

Asosyasyon Alimantasyon Matènèl Monmouth /Ocean Gid pou Bay Tete



Kòmansman

Creole

1. Kòmansman

- Pandan premye èdtan nan lavi, sa ka ede alètman an pran yon bon depa lè w kenbe ti bebe ou a po kole sou po epi pèmèt nourison w lan kadre pou kont li.
- Lè w ap kadre l epi mete ti bebe w la nan pozisyon nan kòmansman alètman an lè w apwoche nen ti bebe a tou pre pwent tete ou
- Karese bouch ti bebe a ak pwent tete ou, lè w ap tann yo ouvri bouch yo byen laj
- Lè yo ouvri l, gide ti bebe a vè pwent tete ou, lè w pwente pwent tete a monte yon ti kras vè mwatye anlè bouch tibebe a (avèk plis areyòl, pati nwa ki antoure pwent lan, nan bouch ti bebe a anba toupre manton an. Ap gen plis areyòl k ap vizib anlè, toupre nen an ke anban)
- Manton ti bebe a ta dwe kole kont tete w lè l kadre
- Ti bebe a ta dwe santi l alèz san doulè; byenke nan kòmansman an li pa komen pou l pa alèz lè nourison an fèk kadre. Si gen plis pase kèk moman li pa alèz, oswa si l ap souse pwent tete a sèlman, fè l sispann avèk dwèt ou, retire ti bebe a epi eseye ankò. Li nesèsè pou w fè plizyè esè. Enfimiyè a oswa konsiltan alètman an ka ede.

2. Chak kilè pou w ba l manje

Yon ti bebe ki fèk fèt bezwen alete omwen 8-12 fwa nan 24 è. Pou w bay tete byen, li enpòtan pou alete nenpòt lè ti bebe a grangou. Dabitid sa fonksyone pou alimante l chak 1 ½ -3 è apati de kòmansman premye a Alimante l nan kòmansman pwochen an men, byen souvan li pa regilye e ou pa ka kwonometre l. Li pi bon pou w pa eseye alimante l nan yon orè. Kèk ti bebe renmen regwoupe plizyè alimantasyon sèlman nan kèk èdtan epi apre yo ka fè yon syès ki pi long.

3. Kilè pou w di ti bebe w la prè pou w alimante l

Swiv jès ti bebe ou a; gade epi koute endis grangou yo:

- Mouvman souse bouch ak lang
- Ajitasyon oswa ogmantasyon mouvman kò yo espesyalman mouvman men nan bouch
- Ouvri bouch yo gran epi vire tèt yo (kòmanse)
- Ti son
- Gade endis grangou yo menm si l ap dòmi
- Kriye se yon siy grangou ki fèt ta, alò eseye alimante l anvan li kòmanse kriye

Siy sa yo vle di ti bebe a grangou e li vle manje.

4. Konbyen tan nan chak kote

Kite ti bebe a nan premye tete a jiskaske li pa souse epi vale ankò lè w mase tete a oswa karese figi li. Apre sa, alimante l nan lòt kote a si l vle. Pa gen pwoblèm si w alimante l sèlman nan yon tete nan chak alimantasyon si ti bebe a satisfè. Kite ti bebe a deside kilè alimantasyon an fini – l ap kite sa pou kont li e li pwobab pou l

dòm. Se bon pozisyon e se pa limit sou kantite fwa ti bebe ou a vle manje ki prevni doulè.

5. Kijan pou w fè konnen lè ti bebe w la ap vale

Okòmansman, ti bebe ou a ta dwe vale apre kèk rale. L ap vale si ou:

- Tande l vale (li ka difisil pou w tande nan premye jou l ap pran tete yo)
- Wè li ap vale
- Wè oubyen santi gòj li bouje; eseye mete yon dwèt dousman nan gòg li pou w si w santi mouvman
- Wè yon chanjman nan jan li souse, kòmanse rapid, rale tou piti epi pa souse ankò, souse ki pi pwofon lè machwè a bouje epi gen yon poz anvan yo souse ankò

6. Kijan pou w jere gòje yo

Anpil fi twouve yo ka santi tete yo plen, cho epi blese kòmanse nan jounen 2 rive nan 5, nan premye semèn y ap alimante a (alò ke gen lòt ki remake kèk ti chanjman). Sa se yon bon siy ke lèt ki mati ou a ap soti, men sa ka fè w rete mal alèz e dekouraje tanporèman. Sa ap pase nan 24-48 èdtan.

