

A close-up photograph of a woman with dark hair and a nose ring, wearing a white bra and a light-colored button-down shirt, breastfeeding her baby. The baby is lying on its stomach, wearing a green patterned onesie. The woman is looking down at the baby with a gentle expression. The background is a neutral, light-colored wall.

Gid Paran yo konsènan Bay Tete Vil New York La

Kontni yo

Poukisa pou ou bay tete?	1
Fè lòt moun yo patisipe	2
Ak kisa pou w ale nan lopital la	3
Sa ou bezwen konnen konsènan bay tete	4
Kòmanse	
Pran swen tete ou	
Kijan bay tete a fonksyone: Mete bouch nan tete a epi tete	
Mete ou alèz: Pozisyon ki pi popilè pou bay tete	
Kesyon ak repons	12
Sitiyasyon espesyal	
Simonte pwoblèm yo	17
Tire lèt	19
Tire l ak men	
Itilize yon ponp pou tire lèt	
Sa ou bezwen konnen konsènan bay tete	
Retounen nan travay oswa lekòl	22
Sevre ti bebe w la	23
Mo kouran ki lye ak bay tete	24

Poukisa pou ou bay tete?

Bay tete, sa yo rele alètman pwatrin nan oswa alètman matènèl, se bay yon ti bebe lèt moun. Byen souvan, li fè referans a bay yon ti bebe lèt moun dirèkteman nan tete a oswa nan pwatrin nan, men li ka refere a bay yon ti bebe lèt moun yo tire a men oswa ak ponp. Yo ka rele lèt moun nan lèt tete, lèt manman oswa lèt pwatrin. Men kèk rezon ki fè ekspè sante yo rekòmande bay tete pou ti bebe ak paran yo.

Li bon pou ti bebe w la.

- Lèt manman an plen ak vitamin ak eleman nitritif ti bebe w la bezwen. Li ranfòse sistèm iminitè ti bebe w la epi li ede sèvo l devlope.
- Lèt manman an pi fasil pou dijere pase lèt atifisyèl la, sa ki redui vomisman ak dyare yo.
- Ti bebe ki pran tete yo gen mwens chans pou yo vin obèz pita nan lavi yo.
- Ti bebe ki pran tete yo gen mwens chans pou yo pran enfeksyon epi pou yo vin asmatik, pou yo devlope kèk kansè, dyabèt ak sendwòm lanmò sibit Ti bebe a (sudden infant death syndrome, SIDS).



Li bon pou ou.

- Bay tete ede kò ou refè aprè gwosès la ak akouchman an — l ap redui gwosè iteris ou epi redwi san w ap bay aprè akouchman an.
- Bay tete diminye risk pou w gen dyabèt, kansè nan ovè ak kèk fòm kansè nan tete.
- Bay tete ap ede w kreye lyen ak ti bebe w la.
- Bay tete ka ede limite depresyon.
- Bay tete ede ekonomize tan. Kontrèman ak lèt atifisyèl la, lèt manman an toujou nan bon tanperati a epi li pa nesèsè pou w lave epi esterilize bibwon yo.
- Bay tete ede ekonomize lajan. Lèt manman se tout sa ti bebe w la bezwen pou premye sis mwa lavi l, sa ki fè w ekonomize plizyè santèn dola ki t ap itilize pou achte lèt atifisyèl.
- Ti bebe ki pran tete yo, yo souvan an sante, sa vle di paran yo gen mwens absans nan travay yo.

Fè lòt moun yo patisipe

Lè w chwazi bay tete, li enpòtan pou moun ki bò kote w yo sipòte w nan desizyon sa a. Sa vle di doktè, enfimyè, doula (akonpanyatè depi nan nesans), patnè, manm fanmi ak zanmi.

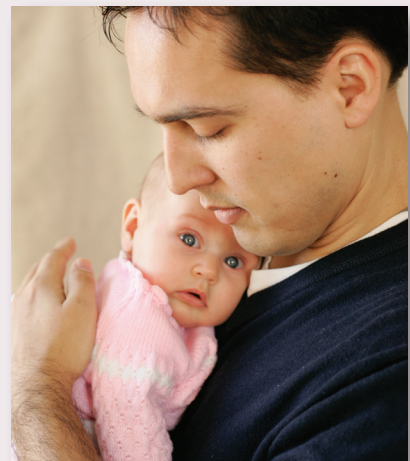
➤ **Pandan vizit prenatal yo:** Di pwofesyonèl swen sante w la ou ta renmen bay ti bebe w la tete. Poze kesyon epi jwenn enfòmasyon ou bezwen anvan ou fè ti bebe w la.

➤ **Nan lopital la:**

- **Lè w gen tranche,** di enfimyè w la ak founisè swen sante w la ou vle bay ti bebe w la tete. Mande pou yo mennen ti bebe w la ba w pi vit posib pou w ka kòmanse bay tete. Anvan ou akouche, di enfimyè a ou vle fè ti bebe w la rete nan chanm ou (rooming-in).
- **Lè ou kòmanse bay tete,** sonje pafwa ou menm ak ti bebe w la bezwen tan pou nou retwouve nou. **Si w pa sèten w ap bay tete a byen, mande yon enfimyè oswa yon konsiltan pou tete (yon espesyalis nan kesyon alètman) pou ede w.**
- **Si ti bebe a gen pou ale nan gadri, raple enfimyè a pou l mennen ti bebe a tounen pou w ba l tete.** Di enfimyè a pou li pa bay ti bebe a lèt atifisyèl, dlo oswa yon tetin sof si founisè swen w lan bay lòd la.
- **Si anplwaye a ofri ou echantiyon lèt atifisyèl,** di yo w ap bay tete sèlman epi w pa bezwen lèt atifisyèl.

➤ **Lakay ou:**

- **Si patnè, fanmi oswa zanmi ofri w pou yo ede w pandan se yon bibwon yo bay ti bebe w la,** sonje se tete w ap bay pou sante ti bebe w la. Si yo vle ede ou ak ti bebe a, gen anpil lòt bagay yo ka fè pou ede w, tankou:
 - Kenbe w konpayi pandan w ap bay tete a, epi ofri w yon bagay pou w bwè oswa yon tabourè oswa yon zòrye pou w itilize lè w ap bay tete.
 - Fè ti bebe a rann gaz aprè li fin manje.



