Bay Tibebe Ou Tete

(enkli enfòmasyon sou zafè bay tete lè wap retounen pran travay oswa lekòl)

Florida Department of Health
WIC Program
FloridaWIC.org

Tibebe yo fèt pou yo tete

Bay tete se yon pati nòmal de manman yo ak tibebe yo ki ansanm. Se sa lanati te planifye pou manman yo ak tibebe yo. Sepandan, bay tete se pa sèlman pawòl de lèt la. Bay tete ede bati yon koneksyon ki kapab dire pou lavi!

Lè relasyon bay tete nòmal la pa pran plas, sa ka bay pwoblèm sante. Tibebe ki pa tete ak fanm ki pa bay tete ka gen plis pwoblèm sante. Men enpe nan pwoblèm posib ki ka rive yo:

- Tibebe yo pa bay tete yo gen plis risk pou yo obèz (twò gwo), soufri dyabèt tip 2, opresyon, enfeksyon nan zòrèy, enfeksyon respiratwa, pwoblèm pou aprann ak Sendwòm Lanmò Sibit Tibebe (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS).
- Manman ki pa bay tete yo gen plis risk pou yo gen kansè nan tete, ovè ak andomèt; dyabèt tip 2; maladi kè ak depresyon apre akouchman.

Pedyat yo rekòmande pou tibebe yo bwè lèt tete sèlman pandan 6 premye mwa nan vi yo. Yo dwe bay yo manje manje solid lè yo gen 6 mwa konsa, men yo dwe kontinye ba yo tete jiskaske tibebe yo gen omwen 1 nan ou plis.

Nan Etazini, yo rekòmande pou fanm ki gen VIH osinon SIDA yo pa bay tete paske tibebe a ka pran viris la nan lèt tete a. Si ou pa konnen kondisyon VIH ou, tanpri mande doktè ou pou li fè yon tès VIH pou ou.

Lè wap kòmanse bay tete

- **Pou kòmanse bay tete byen, aprann tout sa ou kapab sou zafè bay tete pandan ou ansent.** Konsa wap gen yon bon lide de kisa ki ka rive ak kisa ou dwe fè lè tibebe a fèt. Li ede anpil pou ou ale nan klas bay tete yo oubyen nan reyinyon gwoup ki sipòte zafè bay tete. Nou ka jwenn klas sa yo ak reyinyon sa yo nan ofis WIC ki nan zòn lakay ou oubyen nan yon lopital ki nan lokal ou. Epitou, ou ka jwenn yon gwoup ki sipòte zafè bay tete tankou "La Leche League," nan zòn lakay ou. Mande edikatè baytete WIC ou a oubyen (peer counselor) (elèv kap bay lòt elèv konsèy) pou enfòmasyon.

- **Ni avan ni apre tibebe ou fèt pa mete savon, losyon, ak krèm sou pwent tete ou ni sou tete ou.** Bagay sa yo pa bon pou pwent tete ou. Odè fò ki ladan yo a ka twouble tibebe ou.

- **Tcheke ak doktè ou avan ou pran nenpòt medikaman oubyen remèd pandan ou ansent oswa pandan wap bay tete.**

- **Si li posib, evite pran medikaman pou doulè pandan ou gen tranche.** Medikaman pou doulè yo bay lè ou gen tranche kapab afekte abilite tibebe a pou pran tete a avèk siksè.

- **Avan tibebe ou a fèt, pale ak doktè ou, fanmsaj oubyen enfimyè ki nan chanm la.** Lè ou bay tete premye inèdtan apre ou fin akouche a, sa bon pou ni ou, ni tibebe ou a. Di yo ou vle kenbe tibebe ou byen sere, po sou po, apre tibebe a fin fèt. Ou vle pase tan an ap gade youn ak lòt nan je. Epitou ou vle pale ak tibebe ou, pase men sou li ak touche tibebe ou. Mande yo pou yo pa benyen tibebe a ni pa fè okenn lòt bagay yo abitye fè toutotan ou pa bay tibebe a tete.

Manman ki bay tibebe yo tete ka manje prèske tout bagay yo renmen nan yon kantite rezonab e sa yo ladann tou: legim vèt, pwa, lay, zonyon, brokoli, ak pitza. Laplipa tibebe pa janm gen okenn pwoblèm ak sa manman yo manje. Pou yo kenbe tèt yo an sante, fanm kap bay tete dwe manje menm kalite manje la sante ke yo te konn manje pandan yo te ansent la.

Bay tete aprè akouchman

- **Di yo ou vle pou pitit ou avèk ou pandan premye inèdtan apre ou akouche a.** Reflèks natirèl pou souse ke tibebe ou genyen pi fò pandan moman sa a. Epitou pandan tan sa a, tibebe a trankil e li eveye. Sa ede tibebe a aprann tete byen. Epitou, Lè ou ba li tete byen bonè, san rete, sa ede tibebe a fè premye poupou li pi vit. Sa diminye chans pou tibebe a vin genyen lajonis (vin jòn). Byenke tete ou yo pap gentan plen lèt, men yap bay kantite lèt nòmal yo rele Kolostwòm ki se premye lèt apre akouchman pou tibebe ou.

- **Lè ou kòmanse bay tete lamenm sa ede ogmante "òmòn manman" ke yo rele oksitosin ak pwolaktin nan.** Degre oksitosin ki nan kò ou enpòtan pou pwodiksyon lèt.

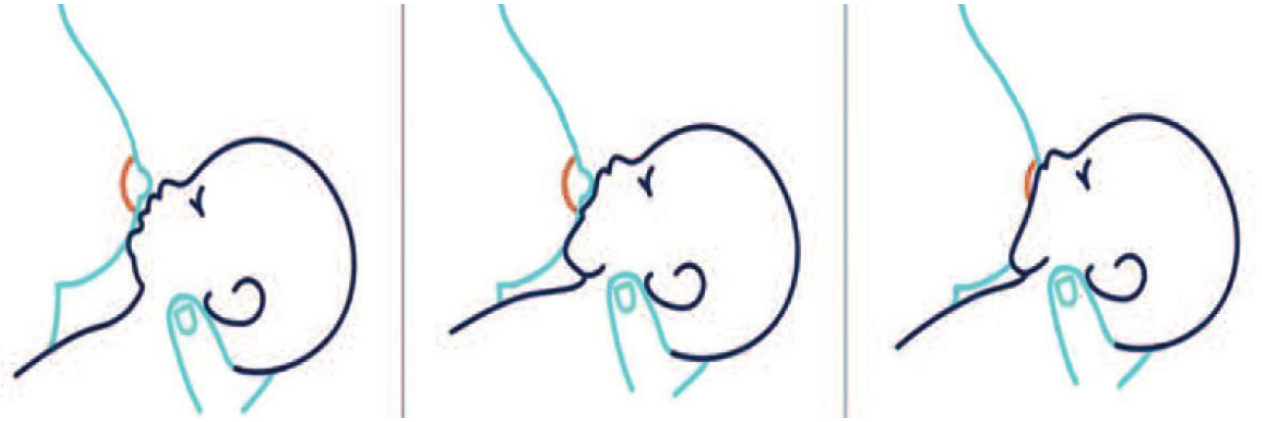
- **Kontak po-sou-po byen bonè ak bay tibebe ou tete ede ou bati yon koneksyon ki trè fò ak tibebe ou konsa ou ka etabli bay tete a.** Lè wap akeyi tibebe ou ak kontak po-sou-po sa kenbe tibebe ou pi kalm, e sa ede ou kòmanse bay tete a yon bon jan. Sa fè ou tounen yon manman ki gen plis konfyans nan tèt li. Kontak po-sou-po deklanche enstenk natirèl ki lakay tibebe a pou li pran tete. Bay tibebe ou kontak po-sou-po souvan ni nan lopital la ni lakay ou.

