

Chapit 7

Nan chapit sa a, n ap jwenn:

Poukisa se lèt manman ki pi bon	105
Poukisa ka gen danje nan lòt kalte manje	106
Kijan pou n ba timoun tete	107
tibebe ki fèk fèt	107
nenpòt lòt tibebe	107
Konsèy pou manman yo	109
Lè manman an blije al travay deyò.....	111
Tire lèt la ak men	112
Pwoblèm ki konn bay tèt chaje	114
Lè n pè pou n pa manke lèt	114
Tèt chaje ak pwoblèm pwent tete bay	114
Doulè ak enflamasyon nan tete.....	116
Sitiyasyon espesyal.....	118
Tibebe ki gen pwoblèm espesyal toujou ka tete	118
Lè manman an malad	120
VIH/Sida ak alètman matènèl	120
Lè yon fanm ansent	120
Ann travay pou chanjman	121

Ou ka kontinye bay pitit ou tete pandan kantite tan w vle, san sa pa janm ba w pwoblèm. Si w rankontre pwoblèm tou, gen anpil bagay ou ka fè pou w rezoud yo, san w pa bezwen prese sevre timoun nan. Chapit sa a montre w kijan pou w bay tete kòm sa dwa epi tou kijan pou w rezoud pwoblèm fanm k ap bay tete konn genyen.

Lè fanm ap bay tete (alètman matènèl)



Toupatou sou latè, alètman matènèl se youn nan abitud ki pi ansyen epi ki pi bon pou lasante. Men jounen jodi a, medam yo vin bezwen plis enfòmasyon ak plis konkou pou yo ka kontinye bay pitit yo tete. Alètman matènèl enpòtan paske:

- **Lèt manman se sèl manje ki pa manke anyen** nan sa tibebe yo bezwen pou yo ka gen fòs ak lasante.
- Apre akouchman, lè manman an bay tibebe a tete, sa fè matris la sispann senyen.
- Lèt manman pwoteje timoun kont maladi ak enfeksyon tankou: dyabèt, kansè, dyare ak nemoni. Nan lèt la, tout defans kò manman an devlope kont maladi, travèse al jwenn timoun nan tou.
- Alètman matènèl pwoteje manman an kont maladi tankou: kansè ak pwoblèm feblès nan zo (ostewopowoz).
- Lè yon manman bay pitit li tete, lèt la toujou pwòp, toujou pare, epi li toujou gen vrè tanperati li dwe genyen an.
- Alètman matènèl fè manman ak pitit vin tankou pwason kraze nan bouyon. Li fè yo santi yo an sekirite.
- Pou kèk fanm, alètman matènèl ka sèvi kòm metòd planin familyal. Men, fòk se lèt la sèlman tibebe a bwè.
- Lèt manman pa koute 5 kòb

Kò tibebe a byen dwat. Li fas a fas ak kò manman an
Manman an soutni tèt tibebe a ki fòme yon liy dwat ak rèz kò l

Poukisa se Lèt manman ki pi Bon

➤ *Li pi bon pou se tete sèlman tibebe a tete pandan 6 premye mwa yo.*

Pou kisa gen danje nan lòt kalte manje

➤ *Plis pase yon milyon timoun mouri chak ane, poutèt manman yo te dekouraje ak kesyon bay tete a.*

Èske m ap jwenn kòb pou m achte tout bwat lèt sa yo nan yon ane



Konpayi k ap fabrike lèt atifisyèl (Fòmila pou tibebe) vle pou manman yo bay pitit yo fòmila nan plas tete a. Se pou yo ka fè plis lajan. Anpil fwa, gen anpil danje nan sèvi ak bibon ak fòmila. Plizyè milyon timoun ki t ap pran bibon oubyen fòmila fè malnitrisyon, yo malad oubyen yo pèdi lavi yo.

- Fòmila ak lòt lèt nan bwat oubyen lèt bèf (ak lèt lòt bèf) pa pwoteje timoun kont maladi.
- Fòmila ak lòt lèt ka lakòz maladi ak lanmò. Si bibon an, tetin nan oubyen dlo yo itilize pou brase fòmila a pa byen bouyi, tibebe a ka vale move mikwòb. Li ka gen dyare.
- Lè tibebe a ap pran tete, se ak lang li li sèvi pou l rale lèt la. Se sa yo vle di, lè yo di tibebe a ap tete. Se pa menm egzèsis la ditou bouch yon timoun fè, lè l ap souse yon tetin bibon. Nan souse bibon oubyen sison kawotchou, yon timoun ka bliye kijan pou l tete nòmalmman, paske l ap pran move abitud ak bibon an. Anplis, si tibebe a pa bwè bon valè lèt chak jou, kantite lèt la ap vin pi piti. Rive yon lè, l ap sètoblije sispann tete.
- Manje nan bibon koute yon pakèt lajan. Pou yon sèl tibebe, yon fanmi ka bezwen 40 kilogram fòmila an poud pou premye ane a. Lajan yon fanmi depanse chak jou nan fòmila plis depans li fè pou l bouyi dlo ka depase kantite lajan fanmi sa a touche nan yon semèn - oubyen menm nan yon mwa.



Gen kèk paran ki eseye fè fòmila a dire plis. Yo sèvi ak mwens poud, plis dlo. Sa p ap bay lòt rezilta: timoun nan ap fè malnitrisyon, l ap mal pou grandi epi l ap malad pi souvan.

TIBETE KI FÈK FÈT

Yon manman dwe bay pitit li tete pandan 60 premye minit ki swiv akouchman an. Sa ap fè matris la sispann senyen, sa ap ede matris la reprann fòm nòmal li. Kontak tibebe a ak kò manman an ap fè lèt la kòmanse koule pi vit, sitou lè tibebe a gen tan «amòse» tete a.

Tibebe ki fèk fèt bezwen premye lèt jòn (kolostwòm) ki soti nan tete yo pandan 2 oubyen 3 premye jou ki suiv akouchman an. Kolostwòm nan gen tout fòtifyan yon tibebe ki fèk fèt bezwen. Li pwoteje l tou kont maladi. Kolostwòm nan netwaye trip tibebe a tou. Konsa, tibebe a pa bezwen ankenn renmèd fèy, ankenn te, pou sa.