- Chanje daypè oswa benyen ti bebe a.
- Pran swen ti bebe a pou w ka benyen, fè yon ti dòmi oswa manje.
- Ede fè travay nan kay la tankou fè manje, netwaye, fè lesiv, al nan mache oswa lave asyèt.
- Pran swen yon timoun ki pi gran pandan w ap bay tete a.
- Pote ti bebe a ba ou pou w ba li tete nan lannwit.

Ak kisa pou w ale nan lopital la

Avan dat akouchman an, prepare kèk objè pèsònèl pou w ale nan lopital la. Men kèk bagay itil pou moun ki pral bay tete:

- Soutyen alètman
- Ti kousen pou alètman (twal oswa jetab)
- Zòrye pou alètman
- Chemiz de nwi oswa pijama ki boutonen oswa tache sou devan
- Wòb dechanm
- Tete Vil New York la Gid Paran yo konsènan Bay Tete

Lòt eleman enpòtan:

- Glòs
- Pwodui fè twalèt
- Kotèks
- Syèj machin pou ti bebe nan moman l ap soti lopital la (obligatwa nan Eta New York)

Sa ou bezwen konnen konsènan bay tete

Menm jan ak paran, bay tete se yon konpetans. Sa ka mande kèk pratik, men w ap abitye byen vit, epi gen anpil benefis.

Kòmanse

Premye jou yo

- Anjeneral, ou ka kòmanse bay tete touswit— menm nan sal akouchman an. Di doktè w la oswa fanmsaj la davans se sa w vle fè.
- Eseye bay tete nan premye èdtan aprè ti bebe w la fin fèt.
- Kontak po ak po ak ti bebe w la, imedyatman aprè li fin fèt la, se yon bon fason pou ou kòmanse.
- Di anplwaye lopital yo pou yo pa bay ti bebe w la yon bibwon, sof si oumenm ak founisè swen pou ti bebe w la dakò li nesèsè.
- Fè anplwaye lopital la konnen ou ta renmen pou ti bebe w la nan menm chanm ou ye a (olye li ale nan gadri) pou w ka ba li tete nenpòt lè li grangou.
- Bay tete souvan. Ti bebe w la ap aprann souse, epi souse yo ap ogmante pwodiksyon lèt ou a.
- Mande èd yon enfimyè oswa yon espesyalis nan bay tete si w santi nenpòt malèz nan moman w ap bay tete a oswa si w enkyete w pou tibebe w la pa ta jwenn ase manje.
- Lèt ou fè nan premye jou yo rele kolostwòm. Li gen koulè jòn epi li rich ak eleman nitritif. Kolostwòm nan ap pwoteje ti bebe w la kont maladi epi l ap ba li tout sa li bezwen. Aprè twa a senk jou, lèt ou a ap vin gen yon koulè ble-blanc epi pwodiksyon an ap ogmante.
- Toujou lave men w anvan w bay tete oswa anvan w tire oswa bay lèt.

Semèn ki vini aprè yo

- Kite ti bebe w la tete lè li vle, lajounen kou lannwit — an jeneral apeprè dis (10) a douz (12) fwa pandan vennkat (24) èdtan. Bay tete souvan ap fè lèt ou koule, ap ede w fè anpil lèt epi l ap ede ti bebe w la grandi.

- Si ti bebe w la dòmi pandan premye minit pandan l ap tete yo, reveye l dousman pou w ede l fin tete. Eseye chatouye pye yo oswa pale ak yo pou w reveye yo.
- Nan kat a senk semèn, ti bebe w la ap gen yon ritm alimantasyon ki pi regilye epi l ap tete mwen souvan.
- Evite itilize bibwon oswa tetin twò bonè, paske sa ka anpeche l devlope yon bon woutin tete.
- Li pa rekòmande pou w bay ti bebe w la aliman konplemantè tankou sereyal, fwi ak legim anvan sis (6) mwa.

Sipleman vitamin D

Akademi Ameriken pou Pedyatri (American Academy of Pediatrics, AAP) rekòmande pou tout ti bebe gen yon konsomasyon kotidyen minimòm ki a 400 inite entènasyonal (international units, IU) vitamin D ki kòmanse tousuit aprè nesans lan. Sa enplike ti bebe ki bwè lèt manman **sèlman**. Mande pwofesyonèl swen sante ou pou li ba ou plis enfòmasyon.

Pran swen tete ou

Pran swen tete ou lè w ap bay tete pa twò diferan de lòt swen yo nan lòt moman yo. Nòmalmman, benyen chak jou deja ase, men gen kèk konsèy ki ka itil:

- Eseye evite mete savon sou pwent tete ou oswa fwote yo, paske sa ka fè yo sèk epi gen plis chans pou yo fann.
- Si pwent tete w yo sansib, li ka itil pou w mete yon ti lèt sou pwent tete a (epi kite l sèk) chak fwa ou fin bay tete. Bay tete pa ta dwe fè mal. Si w santi w gen doulè, sa ka vle di ti bebe w la pa byen pran tete a (gade Paj 6 — **Pran tete**).
- Sèvi ak yon ti kousen pou tete nan soutyen ou pou absòbe lèt k ap koule yo.
- Chanje ti kousen yo souvan, sitou lè ou santi yo imid oswa mouye. Si w kite yon kousen mouye sou po w, sa ka lakoz iritasyon epi lakoz pwent tete yo fann.
- Gade tete ou chak jou, verifye tout zòn wouj, gratèl oswa nenpòt lòt bagay ki parèt etranj. Pale ak yon konsiltan laktasyon oswa yon founisè swen sante si pwoblèm nan pa disparèt, oswa si ou gen doulè oswa ou santi ou malad.

Kijan bay tete a fonksyone: Mete bouch nan tete a epi tete

Lè ti bebe w la souse tete a, òmòn yo libere. Òmòn sa yo lakòz lèt la "desann", oswa koule. Plis ou bay tibebe ou a tete, se plis w ap gen plis lèt.

Mete bouch nan tete a

Pou reyisi nan bay tete a, li enpòtan anpil pou tete a byen chita nan bouch ti bebe a.



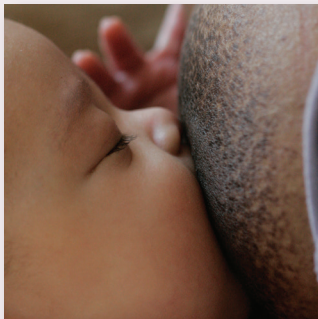
1. Kole kò ti bebe w la ak kò w epi mete nen l toupre pwent tete w.