Kisa ki kontak po-sou-po?

Retire tout rad ki sou tibebe a apade kouchèt ak bonèt la. Mete devan kò tibebe a nan yon pozisyon dwat nan devan pwatrin manman toutouni an nan mitan de (2) tete manman an. Yap mete yon lenn oubyen yon wòb-de-chanm sou do tibebe a epi yap rale dra kabann lan sou manman ak tibebe a.

Kijan pou li pran tete a byen

Pran tete a se fason bebe kole bouch li nan tete a. L ap enpòtan pou bebe a pran tete a byen pou li ka jwenn ase lèt.



Lè ou swiv etap yo ki anba la a, sa ka ede nouvo bebe ou a pran tete a byen.

- **Pou kalme tibebe ou a, kenbe li toupre pwatrin ou, po sou po.**

- **Kite tibebe w la dirije.** Si tibebe w la pa grangou, tibebe w la ap rete kole sou ou. Si tibebe w la grangou, tibebe w la ap monte desann tèt li sou ou.

- **Apiye tèt tibebe ak zepòl tibebe w la pandan l ap chèche tete ou.** Pa ta dwe gen okenn presyon sou do tèt tibebe a, akòz bra oswa men ou, oswa yon zòrye.

- **Jis anvan li pran tete ou, nen ti bebe w la ta dwe nan menm aks ak pwent tete ou.** Apresa, manton tibebe w la ak po bouch anba li a ta dwe touche tete ou epi presyon an dwe fè tibebe ou a louvri bouch li gran epi monte pou jwenn pwent tete ou. Tibebe ou ta dwe pran tete a byen ak pwent tete ou ak areyòl la ki pati ki nwa bò pwent tete ou a.

- **Ou kapab wè si tibebe w la te pran tete ou byen si manton tibebe w la pouse kont tete ou, po bouch li lanvè, jou yo won, epi ou ka tande l ap vale.** Pa bliye tibebe w la la respire pandan l ap bwè tete. Twou nen li pral louvri pou van ka antre.

- **Si li fè ou mal lè wap bay tete, mete dwèt ou nan kwen bouch tibebe a pou ou kanpe sousad la.** Li pa sipoze fè mal lè tibebe a kole nan tete a korèkteman. Lè ou kòmanse bay tete, doulè komen, men doulè pa nòmal. Si bebe a kole nan tete a byen, sa ap anpeche ou gen doulè. Ou dwe santi li ap rale fò, men okenn doulè san rete. Bay tibebe ou tete souvan pa lakòz pwent tete ou fè ou mal. Move pozisyon ak move jan tibebe a kole nan tete a se sous ki lakòz plis pwent tete fè mal.

- **Kite tibebe ou fini ak premye tete a byen.** Lè tibebe a lage premye tete a, fè tibebe a rann gaz, epi ofwi li lòt tete a. Pafwa tibebe a ap pran sèlman premye tete a nan yon repa. Sa oke. Pafwa tibebe ou a ap pran toulède tete yo. Kite tibebe ou montre ou chemen an. Nan prochen repa a, kòmanse ak tete ou te sèvi an dènye a nan dènye repa a.

Bay tete—detwa premye jou yo

Tibebe yo bezwen rete ak manman yo pou yo aprann jan pou yo tete byen.

- **Nouvo manman yo bezwen rete ak tibebe yo pou yo aprann jan pou yo bay tete!** Nou tou lède tankou youn. Nou bezwen youn ak lòt. Avèk pasyans ak pratik, bay tete ap vin pi fasil ak pi rapid. Tibebe fèt tou konnen kòman pou yo tete, men pou manman yo se aprann pou yo aprann sa. Lap pran omwen yon mwa pou ou etabli yon bon kantite lèt e pou yon manman santi ke li konnen sa lap fè.

- **Kenbe tibebe ou avèk ou nan chanm lan 24 sou 24 nan lopital la.** Konsa ou pap manke a okenn ti jès ke tibebe a ta fè pou montre ke li vle tete. Limite kantite vizitè wap resevwa. Di fanmi ou ak zanmi ou depi davans ke wap bezwen anpil tan poukont ou avèk tibebe ou pou ou aprann bay tete ak pou ou repoze ou. Twòp vizitè fatige ou. Tout sa ka jennen ou bay tete. Sa se yon moman espesyal jis pou oumenm ak tibebe ou.

- **Asire ou ke ou bay tibebe ou tete pandan lannwit.** Bay tete pandan lannwit enpòtan anpil pou ou ka etabli yon bon kantite lèt. Timoun ki fenk fèt gen tandans pou yo gwoupe plis repa yo ant 9:00 diswa ak 3:00 è dimaten. Sa nòmal.

- **Di mis lan pou li pa bay tibebe ou tetin atifisyèl.** Sa enkli ni tetin ak ni sousèt. Bagay sa yo ka lakòz tibebe ou pa tete byen epi oumenm li ka lakòz ou pa fè kont lèt. Mete yon ti kat bèso nan basinèt la ki di "pa bay tibebe a sousèt osinon bibwon ak fòmil souple!"

- **Di mis la pa bay tibebe-ou fòmil amwenske se yon nesesite medikal.**

- **Bay nenpòt fòmil ogmante anpil chans oumenm avèk tibebe ou pou nou pa jwenn siksè nan bay tete.**

- **Bay nenpòt fòmil afekte osi sistèm defans tibebe ou.** Li ogmante risk de sèten maladi, tankou dyabèt, dyare ak opresyon/las.

Lè ou rive lakay ak tibebe ou, aksepte tout èd ou ka jwenn. Fè lòt moun kwit manje pou ou, lave asyèt, lave rad, etc. Limite vizitè yo.

- **Pou premye 40 jou yo konsa lè tibebe ou fin fèt!** Ou dwe bay tibebe ou tete epitou pran swen tibebe ou, epi kite lòt moun pran swen de ou. Rete lakay toutan ou kapab. Konsantre ou sou aprann bay tete. Moman peryòd sa yo rele moman "Lin de myèl ak bebe."

- **Kenbe tibebe ou nan yon basinèt akote kabann ou e aprann bay tete pandan ou kouche.** Aprann bay tete pandan ou kouche vle di ou jwenn plis tan pou repoze ou! Tibebe pi an sekirite lè yo dòmi nan menm chanm manman yo dòmi an. Lè tibebe ou fin tete, mete tibebe a nan yon basinèt akote kabann ou.

- **Asire ou ke ou toujou mete tibebe ou kouche sou do.** Asire ou ke tout moun nan kay la konnen ke se konsa pou yo fè sa. Aprann konnen ki sa abitid "dòmi pi an sekirite" vle di depi avan ou akouche. Ou ka aprann ki sa "dòmi pi an sekirite" vle di nan safetosleep.nichd.nih.gov.

- **Aprann pote tibebe ou nan yon kariyè ki byen mou ki kouvri oubyen nan yon echap an bandoulyè.** Tibebe ke manman yo oubyen lòt manm fanmi an "pote" sou yo pi kontan e yo pi kalm, yo gen mwens kolik vant e yo devlope pi byen. Evite kite tibebe ou chita nan yon chèz machin, chèz bebe, oubyen balanswa bebe pou anpil tan. Tibebe bezwen moun kenbe yo nan men anpil. Ou pa kapab "gate" jenn tibebe ou.

Apre peryòd "lindemyèl ak bebe a," e doktè ou di li oke pou ou soti, planifye pou ou mennen tibebe ou avèk ou toupatou pandan premye semèn yo. Bay tibebe tete byen fasil pou fè.