NENPÒT LÒT TIBEBE

Fè timoun nan bwè lèt nan tou 2 tete yo, men kite l fini ak youn anvan w ba l lòt la. Apre timoun nan fin pase kèk minit ap bwè lèt, tete a vin bay yon lèt ki pi blan. Lèt sa a gen plis grès pase premye lèt la. Tibebe a bezwen grès sa a. Se poutèt sa, li enpòtan pou w kite l fini ak youn tete anvan w ba l lòt la. Depi timoun nan pare pou l sispann tete oubyen pou l chanje tete, l ap lage tete a poukont li. Si pou yon repa, tibebe a bwè lèt nan yon sèl tete, se pou w kòmanse ba l lòt tete a, nan yon lòt repa.

Bay tibebe a tete chak fwa l grangou, lajounen tankou lannuit. Anpil timoun ki fèk fèt ka tete pandan 1 a 3 è d tan, sitou nan premye mwa yo. Kite tibebe a tete kantite tan ak kantite fwa l vle. Plis li tete, plis w ap gen lèt.

Ou pa bezwen ba timoun nan ni sereyal, ni lòt lèt, ni dlo sikre menm si w ap viv nan peyi cho. Manje sa yo ka fè timoun nan pa tete jan l ta dwe tete. Manje sa yo ka mete lavi yon tibebe ki poko gen ant 4 a 6 mwa an danje.



Kijan pou n ba timoun tete

► Tibebe bezwen tete lè yo grangou, lè yo swaf, lè y ap goumen ak maladi, lè y ap grandi ak lè yo vle pi alèz. Kidonk, chak fwa nou pa konn kisa yon tibebe vle, se pou n mete tete a nan bouch li.

Manman ki dòmi ansanm ak pitit li ka ba l tete pi fasil. Yon manman konsa menm rive dòmi pandan tibebe a ap tete.



Kijan pou w fè tibebe rann gaz

Pafwa, timoun yo konn pa konn kote pou yo mete kò yo, lè yo rale van pandan y ap tete. Ou ka ede yon tibebe rann gaz, si w mete l sou zepòl ou oubyen sou lestomak ou, epi w bat do l. Ou ka mete tibebe a chita oubyen kouche sou janm ou tou, pou w fè sa.

Tou 2 pozisyon sa yo ap ede w kalme tou yon tibebe k ap bat kò l oubyen k ap kriye san rete.



➤ *Pa peze pwent tete a, lè w ap bay timoun tete*

Kijan pou w kenbe timoun nan lè w ap ba l tete

Lè w ap bay tete, li enpòtan pou w kenbe tibebe a yon jan pou l ka tete epi bwè kantite lèt li bezwen an san pwoblèm. Manman an dwe pran yon pozisyon kote li rilaks, alèz. Konsa, lèt la ap desann san pwoblèm.

Soutni tèt timoun nan ak men w oubyen ak bra w. Fòk tèt li ak rèz kò l fòmè yon liy dwat. Tann bouch li ouvri nèt. Mete timoun nan tou pre tete a epi pase pwent tete a sou po bouch anba a. Kounye a, mete timoun nan nan tete a. Fòk tete a byen antre nan bouch li. Pwent tete a dwe antre byen fon nan bouch la.



Tete sa a byen antre nan bouch tibebe sa a.



Tete sa a pa fin antre nan bouch tibebe sa a.

Lestomak sou lestomak, manton nan tete

Do manman an byen dwat.



Lè se yon tibebe ki fèk fèt, fòk men manman an soutni bout anba l.

Se tete a timoun nan ap souse, se pa pwent tete a sèlman.



Men yon lòt bon pozisyon tout fanm ka pran. Mete zòrye oubyen dra vlope anba kò tibebe a.

Si w gen pwoblèm pou w bay timoun nan tete, mande yon fanm ki gen eksperyans kèk konsèy. Anpil fwa, yon moun konsa ap ka ede w pi plis pase travayè sante yo. Pa sèvi ak bibon. Se yon lòt teknik souse bibon an ap ba tibebe a. **Kontinye fè eksperyans.** Pafwa, se sèl eksperyans k ap montre w pozisyon ki bon pou timoun nan e se eksperyans tou k ap montre timoun nan pou l tete.

Si w pa kenbe tibebe a byen, si w pa foure nan bouch li pòsyon tete ki dwe al nan bouch li an, men siy w ap wè:

- Si tibebe a ap bat kò l, si l ap kriye, si l derefize tete, li ka nan yon pozisyon ki fè li malalèz.
- Si kò tibebe a pa fas a fas ak kò pa w; paregzanp, li ka kouche sou do epi l oblije vire tèt li pou l ka jwenn tete a.
- Si yon bon pòsyon nan pati fonse ki viwonnen pwent tete a (areyòl la) deyò, sa ka vle di pwent tete a pa antre ase fon nan bouch tibebe a.
- Si tibebe a tete vitvit epi bouch li ap fè tyòktyòk san rete, li ka bezwen jwenn yon pi gwo pòsyon tete nan bouch li.
- Si w gen doulè, osinon si pwent tete w fann, li ta petèt bon pou w ede tibebe a antre pwent tete a pi fon nan bouch li.

Manje ki bon pou fanm k ap bay tete

Manman yo bezwen manje byen pou yo ka refè apre gwosès la, pou yo ka pran swen pitit yo, epi pou yo ka anfòm pou yo fè tout lòt travay y ap fè. Yo bezwen anpil manje ki chaje ak pwoteyin, ak grès. Yo bezwen anpil fwi ak anpil legim tou. Yo dwe bwè anpil likid tou, tankou dlo potab, lèt, te ak ji fwi. Men kèlkeswa sa yon fanm manje, kèlkeswa sa l bwè, kò l ap toutjou fabrike bon jan lèt.

Alètman matènèl pèmèt manman yo fè ekonomi. Konsa, y ap ka sèvi ak yon pati nan lajan yo sere a pou yo ka manje pi byen, sitou manje ki chaje ak pwoteyin, tankou pwa, nwazèt, ze, lèt, yogout, fwomaj, pwason oubyen vyann.

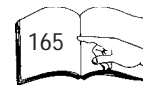
Gen kèk moun ki kwè yon manman ki nouris gen tout yon seri manje li pa dwe manje. Antouka, si yon manman pa manje byen, li ka fè malnitrisyon, san li ka vin pòv (anemi), epi li ka trape lòt maladi.

Pafwa, yo ba yon fanm ki nouris yon seri manje espesyal. Se trè byen, sitou si manje sa yo fòtifyan. Manje fòtifyan ede yon fanm rejwenn fòs ak lasante pi vit apre yon akouchman.