- Alimante l souvan, yon minimòm 8-12 alimantasyon nan 24 è; pa sote repa yo.
- Ou ka bezwen adousi pwent lan ak areyòl la pou rann li pi fasil pou ti bebe ou a rale
 - Mete dwèt pous ak lòt dwèt sou po ki pi klè jis aprè areyòl la; areyòl la se kote ki pi nwa ki antoure pwent lan
 - Repouse l ale vè kaj torasik ou
 - Peze dwèt yo dousman ansanm lè w kenbe yo jis deyè areyòl la
 - Vire dwèt yo epi refè l
- Mete konprès fwèt ant alimantasyon yo pou redwi anfleman

7. Bay tete san orè, nenpòt lè ti bebe ou a vle, san w pa ajoute lòt manje tankou dlo oswa lèt nan bwat enpòtan nan 3 – 6 premye semèn yo

Ti bebe ki an sante, ki fèt a tan pa bezwen bibon dlo oswa lèt an poud amwenke gen yon rezon medikal. Premye lèt, kolostwòm, se manje ki pafè pou ti bebe ki fèk fèt ou a e li prezan nan kantite ki egzak la. Estomak yon ti bebe ki fèk fèt anviwo menm gwo ak yon mab k ap gwosi pou vin gwo ak yon mab pou tire nan 3 jou e gwo ak yon balon gòl sou 10 jou. Bibon yo vide twò rapid e yo bay ti bebe a twòp lèt. Sa ka entèni nan aprantisaj ti bebe a pou l alimante ak nan pwovizyon lèt ou. Si ti bebe ou a bezwen plis lèt oswa lèt an poud pou yon rezon medikal, li preferab pou w sèvi ak lèt matènèl ki tire a. Pale ak enfimyè w la ak konsiltan laktasyon an sou opsyon pou alimante ou yo. Yo ka bay èd espesyal tou pou w retounen l nan tete.

Chak fwa ti bebe w la ap bwè lèt, l ap "pale" ak kò w, l ap di l kijan l grangou e ki kantite lèt li bezwen. Kò w "koute" epi reponn nan fason ki òmonal, lè l fè kantite lèt ki egzak la. Si gen orè oswa bibon ki entèni, kò w ka pa ka jwenn kantite ki sifizan an.

Depi abid alimantasyon an byen etabli, jeneralman ant 3 ak 6 semèn, ou ka entwodwi yon bibon lèt matènèl ki tire pa okazyon san sa pa konpwomèt li pran tete a. Chak fwa w bay tete, gen lèt ki soti nan tete a ki bay tete w yon chans pou fè plis lèt pou pwochen alimantasyon an. Si w rate yon chans pou w bay tete, li enpòtan pou w retire lèt nan tete a lè w sèvi ak yon ponp tete (tirlèt), pou tete w ka kontinye fè plis lèt pou pwochen alimantasyon an. Akademi Pedyatri Ameriken an

(AAP: American Academy of Pediatrics) rekòmande sèlman alimantasyon matènèl pandan 6 premye mwa yo pou pwoteksyon maksimòm kont alèji ak maladi.

8. Kijan pou w konsève lèt ou

Enstriksyon pou Konsève Lèt

Kote	Tanperati	Rekòmandasyon
Tanperati Chanm nan	60-85°F	3-4 èdtan pi bon 6-8 èdtan akseptab
Frijidè	39° F	72 èdtan pi bon 5-8 èdtan akseptab
Frizè	0°F	6 mwa pi bon 12 mwa akseptab

- Itilize yon veso pwòp (bibon, bibon gradye an plastik)
- Mete etikèt ki gen dat premye lèt ou te mete nan bibon an. Ou ka ajoute plis lèt nan bibon an men si lèt la glase ou dwe mete lèt ki fèk tire a fre nan frijidè a anvan w ajoute l nan lèt ki glase deja a

*Human Milk Storage, Academy of Breastfeeding Medicine, Retrieved February 27,2012 from (Konsèvasyon Lèt Imen, Akademi Medsin Alimantasyon Matènèl, Revize 27 Fevriye 2012 nan) <http://www.bfmed.org/Media/Files/Protocols/Protocol%208%20-%20English%20revised%202010.pdf>

