwat la oswa prepare-l jan founisè swen de sante tibebe-w la di-w. Pa ajoute plis oswa mwens dlo nan fomil la pase enstwi yo ajoute.

Lè w ap esterilize dlo pou melanje ak lèt w ap fè pou tibebe a: Mete dlo frè a nan yon kastwòl epi kouvri li ak yon kouvèti. Bouyi dlo a pandan 1 minit. Pa bouyi l pou plis tan paske sa ap ogmante konsantrasyon plon ki ka nan dlo a.

Lè nou ap chofe bibwon tibebe: Meyè fason pou-w chofe yon bibwon fòmil se mete bibwon-an chita nan yon bòl dlo tyèd pou kèlke minit, epi sekwe bibwon an. Sèvi yon bibwon fòmil prepare imedyatman. Jete nenpòt rès fòmil ki rete nan bibwon-an apre chak repa. Pa itilize maykovev pou chofe lèt tete osinon fòmil. Likid ki pa chofe egal ka vin twò cho e kapab boule bouch ti bebe-w la.

Sere fòmil: Fòmil ki deja melanje men ki pa-t ko janm chofe kapab sere nan frijidè pou jiska 24èd tan. Rès fòmil ki deja prepare e ki te deja chofe fèt pou jete e pa dwe remete nan frijidè pou sèvi pita. Sere fòmil likid tou prepare (ready-to-eat) ak fòmil likid konsantre kouvri nan mamit orijinal-yo nan frijidè. Sèvi yo nan 48èd tan apre nou fin ouvri yo. Fòmil an poud ki kouvri byen sere avèk yon kouvèti kapab rete nan yon kote fre e sèch pou jiska 30 jou.

Nesans a 6 mwa



Tibebe ki nan Tete

Nesans a 2 mwa

8 a 12 fwa ou plis pou li tete pa jou

2 a 4 mwa

8 a 10 fwa ou plis pou li tete pa jou

4 a 6 mwa

6 a 8 fwa ou plis pou li tete pa jou

Tibebe ki nan Fòmil

Nesans a 1 mwa

2 a 3 ons fòmil a chak repa
8 a 12 repa chak jou

1 a 4 mwa

4 a 6 ons fòmil a chak repa
6 a 8 repa pa jou

4 a 6 mwa

5 a 8 ons fòmil a chak repa
5 a 6 repa pa jou

Lè wap bay manje nan bibwon, toujou kenbe tibebe ou:

Pa mete ti bebe-ou dòmi ak yon bibwon osinon soutni bibwon-an nan bouch tibebe ou. Tibebe-ou kapab trangle oswa li kapab devlope jèm dan pouri.

Tibebe-w pa dwe rete pou kont li lè li ap manje.

Dlo

Tibebe ki ansante ki poko gen 6 mwa pa konn bezwen pou ba-yo bibwon dlo. Tcheke avèk founisè swen sante tibebe-ou a pou plis enfòmasyon.

Ji Fwi

Ji fwi pa rekòmande pou tibebe ki poko gen 12 mwa.