Yon fanm bezwen manje an diplis, si

- l ap bay 2 tibebe tete
- li ansent alòske li gen yon tibebe ki pa ko sevre
- li pa tann 2 zan, apre yon akouchman, anvan l fè lòt pitit
- l ap souffri ak maladi oubyen feblès.

Konsèy pou manman an



byen manje pou n ka gen sante



➤ *Lè w grangou, se pou w manje. Lè w swaf, se pou w bwè. Evite bwè tafya. Evite tabak, dwòg ak medikaman ki pa nesesè. Dlo pwòp, ji fwi ak soup legim, lèt ak te pi bon pase kafè ak kola.*

Alètman matènèl ak kontwòl nesans

Yon fanm met kontwòl sou jan l ap fè pitit, lè l tann pou pi piti 2 oubyen 3 zan apre akouchman, anvan l fè lòt pitit. Sa pèmèt fanm nan refè nèt anvan l ansent yon lòt fwa. Alètman matènèl ede kèk fanm met kontwòl sou jan y ap fè pitit. Pou n jwenn plis enfòmasyon, gade nan paj 218.

Kilè w ka bay tibebe a lòt kalte manje

Si yon tibebe ki gen ant 4 a 6 mwa sanble pa satisfè, lè l tete, li ka bezwen tete plis pou tete manman an ka bay plis lèt. Manman an dwe bay timoun nan tete kantite fwa timoun nan vle, pandan 5 jou. Si, malgre sa, tibebe a toujou pa satisfè, manman an gen dwa eseye lòt kalte manje.

Yon tibebe pare pou l pran lòt kalte manje, lè:

- li gen 6 mwa konsa oubyen plis
- li kòmanse lonje men l pou l pran manje nan men moun oubyen sou tab
- li pa pouse manje deyò ak lang li.



Pa bay tibebe a ankenn lòt manje anvan 4 mwa.

Ant 6 mwa ak yon lane, bay timoun nan tete, chak fwa li vle. Menm si l kòmanse pran lòt manje, li toujou bezwen menm kantite lèt li te konn bwè anvan an. Okòmansman, se pou n ba l tete a plis lòt manje, 2 oubyen 3 fwa pa jou. Kòmanse ba l ti manje ki mou tankou avwàn, labouyi farin, eksetera. Gen fanm ki konn melanje manje sa yo ak lèt nan tete yo. Ou pa bezwen achte manje nan bwat tankou kònfleks ki koute yon pakèt lajan.

Okòmansman fòk ou kraze manje yo byen fen. Fòk ou kontinye fè sa jiskaske timoun nan ka moulèn yo poukont li.



Bay timoun nan manje ak yon ti kiyè, nan yon tas oubyen yon bòl



➤ *Pa antre timoun nan bridsoukou nan manje tout kalte bagay. Se pou n kòmanse ak manje yo youn apre lòt. Lè timoun nan nan zòn 9 mwa - 1 lane, l ap ka manje prèske tout kalte manje fanmiy nan manje, depi yo byen kraze, depi l ka manje yo san pwoblèm.*

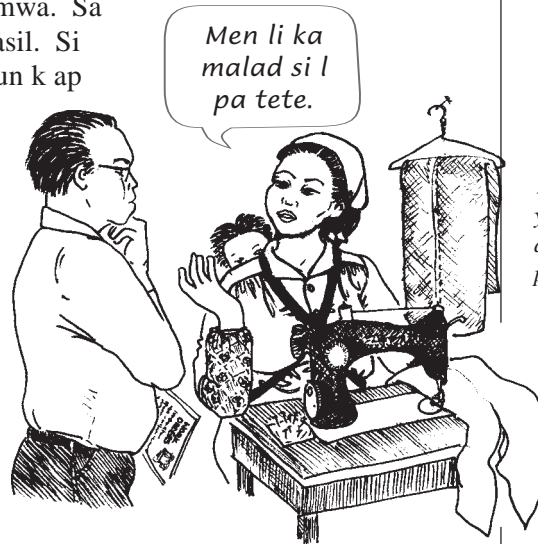
➤ *Menm lè timoun nan gen 2 lane, lèt manman an ap kontinye pwoteje l kont enfeksyon ak lòt kalte pwoblèm sante.*

Timoun dwe manje souvan - 5 fwa pa jou konsa. Chak jou, yo dwe manje yon gwo manje (labouyi, mayi, ble, diri, pitimi, pòm detè, kasav), yon manje ki bay kò a fòs (pwa, manba, ze, fwomaj, vyann oubyen pwason), legim ak fwi ki gen bèl koulè ansanm ak yon manje ki chaje enèji (mamba, yon kiyè luil, magarin oubyen bè). Ou pa bezwen kwit manje 5 fwa chak jou. Timoun nan ka manje kèk nan manje sa yo, kòm kolasyon.

Si w kapab, kontinye ba timoun nan tete, jiskaske l gen 2 lane, pou pi piti, menm si, pandan tan sa a, ou gen tan fèt lòt pitit. Pifò timoun sispann tete, ti pa - ti pa, pou kont yo.

Jounen jodi a, anpil fanm kite lakay yo pou y al travay deyò. Sa ka rann li difisil pou yon manman, pou l bay pitit li tete sèlman pandan 6 premye mwa yo.

Manman k ap travay deyò bezwen èd. Nan kèk travay, yo pèmèt manman an vini ak tibebe a pandan kèk mwa. Sa rann alètman matènèl la pi fasil. Si posiblite sa a pa egziste, moun k ap pran swen timoun yo, lè manman an pa la, ka pote tibebe a bay manman an, lè tibebe a bezwen tete. Si gen gadri tou pre travay la, manman an ap kapab al bay timoun nan tete, nan moman kanpo yo. Gen kèk patwon ki mete gadri nan travay yo, pou paran yo pa rete twò lwen pitit yo.



Lè manman an blije al travay deyò

➤ Yo pa dwe fòse yon manman chwazi ant travay li ak sante pitit li.

Men sa w ka fè pou pitit ou ka tete san mank, san l pa bezwen manje lòt bagay, lè w al travay:

Lè w ak ti bebe a, se tete sèlman pou w fè l tete. Si w dòmi chak swa avè l, l ap ka tete pi plis, epi sa ap fè tete w toujou chaje ak lèt.



Fòk ou rete toutan ak tibebe a, pandan 6 mwa



Oubyen fè yon moun pote tibebe a ba ou lè l bezwen tete.

Gen kèk manman ki konn mande yon zanmi oubyen yon paran, tankou grann timoun nan, paregzanp, pou l bay timoun nan tete. Si w ap fè sa, fòk se yon moun ou konnen byen, fòk li pa malad, fòk li pa pran ankenn chans pou l trape VIH/SIDA.