9. Ki kote pou w jwenn èd si w gen pwoblèm bay tete apre ou kite lopital la

Doktè oswa enfimiyè w la ap ba w yon lis enfòmasyon lokal pou sipò nan bay tete oswa ou ka ale sou sit entènèt Asosyasyon Alimantasyon Matènèl Monmouth /Ocean nan pou w jwenn yon lis enfòmasyon, <http://www.njbreastfeeding.org/>

10. Kijan pou w di si ti bebe w la jwenn ase lèt: Kantite daypè ki mouye e ki sal yo ka ede w detèminesi ti bebe w la jwenn ase lèt.

- Tablo ki nan dènye paj la ap gide w nan premye semèn nan
- Si ti bebe w la jwenn omwen kantite alimantasyon, kantite daypè ki mouye ak kantite daypè ki sal ki enimeren nan tablo a pou chak jou, li resevwa ase
- Apre 7^{yèm} jou a, ti bebe w la ta dwe kontinye genyen omwen 6 daypè mouye ak twa twalèt chak 24 èdtan
- Nan dezyèm mwa a, modèl la ka chanje pou rive a mwens twalèt pa jou

Èske daypè a mouye vre? Li ka difisil pou w remake si yon daypè ki mete reyèlman mouye – lè w mete yon ti twal blan pwòp nan chak nouvo daypè, sa ka ede w konnen lè ti bebe a fè pipi.

Revize pa:

Alicia Dermer, MD, IBCLC

Rose St Fleur, MD, FAAP

RELE PWOFEYONÈL SWEN SANTE W LA SI TI BEBE A:

GEN MWENS DAYPÈ KI MOUYE OSWA KI SAL KE SA KI AFICHE NAN TABLO A, ALIMANTE MWENS KE 8 FWA CHAK 24 È, DÒMI TOUT TAN E DIFISIL POU L LEVE POU L MANJE

OSWA SI MANMAN AN:

- GEN SENTÒM TANKOU KONJESYON NAN TETE AK FYÈV, FRISON AK GRIP

DOSYE ALIMANTASYON MATÈNÈL PA JOU

Non ti bebe a _____ Dat ak lè li fèt _____

- Fè kwa sou lè (oswa ant lè) chak fwa yo alimante ti bebe a
- Fè kwa sou yon **M** chak fwa ou chanje yon **daypè mouye**
- Fè kwa sou yon **S** chak fwa ou chanje yon **daypè ki sal**
- Si w mete kwa sou tout M yo ak tout S yo chak jou e atenn objektif la chakjou, w ap konnen pitit ou a resevwa ase lèt matènèl

OBJEKTIF:

Jou 1	AM 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 PM 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Daypè mouye: M Daypè sal (nwa, goudwon mekonyal): S	Bay tete osito li posib Kenbe ti bebe a nan chanm nan avèk ou Kenbe po ti bebe a kole ak po w osi souvan li posib Okenn bibon oswa sison
Jou 2	AM 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 PM 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Daypè mouye: M M Daypè sal (sèl nwa oswa mawon): S S	Alimante souvan: 8-10 fwa/24 è Kenbe ti bebe a nan chanm nan avèk ou Kenbe po ti bebe a kole ak po w osi souvan li posib Okenn bibon oswa sison
Jou 3	AM 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 PM 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Daypè mouye: M M M Daypè sal (vè oswa jòn): S S	8-12 alimantasyon Tete yo gen sansasyon plen lè kolostwòm nan kòmanse chanje an lèt Kenbe ti bebe a nan chanm nan avèk ou Kenbe po ti bebe a kole ak po w osi souvan li posib
Jou 4	AM 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 PM 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Daypè mouye: M M M M Daypè sal (ki lach jòn): S S S	8-12 alimantasyon Tete yo ka gen sansasyon plen lè kolostwòm nan chanje an lèt
Jou 5	AM 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 PM 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Daypè mouye: M M M M M M Daypè sal (ki lach jòn): S S S	8-12 alimantasyon
Jou 6	AM 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 PM 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Daypè mouye: M M M M M M M Daypè sal: S S S S	8-12 alimantasyon
Jou 7	AM 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 PM 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Daypè mouye: M M M M M M M M Daypè sal: S S S S	8-12 alimantasyon Sansasyon alèz nan bay tete