Lè pou Kòmanse Bay Manje

- **Pou tibebe ki nan tete sèlman yo, tann jiskaske yo gen apeprè 6 mwa pou kòmanse bay yo manje solid.** Pou lòt ti tibebe yo, ou ka kòmanse bay manje solid lè yo gen 4 a 6 mwa. Rive nan moman tibebe ou a gen 7 oswa 8 mwa, nan rejim alimantè ou ap bay tibebe a chak jou dwe gen plizyè kalite aliman tankou sereyal, vyann, legim, fwi, ze, ak pwason, anplis lèt manman an ak/ oswa lèt atifisyèl la. Nan detwa mwa apre ou kòmanse bay li manje solid, rejim alimantè tibebe ou a sipoze gen diferan kalite manje tankou sereyal, vyann, legim, fwi, ze, ak pwason, an plis lèt tete ak/oswa lèt fòmil pou tibebe a.
- **Lè l ap kòmanse pran sereyal pou tibebe, melanje yon sereyal pou tibebe sèk yon sèl grenn ak lèt tete, lèt fòmil pou tibebe, oswa dlo.** Bay li 1 a 8 gwo kiyè sereyal prepare pa jou ak yon kiyè, men pa bay li nan yon bibwon oswa nan gode pou tibebe. Gade seksyon "6 a 8 mwa" a pou jwenn plis enfòmasyon sou sereyal.
- **Ofri tibebe ou yon sèl nouvo manje alafwa. Apresa, tann 3 a 5 jou avan ou kòmanse yon lòt manje.** Apre chak nouvo manje, veye pou nenpòt reyaksyon tankou dyare, gratèl, oswa vomisman. Si ou panse ti tibebe ou a gen yon reyaksyon ak nouvo manje a, sispann bay tibebe ou manje a epi pale sa ak doktè tibebe ou a.
- **Lè w ap kòmanse bay tibebe ou manje, kòmanse bay li manje ki gen mwens chans pou li fè yon reyaksyon alèjik.** Manje sa yo se tankou sereyal pou tibebe ak fig mi kraze. Si tibebe w la pa gen pwoblèm ak nouvo manje a, ou ka kòmanse bay manje tankou legim, fwi, pwa, ak vyann kraze. Aliman ki kapab pwovoke reyaksyon alèjik pi fasil yo se pwodui ki gen lèt bèf yo, ze, pwason, fwidmè (kristase), nwa, pistach, ble, soja ak sezam. Yo kapab bay anpil tibebe aliman sa yo pandan premye ane a anviwon nan moman kote yo kòmanse ba yo lòt aliman ki solid yo. Yo kapab ba yo yogout ak fwomaj anvan yo gen ennan (1 lane). Ret tann tibebe ou a gen omwen ennan (1 lane) anvan ou ba li lèt bèf oswa bwason ki gen soja.
- **Lè ou kòmanse bay yon tibebe aliman ki gen pistach nan premye ane lavi li, sa redui risk pou li vin gen yon alèji alimantè pou pistach.** Ba yo manba ki fèt ak pistach oswa nwa sèlman lè yo dilye epi yo byen melanje avèk aliman tankou yogout, sereyal pou tibebe oswa pire fwi. Pa bay tibebe ou nwa antye paske gen risk pou li trangle. Si tibebe ou a gen egzema ki grav epi/oswa li fè alèji ak ze, pale avèk pwofesyonèl swen sante li a anvan ou ba li manje bagay ki gen pistach.
- **Toujou asire w vyann, pwason, fwidmè, ak ze yo byen kwit.**

6 a 8 mwa

Tibebe ki nan Tete

4 a 6 fwa ou plis pou li tete pa jou

Tibebe ki nan Fòmil

6 a 8 ons fòmil a chak repa

4 a 5 repa pa jou

total de 27 a 32 ons fòmil pa jou

- Si tibebe-ou ap bwè toulède; lèt tete ak fòmil, pale ak nitrisyonis-la oswa ak founisè swen sante a osijè de jan tibebe ou a manje.
- Pandan ke ou kòmanse bay tibebe-w la plis manje solid, sonje ke li toujou bezwen lèt tete oswa fòmil chak jou.

Kantite Manje pa Jou

Sereyal Bebe

4 a 8 kiyè atab ou plis sereyal deja prepare pa jou

Legim Pire

4 a 8 kiyè atab ou plis pa jou

Fwi Pire

4 a 8 kiyè atab ou plis pa jou

Manje Ki Gen Pwoteyin

1 a 6 kiyè vyann, poul, kodenn, ze, pwa, oswa pwason kwit ki kraze chak jou



Pifò ti tibebe yo pare pou yo manje sereyal pou ti tibebe, manje pou ti tibebe nan bokal, oswa manje ou kraze lè yo ka kenbe tèt yo an plas, chita ak yon ti sipò, oswa manje ak yon kiyè.

Dlo

Tibebe ki gen plis pase 6 mwa d'aj ki ap manje yon varyete de manje kapab bezwen anviwon 4 a 8 ons dlo pa jou. Kapab gen lè kote tibebe-ou ap bezwen bwè plis dlo. Tcheke avèk founisè swen sante tibebe-ou a pou plis enfòmasyon.

Konbyen kiyè manje ki nan yon bokal oswa nan yon resipyan manje bebe?