Konbyen fwa e ki longè tan pou ou bay tibebe ou tete

- **Kite tibebe ou tete nenpòt konbyen fwa e nenpòt ki longè tan li bezwen.** Sa kapab yon 5 minit manje oubyen yon manje ki dire jiska menm plis ke 30 minit. Kite tibebe ou fini ak premye tete a e kite li lage tete a pou kont li. Apre sa ofri li lòt tete a. Tibebe yo ka pran yon tete nan yon repa oubyen toulède. Kite tibebe ou deside.

- **Bay tibebe a tete depi premye siy li ba ou ke li grangou.** Veye tibebe ou pou lè lap bay siy ke li grangou. Tibebe ou ka kòmanse tire, fè ti bri oswa bougonnen, souse po bouch li oubyen lang li, vire tèt li sou ou, oubyen mete men li nan bouch li. Kriye se yon siy ki montre nan ta ke li grangou. Pa tann jis lè tibebe a kriye!

- **Kantite lèt ou afekte sou ki souvan ou retire lèt efektivman nan tete a swa nan bay tibebe ou tete oswa ponpe lèt ou.** Plis ou bay tete oubyen ponpe lèt, se plis lèt wap genyen. Gwosè tete ou pa gen okenn rapò ak kantite lèt ou ka pwodui.

- **Anjeneral, 2 a 4 jou apre ou fin akouche, kantite lèt ou fè a ap ogmante anpil.** Wap santi tete ou pi lou ak pi plen. Yo ka anfle. Yap dezanfle nan 7 a 10 jou konsa apre ou fin akouche. Sa nòmal. Ou pap pèdi lèt ou. Apre yon bon tan, lèt tete ap parèt klè ak ontijan ble, men li gen tout bagay tibebe ou bezwen. Li pa sanble ak lèt bèf omojenize!

- **Bay tibebe ou tete omwen 10 a 12 fwa nan 24 èdtan pandan premye mwa a konsa.** Tibebe ki fèk fèt bezwen tete tanzantan. Ti vant yo tou piti e lèt ou dijere byen vit. Wap gen kont lèt pou ou bay tibebe ou manje menm si ou paka wè sa oubyen ou paka santi sa. Manje yo pa swiv okenn orè regilye. Anpil fwa tibebe a gwoupe manje yo ansanm (grap), sitou leswa. Yo konn parèt tankou yo toujou ap tete pandan grap manje sa yo. Se byen.

- **Pandan bebe a ap grandi tankou nan senkyèm semèn nan konsa, manje yo ap vin pi epapiye e regilye.** Suiv siy tibebe ou a bay yo—pa revèy la.

- **Ou dwe bay tete souvan e pa bay tibebe a fòmil bebe (lèt bebe atifisyèl).** Itilize fòmil bebe sèlman si gen yon pwoblèm medikal. Lè ou bay bibwon oubyen sousèt, sa lakòz ke kò ou fè mwens lèt. Tout souse tibebe ou la ap souse dwe pou nan tete ou.

- **Si ou gen yon tibebe ki gen anvi dòmi, kontak po-sou-po ka ankouraje bay tete.** Ale nan paj 4 pou wè yon deskripsyon de kontak kò-a-kò.

Kòman wap konnen si tibebe ou la ap tete byen

Tout tibebe gen jou ke yo tete pi souvan. Sa pa vle di ke ou pap fè kont lèt. Lè ou bay tibebe ou tete toutotan tibebe a ap bay siy ke li grangou sa ap ede kantite lèt ke ou pwodui e lap ede tibebe ou a gwosi byen.

- **Ou dwe tande anpil bri vale ou gòje pandan wap bay tete a.** Pa dwe gen okenn bri kliklak ou bri kalòt. Fèmen televizyon ak radyo, pou ou ka tande byen tout bri tibebe ou a ap fè.

- **Tibebe ou pa dwe montre okenn siy grangou ankò apre li fin tete.** Kò tibebe a ak men li delache pou yon ti tan. Tibebe a parèt tankou vant li plen, li satisfè apre li fin tete.

- **Tibebe ou a pa ta dwe pèdi plis pase 7 pousan pwa li te genyen lè li te fèt la apre ou te akouche.** Tibebe a ta dwe repran pwa li te genyen lè li te fèt la nan apeprè 2 semèn apre ou akouche. Apresa, tibebe yo tete jeneralman pou pran apeprè 4 a 7 ons pa semèn pou premye 6 mwa lavi yo. Ant 6 a 12 mwa, yo ka gwosi ant 2 a 4 ons pa semèn.

- **Asire ou ke doktè tibebe a tcheke pwa tibebe a nan 5 jou konsa apre nou kite lopital la.** Epitou ou ka mennen tibebe ou la nan ofis WIC la pou yo tcheke pwa li. Tcheke pwa li ankò apre li gen 2 semèn.

JAN TIBEBE OU WATÈ

- Tibebe ou ta dwe ale alasèl (poupou) omwen 3 mwa nan 24 èdtan apre 2zyèm jou an. Avan 3zyèm a 4yèm jou an, tibebe ou ta dwe gen 6 oswa plis pipi jon pal, kouchèt mouye/lou pa jou. Si tibebe ou la pa mouye omwen sis kouchèt nan 24 è, rele doktè ou lamenm.

- Poupou tibebe w la ki te yon koulè nwa fonse pral vin yon jòn-vèt epi yon jòn-jòn abriko epi yon poupou lach ak ti grenn pandan w ap vin gen plis lèt. Tibebe ou dwe fè omwen 3 a 4 poupou pajou ki gwosè yon goudeka ameriken chak. Si tibebe ou la pap fè poupou, rele doktè tibebe ou a epi al wè "edikatè baytete" ou a.

- Pafwa nan laj 4 a 6 semèn, jan li fè poupou ka varye anpil de plizyè fwa pajou a sèlman yon fwa pa semèn.

Rele "edikatè baytete" oswa "peer counselor" (elèv kap bay lòt elèv konsèy) ou a nan ofis WIC la lamenm si ou gen enkyetid sou kantite lèt ou fè. Pa al dèyè fòmil bebe (lèt bebe atifisyèl) lè ou pa santi ou si de tèt ou.

Si gen nenpòt pwoblèm nan bay tete, li enpòtan pou ou mande èd bonè! Si ou tann twò lontan pou ou mande èd, sa ka fè li pi difisil pou ou bay tete. Kontakte doktè ou si ou gen nenpòt enkyetid sou jan tibebe ou la ap gwosi ou sou sante li. Rele "edikatè baytete" ou la si ou bezwen èd nan bay tete.

Pozisyon pou ou bay tete

Men kèk pozisyon ou ka kenbe tibebe ou pandan wap bay tete. Jwenn yon jan pou ou kenbe li ki mache pou ni ou ni tibebe ou. Toujou asire ou ke tibebe ou pran yon bon bouche tete, espesyalman anba pati po ki pi fonse ki antoure pwent tete a (areyòl).

Kenbe an bèso (montre a goch)

Pozisyon sa a ki pi kouran. Kenbe tibebe ou avèk tèt li sou avanbra ou ak kò tibebe a anfas avèk ou. Asire ou ke tèt, zepòl, ak ren tibebe a aliye dwat e tout kò tibebe a dwe an kontak ak kò pa ou.

An bèso kwaze oswa kenbe tranzisyonèl (montre a goch)

Sa a bon pou tibebe ki prematire oswa pou tibebe ki gen pwoblèm pou yo kole byen nan tete a. Kenbe tibebe ou toutolon bra ki opoze a tete wap sèvi a. Sipòte tèt tibebe a nan plat men ou pa anba tèt li. Pa touche dèyè tèt tibebe a.

Kenbe an klòtch oswa an foutbòl (montre a goch)

Sa a bon pou manman ki te fè sezaryèn oubyen ki gen gwo tete. Kenbe tibebe a kote ou. Tibebe a kouche sou do, ak tèt li nan nivo pwent tete ou. Sipòte tèt tibebe a nan plat men ou pa anba tèt la.