SIDA, 284
Alètman matènèl ak
SIDA, 293

Ou ka Tire Lèt la ak Men w

➤ Si yon manman tire plis lèt pase sa tibebe a bezwen, li gen dwa ba yon lòt tibebe rès la, yon lòt tibebe ki gen manman l malad, paregzanp, oubyen ki poko ka jwenn lèt nan tete manman l.

Yon timoun ka toujou jwenn lèt manman l pandan lajounen tou, si manman an rive jwenn tan, pandan l nan travay, pou l tire lèt la. Konsa, yon lòt moun ap fè timoun nan bwè lèt la.



Ou ka tire lèt la ak men w, 2 oubyen 3 fwa pa jou..

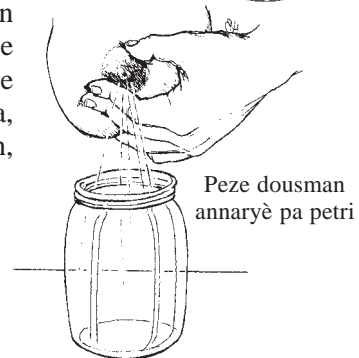
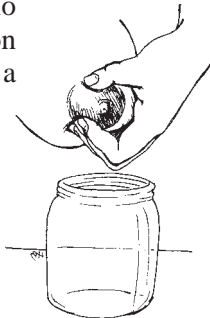


... epi w voye l oubyen w sere l pou yon lòt moun fè timoun nan bwè.

Ou ka tire lèt la tou, si tete w twò plen, oubyen, si, pou nenpòt rezon, timoun nan pa ka tete, alòske ou menm, ou vle pou l toujou jwenn lèt.

Kijan pou w tire lèt la ak men w

1. Lave yon gwo bokal ak tout bouchon l ak savon epi rense yo ak dlo pwòp. Kite yo seche nan solèy. Anvan w itilize bokal la ak bouchon an, vide yon dlo ki te ret bouyi pandan 20 minit ladan yo. Kite dlo a andedan yo pandan kèk minit. Apre sa, vide dlo a yon lòt kote.
2. Lave men w byen lave anvan w manyen kit se bokal la kit se tete w.
3. Si w kapab, se pou w chèche yon kwen trankil nan kay la. Sonje tibebe a pandan w ap tire lèt la. Fòk ou gen pasyans, epi fòk ou pran san w. Pran tete a, fè masaj sou tete a ak pwent oubyen kò dwèt ou, soti anlè, desann anba, nan direksyon pwent tete a.
4. Pou w fè lèt la soti, kenbe bout dèyè pati ki pi fonsè nan tete a (areyòl la) ant dwèt pous ou ak lòt dwèt yo epi peze l dousman annaryè, nan direksyon lestomak ou. (Pa peze pwent tete a. Se dèyè areyòl la lèt la chita.) Apre sa, lache dwèt ou. Kontinye peze tanzantan, lache tanzantan, pandan dwèt yo ap fè wonn areyòl la. Ou pa sipoze santi ankenn doulè.
5. Rekòmanse menm mouvman an plizyè fwa sou chak tete. Okòmansman, pa p gen anpil lèt ki soti. Men, plis ou fè pratik, plis w ap ka tire plis lèt. Òganize w pou w tire yon demi tas, chak fwa timoun nan bezwen bwè lèt, oubyen, pou pi piti, 3 fwa pa jou. (Moun ki ap bay tibebe a lèt la ka fè w konnen si w te tire ase..) Si w kòmanse fè pratik, 2 semenn anvan w retounen nan travay, w ap vin pi maton, lè moman an rive, pou w pati kite tibebe a, pou w al travay.



Kijan pou w konsève lèt la

Mete lèt la nan yon vesò pwòp ki byen bouche (gade nan paj 112, nimewo 1 ak 2). Menm bokal ou te itilize pou w tire lèt la ka toujou sèvi pou konsève lèt la. Mete lèt la yon kote ki fre ki pa nan solèy. Lèt sa a ap ret an fòm menm pandan 8è d tan. Oubyen ou ka byen bouche bokal la, epi w sere l anba yon sab imid, oubyen ou ka vlope l ak yon twal, epi w mouye twal la tanzantan. Konsa, lèt la ap ret an fòm pandan 12 èd tan konsa.

Ou ka mete vesò a yon kote ki fre, tankou, paregzanp, nan yon bout kannari ki plen ak dlo.



➤ *Lèt manman konn chanje koulè. Se manje ki ka fè sa. Antouka, kèlkeswa koulè l genyen, lèt manman toujou bon pou timoun.*

Si w ka mete bokal lèt la nan frijidè, l ap fè 2 oubyen 3 jou. Krèm nan (grès la) ka separe ak rès lèt la. Fòk ou souke bokal la pou w melanje yo. Mete bokal la nan dlo cho, pou w chofe lèt la. Apre sa, lage kèk gout lèt sou bra w, pou w wè si l pa twò cho pou tibebe a.

Metòd boutèy cho a

Li ka pi bon pou w sèvi ak metòd sa a, si tete yo twò plen oubyen si y ap fè w mal anpil. Sa ka rive touswit apre akouchman an, lè pwent tete yo fann, oubyen si w fè yon enfeksyon nan tete (gade nan paj 115 ak paj 117).

1. Lave yon gwo boutèy. Fòk bouch boutèy la laj (3 a 4 santimèt konsa). Plen boutèy la ak dlo bouyi pou l ka cho. Se ti pa, ti pa, pou w plen l, pou l pa pete. Tann kèk minit anvan w jete dlo a.
2. Pou w pa boule, rafrech bouch boutèy la ak kou li nan yon dlo fre ki pwòp.
3. Kole bouch boutèy la nan pwent tete w. Fòk li tache byen tache. Kenbe l fèm nan pwent tete a pandan kèk minit. Depi l kòmanse frèt, l ap rale lèt la poukont li.
4. Lè lèt la sispann desann, sèvi ak dwèt ou pou w wete bouch boutèy la nan tete a.
5. Rekòmanse ak lòt tete a, sizoka li menm, l ap fè w mal tou akòz li twò plen. Kounye a, ou ka bay pitit ou lèt san pwoblèm.