2 ons = 4 kiyè atab oswa $\frac{1}{4}$ koup

2½ ons = 5 kiyè atab oswa $\frac{1}{3}$ koup

4 ons = 8 kiyè atab oswa $\frac{1}{2}$ koup

Konsèy sou Manje Tibebe

- **Achte sèlman legim, fwi ak vyann ki pa melanje.** Manje bebe sa yo genyen pi bon kalite nitrisyonèl lè-w konpare yo avèk manje bebe melanje. Ou kapab melanje yon sèl kalite vyann ak yon sèl kalite legim oswa yon sèl kalite fwi pou ka fè manje “melanje” pa w.
- **Nou dwe sèvi fwi ki pa melanje nan plas desè bebe.** Desè bebe genyen sik ak lanmidon ke yo ajoute nan yo, epi yo gen tikras vitamin.
- **Bay tibebe-w manje nan yon bòl, pa nan bokal la.** Konsa, saliv tibebe-a ki nan kiyè-a pap gate rès manje ki rete nan bokal la. Mete nenpòt rès manje nan bokal la nan frijidè epi itilize li sèlman pou 2 jou; itilize vyann oswa ze nan 24èd tan. Nou dwe jete nenpòt rès manje ki rete nan bòl la.
- **Li enpòtan pou ou bay plizyè kalite sereyal pou tibebe, tankou sereyal avwàn epi multigrain, olye sereyal diri sèlman.** Administrasyon Manje ak Medikaman an pa rekòmande yo bay tibebe yo manje ki gen sereyal diri sèlman paske yo kapab konsome twòp asenik. Epi tou, sereyal diri pa oblije premye aliman oswa premye sereyal la.

8 a 12 mwa

Tibebe ki nan Tete

4 a 6 fwa ou plis pou li tete pa jou

Tibebe ki nan Fòmil

6 a 8 ons fòmil a chak repa

4 a 5 repa pa jou pou 8 a 10 mwa d'aj

3 a 4 repa pa jou pou 10 a 12 mwa d'aj

total de 24 a 32 ons fòmil pa jou

Kantite Manje pa Jou

Sereyal Bebe

4 a 8 kiyè atab ou plis sereyal deja prepare pa jou

Lòt Grenn

¼ koup—2 fwa pa jou

biswit sèk, pen ble antye griye, vèmisèl, diri mawon, granil ak tòtiya mou an moso

Legim

¼ a ½ koup—2 a 3 fwa pa jou

Fwi

¼ a ½ koup—2 a 3 fwa pa jou

Letye

¼ koup—1 a 2 fwa pa jou

yogout, fwomaj "cottage" oswa fwomaj koupe nan ti, moso mens

Nòt: Nan anpil yogout yo ajoute sik oswa lòt bagay ki fè yo sikre ki pa gen okenn avantaj pou tibebe ou a. Eseye sikre yogout la avèk fwi pito.

Tann jiskask tibebe-w gen 1 an pou ba li lèt antye.

Manje Ki Gen Pwoteyin

¼ koup—1 a 2 fwa pa jou

vyann ki pa gen anpil grès, poul, kodenn, pwason, pwa, ze, ak tofou kwit

8 a 10 mwa

- Kontinye bay manje pire pandan wap kòmanse tibebe-w ak kèk manje kraze ak manje moulen.
- Kite tibebe-w kòmanse manje kèk manje avèk dwèt li.
- Bay tibebe-w manje lè tout moun nan kay la ap manje. Manje avèk tibebe-ou va ba li plis anvi pou li eseye nouvo manje.

10 a 12 mwa

- Kontinye bay manje pire, kraze ak moulen pandan wap kòmanse tibebe-w ak kèk manje mou, manje rache.
- Kite tibebe-w kòmanse manje pou kont li ak kiyè.
- Tan ke tibebe-w kòmanse ap manje plis manje solid e bwè nan gode, ou kapab retire li nan bibwon.



Egzanp Plan Manjé pa Jou

Gran-m Matin

bay tete ou bay 6 a 8 ons fòmil

Mitan Matin

4 a 8 gwo kiyè sereyal bebe deja prepare ou grits
4 kiyè fwi

Manjé Midi

bay tete ou bay 6 a 8 ons fòmil

4 kiyè legim

1 a 4 kiyè manje ki gen pwoteyin

Mitan Apwé Midi

bay tete ou bay 6 a 8 ons fòmil
biswit

fwomaj "cottage" ou yogout

Aswè

4 kiyè legim

1 a 4 kiyè manje ki gen pwoteyin

4 kiyè fwi

grenn konwè vèmisèl ou ti moso tòtiyas mou

Avan-l Dòm

bay tété ou bay 6 a 8 ons fòmil béré

Sonjé: Ou ka bézwen bay béré-w plis tété pa jou, èspesyalman pou ti béré ki pi piti yo.

Dlo

Tibebe ki gen plis pase 6 mwa d'aj ki ap manje yon varyete de manje kapab bezwen anviwon 4 a 8 ons dlo pa jou. Kapab gen lè kote tibebe-ou ap bezwen bwè plis dlo. Tcheke avèk founisè swen sante tibebe-ou a pou plis enfòmasyon.