Kenbe an kouche-akote (montre anba)

Sa a pèmèt ou repoze ou pandan tibebe a ap tete. Pozisyon sa a bon pou manman ki te fè sezaryèn tou. Kouche sou kote ak tibebe a anfas ou. Rale tibebe a tou pre e gide bouch tibebe a nan pwent tete ou.

Kenbe dekontrakte (montre anba)

Kenbe dekontrakte a se yon apwòch kote ou rilaks epi kite tibebe a kontwole bagay yo. Manman an kouche nan yon ang ki konfòtab pou tout pati nan kò li ak kèk zorye dèyè li oswa ak kabann nan regle yonf ason kote li pa kouche plat oswa chita dwat. Tibebe a kouche sou li, tibebe a an fas manman an ak yon lenn sou yo toude pou kenbe yo cho, si yo bezwen. Gravite ak yon ensten tibebe a pou li tete ap gide ti bebe a nan tete a. Pandan ti bebe a ap chèche tete a, manman an ta dwe sipòte tèt ak zepòl tibebe a ak men li pa dwe fòse tibebe a pran tete a.

SA POU W EVITE AK TOUT POZISYON:

- **Pa fè fòs sou dèyè tèt tibebe a.**
- **Pa pèmèt pou pye tibebe a ka pouse sou okenn kote ki di.**
- **Pa kite okenn espas nan mitan oumenm ak tibebe yo.**

Pozisyon pou lè wap bay de (2) tibebe tete an menm tan—wi, ou kapab bay marasa tete e menm triplèt!

Kenbe an klòtch doub (montre a dwat)

Manman an chita dwat. Toulede tibebe yo kenbe an klòtch. Kèk manman itilize zorye oswa sèvyèt pliye akote yo pou sipòte tibebe yo.

Konbinezon kenbe an bèso ak an klòtch

Manman an chita dwat.
Yon tibebe an kenbe an bèso.
Lòt tibebe a an kenbe an klòtch.

Evite doulè

Doulè komen, men li pa nòmal. Si ou gen doulè nan pwent tete ou, bagay ki pi enpòtan pou ou fè se asire'w ke tibebe a pran tete a kòrèkteman!

LÒT BAGAY KI KA EDE SI OU GEN DOULÈ NAN PWENT TETE

- **Kòmanse bay tete nan bò ki gen mwens doulè a.**
- **Pou ou ka pi alèz, ou ka kraze glas e mete-l nan yon sache plastik (kouvri-l ak yon twal fen) mete-l sou pwent tete ou, pou de (2) minit, jis avan ou bay tete.**
- **Rele "edikatè baytete" nan ofis WIC la touswit pou yo ede ou si ou kontinye gen doulè, si ou fann toujou, oubyen si doulè a vin pi mal.** Ou bezwen moun ki konnen pou ede ou aprann jan pou ou mete tèt tibebe a nan pi bon pozisyon. Ou dwe kontinye bay tete—sa enpòtan anpil pou sante tibebe ou a ak pou li santi-l byen.

Tete yo plen nan yon jan ki pa lèz

Gen de jan yo plen ki nòmal nan premye semèn yo. Men, si lèt la ap anpile nan tete ou, ou ka santi ou pa alèz jan yo plen, di, oswa cho lè ou touche yo. Sa rele "angòjman." Sa ka fè li difisil pou tibebe ou la kole nan tete a epi souse si tete yo twò plen.

POU EVITE ANGÒJMAN

- **Asire ou ke tibebe ou a pozisyone nan tete a kòrèk.** Li enpòtan ke tibebe a pran yon bon bouche, pa sèlman dènye pwen tete a.
- **Bay tete omwen 10 a 12 fwa pajou.**
- **Asire ou ke ou tande tibebe a ap vale.**
- **Kite tibebe a fini ak premye tete a byen, kontinye bay tete jis tan tete sa a vin byen mou.** Apre sa bal dezyèm tete a. Pafwa tibebe ou a ap pran yon tete, pafwa lap pran toulede. Swiv jan tibebe a ap dirije.

POU SOULAJE ANGÒJMAN

Si ou deja angòje, swiv etap anlè yo ke yo itilize pou evite angòjman epitou fè sa yo:

- **Pou angòjman lejè, avan ou bay tete, mete yon twal cho sou tete ou yo oubyen benyen ak dlo cho pou ede lèt ou koule.** Ou ta ka tranpe tete ou yo nan yon basen dlo cho tou. Nenpòt chalè ou mete sou tete ou yo dwe dire 5 minit ou mwens.
- **Mase tete ou jantiman pou lage lèt avan ou bay tete.** Retire enpe lèt ak men ou pou ou ka fèpati areyòl la vin mou. Si tibebe ou a paka kole nan tete a byen paske tete a angòje anpil, eseye retire ase lèt pou ramoli tete a pou tibebe a ka kole nan tete a.
- **Ou ka bezwen deplen tete yo nèt youn ou de (2) fwa pandan peryòd yo angòje a, sèvi ak yon ponp ki efikas.** Lè ou ponpe tete a nèt youn ou de fwa sa ap ede lèt la koule konsa tibebe ou a ka kole nan tete a e tete byen. Si ou nan lopital la toujou, mande pou yo ba ou sèvi ak yon gwo ponp elektrik. Si ou lakay, rele "edikatè baytete" ou a nan WIC oubyen "peer counselor"(elèv ki ap bay elèv konsèy) lamenm pou yo ba ou enfòmasyon sou ponp ak ki kalite ponp yo genyen ki disponib nan ajans WIC lokal la. Pou angòjman ki ekstrèm nou bezwen trete sa pi vit ke posib. Sa se yon ka ijans nan bay tete.
- **Si tibebe a kontinye pa ap tete byen, itilize yon ponp elektrik 8 a 10 fwa chak 24 èdtan.**
- **Lè tete ou angòje ak lèt, si w mete pake glas sou tete a lè ou p ap bay tete sa ka ede bese anfle a epi redui doulè a plis.** Kouche plat sou do ou epi mete pake glas la pou 15 a 20 minit alafwa. Anvan w mete pake glas la, toujou mete yon sèvyèt fen sou tete yo pwoteje po a.
- **Rele "edikatè baytete" ou a nan WIC si ou bezwen èd si pwoblèm lan pa rezoud nan 24 èdtan.**

Boul sansib nan tete

Si ou remake yon boul sansib nan youn nan tete ou yo, ou ka gen yon "kanal bouche." Zòn kote li ye a ka rouj e li ka fè mal e ou ka gen doulè. Sa rive lè lèt fòme yon "bouchon" sire nan tete ou e gen presyon nan zòn sa a.

POU EVITE YON KANAL KI BOUCHE

- **Si ou mete soutyen, asire ou ke li pa twò sere.** Fildefè ki anba soutyen yo ka lakòz kanal yo bouche.
- **Pa itilize yon karij bebe ki twò sere devan.**
- **Bay tete omwen 10 a 12 fwa pajou, asire ou ke tete yo vin byen mou lè tibebe a fini.** Si ou mase tete yo tout kote ki gen boul pandan wap bay tete sa ka anpeche ou gen kanal bouche.
- **Chanje pozisyon wap bay tete a souvan, ou ka sèvi kenbe an foutbòl oswa kenbe an bèso-kwaze, kouche, eksetera.**
- **Si ou deja gen yon kanal ki bouche, pran etap sa yo ki anlè a.** Avan ou bay tete, mete yon twal cho sou tete yo epi mase kote sa a dousman pou ramoli bouchon an. Ofri tete sa a avan e mete tibebe a nan yon pozisyon kote manton tibebe a pre kote kap fè ou mal la. Apre detwa manje, bouchon sa sipoze deplase nan direksyon pwent tete a epi soti deyò. Li ka sanble ak espageti fen. Rete nan kabann.
- **Al wè doktè ou si bouchon an pa ale apre 2 jou oubyen si ou gen lafyèv.**
- **Kontinye bay tete.**

ENFEKSYON OSWA ENFLAMASYON NAN TETE

Si youn nan tete yo rouj ak sansib lè ou touche li e ou santi ke ou gen lagrip, ou ka fè yon enfeksyon nan tete (mastitis). Lèt ou pa enfekte.