Kèk fwa, yon manman gen dwa pa vle konsève lèt la - paregzanp, li ka sèlman bezwen fè tete a vin pi lejè, pou tibebe a ka tete pi byen. Nan yon ka konsa, kòm se jete l ap jete lèt la, li pa bezwen lave bokal la ak dlo bouyi.

Tèt chaje ak pwoblèm fanm konn genyen

Lè m te nouris lòt timoun nan, tete m te tèlman plen...



➤ *Yon tibebe ki gen plis pase 2 semèn gen dwa pa fè tata chak jou. Si tibebe a tete byen, si l fè pipi nòmalman, si kè l kontan, tata a gen pou l vini kanmèm.*

➤ *Gwosè ak fòm pwent tete w pa gen enpòtans. Se nan tout tete a, se pa nan pwent tete, tibebe tete.*

ÈSKE W GEN ASE LÈT? ÈSKE LÈT LA BON? LÈ KESYON SA YO FÈ W GEN LAPERÈZ

Anpil fanm konn panse yo pa gen ase lèt. Se manti nan prèske tout ka yo. Menm manman ki pa jwenn ase manje pou yo manje ka pwodui, an jeneral, ase lèt pou pitit yo.

Kantite lèt tete w bay (pwodiksyon lèt ou) depann de kantite tete tibebe a tete. Plis tibebe a tete, plis w ap pwodui lèt. Si, tanzantan, ou bay tibebe a bibon nan plas tete a, kò w ap pwodwi mwens lèt.

Ka gen, pafwa, kèk jou espesyal, kote tibebe a sanble vle tete san rete. Antouka, si w ba l tete chak fwa l grangou, pwodiksyon lèt ou ap ogmante. Epi, ou pa bezwen pè. Apre de twa jou, timoun nan ap rekòmanse tete menm jan tankou anvan, sa vle di, l ap sispann tete, lè l satisfè. Si timoun nan tete lannwit, sa ap fè pwodiksyon lèt manman an ogmante tou. Pa kite ankenn moun - menm si moun nan se yon travayè sante - fè w kwè w pa gen ase lèt nan tete w.

Se pa lè w santi tete yo lou, yo ka bay lèt. Apre chak pitit, tete yon manman vin plen. Ti tete ka fè menm valè lèt ak gwo tete.

Tibebe ki jwenn kantite lèt li dwe jwenn:

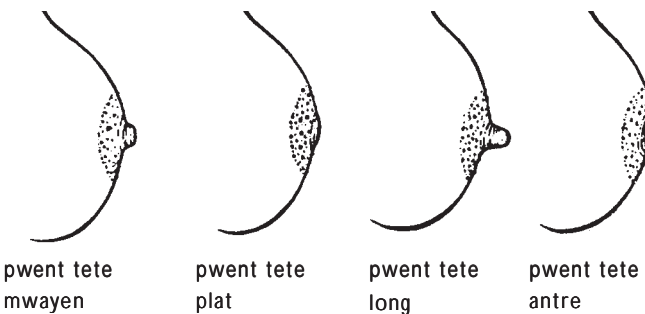
- devlope byen, kè l kontan, epi li an sante.
- nan yon jou ak yon nwit, li fè pipi 6 fwa oubyen plis, li fè tata 1 a 3 fwa. An jeneral, w ap wè sa, lè tibebe a gen 5 jou, lè l kòmanse gen lèt pou l pipi ak lèt pou l tata.

Kèk manman konn panse lèt nan tete yo pa bon, paske l pa sanble ak lòt lèt. Men, se nan lèt manman tibebe yo jwenn tout fòtifyan yo bezwen.

TÈT CHAJE AK PWOBLEM PWENT TETE KA BAY

Pwent tete plat oubyen pwent tete antre.

Pifò fanm ki gen pwent tete plat oubyen ki gen pwent tete antre ka ba pitit yo tete san pwoblèm. Se nan tout tete a, se pa sèlman nan pwent tete, tibebe tete. Ou pa bezwen fè anyen pandan gwosès la, kòm si pou w ranje pwent tete w.



pwent tete mwayen

pwent tete plat

pwent tete long

pwent tete antre

Men kèk lide pou timoun nan ka tete pi fasil

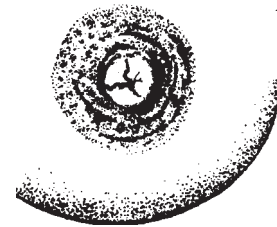
- komanse bay tibebe a tete touswit apre akouchman an, anvan tete w twò plen. Mete yon bon pòsyon tete nan bouch tibebe a (gade nan paj 108).
- Si tete w twò plen, tire yon valè lèt ak men w pou tete a ka fè yon lache. Konsa, l ap pi fasil pou tibebe a pran yon pi gwo pòsyon tete ak bouch li.
- Pase men w sou pwent tete a, oubyen woule l tou dousman, anvan w kòmanse bay timoun nan tete. Pa peze pwent tete a.
- Ranmase tete a ak men w, epi kage l dèyè, pou pwent nan ka detire tout longè l kapab.



Se tout tete a pou w lonje bay tibebe a. Sa ap ede l foure yon bon pòsyon tete nan bouch li.

Pwent tete ki fe mal oubyen pwent tete ki fann

Si w santi doulè, lè w ap bay tete, se paske timoun nan pa gen valè tete li bezwen an nan bouch li. Si se pwent tete yo sèlman tibebe a tete, anvan lontan y ap kòmanse fè w mal, oubyen y ap fann. Lè pwent tete a fann, fanm nan gen plis chans pou l trape enfeksyon. Ou ka ede tibebe a foure yon bon pòsyon tete nan bouch li. Men kèk lide.

