

# Nosyon Debaz sou Alètman



## ALÈTMAN KA DIFISIL OKÒMANSMAN

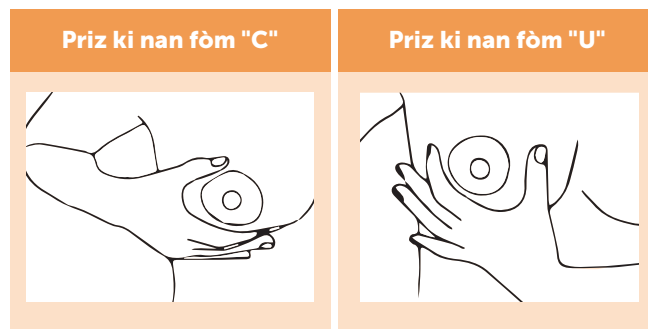
Alètman ka fason ki pi sen pou nourri tibebe w la. Li pwoteje l kont enfeksyon epi li gen avantaj sante pou manman tou. Sa ka rive w santi anpil presyon pou fè alètman. Ou ka chwazi sa ki pi byen mache pou ou. Men li bon pou konnen ke li ka pran plizyè semèn pou abitye ak santi w alèz. Tibebe yo konnen kijan pou yo jwenn pwent tete a ak kijan pou yo souse l. Majorite manman fè lèt natirèlman. Men dekouvri kijan li fonksyone se yon pwosesis. Pran pasyans e pa atann ou aske li mache kòmsadwa tousuit.

## ÈD POU PRAN TETE A

Pafwa li pran plizyè semèn pou jwenn bon pozisyon an. Itilize men w pou w prese sou tete w tankou se yon krèp pou prije yon ti kantite lèt sou pwent tete w. Sant lan ankouraje tibebe a pran tete a. Yon priz yon krèp ki gen fòm "C" oswa "U" pèmèt yon tete ki won an tre pi fasil nan yon bouch ki piti. (Mande yon konsiltan nan domèn alètman oswa yon pwofesyonèl swen medikal pou li montre w kijan pou fè sa si w pa sèten.

Espesyalis HealthySteps ou a ka refere w.) Objektif la se pou bouch tibebe w la louvri byen laj ke posib anvan li kenbe tete a. Okòmansman li ka fè w mal lè yo pran tete a. Doulè a ta dwe ale si ou pran yon gwo respirasyon epi w kontinye resire. Manton tibebe a dwe antre byen fon nan tete w epi wonn ki antoure pwent tete (oreyòl) a pa ta dwe parèt.

Si tibebe a ajite oswa lap kriye anpil, eseye ede l kalme l anvan. Mete l toutouni ant tete w yo. Kontak po ak po kalme tibebe e li menm mache lè yo sou pwatrin papa oswa yon lòt moun k ap bay swen. Si tibebe a pa sispann kriye (oswa ou kòmanse kriye), fè yon lòt moun kenbe yo pandan ou pran yon poz. Si w bezwen retire tibebe a nan tete a anvan li fini, asire w ou retire pwent tete a nan bouch li anvan pou w pa blese. Pou fè sa, mete dwèt ou nan kwen bouch li epi glisel antre tou dousman.



## E KONSÈNAN ANGÒJMAN (TETE KI DI)?

A nenpòt moman w ap bay tete, tete w yo ka ranpli vit epi yo vin di. Anjeneral li ale pwochèn fwa wap bay tete a. Si sa lakoz li difisil pou tibebe w la pran tete a, prije yon ti kantite lèt ak men w. Sa ta dwe soulaje yon pati nan presyon an. (Pafwa, yon ponp pou tire lèt pa fonksyone si tete a angòje.) Lè tete w yon tijan mwen di li vin fasil pou tibebe a. Li ka ede w lè w mete yon rad ki cho sou tete a oswa lè w prije lèt la avèk men w lè wap benyen. Si tete ki di a pa amelyore malgre ou bay tete ladan (oswa ou gen gwo doulè), rele doktè w la.

## ÈSKE W GEN YON TIBEBE KI ANVI DÒMI?

Dòmi pran majorite tibebe ki fenk fèt pandan yap tete. Gen lòt ki gen difikilte pou yo leve pou tete. Eseye apwòch sa yo pou reveye tibebe w la:

- Fè yo fè gaz anvan epi apre chak tete.
- Dezabiye yo rive jis nan daypè a oswa chanje daypè yo a jis anvan yo tete.
- Chatouye manton yo oswa machwè yo pandan yap tete pou raple yo pou yo tete.
- Koube epi lonje avanbra yo (tankou yo tap fè fleksyon trisèps) pandan yap tete.

## KISA POU FÈ KONSÈNAN LÈT KAP KOULE?

Se yon pwoblèm ki komen, ki anbetan. Mete yon konprès alètman (oswa de) andedan kèps soutyen w lan epi chanje yo depi yo mouye pou evite enfeksyon. Anjeneral ekoulant lèt yo diminye ofiramezi tibebe w la ap grandi.

## E KONSÈNAN PWENT TETE KI FÈ MAL?

Nan premye semèn yo, pwent tete yo ka anfle pou plizyè rezon. Sa ki pi komen an seke tibebe a nan yon move pozisyon. Asire w bouch tibebe a ouvri byen laj anvan ou mete tete a oswa itilize priz ki diferan (gade tablo a). Pran tan pou fè eksperyans. Chak tibebe ak chak manman diferan. Sa ki mache pou youn gendwa pa mache pou ou. Si doulè a pa



Priz nan fòm bèso ki kwaze

- Priz tankou foutbòl: tèt tibebe a nan tete w epi pye l anba bra w nan menm kote a
- Priz nan fòm bèso ki kwaze (foto): pye tibebe a pliye pa dèyè nan lòt bò tete ki pa nan bouch li a
- Pozisyon kouche sou kote: ni ou ni tibebe w la kouche sou yon bò, tèt tibebe w la nan nivo tete w.

amelyore malgre li pi byen pran tete a, kontakte doktè swen pedyatrik prensipal ou a oswa pwofesyonèl nan domèn alètman w lan.

## RETE ANSANTE

Alètman boule kalori ki anplis yo. Sa vle di ke manman ki nouris yo dwe manje plis ak bwè anpil dlo. Ou gendwa swaf anpil chak fwa wap bay tete, kidonk pran dlo anvan ou kòmanse. Epitou, alkòl, mariwana ak anpil lòt medikaman pase nan lèt la pou rive jwenn tibebe a. Si w pral bwè yon bwason, fè sa jis apre ou fin bay tete oswa ponpe lèt la. Sa bay kò w plis tan pou li trete alkòl la anvan pwochen tete a. Epitou, alkòl ka diminye nan kantite lèt ou gen an rezèv e li lakoz gou a chanje. Konsome alkòl twòp oswa twò souvan pa sen pou ni manman ni tibebe a. Li pa rekomande.

Ou ka bezwen tan pou metrize alètman, men depi w fin metrize l, lap fasil. Se yon gwo mwayen tou pou kreye lyen avèk tibebe w a e sètenman, li gratis! Poze Espesyalis HealthySteps ou a kesyon si w gen difikilte men ke w vle reyisi tout bon.

*La Leche League International bay otorizasyon pou itilize dyagram ki montre fason pou pran tete a.*