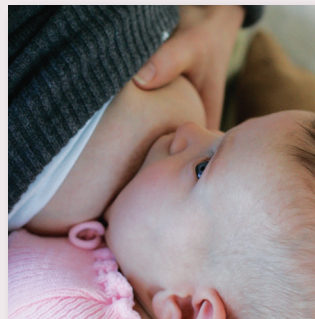
2. Fè tibebe w la fè bak nan yon distans youn oswa de santimèt. Tèt yo ta dwe panche dèyè, epi pou bouch yo ouvri. **Li enpòtan pou bouch ti bebe w la byen ouvri.**



3. Si tibebe w la pa ouvri bouch li, ou ka touche bouch li ak pwent tete w pou fè l ouvri l.



4. Lè ti bebe w la ouvri bouch li laj, deplase li sou pwent tete a epi rale l nan direksyon ou. Sa a rele "akwochaj".



5. Mete areyòl ou a — zòn nwa ki alantou pwent tete w la — nan bouch ti bebe a jan sa ka fèt la.



6. Gade pou w wè si ti bebe w la ap souse epi vale byen fasil. Koute son yon ti bebe ki kontan k ap pran tete konn fè.

Ou ka kenbe tete w yon fason pou ede ti bebe a byen pran tete a. Men de pozisyon ke ou ka eseye:

- Pozisyon nan fòm U: Mete gwo pous la sou areyòl la sou yon bò nan pozisyon 9è epi dwèt ki rete yo nan pozisyon 3zè - pou men ou fòme lèt "U" a.
- Pozisyon nan fòm C: Mete gwo pous la sou areyòl la sou yon bò nan pozisyon midi epi dwèt ki rete yo ap anba tete yo nan pozisyon 6zè - pou men ou fòme lèt "C" a.



Pozisyon nan fòm C

Siy ki montre lèt ou a ap koule

Ou ka remake:

- Yon chanjman nan vitès ti bebe w la souse ki soti nan souse rapid pou rive nan yon souse ak yon vale yon fason ritmik, apeprè yon souse pa segonn
- Yon sansasyon pikotman oswa zegwi nan tete ou
- Yon sansasyon tete ranpli sibatman
- Lèt ap koule nan lòt tete a
- Ou vin swaf dlo

Bay tete pa ta dwe fè mal. Doulè a se yon siy ki pwouve ti bebe w la pa byen pran tete a. Si ti bebe w la ap souse sèlman pwent tete a, mete ti dwèt ou dousman nan kwen bouch li pou w entewonp souse a. Retire l nan pwent tete a, epi eseye mete yo sou tete a pou yo ka kole sou areyòl la otank posib. W ap remake diferans lan.



Alètman

- Kite ti bebe w la tete nenpòt lè li grangou a. Nan yon peryòd 24èdtan, yon ti bebe ki an sante ap bwè lèt dis (10) a douz (12) fwa pou pi piti. Pa rete tann ti bebe w la ap kriye pou w ba li tete — sa se yon siy grangou trè ta. Siy alimantasyon — premye siy ki montre bebe a grangou — se siy sa yo:
 - L ap souse men l
 - L ap bat bouch li
 - L ap bouje bouch li
 - L ap vire je l pandan l ap dòmi
 - Dòmi lejèman apre youn oswa de zèdtan somèy pwofon
- Ou ka pwopoze yonsèl tete oswa tou de tete yo nan chak alètman. Pa enkyete w si ti bebe w la pran tete pou yon ti tan ki pi kout nan dezyèm tete a.
- Si w kòmanse ak tete dwat la nan yon premye alètman, kòmanse ak tete goch la nan dezyèm nan. Si ou pa ka sonje ki bò ou te bay tete nan dènye fwa a, mete yon zepeng titèt sou soutyen w lan pou raple w, oswa santi ki tete ki pi plen. Gen kèk moun k ap bay tete, yo mete yon bag y ap chanje soti nan yon men ale nan yon lòt pou ede yo sonje.
- Kite ti bebe w la tete jiskaske yo satisfè — an jeneral apeprè dis (10) a ven (20) minit pou chak tete. Siveye siy ki montre bebe a satisfè: men ak kò ti bebe a dekontrakte, yo retire bouch yo nan pwent tete a oswa yo dòmi pran yo.
- Si ti bebe w la fin tete, men li toujou nan tete a, mete pwent ti dwèt ou dousman nan kwen bouch li pou w kanpe souse a epi retire li nan tete a.

Siy ki montre ti bebe w la jwenn ase lèt

- Nan premye jou yo, ti bebe ki tete yo ap gen youn a de kouchèt mouye ak youn a de kouchèt sal.
- Apati de oswa twa jou, yon ti bebe k ap tete ap gen senk oswa plis kouchèt mouye oswa sal chak 24 èdtan.
- Pifò ti bebe yo pran ant kat (4) ak sèt (7) ons pa semèn ak apeprè yon (1) liv chak mwa nan kat premye mwa yo.

Lòt konsèy ki ka Itil

- Rale tibebe a sou tete a, pa pote tete a bay ti bebe a. Panche pandan w ap bay tete ka lakoz doulè nan do.
- Kenbe tibebe w la kote ou kole po l sou po pa w la ase souvan — men sèlman lè w reveye epi ou kapab kenbe l an sekirite. Nan kenbe po a po, tibebe w la dwe gen yon daypè sou li sèlman epi ou dwe kenbe l sou pwatrin ou. Ou ka mete yon dra sou ou ak bebe w la. (Tibebe yo tete pi byen nan pozisyon po a po a, yo pi kalm epi yo kriye mwens.)
- Bay tete souvan pou w ogmante rezèv lèt ou.
- Pran swen tèt ou. Pran anpil repo, bwè anpil likid, manje manje ki bon pou lasante epi pale ak yon founisè swen sante pou w konnen si pou w kontinye pran vitamin prenatal ou oswa pran yon lòt miltivitamin.
- Si w tire oswa ponpe lèt nan tete w (gade nan paj 19), li pi bon pou w tann jiskaske tibebe w la gen anvwon yon (1) mwa anvan ou ba l bwè lèt nan bibwon.
- Evite itilize yon tetin jiskaske ou gen yon bon woutin nan bay tete.