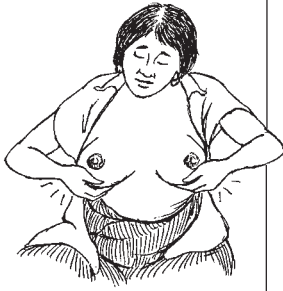


Prevansyon ak tretman:

- Fòk ou kenbe timoun nan yon jan pou l ka pran yon bon pòsyon tete ak bouch li (gade nan paj 108).
- Pa rale tete a nan bouch tibebe a. Se li menm ki gen dwa deside ki kantite tan l ap fè nan tete a. Lè l fini, l ap lage tete a poukont li. Si ou ta bezwen fè l rete, rale manton l anba oubyen foure dwèt ou tou dousman nan bouch li. Men, fòk dwèt sa a pwòp.
- Lèt ou se yon bon renmèd pou doulè nan pwent tete. Lè timoun nan fin tete, retire kèk gout lèt nan tete w, epi pase yo kote w santi doulè a. Pa pase ni savon ni krèm nan tete w. Kò w fabrike yon luil natirèl ki fè pwent tete a rete byen pwòp, byen swa.
- Pa mete rad ki fèt ak twal rèd. Pa mete rad sere.
- Pou malad nan pwent tete yo ka geri, kite yo pran van ak solèy, si sa posib.
- Kontinye fè timoun nan tete nan tou 2 tete yo. Si gen youn nan pwent tete yo ki fè w mal anpil oubyen ki fann, kòmanse ak lòt tete a, epi pase nan tete ki gen pwent malad la, lè lèt la kòmanse koule.
- Si doulè a twò rèd, tire lèt la ak men w epi fè timoun nan bwè nan yon tas oubyen ak kiyè (gade nan paj 119). Pwent tete a ap geri nan 2 jou.



enfeksyon nan tete



DOULÈ AK ENFLAMASYON NAN TETE

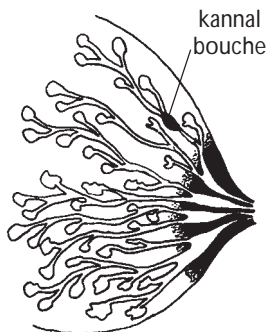
Lè tete twò plen (angòjman)

Anpil fwa, lè lèt la fèk kòmanse desann, tete fanm konn anfle e yo konn rèd tou. Lè sa a, tibebe a gen pwoblèm pou l tete e pwent tete w fè w mal tou. Si w bay timoun nan tete mwens akòz doulè a, pwodiksyon lèt ou ap bese.

Prevansyon ak tretman:

- Kòmanse bay tibebe a tete nan premye èd tan ki swiv akouchman an.
- Fè tout sa w kapab pou w kenbe tibebe a byen (gade nan paj 108).
- Fè timoun nan tete souvan, pou pipiti, chak 1 a 3 èd tan, nan tou 2 tete yo. Mete timoun nan dòmi bò kote w pou l ka tete san pwoblèm, lannwit.
- Si tibebe a pa ka tete byen, tire enpe lèt ak men w - tire kantite lèt ou dwe tire sèlman pou tete a ka vin mwen rèd - epi kite tibebe a tete.
- Lè timoun nan fin tete, mete yon konprès fèy chou oubyen moso twal ki mouye ak dlo fre sou tete yo.

Aprè 2 oubyen 3 jou, fòk enflamasyon an bese. Angòjman ki pa trete ka tounen “mastit” (yon enflamasyon ki fè tete cho epi ki bay gwo doulè).



Kannal bouche, “mastit”

Si w gen yon boul nan tete w ki fè w mal anpil, gen dwa se youn nan kannal yo ki bouche akòz yon pati nan lèt la ki vin pwès. Lèt ki sispann koule nan yon zòn nan tete a, ka lakòz maladi ki rele “mastit” la. Si yon fanm ki gen lafyèv, santi yon pati nan tete l cho epi anfle, si l santi doulè ladan, fòk se “mastit” li genyen. Li enpòtan pou fanm sa a kontinye bay pitit li tete, pou kannal la ka debouche epi pou tete a pa enfekte. Lèt la toujou bon pou tibebe a.

Tretman pou kannal bouche ak “mastit”

- Anvan w kòmanse bay timoun nan tete, mete yon moso twal ki mouye ak dlo cho sou tete ki fè w mal la.
- Kontinye bay timoun nan tete souvan, sitou nan tete k ap fè w mal la. Gade pou wè si tete a byen antre nan bouch timoun nan (gade nan paj 108).
- Pandan tibebe a ap tete, fè masaj sou boul la pou w fè l desann nan pwent tete a. Sa ede kannal debouche.
- Chanje pozisyon tanzantan pou lèt la ka soti tout kote nan tete a.
- Si w santi ou pa ka fè tibebe a tete, tire lèt la ak men w oubyen sèvi ak metòd “boutèy cho a”. Fòk lèt la koule soti nan tete a, pou kannal la ka debouche.
- Mete rad ki pa sere w, epi pran bon jan repo chak fwa w kapab.

Pifò pwoblèm “mastit” disparèt nan yon jounen. Si lafyèv la dire plis pase yon jounen, fòk ou swiv tretman pou enfeksyon nan tete.

Enfeksyon nan tete (mastit ak enfeksyon)

Si w santi kèk siy “mastit” epi w pa santi ankenn soulajman apre 24 trè, si w gen gwo doulè oubyen si po tete w gen yon ti fann ki ouvri pòt ba mikwòb, fòk ou chèche tretman touswit pou enfeksyon nan tete.

Tretman:

W ap deja fè pi gwo pati nan tretman an, si w kontinye bay timoun nan tete souvan. Ou bezwen medikaman ak repo tou. Si w kapab, pran konje nan travay ou, epi fè fanmi w ede w ak travay nan kay la. Epi suiv tretman pou kannal bouche ak mastit. Tire lèt la ak men w oubyen sèvi ak metòd “boutèy cho a”, si sa nesèsè pou lèt la ka kontinye koule.



Lè kanal tete w bouche oubyen lè w gen mastit, yon moso twal mouye ak dlo cho ka ba w soulajman

Medikaman pou enfeksyon nan tete		
Medikaman	Ki kantite pou w pran	Kilè epi kijan pou w pran yo
Pou enfeksyon an, pran:		
dikloksilin	250 miligram	4 fwa pa jou, pandan 10 jou Pran medikaman an 30 minit anvan w manje
Si w pa ka jwenn medikaman sa a, oubyen si w fè alèji ak penisilin, pran:		
eritwomisin	500 miligram	4 fwa pa jou, pandan 10 jou
Anvan w kòmanse pran medikaman yo, gade nan “Paj vèt” yo.		
Pou lafyèv la ak doulè a, pran:		
parasetamol (asetaminofèn) oubyen aspirin jiskaske doulè a disparèt (gade paj 511 ak 492, nan “paj vèt” yo).		
Atansyon: Si yon enfeksyon nan tete pa jwenn tretman bonè, l ap vin pi grav. Enflamasyon ki cho epi ki fè w mal ap tankou si l te plen ak pi (abse). Si sa rive, suiv tretman nou sot ba w la EPI kouri al wè yon travayè lasante ki konnen kijan pou l netwaye abse ak zouti esterilize (san mikwòb).		