- **Bay tete pi souvan.**
- **Mete yon twal mouye cho sou tete ou avan ou bay tete epi ofri tibebe ou tete ki afekte a avan.**
- **Mase kote kap fè ou mal la tou dousman pandan wap bay tete a.**
- **Bwè anpil likid.**
- **Rete nan kabann pandan 24 a 48 èdtan.**
- **Al wè doktè ou si ou santi doulè pou plis ke yon jou oubyen si ou gen lafyèv.** Ou ka bezwen pran antibyotik. Gen anpil antibyotik ke doktè ou ka ba ou ki oke pou ou pran pandan wap bay tete. Di doktè ou ke ou vle kontinye bay tete. Si ou sevre toudenkou sa ka fè tout pwoblèm vin pi mal.

Lè wap bay tete andan ou pa lakay ou

Nan kòmansman, jenn manman yo ka santi yo pa alèz pou yo bay tete an piblik. Wap santi ou gen plis konfyans nan tèt ou e wap pi alèz lè ou kòmanse gen plis eksperyans. Anpil fwa, lòt moun pa menm remake ke wap bay tete paske tibebe a trankil e li pa atire atansyon.

Men kèk lide pou ou eseye:

- Bay tete egzak avan ou kite lakay ou ak lè ou fèk tounen lakay, si ou pa soti pou lontan.
- Bay tibebe ou tete nan machin nan pandan ou pake, avan ou soti nan machin nan.
- Chèche yon salon oswa yon sal datant ki pou fanm sèlman pou ou bay tete la.
- Vire chèz ou yon tijan pou ou pa anfas lòt moun.
- Sèvi yon echap pou bebe, kouvèti ki fèt pou lè wap bay tete, oubyen yon lenn pou ou kouvri tete ou ak tibebe ou.

Ou ka bay tibebe ou tete nenpòt ki kote ak nenpòt ki lè ou bezwen. Daprè lalwa nan Florid, ou gen dwa bay tete nenpòt kote ou otorize pou ou ye. Bay tete se yon pati nòmal nan ou lè ou yon manman.

Bay tete lè wap retounen nan travay oubyen lekòl

Pedyat yo rekòmande pou nou bay tibebe tete sèlman pandan premye 6 mwa nan vi yo

Nap ofwi yo manje solid lè yo gen 6 mwa konsa e nou ka kontinye ba yo tete jiskaske tibebe a gen 1 nan ou plis.

Dèmilye de jenn manman kontinye bay tibebe yo tete pandan yap travay oswa pandan yo pral lekòl. Lè wap bay tete li kenbe ou pre tibebe ou, menm kan nou oblije rete apa.

PANDAN OU ANSENT

Pran tan pou ou aprann règleman anplwayè ou oswa lekòl ou osijè de bay tete. Fè yo konnen ke dabitid, manman kap bay tete bezwen mwens tan pou konje maladi pou tibebe ki malad.

Okòmansman, ou ka planifye pou ou retounen nan travay ou nan lekòl a demitan ou petèt ou ka pran yon jou konje nan mitan semèn nan. Sa ka ede oumenm ak tibebe ou ajiste nou.

Epitou, pran tan pou ou jwenn yon gadyen timoun ki pral sipòte plan ou fè pou ou bay tibebe ou tete.

APRE TIBEBE OU FIN FÈT

- **Pran tan pou ou etabli yon bon kantite lèt.** Bay tèt ou tan pou aprann konnen tibebe ou, oumenm, ak kòman bay tete mache. Plis ou santi ou alèz ak bay tete, se pi fasil lap ye pou ou lè ou retounen nan travay oswa lekòl. Dabitid li pran 4 a 6 semèn pou ou etabli yon bon kantite lèt e pou ou santi ou gen konfyans nan tèt ou pou ou bay tete.
- **Veye a ki lè tibebe ou vle tete dabitid.** Lè ou retounen nan travay oswa lekòl, ou ka eseye ponpe (kolekte) lèt oubyen bay tibebe ou tete nan zòn menm lè sa yo. Sa ap kenbe ou pi alèz paske lap anpeche ke ou santi ke tete ou twò plen oswa yap koule.
- **Vizite gadyen timoun nan epi kite tibebe a la pafwa, pou yon ti tan tou piti.** Apre sa tanzantan ou ka ogmante kantite tan ou kite tibebe ou a ak gadyen timoun lan. Sa pèmèt ke oumenm, gadyen timoun lan, ansanm ak tibebe a aprann konnen youn ak lòt. Di gadyen timoun ou a akilè tibebe ou manje dabitid, konsa lap bay tibebe a manje alè sa yo. Anpil fwa, bay manje ale pi swa si gadyen timoun lan konnen akilè tibebe a konn manje, alò lap bay tibebe a yon bibwon avan li vin grangou anpil.

Jou lè ou pral travay oubyen al lekòl yo

- **Reveye yon tijan pi bonè pou ou ka bay tibebe ou tete.** Konsa tibebe a ap rete kontan pandan wap prepare ou pou jounen an. Bal tete ankò jis avan ou kite kay la oubyen lè wap lage tibebe an lakay gadyen timoun lan.

- **Si ou pap ka bay tibebe ou tete pandan lajounen, ou sipoze planifye pou ou ponpe lèt ou.** Si ou pap ka bay tibebe ou tete pandan lajounen, ou sipoze planifye pou ou ponpe lèt ou.

- **Pran yon foto tibebe ou, yon kouvèti, oubyen yon jwèt ki ka fè ou sonje tibebe ou.** Sa ka ede ou relaks e li ka fè li pi fasil pou oumenm pou ou ka ponpe lèt ou. Lè tibebe ou depase laj 6 mwa e lap manje manje solid, ou ka pa bezwen ponpe lèt ou souvan konsa pandan jou travay.

- **Mete rad depyès pou ou ka fè li pi fasil pou ou pou ka ponpe lèt ou oubyen pou ou ka bay tete.** Si lèt ou ap koule, eseye ponpe lèt ou pi souvan e sèvi ak tanpon pou fanm nouris anndan soutyen ou. Si lèt kap koule a se yon pwoblèm, ou ka mete rad ki gen dekorasyon devan, yon chanday, ou yon djakèt pou sere mak lèt kap koule a.

- **Planifye pou ou bay tete lè ou pran tibebe ou nan men gadyen timoun lan oubyen lamenm ou rive lakay ou.** Si nou relaks nou ansanm pou premye 30 minit yo, sa ka rafrechi nou e li ka ba ou yon ti trankilite ak tibebe ou. Tibebe ou ka reveye pi souvan lannwit pou li tete. Sa se yon jan tibebe ou ka kenbe konpa ak kantite lèt ou epitou pou li "reprann kontak" avèk ou paske ou pat la tout jounen an.

- **Bay tibebe ou tete apre travay ou apre lekòl ak lè ou gen jou konje.** Sa ka ede ou kontinye gen lèt. Pa etone ou si ou wè tibebe ou vle tete souvan lè nou ansanm. Ou pa dwe sèvi bibwon ak sousèt lè ou ansanm ak tibebe ou. Plis ou bay tete se plis lèt wap fè.