Mete ou alèz: Pozisyon ki pi popilè pou bay tete

Eseye plizyè pozisyon pou w bay tete epi gade ki pozisyon ki pi bon pou ou. Byen pran tete a ak yon pozisyon konfòtab enpòtan pou siksè alètman an.

Pozisyon bèso a oswa sere nan bra a

Pozisyon sa a pèmèt ou bay tete byen fasil, san lòt moun pa remake sa.

- 1.** Chita byen dwat nan yon chèz ki konfòtab.
- 2.** Panche tibebe w la sou kote l, vant li kole ak vant ou epi tèt li poze nan koube bra w.
- 3.** Mete bra w ak men w nan do yo pou w sipòte kou yo, kolòn vètebral yo ak dèyè yo.
- 4.** Apwoche ti bebe w la nan tete w. Pa panche devan paske sa ka ba w doulè nan do.
- 5.** Ou ka vle mete yon zòrye pou bay tete anba bra w pou ti bebe w la ka pi prè tete w.



Pozisyon "kenbe balon foutbòl" la

Sa a se yon bon pozisyon pou w itilize si ou te fè yon sezaryèn, si tete ou yo gwo oswa si ti bebe w la ap dòmi.

- 1.** Ou ka mete ti bebe w la sou kote w, anba bra w ak koud ou pliye.
- 2.** Avèk men ou louvri, sipòte tèt li epi apwoche vizaj li nan direksyon tete ou ak nen li nan direksyon pwent tete ou ak pye li nan direksyon do ou.
- 3.** Itilize bra w pou sipòte do bebe a, kou l ak zepòl li yo pa anba.
- 4.** Ou ka mete yon zòrye pou bay tete sou jenou pou plis konfò.
- 5.** Sèvi ak lòt men w pou kenbe tete w si sa nesèsè.



Pozisyon kouche sou kote

Pozisyon sa a se yon opsyon pou si ou te fè yon sezaryèn, si w pa alèz lè w chita oswa si ou vle repoze w pandan w ap bay tete a. Sonje pa dòmi ak ti bebe w la aprè ou fin ba l tete; mete l nan yon bèso oswa nan yon ti panye moyiz pou li dòmi.

1. Kouche sou kote epi mete ti bebe w la anfas ou.
2. Soutni kò l ak bra ou genyen ki lib la epi soutni tèt li ak men w.
3. Rale ti bebe w la vin jwenn ou epi dirije bouch li nan tete w.
4. Depi ti bebe w la pran tete a, ou ka itilize avan-bra ou pou soutni pwòp tèt ou ak pati siperyè men w ak bra w pou ede w sipòte ti bebe w la.



Pozisyon dyagonal

Pozisyon sa a bon pou ti bebe ki gen difikilte pou yo pran tete a, pou tibebe ki piti anpil, ti bebe prematire yo ak ti bebe ki gen bezwen fonksyonèl yo.

1. Chita byen dwat nan yon chèz ki konfòtab.
2. Kenbe ti bebe w la ak bra ki opoze ak tete ou vle bay bebe a. Pa egzanp, si w ap bay tete nan tete goch ou, sèvi ak men dwat ou ak bra dwat ou pou kenbe bebe a.
3. Pwatin ak vant ti bebe w la ta dwe anfas ou dirèkteman.
4. Mete pla men w pa dèyè kou ti bebe w la, pandan w ap soutni tèt li ak dwèt pous ou dèyè zòrèy li epi lòt dwèt yo ap sipòte machwè yo. Pa pouse tèt li vin jwenn tete w.



Kesyon ak repons

Ki risk ki genyen pou ti bebe mwen an si mwen pa ba li tete?

Ti bebe ki bwè lèt atifisyèl yo gen plis risk pou yo gen enfeksyon nan zòrèy, SIDS, pou yo asmatik ak dyabetik, pi plis pase ti bebe ki bwè lèt nan tete manman an sèlman.

Pandan konbyen semèn oswa mwa mwen ta dwe bay tete oswa bay lèt nan tete?

Kèlkeswa kantite tan ki pase a, bay tete a bon pou ti bebe w la — men plis li long, se plis li pi bon. Ekspè yo rekòmande pou ou bay sèlman lèt manman epi pa ba yo lèt atifisyèl, dlo, lòt likid oswa manje jiskaske ti bebe a gen anviwon 6 mwa. Aprè sa, w ap ajoute manje pou ti bebe epi kontinye bay ti bebe w la lèt manman, oswa ba yo lèt atifisyèl oswa toude.

Aprè yo fin ba li lòt manje ak likid, ekspè yo rekòmande pou w kontinye bay tete toutotan ou menm ak ti bebe w la konfòtab, pou rive jiska dezan oswa plis.

Èske mwen ka pwodui ase lèt? Si tete mwen piti?

Prèske tout moun ki ka bay tete — tete yo mèt piti oswa gwo — kapab pwodui plis lèt pou ti bebe yo a pase sa y ap bezwen an. Ti bebe w la dwe ka pran tete a byen epi li dwe tete souvan pou li jwenn lèt la.

Pandan chak tete, konbyen tan ti bebe mwen an ta dwe rete nan tete a?

Kite ti bebe w la tete jiskaske li satisfè, an jeneral anviwon dis (10) a ven (20) minit pou chak tete. Si w gen enpresyon ti bebe w la tete twòp oswa pa ase, konsilte yon konseye nan alètman oswa yon founisè swen sante.

Kijan pou m konnen si ti bebe m nan jwenn ase lèt?

Ti bebe w la ap fè w konnen lè li satisfè. Souvan, lè yon ti bebe satisfè, men yo ak kò yo dekontrakte, yo retire bouch yo nan pwent tete a oswa yo dòmi pran yo.