Chanklèt (chanpiyon)

Si w bezwen kenbe tibebe a pou l ka alèz, pou l ka tete san pwoblèm, epi, malgre sa, pwent tete yo fè plis pase yon semèn ap fè w mal, timoun nan kapab gen chanklèt nan bouch li. Se petèt chanklèt la ki lakòz pwoblèm ou an. Lè tibebe a ap tete, chanklèt la ka ba w demanjezon, li ka fè w santi tete w ap pike w, li ka fè w santi tete w ap boule w. Ou ka wè tach blan oubyen tach wouj sou pwent tete w ak nan bouch timoun nan.

Tretman:

Melanje vyolèt Jenntyan ak dlo. Fòk melanj nan gen 0.25 % konsantrasyon. Pase renmèd la sou pwent tete w ak sou tach blan ki nan bouch timoun nan, 1 fwa chak jou, pandan 5 jou oubyen, apre chanklèt la fin geri nèt, kontinye pase l pandan 3 jou ankò. Sèvi ak yon moso twal pwòp oubyen ak yon dwèt pwòp pou w pase renmèd la. Si w pa jwenn rezilta, chèche lòt medikaman nan “Paj Vèt” yo. Ou gen dwa kontinye bay tibebe a tete. Medikaman an p ap deranje ni ou menm, ni lèt ou ni tibebe a. Pa gen danje.

Men kijan pou w melanje vyolèt Jenntyan la ak dlo pwòp pou w fè yon solisyon 0.25 %:	
<i>Si vyolèt Jenntyan la make...</i>	Pran:
0.5 % ...	1 pati vyolèt Jenntyan plis 1 pati dlo
1 % ...	1 pati vyolèt Jenntyan plis 3 pati dlo
2 %...	1 pati vyolèt Jenntyan plis 7 pati dlo

Sitiyasyon espesyal



TIBEBE KI GEN PWOBLÈM ESPESYAL AP TOUJOU KA TETE

Tibebe ki twò piti. Si yon tibebe ki twò piti pa gen fòs pou l tete byen, w ap oblije tire lèt la ak men w, pou fè l bwè l nan tas oubyen ak kiyè. Kòmanse touswit apre akouchman an. Kontinye tire lèt la kanmèm, menm lè tibebe a kòmanse ka tete pou kont li. Sa ap fè tete w bay plis lèt. Si tibebe a peze mwens pase 1 kilo edmi oubyen mwens pase 3 liv edmi, li ka bezwen pran swen sante. Petèt, fòk yo ta pase nan nen l yon tib kawotchou ki dwe rive nan lestomak li. W ap kapab ba l lèt nan tib sa a. Pale ak yon travayè sante sou sa.

Tibebe ki prematire (sa vle di, ki fèt anvan lè). Tibebe prematire (ti bebe ki fèt anvan 9 mwa) bezwen chalè. Pa mete ankenn rad sou timoun nan, sof yon bonèt nan tèt li ak yon kouchèt sou li, epi foure l andedan rad ou, nan mitan 2 tete w. Fòk po l kole ak pa w. (L ap bon si w mete sou ou yon blouz laj oubyen yon chanday, ak tay ou byen mare.) Gen kèk kote, yo rele sa “Metòd Kangourou”. Kenbe tibebe a kole nan po w, lajounen tankou lannuit epi ba l tete souvan. Si tibebe a pa gen fòs pou l tete byen, tire lèt la ba li.

Lèv (po bouch) oubyen palè (plafon bouch) fann

Tibebe ki gen pwoblèm sa yo bezwen moun aprann yo tete. Si se po bouch la sèlman ki fann, l ap toujou ka tete byen. Pou bouch la ka kole nan tete a, bouche kote l fann nan ak dwèt ou. Si plafon bouch la fann tou, eseye kenbe timoun nan ak tèt li anlè, tou dwat, men toujou nan bon pozisyon, pou l ka tete byen. Ou ka bezwen yon èd espesyal. Ou gen dwa toujou tire lèt la ak men w, annatandan tibebe a fin aprann kijan pou l tete.

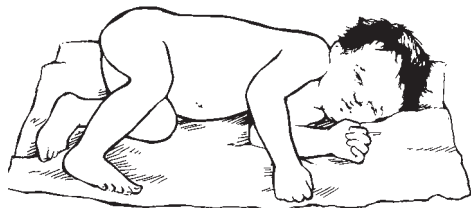
Tibebe ki gen lajònis. Tibebe ki gen lajònis bezwen chalè solèy ak tete manman l pou lajònis nan ka disparèt. Dòmi toujou nan je kèk tibebe ki ap souffri ak lajònis. Si yon tibebe tèlman gen dòmi jis li pa ka tete, tire lèt la epi fè l bwè nan tas oubyen ak kiyè, omwen 10 fwa nan yon jounen. Bonè nan maten epi ta nan apre midi, mete timoun nan pran solèy. Oubyen mete tibebe a nan yon chanm ki byen klere. Pifò ka lajònis pa parèt anvan tibebe a gen 3 jou, epi maladi a disparèt sou dizyèm jou timoun nan. Yon tibebe kapab byen gen yon maladi grav si: 1) li gen lajònis oubyen je l tou jòn nenpòt ki lòt lè; 2) li te fèt anvan lè (prematire); 3) koulè jòn nan ak dòmi-nan-je a ap vin pi grav tanzantan. Si gen posiblite, mennen tibebe a nan yon sant sante oubyen lopital.

Marasa. Pafwa, youn nan marasa yo konn pi piti epi pi fèb pase lòt la. Òganize w pou w fè chak timoun jwenn bon valè lèt. Ou gen ase lèt pou 2 ti bebe.