Lè wap kolekte lèt ou

Enfòmasyon sa se pou manman ki fè tibebe ki tèm e ki an sante; manman kap sere lèt pou yo sèvi lakay (pa pou sèvi lopital); manman ki lave men yo avan yo ponpe lèt yo, e manman ki sèvi ak veso ke yo lave nan dlo savon cho epi yo rense yo.

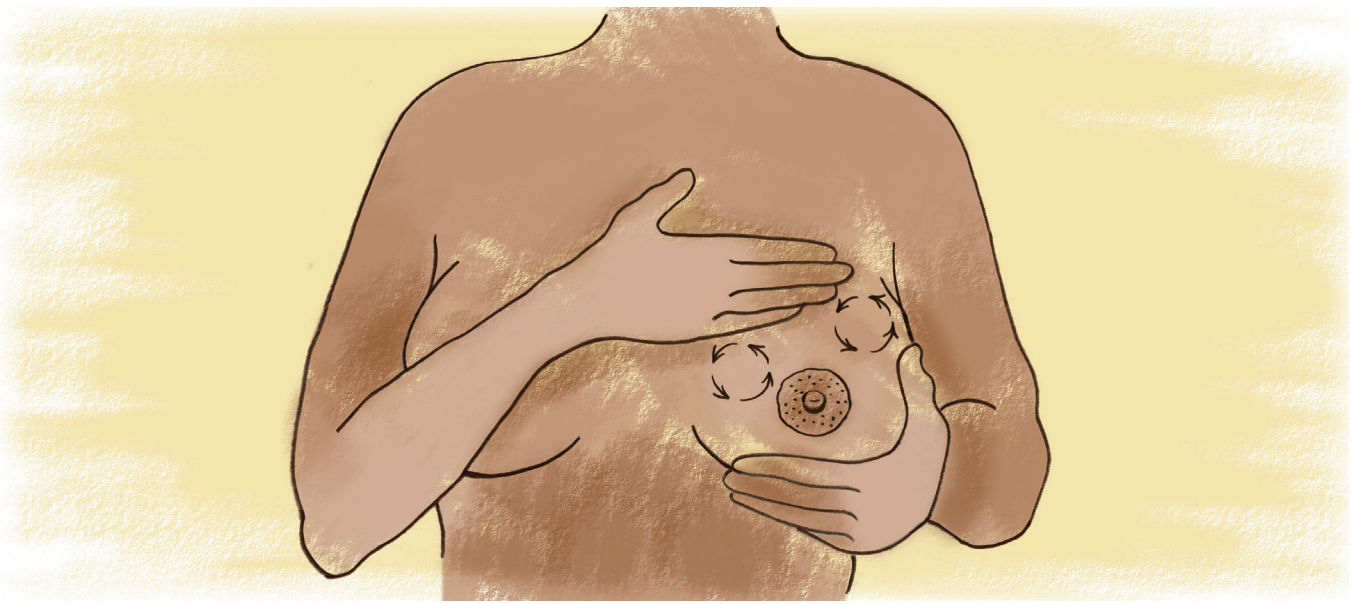
Ou ka kolekte (ponpe) lèt ou lè ou paka bay tibebe ou tete. Pou ou fè sa, ou ka pire yo ak men oubyen ak yon ponp. Ponp a men travay byen pou anpil manman ki bezwen rale lèt sèlman pa okazyon. Gwo ponp ou ponp elektrik ki fèt pou yon sèl moun sèvi, e ki ka ponpe toulede tete yo an menm tan, fè manman yo pèdi mwens tan e yo efikas anpil.

PIRE LÈT AK MEN

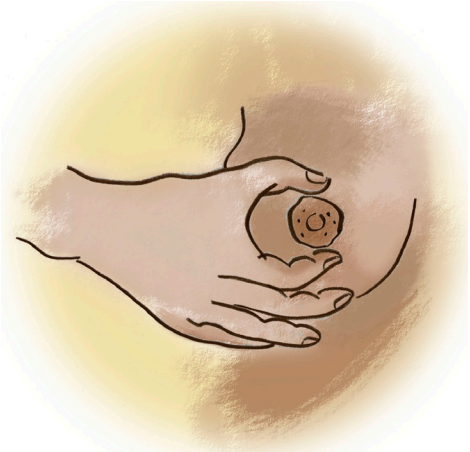
- **Kolekte lèt ou nan yon veso ke yo te lave nan dlo savon cho e ki te byen rense.** Yon bòl an vè ou an plastik ap fè yon bon travay.

- **Pou kòmanse, lave men ou byen ak dlo ak savon.** Mete yon twal cho sou tete yo pou ede lèt la koule. Remake: Lè wap aprann okòmansman, li ta bon pou ou ta eseye anba douch la.

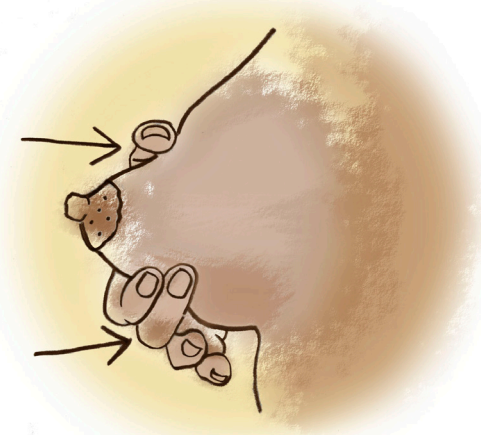
- **Mase tete ou yo pou detwa minit.** Pou ou fè sa, wap mete yon men anba tete ou pou sipò. Ak lòt men an, peze tete a tou dousman pandan wap fè mouvman an ron. Lè wap mase, kòmanse nan plizyè diferan plas, e toujou kòmanse nan lestomak ou pou rive nan pwent tete a. Repete menm bagay la nan lòt tete a.



POZISYON, POUSE AK ROULE



Etap en (1): POZISYON. Chèche kote ou santi ki mache byen pou ou a pou ou mete dwèt yo ak pous la sou areyola a ki dèyè pwent tete a. Sa ka 1 a 1½ pous konsa pa dèyè. Mete pous ou ak de (2) premye dwèt yo nan chak kote pwent tete a.



Etap de (2): POUSE. Pouse dwat nan kòf lestomak ou. (Si ou gen gwo tete wap bezwen leve tete ou ak lòt men ou a avan epi pouse).

Etap twa (3): ROULE. Apre ou fin pouse, roule dwèt pous ou al jwenn lòt dwèt yo kòmsi ou ta vle fè anprent dwèt pous ou. An menm tan, chanje jan wap peze a, dezyèm dwèt ou avan, premye dwèt ou apre, sa ap fè kòmsi wap roule yon bagay ak premye dwèt ou yo.

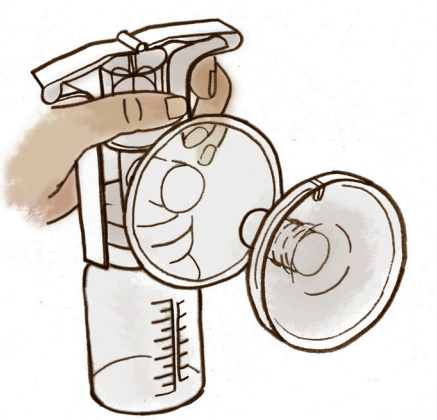
Repete etap en, de ak twa, an menm tan wap chanje pozisyon gwo pous ou ak de lòt premye dwèt yo a rebò pwent tete a. Ou ka bezwen deplase gwo pous ou ak premye de (2) dwèt yo pi pre ou pi lwen pwent tete a pou ou ka jwenn ki kote kap devide tete a pi byen.

KOLEKTE LÈT OU NAN YON VESO PWÒP

Lè kantite lèt la diminye, ale nan lòt tete a. Epi mase toulede tete yo ankò e pire enpe plis lèt. Rale lèt ou ap vin pi fasil ak pratik e lap travay pi byen lè kantite lèt ou gwosi. Anpil manman gen plis lèt nan maten. Pa dekouraje si ou ka rale yon tikras sèlman okòmansman. Plis ou pratike, plis lap vin fasil!