Gen lòt siy ki montre ti bebe w la jwenn ase lèt. Y ap gwosi, jan founisè swen sante w la pral kapab di w. Epitou, kantite pipi ak kantite ak aparans twalèt chak jou yo kapab ede w konnen si yo byen tete. Tablo sa a ap gide w:

Kantite jou	Kantite daypè ki Mouye	Kantite daypè ki sal	Aparans pou pou a
Youn (1)	Youn (1)	Youn (1)	Nwa/kolan
De (2)	De (2)	De (2)	Nwa/kolan
Twa (3)	Twa (3)	Twa (3)	Vèt
Kat (4)	Kat (4)	Twa oswa plis	Vèt
Senk (5)	Senk (5)	Twa oswa plis	Vèt a jòn ki gen aparans ti grenn
Apati sis (6)	Sis (6) oswa plis	Sis (6) oswa plis	Jòn ki gen aparans ti grenn

Toutotan bebe w la ap grandi, vant li ap grandi nan menm ritm la. Men kantite lèt vant ti bebe w la ka kenbe nan diferan laj:

- Yon (1) jou:** $\frac{1}{4}$ nan 1 ons (5 a 7 mililit [ml]) pou chak tete = 1 a 1 $\frac{1}{2}$ ti kiyè
- Twa (3) jou:** $\frac{3}{4}$ a 1 ons (22 a 27 ml) pou chak tete = 4 $\frac{1}{2}$ a 5 $\frac{1}{2}$ ti kiyè.
- Dis (10) jou:** 2 a 2 $\frac{3}{4}$ ons (69 a 81 ml) pou chak tete = 13 a 16 ti kiyè.

Èske lèt manman an menm jan ak lèt atifisyèl la?

Pa vrèman. Bay tibebe w la tete, kit se ak lèt manman oswa lèt atifisyèl, se bagay ki pi enpòtan, men si ou kapab bay tete, lèt manman an chanje pandan ti bebe w la ap grandi epi li bay plis pwoteksyon kont maladi yo. Lèt manman redui risk pou ti bebe w la vin asmatik, kèk kansè, dyabèt ak SIDS.

Pandan m ap bay tete, èske mwen oblije chanje fason mwen manje?

Non. Ou pa bezwen manje yon fason diferan pou ou pwodui bon lèt manman. Manje aliman ki ekilibre toujou bon pou ou, men menm si rejim alimantè ou a pa pi bon rejim nan, lèt manman an ap toujou pi bon bagay pou ti bebe w la.

Èske m ka bay tete an piblik?

Wi. Seksyon 79-e Lwa sou Dwa Sivik (Civil Rights Law) vil New York la ba ou dwa pou ou bay ti bebe w la tete nan nenpòt espas piblik, menmsi yo ka wè pwent tete a. Si ou pa vle tete w yo parèt an piblik, eseye sèvi ak pozisyon bèso a (gade paj 10 la) oswa mete yon chal oswa yon dra sou zepòl ou pou kouvri tete w. Si w prefere pa bay tete an piblik, ou ka tire lèt ou (gade paj 19 la) epi mete l nan yon bibwon pou w ka bay ti bebe w la bwè lè w soti.

Èske bay tete defòme tete m?

Non. Menmsi tete yo chanje pandan gwosès la, an jeneral yo retounen nan aparans orijinal yo aprè alètman an. Tete w yo ka pèdi fòm yo pandan w ap pran laj, men bay tete pa agrave fenomèn nan. Mete yon soutyen ki byen adapte epi ki bay sipò ka ede w santi w pi alèz, sitou pandan w ansent oswa pandan w ap bay tete.

Èske m kapab ansent pandan m ap bay tete?

Wi. Ou kapab toujou tonbe ansent pandan w ap bay tete. Pou anpeche gwosès, sèvi ak yon metòd kontrasepsyon ki san danje epi ki efikas. Pale ak founisè swen sante w la, rele **311** oswa vizite **nyc.gov/health** epi chèche afich **“Breastfeeding and Birth Control” (bay tete ak metòd kontrasepsyon)**.

Èske mwen kapab fè sèks pandan m ap bay tete?

Wi. Men, raple w pifò founisè swen sante yo sijere pou w tann jiskaske w fin fè vizit aprè akouchman an pou w fè sèks (nan vajen oswa nan dèyè), sa ki ka pran anviwon sis semèn aprè akouchman an. Pafwa lèt koule nan tete yo pandan sèks la; sa a se yon fenomèn kouran ki pa dwe enkyete w. Epitou, kèk moun ki pa sou fè sèks pou yon ti tan aprè yo fin akouche.

Sitiyasyon espesyal

Jimo (marasa) oswa triple

Ou kapab pwodui ase lèt pou w bay jimo w yo oswa triple ou yo tete. Ou ka tire lèt nan tete w (gade paj 19) epi bay marasa ou yo ak triple ou yo bwè, sitou si yo entène lopital. Konsilte founisè swen sante w la pou asire w ti bebe w yo ap byen tete epi yo jwenn ase lèt.

Ti bebe prematire oswa ti bebe ki malad

Lèt manman bay yon benefis espesyal pou ti bebe ki prematire yo ak sa ki malad yo, ede yo grandi epi pwoteje yo kont enfeksyon. Si ti bebe w la pa kapab tete touswit, ou ta dwe kòmanse ponpe tete ou pi vit posib. Sa ap ede lèt ou a kòmanse koule. Ou ka tire epi mete lèt ou a glase jiskaske tibebe w la pare pou l nourri atravè bouch li. Konsiltan nan zafè bay tete lopital ou a ka ede w kòmanse pi vit posib.

Ti bebe ki gen galaktosemi

Si ti bebe w la gen yon maladi ki ra ki rele galaktosemi, li pa ka dijere lèt tete. Pou w jwenn konsèy, pale ak pwofesyonèl swen sante ou a.

Ti bebe ki gen bezwen fonksyonèl

Ti bebe ki gen bezwen fonksyonèl oswa ki gen andikap konjenital yo, lèt tete a ka benefik pou yo. Pa panse ou p ap ka bay ti bebe w la tete paske li gen yon bezwen fonksyonèl. Pedyat ti bebe w la ak yon konsiltan nan zafè bay tete ka ede w jwenn pi bon fason pou w bay tete oswa bay lèt manman.



Lè ou pa santi ou byen

Pandan pifò maladi, tankou rim, grip ak lòt enfeksyon, li enpòtan pou w kontinye bay tete paske bay tibebe w la antikò pou pwoteje l kont enfeksyon. Si w pè pou maladi w pa fè ti bebe w la mal, pale sa ak founisè swen sante w la, sitou si w oblije ale lopital. Nan pifò ka yo, ou ka ponpe lèt ou epi fè yon manm fanmi an bay ti bebe w la jiskaske ou refè, avèk apwobasyon founisè swen sante w la. Pa gen anpil kondisyon kote moun nan ta dwe evite bay tete (pa egzanp, moun ki gen VIH **pa ta dwe** bay tete).