Lè tibebe a malad

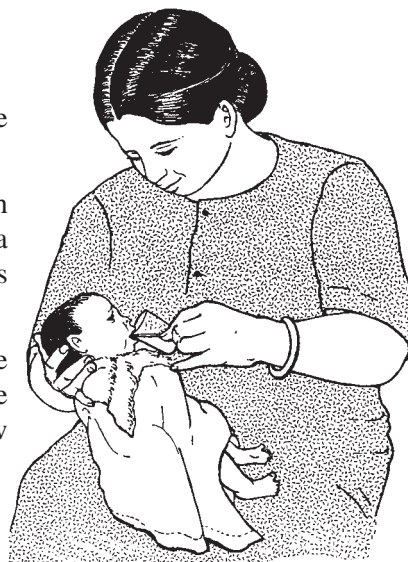
- Si tibebe a malad, ou pa dwe sispann ba l tete. L ap geri pi vit, si l tete.
- Gen anpil danje nan maladi dyare, sitou pou ti bebe. Anpil fwa, timoun nan pa bezwen pran ankenn medikaman. Men fòk li jwenn swen espesyal, paske yon tibebe ka mouri trapde akòz dezidratasyon.
- Lè yon tibebe gen dyare, ou dwe ba l tete pi souvan epitou fòk ou ba li sewòm oral.
- Si tibebe a souffri feblès, ba l tete pi souvan. Si l tèlman fèb jis li pa ka tete, tire lèt la epi fè l bwè l ak kiyè. Mennen timoun nan ka yon travayè sante.
- Lè tibebe a gen vomisman, ba l tete pi souvan, men chak fwa, pandan yon ti bout tan sèlman. Ba li tou ti gout sewòm oral nan yon tas oubyen ak kiyè, chak 5 oubyen 10 minit. Si w kapab, al wè yon travayè sante - dezidratasyon ka fè tibebe a pèdi lavi li.
- Kontinye bay timoun nan tete, menm si w oblije mennen l lopital. Si w pa rete lopital la, tire lèt la epi chèche yon moun ki pou fè timoun nan bwè l nan yon tas oubyen ak kiyè.



Sewòm oral

Kijan pou w fè yon tibebe bwè nan tas oubyen ak kiyè (tou dabò, lave tas la oubyen kiyè a ak dlo ak savon, si w pa ka bouyi yo).

1. Kenbe tibebe a sou janm ou ak tèt li anlè li dwe prèske kanpe.
2. Mete yon kiyè lèt oubyen yon ti tas lèt nan bouch tibebe a. Panche tas la oubyen kiyè a pou lèt la ka rive nan po bouch anba tibebe a epi kite bouch tas la touche po bouch anwo a.
3. Pa vide lèt la andedan bouch tibebe a. Kite tibebe a rale lèt la nan tas la oubyen nan kiyè a. Ak tibebe ki piti anpil oubyen ki malad, li ka pi bon pou w sèvi ak yon kiyè.



➤ *Chèche tretman touswit, si w gen nenpòt maladi atrapan, tankou TB, tifoyid oubyen kolera, pou w pa kontamine tibebe a.*



VIH/SIDA ak alètman matènèl



Manje byen pou n ka gen sante

Si yon manman nouris akouche yon lòt ti bebe, li gen dwa bay tou 2 timoun yo tete san pwoblèm.



Manman an gen dwa kontinye bay timoun ki pi gran an tete san pwoblèm. Men fòk li ba pi piti a tete anvan.



Menm si w ansent, ou gen dwa ba pitit ou tete. Pa gen danje.

LÈ MANMAN AN MALAD

Si gen posiblite, li prèske toujou pi bon pou yon manman ki malad bay pitit li tete olye pou l ba timoun nan lòt kalte manje anvan lè. Si w gen gwo lafyèv epi w ap sue anpil, kò w gen dwa pwodui mwens lèt. Pou w anpeche sa rive, fòk ou:

- bwè anpil likid.
- kontinye bay timoun nan tete souvan.
- fè timoun nan tete pandan w kouche (gade nan paj 107).
- tire lèt la ak men w (si sa nesèsè, ou ka fè yon lòt moun ede w).

Pou w pa kontamine tibebe ak kèlkilanswa enfeksyon an, lave men w byen ak dlo ak savon anvan w touche ni tibebe a tete w.

Lè manman an ap pran medikaman

Pifò medikamn pase nan lèt manman, men se yon vye tikras ki pase. Konsa, pa gen danje pou tibebe a. An jeneral, ap gen plis pwoblèm, si w fè timoun nan sispann tete.

Se kèk medikaman sèlman ki gen efè segondè. Nan liv sa a, nou mete yon remak bò kote medikaman sa yo, epi nou konseye w itilize lòt medikaman ki bay mwens pwoblèm (gade nan “Paj Vèt” yo).

Si yon travayè sante ap preskri w yon medikaman, fè l sonje ou nouris, pou l ka preskri w yon medikamn ki san danje pou tibebe a.

VIH/SIDA AK ALÈTMAN MATÈNÈL

Yon fanm ki sewopozotif oubyen ki gen sida dwe pran yon desizyon sou kesyon alètman pitit li. Pou n jwenn plis enfòmasyon sou kijan w dwe pran desizyon sa a, epi sou lòt mwayen ou ka itilize pou w nouris tibebe a, gade nan chapit sou “SIDA” a.

GWOSÈS OUBYEN AKOUCHMAN YON FANM KI DEJA NOURIS

Si yon fanm ki nouris vin ansent, li gen dwa kontinye bay tibebe a tete. Kòm alètman an tankou gwasès la ap fè l depanse anpil enèji, fòk li manje bagay ki fòtifyan.

Si se yon travayè sante ou ye, se pa pale sèlman pou w pale sou kesyon alètman matènèl. Fanm yo bezwen enfòmasyon ak konkou. Eksplike medam yo se lèt manman sèl tibebe yo dwe bwè pandan 6 mwa yo. Eksplike yo danje ki genyen nan lòt kalte manje.

Bay fanm nouris konkou, anvan yo kòmanse gen pwoblèm. Ede fanm yo gen konfyans nan tèt yo. Fè yo konnen yo gen ase lèt pou tibebe a. Lè yon manman ap ba yon lòt manman konkou, pwoblèm ki konn chipote manman jwenn solisyon pi fasil. Eseye fòme yon gwoup ak tout fanm nouris ki nan kominote a. Alatèt gwoup sa a, nou dwe mete manman ki ba pitit yo tete sèlman, epi ki gen pitit k ap devlope nòmalmman.

Gade pou w wè kijan w ka prepare sant sante a, pou manman ki vin chèche laswenyay yo ka bay pitit yo tete. Ede manman yo ba tibebe yo tete nan premye 60 minit ki suiv akouchman an. Pèmèt tibebe yo kouche tou pre oubyen ansanm ak manman yo. Lè yon manman malad, kite pitit li avè l.

Si ou menm tou, ou se yon manman ki nouris, ba pitit ou tete, pou w montre lòt manman ki ap travay yo kijan yo ka ba pitit yo tete, pandan y ap travay.

Rache jete tout postè oubyen materyèl edikasyon ki ap fè reklam pou lèt atifisyèl. Pa distribiye ankenn echantiyon oubyen kado ki soti nan konpayi ki fabrike fòmila pou timoun, epi pa kite reprezantan konpayi sa yo mete pye nan klinik lan.

Ann travay pou chanjman