Lè wap chwazi yon ponp

PONP A MEN



Yo fè plis nan ponp a men yo pou manman yo ki bezwen ponpe on lè konsa ou ademi tan sèvi. Li epi swiv enstriksyon manifakti a sou kijan pou ou itilize ponp lan.

PONP ELEKTRIK

Gen anpil jan de ponp elektrik. Anjeneral, ponp elektrik se ponp ki pi efikas pou retire lèt nan tete. Ponp sa yo adapte yon jan pou manman yo ka ponpe yon tete alafwa ou toulede tete yo an menm tan. Lè wap ponpe toulede tete yo alafwa (ponpe doub) dabitid, sa bay plis lèt e li pran mwens tan. Laplipa ponp elektrik gen jan pou ajiste sousad la e gen yon vireron vitès souse-e-lage konsa ou ka imite jan tibebe ou tete e jwenn ki sa ki sèvi pi byen pou ou.

Multi-user electric breast pumps pi fò e pi efektif pase tout ponp epitou plis ke yon sèl manman ka sèvi ak yo. Chak manman gen pake koleksyon-lèt pa yo pou elimine kontaminasyon lèt de manman a manman.

Ponp elektrik ke yon sèl moun itilize fèt pou yo ede yon manman ki deja gen yon kantite lèt ki deja byen etabli, pou yo kenbe menm kantite a kan yo oblije separe de tibebe yo regilyèman, tankou pou travay ak lekòl. Manman pa dwe pataje ponp ki fèt pou yon sèl moun itilize pou anpeche pwoblèm kontaminasyon. Ou ka sèvi ak ponp elektrik ke yon sèl moun itilize apre kantite lèt ou fin byen etabli, sa ka pran 3 a 6 semenn konsa apre ke wap bay tete sèlman.

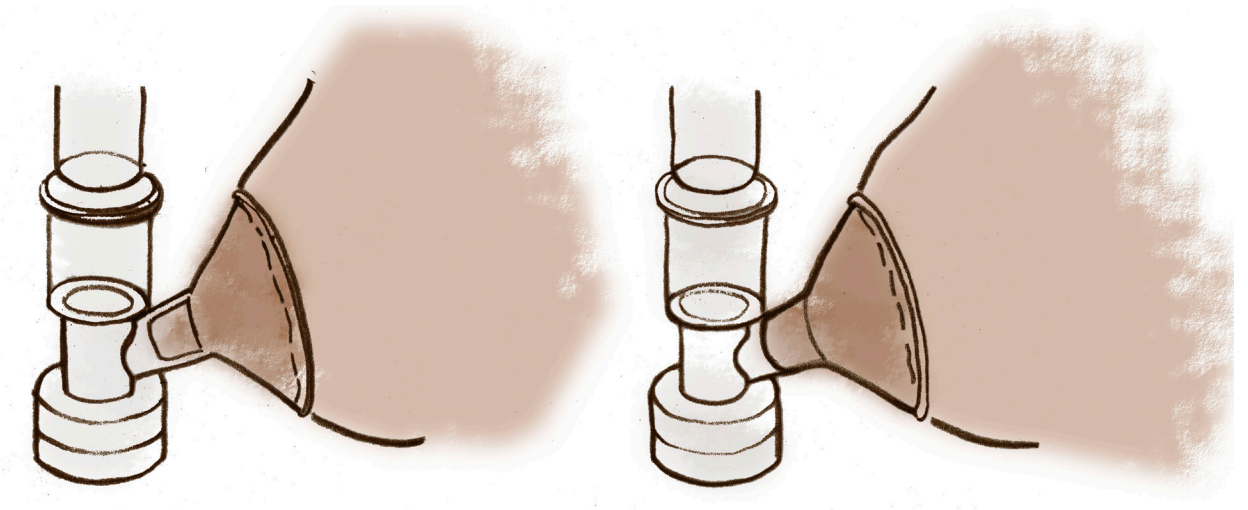
Li epi suiv enstriksyon manifakti lan pou ou konnen kòman pou ou sèvi ak ponp lan.

Mande “breastfeeding educator” ki nan WIC ou a si ou bezwen konsèy sou ki kalite ponp ak si yo genyen yo nan ofis WIC lokal ou a.

Kòman pou ou chwazi gwosè sèklaj (pwoteksyon) tete ki kòrèk

Dabitid, pandan yon seyans ponpe, pwent tete ou ap double an longè ou an lajè.
Mwatye konsa nan manman kap bay tete oubyen kap ponpe lèt yo bezwen yon gwosè sèklaj pou tete ki pi gwo ke gwosè nòmal ki vini nan pakèt la. Si li fè ou mal pandan wap ponpe, menm si se pandan lap rale dousman, ou bezwen yon pi gwo sèklaj. Si sèklaj gwosè nòmal la twò piti, wap santi ou pi byen ak yon pi gwo sèklaj e wap ponpe plis lèt. Si yon sèklaj twò sere sa ka fè tete ou pa devide byen. Sa ka diminye kantite lèt ou genyen apre yon sèten tan.

Pou ou tcheke si sèklaj ou bon pou ou, tcheke pwent tete ou pandan wap ponpe. Pwent tete ou sipoze ka fè mouvman alèz e li pa dwe ap frote nan debò tinèl la yo. Gade imaj yo ki anba a.



byen chita twò sere

Lè wap konsève lèt ou

- **Konsève lèt ou nan yon boutèy an glas esterilize,** yon boutèy an plastik di ak propilèn "san Bisphenol-A (BPA)" oubyen sachè frizè ke yo fè espesyalman pou konsève lèt kretyen vivan. Evite boutèy ki gen kouch doubli fen sou yo—yo pa fèt pou frizè ni pou konsève lèt ki soti nan lestomak ou.

- **Mete pipiti kantite lèt ou panse tibebe a pral pran nan yon repa nan chak veso.** Ou pa vle gaspiye yon tikras nan lèt ou. Pa plen anyen twòp.

- **Mete yon etikèt ki gen dat la sou chak veso.** Epitou, mete non tibebe ou sou etikèt la si la prale nan gadri.

- **Ou pipito lèt fre pase lèt ki te friz e ke ou vin dejele.** Si ou papral sèvi lèt la nan 4 jou, li pi bon si ou friz li.

- **Ou ka konsève lèt ou nan yon frijidè a 40°F oswa pi ba pou jiska 4 jou, oswa nan frizè yon frijidè ki rete nan 0°F oswa pi ba pou jiska 6 mwa (frizè a dwe gen yon pòt separe).**

- **Si ou pa gen yon frijidè ou yon frizè tou pre lè wap kolekte lèt ou, mete lèt ou nan yon veso ki izole e mete pake konjele sou li.**

- **Ou ka ajoute lèt fre sou lèt ki te nan frijidè.** Men avan, ou dwe mete lèt fre a nan frijidè pou demi èdtan konsa pou rafwedi li avan ou vide li nan lèt ki pi ansyen an ki te nan frijidè a.

- **Sèvi ak lèt ki pi ansyen an avan.**

- **Pa chofe lèt ou sou fou a ni nan maykowev.** Gwo chalè ap detwi antikò ki nan lèt ou. Epitou, li ka fè lèt tibebe a cho anpil.

- **Lè wap dejele lèt la, sa dwe fèt pandan lannwit nan frijidè a.** Apre sa, ou ka mete boutèy oubyen sachè a chita nan yon ti bòl dlo cho ou tyèd pou ou ka chofe lèt la. Pa kite dlo touche kouvèti boutèy la ou anlè tèt sachè a paske dlo a ka rantre nan boutèy la oubyen sachè a.