Medikaman

Ou ka pran medikaman yo preskri yo ak sa yo pa preskri yo san danje lè w ap bay tete. Sepandan, gen kèk medikaman (tankou kèk konprime kontraseptif ak remèd fèy) moun k ap bay tete pa ta dwe itilize. Pale ak founisè swen sante w la konsènan nenpòt medikaman ou pran pou w asire w ou kapab pran yo san danje lè w ap bay tete.

Fimen

Moun k ap fimen ka toujou bay tete. Natirèlman, li pi bon pou ou pa fimen, **men**, si ou kontinye fimen, li toujou pi bon pou bay tete olye w nourri bebe a ak lèt atifisyèl. Kit ou bay tete oswa lèt atifisyèl, ou pa ta dwe fimen nan menm kay ak ti bebe w la. Tabajis pasif la danjere pou ti bebe yo epi li ka ogmante risk SIDS ak risk pou w vin asmatik. Si w bezwen èd oswa ou vle jwenn yon pwogram lokal pou ede w kite fimen, vizite **nyc.gov/nycquits** oswa rele **311**.

Alkòl ak kanabis

Pandan w ap bay tete, li pi bon pou w pa bwè alkòl. Yon sèl vè detanzantan akseptab, men bwè **jis aprè ou fin bay tete** olye w bwè anvan w bay tete. Anplis desa, ou ta dwe evite itilize kanabis (marigwana) pandan w ansent.

Dwòg ilegal

Dwòg ilegal — tankou krak, kokayin, ewoyin ak ekstazy — ka fè paran an ak ti bebe a mal. Yo ka pase nan lèt la, kidonk pa sèvi ak okenn dwòg ilegal si w ap bay tete. Pou w jwenn èd ak pwoblèm dwòg oswa alkòl, pale ak yon founisè swen sante oswa rele nan **311**.

Simonte pwoblèm yo

Ak yon ti kras pasyans, prèske tout pwoblèm alètman yo ka rezoud. Men kèk pwoblèm kouran ak solisyon yo:

Doulè nan Pwent Tete

Si ti bebe w la pa byen pran tete a, pwent tete w yo ka fè w mal nan kòmansman an. Aprè akouchman an, mande yon enfimyè oswa yon konsiltan nan zafè bay tete pou l ede ti bebe w la byen pran tete a. L ap ede w:

- Asire w ti bebe w la ap pran tout areyòl la nan bouch li otan l kapab.
- Bay tete pi souvan nan tan ki pi kout.
- Bay tete sou bò ki mwens fè w mal la an premye.
- Mete tete lèt sou pwent tete yo aprè ou fin bay tete yo epi kite yo deyò pou yo sèk.

Tete ki gonfle

Tete w ka gonfle lè lèt ou ap vini, sitou pandan twa a senk premye jou aprè nesans lan. Ou ka gen enpresyon tete w yo twò plen. Yo rele sa angòjman, epi li disparèt depi kò ou vin abitye pwodui lèt. An atandan:

- Benyen oswa mete ti sèvyèt cho ki mouye sou tete ou anvan ou bay tete, epi aplike konprès frèt (tankou yon pake glas oswa yon sak pwa jele ki vlope nan yon sèvyèt) aprè sa.
- Si ti bebe w la gen difikilte pou kenbe tete a, tire yon ti lèt anvan ou ba l tete a pou w soulaje malèz epi bese anflamasyon an.
- Bay tete souvan (dis (10) a douz (12) fwa nan vennkat (24) èdtan), bay tou de tete yo chak fwa w ap bay tete.

Kanal lèt la bloke

Yon zòn wouj ki fè mal oswa yon boul nan tete a ka vle di youn nan kanal lèt yo ki bloke.

Men sa pou w fè:

- Asire w soutyen w lan bon pou ou epi li pa twò sere. Epitou, evite pozisyon dòmi k ap peze tete ou.
- Bay tete souvan, nan tete ki fè w mal an premye. Sa ap ede kanal la ouvri pi vit.

- Bwè anpil likid epi repoze w anpil.
- Benyen epi aplike konprès cho ki mouye sou tete k ap fè w mal la.
- Mase zòn nan dousman.
- Si boul la pa disparèt nan yon jou osinon de jou, al wè yon medsen.

Enfeksyon nan tete (mastit)

Si w gen yon zòn wouj sou tete a ki fè boul, ki bay frison, doulè ak lafyèv (prèske tankou grip la), ou ka gen yon enfeksyon nan tete.

Men sa pou w fè:

- Rele medsen w lan. Ou ka bezwen yon antibyotik; medsen w lan ap chwazi youn ki san danje pou w pran pandan w ap bay tete a.
- Swiv etap yo pou yon kanal lèt ki bloke (anwo a).
- Kontinye bay tete.



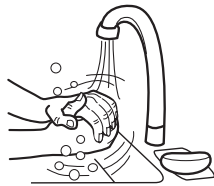
Tire lèt

Si w gen plan pou w retounen travay oswa retounen lekòl pandan w ap bay tete a, w ap bezwen tire lèt nan tete w pou w ka jwenn yon rezèv pou moun k ap pran swen ti bebe w la pandan w pa la. Tire lèt la mande kèk pratik; mande yon konsiltan nan zafè bay tete oswa yon medsen pou ede w.

Gen de fason pou tire lèt la: ak men ou epi ak yon ponp.

Tire l ak men

Swiv etap sa yo pou w ka tire l ak men:



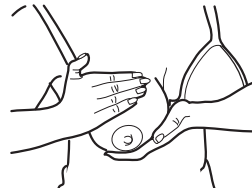
1

Lave men w avèk savon ak dlo.



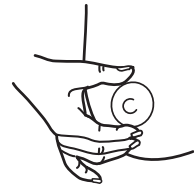
2

Ou dwe gen yon veso pwòp, tankou yon bòl oswa yon tas, pare pou pran lèt la.



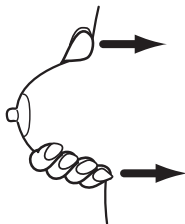
3

Mase tete a dousman pou fè lèt la koule pi fasil. Mase dousman soti nan tèt tete w rive nan direksyon pwent tete a.



4

Sèvi ak pozisyon C a pou w mete dwèt ou sou tete a.



5

Pouse men ou tou dwat nan pwatrin nan.



6

Peze tisi a dousman epi lage dwèt ou pou w tire lèt la.



7

Vire dwèt ou nan yon lòt pozisyon sou tete a epi repete aksyon an.