- **Lèt tete a ka separe an kouch.** Grès la ap monte anlè. Vire lèt la toudousman pou ou remelanje li apre li fin dejele ou chofe. Lèt ke ou ponpe konn gen diferan koulè, konsistans ak odè sa depann de ki manje ou manje.

- **Pa janm re-konjele lèt ki soti nan tete manman ki te deja dekonjele.**

- **Tibebe ki fèk fèt bezwen lèt yo chofe nan tanperati kò.** Lèt fwèt ka fè tanperati kò yon tibebe desann. Petèt pi gran ak pi gwo tibebe ka sipòte lèt fwèt trè byen.

- **Lèt ou pire ka rete nan frijidè piblik nan travay oubyen nan gadri.**

Konsèy sou lè wap bay bwè lèt tete nan bibwon

ENTWODIKSYON BIBWON AN

- Lè yap aprann bwè lèt nan bibwon, anpil tibebe ki nan tete pi alèz ak yon tetin ki gen ti twou. Epitou yon tetin ki pi laj pa anba ka mache pi byen. Kalite tetin sa yo oblije tibebe a ouvri bouch li gran. Sa parèt plis menm jan ak sa tibebe a fè lè lap tete. Tetin ki nan bibwon an dwe long kont pou tibebe a ka rale jis nan dèyè bouch li kote tete a ta rive lè tibebe a kole ladan byen pandan lap tete. Yon tetin ki mou ta pi bon pase youn ki di.
- 2 a 3 semenn konsa avan ou retounen nan travay, kòmanse kite ti bebe ou la abitye ak bwè lèt tete nan bibwon. Tibebe gen lespri—yo konnen ke manman gen "bagay ki reyèl la." Dabitid yo aprann pran bibwon pi fasil nan men yon lòt moun. Li pi bon si yon moun ki pa manman an bay tibebe a bibwon an.
- Chak fwa yon tibebe pran lèt tete nan bibwon, manman an dwe rale lèt lestomak li pou li ka kenbe kantite lèt li fè.

TRAVAY AVÈK MOUN KI AP PRAN SWEN TIBEBE OU-A

- Fè moun kap gade tibebe ou a sonje pou li gen pasyans—tibebe ou a ap aprann yon bagay nouvo.
- Lè wap kòmanse bay manje, moun kap gade tibebe a dwe mete bibwon an nan bouch tibebe a menm jan yo ta va mete tibebe a si yo tap bal tete, manyen bouch tibebe a lejèman ak tetin nan. Tann tibebe a ouvri bouch li laj. Epi kite tibebe a rale tetin nan byen nan bouch li pito, pase pou ou pouse li nan bouch tibebe a.
- Fè moun kap gade timoun nan sonje pou li retire tetin lan nan bouch tibebe a tanzantan pou kite tibebe a poze ak pran souf.
- Ou ka bay yon tibebe ki pi gran lèt tete dirèkteman nan yon gode nan plas yon bibwon—Tankou apati de 4 mwa e plis.

ENTWODIKSYON LÈT ATIFISYÈL BEBE

Sonje, pedyat yo rekòmande ke nou bay tibebe tete sèlman pandan premye si mwa nan lavi yo. Men, si ou planifye pou ou bay tibebe ou tete ansanm ak lèt bebe atifisyèl (fòmil bebe) swiv etap sa yo. De semenn annavans:

- **Kòmanse ofri fòmil bebe** toudousman nan plas tete ou ta va ba li lè ou lwen bebe a.
- **Chak semèn,** ranplase sèlman yon tete pa jou pa plis, pa fòmil bebe.
- **Veye tibebe ou byen pre pou wè si li pa bay siy okenn problem ak fòmil bebe a.**

Si tibebe ou montre siy pwoblèm avèk fòmil la, ou ka retounen bay tete sèlman.

Nenpòt titan ou ta pase ap bay tete bon pou ni ou ni tibebe ou. Nou toulède ap an pi bòn sante paske ou bay tete. Wap kreye souvni espesyal ke wap toujou cheri.

Oumenm ak tibebe ou nou te fèt pou nou tete!

Bay tete se yon bagay ou aprann fè.

Fòk ou gen pasyans, pratik, ak angajman. Nan premye semenn yo, pandan wap aprann, ou ka santi ou fristre pafwa. Se nòmal. Li pran plis manman 4 a 6 semenn pou yo abitye ak sa. Sonje ke bay tete vin pi fasil de tanzantan, pa pi difisil. Envestisman tan ak enèji ke ou mete nan premye semenn yo vo sa. Wap envesti nan sante pa ou ak nan sante pa tibebe ou la. An plis, wap bati yon lyen kap dire pou lavi.

KI KOTE OU KA JWENN ÈD

- **WIC ofis lokal ou:** Yo gen dwa gen yon "Board Certified Lactation Consultant (IBCLC) entènasyonal ou Konseye Alètman Sètifye (Certified Lactation Counselor, CLC) nan anplwaye yo oubyen yo gen dwa gen yon pwogram "peer counseling."
- **Lopital lokal ou:** Yo gen dwa gen yon "Board Certified Lactation Consultant" nan anplwaye yo.
- **"La Leche League International:"** Volontè ki antrene bay manman kap bay tete èd youn-a-youn nan telefòn e yo dirije yon rankont gwoup sipò yon fwa pa mwa. Rele 1-800-LALECHE ou Entènèt sit: LaLecheLeague.org
- **Èd sou bay tete nan telefòn:** Rele 1-800-994-9662 ou Entènèt sit: WomensHealth.gov/Breastfeeding/
- **Sitwèb Sipò Alètman WIC:** WICBreastfeeding.fns.usda.gov
- **Pou plis enfòmasyon sou Pwogram WIC la Florid:** Rele 1-800-342-3556 ou Entènèt sit: FloridaWIC.org

Konfòmeman ak lwa Federal konsènan dwa sivil avèk regleman ak prensip Depatman Agrikilti Ameriken (U.S. Department of Agriculture, USDA) konsènan dwa sivil yo, enstitisyon sa a pa gen dwa fè diskriminasyon kont pèsonn moun ki baze sou ras, koulè po, orijin nasyonal, sèks, laj, yon andikap, ak revanch oswa reprezay pou aktivite yon moun te patisipe ladan avan pou defann dwa sivil. (Tout baz ki entèdi sa yo pa pou tout pwogram.)
Moun ak andikap ki bezwen lòt mwayen kominikasyon pou jwenn enfòmasyon sou pwogram (tankou enfòmasyon ak ekriti Bray, an gran lèt, sou kasèt, Lang Siy Ameriken, elatriye), dwe kontakte Ajans nan nivo Eta oswa lokal ki jere pwogram TARGET Center USDA a nan (202) 720- 2600 (vokal ak TTY) oswa kontakte USDA nan Sèvis Relè Federal la nan (800) 877-8339. An plis, gen enfòmasyon ki disponib nan lòt lang.
Pou depoze yon plent pou akize diskriminasyon, ranpli Fòmilè Plent Diskriminasyon Pwogram USDA a, AD-3027. W ap jwenn li sou entènèt nan adrès http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html. Sinon, ou kapab depoze plent la nan nenpòt biwo USDA oswa ekri yon lèt bay USDA epi bay enfòmasyon yo mande nan fòmilè a sou lèt la. Pou mande yon kopi fòmilè plent la, rele (866) 632-9992.
Voye fòmilè ou ranpli oswa lèt ou ekri a bay USDA pa:

lapòs: U.S. Department of Agriculture Office of the Assistant Secretary for Civil Rights 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250-9410;

faks: (202) 690-7442; ou

imèl: program.intake@usda.gov

Enstitisyon sa a ofri tout moun menm opòtinite a.

DH 150-673, 5/20