Itilize yon ponp pou tire lèt la

Itilize yon ponp se mwayen ki pi rapid pou tire lèt la. Gen kèk lopital, òganizasyon kominotè ak pwogram espesyal sou Nitrisyon Sipleman tè pou Fanm, Tibebe ak Timoun (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children, WIC) ki ofri ponp a pri ki ba oswa gratis — mande pou w wè si w ka jwenn youn nan men youn nan sous sa yo. Si sa pa posib, mande ki kote ou ka lwe oswa achte youn. Kontakte konpayi asirans sante w la pou w aprann plis sou benefis plan w lan. Dezòmè, pifò plan asirans sante yo dwe garanti pri ponp yo ak akseswa ki gen rapò ak ponp yo tankou, boutèy, tib ak brid yo. Gen diferan kalite ponp ki disponib, chak ponp sa yo gen avantaj pa yo. Konsilte foto ak deskripsyon ki anba yo:



Ponp pou Tire Lèt ak Men

- Ponp ki sèvi ak men ki pèmèt ou ponpe yon sèl tete alafwa
- Li bon pou itilizasyon okazyonèl, tankou yon fwa pa jou
- Li bon mache epi ki fasil pou ou transpòte
- Kontwòl konplè sou vitès ak aspirasyon ponp lan
- Se yon bon chwa si w ap rete lakay ou oswa si w ap travay a tan pasyèl



Ponp elektrik senp pou tire lèt

- Ponp elektrik (ak batri oswa ak kab pou konekte nan kouran) ki pèmèt ou ponpe yon sèl tete alafwa
- Pi rapid epi pi efikas pase yon ponp manyèl
- Li bon pou ponpaj okazyonèl
- Li pa rekòmande pou ponpaj kotidyen ki fèt souvan

Ponp elektrik doub pou tire lèt

- Se yon bon chwa si w ap ponpe plizyè fwa pa jou, chak jou
- Sa ka ede ogmante pwodiksyon lèt la
- Li ka ponpe de tete yo an menm tan
- Li pèmèt lèt la soti nan mwens tan pase yon sèl ponp elektrik senp pou tire lèt



Ponp elektrik pou lopital

- Yo rekòmande w li si w gen yon ti bebe prematire, jimo oswa triple
- L ap ede lèt ou monte epi ogmante rezèv lèt ou a
- Byen souvan ou ka lwe li nan yon lopital, nan yon sant WIC oswa konsiltan nan zafè bay tete



Si w itilize nenpòt kalite ponp pou tire lèt, asire w w ap swiv enstriksyon yo pou itilizasyon ak pou netwayaj. Pa ponpe pi lontan pase tan ki rekòmande a.

Konsèvasyon lèt yo tire a

Men kèk konsèy pou w konsève epi itilize lèt ou tire a:

- Yo dwe konsève lèt manman an nan resipyan ki an vè oswa plastik. Men, evite itilize resipyan plastik ki gen nimewo resiklaj twa (3), sis (6) oswa sèt (7), oswa resipyan ki parèt chire (pou evite risk pou pwodui chimik yo antre nan lèt manman an).
- Li pi bon pou w konsève lèt manman an nan frijidè a oswa nan frizè a, men li ka kenbe nan tanperati anbyan nan pandan sis a uit èdtan oswa nan yon sak ki kenbe frechè ak plizyè pake glas pou rive jiska vennkat (24) èdtan.
- Sèvi ak lèt glase w la nan de jou.
- Pou yon konsèvasyon pandan pi lontan, glase lèt la pi vit posib. Konsève li nan kwen frizè a — an jeneral, se kote ki pi glase nan frizè a.
- Yo ka konsève lèt glase a pandan twa a sis mwa. Mete yon dat sou chak resipyan ki gen lèt manman epi sèvi ak yo nan lòd dat yo te glase a.
- Dekonjle lèt glase a byen vit anba dlo tyèd k ap koule oswa piti piti nan frijidè a. Depi w fin dekonjle l, sèvi ak li nan lespas vennkat (24) èdtan oswa jete l.
- Pa janm chofe lèt la sou recho oswa nan mikwo ond lan.

Retounen nan travay oswa lekòl

Anpil moun k ap bay tete ap travay oswa ale lekòl andeyò kay la. Anvan ou retounen, fè patwon ou oswa lekòl la konnen ou vle tire (ponpe) lèt pandan jounen an. Atik 7 Lwa Travay Eta New York, Seksyon 206-c, Dwa Manman k ap bay tete pou tire lèt nan tete yo, ankouraje patwon yo pou pèmèt moun k ap bay tete gen tan ak kote pou yo tire lèt yo pou anviwon twazan aprè nesans ti bebe a.

Bay tete aprè w fin retounen nan travay oswa lekòl ka difisil nan kòmansman. Men kèk konsèy pou ede w fè tranzisyon an pi fasil.

- Kontakte konpayi asirans sante w anvan ou akouche pou w aprann sou benefis yo ofri moun k ap bay tete ak konnen ki etap w ap bezwen pou w jwenn aksè ak yo. Anpil plan asirans sante nan moman an kouvri pri kèk ponp lèt ak sèvis konsiltan nan zafè bay tete. Si w enskri nan WIC, ou ka mande biwo WIC ou a ki sipò yo bay moun k ap bay tete.
- Konsidere pou retounen nan travay oswa lekòl nan mitan semèn nan olye w retounen nan yon Lendi. Sa ap ba ou tan pou w adapte w ak woutin nan epi pou w rete ansanm ak ti bebe w la aprè kèk jou sèlman.
- Chwazi yon ponp tete plizyè semèn anvan ou retounen travay oswa lekòl epi kòmanse ponpe lèt nan mitan tete yo. Konsève lèt ou tire a nan frizè anvan ou rekòmanse ale nan travay oswa lekòl pou w ka gen anpil lèt ki konsève pou w ka bay ti bebe w la.
- Bay ti bebe w la tete anvan w ale travay oswa lekòl epi imedyatman aprè w rive lakay ou.
- Tire lèt ou pandan jounen an epi konsève l nan yon frijidè oswa nan yon sak ki kenbe frechè ak yon pake glas. Lè w retounen lakay ou, mete lèt la nan frijidè (gade paj 21).
- Si sa posib, mete rad ki pèmèt ou bay tete oswa ponpe fasil, tankou rad de moso oswa rad ki fèt pou bay tete.
- Anvizaje bay ti bebe w la tete pi souvan lè w lakay ou, sitou pandan wikenn yo. Sa ap ede w kenbe pwodiksyon lèt ou epi kreye lyen ak ti bebe w la.



Sevre ti bebe w la

Pou ede ti bebe a sevre gradyèlman, ou ka vle elimine yon sesyon bay tete oswa ponpe chak de jou, jiskaske ou pa bay tete oswa ponpe ankò. Anjeneral, dènye tete pou w elimine yo se sa nan maten yo, sa nan lè syès yo ak sa ki nan lè dòmi yo.

Pandan w ap sevre ti bebe w la, gade siy ki montre sevraj la ka fèt twò rapid:

Pou ti bebe a — li fache, l ap plede pa vle lage w oswa li ajite

Pou moun ki ap bay tete a — ou santi tete yo twò plen, anfle, cho pou manyen oswa fè mal; lafyèv; santi malad; tristès (nan chanjman òmòn yo)

Ajiste vitès ou selon nivo konfò ou ak pa ti bebe w la. Si ou gen malèz nan tete, tire jis ase lèt, alamen oswa ak ponp, selon sa w gen bezwen. Pou evite doulè ak enfeksyon nan tete, mete yon soutyen ki konfòtab epi pa mare tete ou. Si doulè a ogmante, tete ou vin sansib, gen chalè nan tete a oswa ou gen lafyèv, ou santi ou fè mal oswa ou malad, rele yon founisè swen sante.



Mo kouran ki lye ak bay tete

Alètman (bay tete) eksklizif	Lè yo nourri yon ti bebe ak lèt manman sèlman — pa gen lòt likid oswa manje (eksepte gout oral vitamin D).
Alimantasyon konplèmantè	Se tout manje solid yo bay yon ti bebe (tankou sereyal, fwi ak legim).
Alimantasyon siplemantè	Se tout likid, ki pa lèt manman yo bay yon ti bebe (tankou lèt atifisyèl, ji oswa dlo).
Angòjman (tete gonfle)	Gonfleman tete a ki rive fèt lè yo pa retire ase lèt nan tete a atravè tete oswa lè yo pa tire ase lèt. Tete a ap cho epi l ap fè w mal.
Areyòl	Zòn nwa ki alantou pwent tete a.
Dezidratasyon	Lè ti bebe a pa jwenn ase likid. Siy dezidratasyon nan yon ti bebe gen ladan ti kras oswa ki pa gen enèji, bouch sèk, je sèk, pa kriye fò, lafyèv, ak sèlman yon ti tach jòn oswa pa gen pipi.
Doula	Yon moun ki bay yon sipò medikal, enfòmatif, fizik ak emosyonèl pou moun ki ansent ak fanmi yo anvan, pandan ak aprè akouchman.
Kanal lèt	Tib tou piti andedan tete a ki pote lèt la nan pwent tete a.
Kolostwòm	Premye lèt pwès, kolan ki gen koulè ki klè ak jòn. Li pwoteje ti bebe ki fèk fèt yo kont maladi.

Konseye nan zafè bay tete ki Sètifye (Certified Lactation Counselor, CLC)

Yon pwofesyonèl ki resevwa fòmasyon ki demontre konpetans, konesans ak atidid ki nesèsè pou bay konsèy ak sipò nan bay tete. CLC yo se yon gwo sous pou fanmi ki gen kesyon oswa enkyetid pandan kou bay tete ak pwodiksyon lèt la.

Konsiltan nan zafè Bay Tete Konsèy Entènasyonal la Sètifye

Yon pwofesyonèl swen sante ki espesyalize nan jesyon klinik nan bay zafè bay tete, k ap travay ansanm ak paran yo, fanmi yo, moun ki tabli politik nan zafè alètman ak lasosyete a anjeneral.

Mastit

Yon enfeksyon nan tete ak sentòm sa yo: Tete sansib, cho, wouj; lafyè; fatige; doulè; malad nan vant.

Mete bouch nan tete a

Lè bouch yon ti bebe kouvri pwent tete a jous rive nan areyòl la otank posib la, pou li ka souse byen.

Po Kole Ak Po

Lè yon ti bebe mete yon daypè sou li sèlman epi li kole l ak pwatrin paran an.

Pataje chanm

Lè moun ki akouche a ak ti bebe a pataje yon chanm nan lopital la aprè akouchman an, sa ki rann bay tete a vin pi fasil.

Siy alimantasyon

Siy ki montre ti bebe w la grangou: tibebe w la ap souse men l, li vire bouch li oswa zye li yo, oswa li frape po bouch li oswa l ap detire.

Tire lèt

Sèvi ak men w oswa yon ponp pou tire lèt pou w retire lèt nan tete w pou w ka bay ti bebe w la manje pita ak yon bibwon oswa yon tas.

Si w gen kesyon oswa pwoblèm, pa rete tann.

Yon lòt moun k ap bay tete oswa yon gwoup sipò ka ede w souvan. Lopital ou a, biwo WIC, founisè swen sante tibebe w la, fanmsaj oswa obstetrisyen/ jinekòlòg (obstetrician/gynecologist, OB-GYN) ka refere w bay yon konsiltan nan zafè bay tete.

Sous* pou enfòmasyon konsènan bay tete:

**Office on Women's Health Breastfeeding Help Line
U.S. Department of Health and Human Services**

800-994-9662

Lendi jiska Vandredi, 9 a.m. a 6 p.m.

Kellymom.com (pou konsèy ak sipò debaz pou bay tete)

Liy Dirèk Growing Up Healthy (pou enfòmasyon WIC)

800-522-5006

La Leche League (pou gwoup sipò yo ak konsiltan nan zafè bay tete)

l.li.org

800-525-3243

Women's Healthline (pou enfòmasyon sou kontwòl nesans)

Rele 311.

*Lis sa a pa ni eksklizif ni konplè. Depatman Sante Vil New York ap bay enfòmasyon sa pou asiste abitan New York yo nan jwenn sèvis ak enfòmasyon jeneral men li pa fè okenn deklarasyon ni li pa bay okenn garanti konsènan kalite oswa presizyon sèvis etablisman idantifye sa yo te founi.

Pou jwenn plis enfòmasyon konsènan bay tete,
vizite nyc.gov/health epi chèche “**breastfeeding**” (bay tete).

