

BILTEN POU BAY TETE

SEPTANM - PWOBLÈM #2

Byenveni nan bilten chak trimès nou an!

Bay tete ofri tibebe yo yon kòmansman an sante nan lavi yo.

Bay tibebe w la plis nitrisyon ak antikò.

Bay tete ka diminye risk kansè nan tete ak nan ovè.

Rankontre konseye parèy nou yo pou bay tete!



Morgan McCurry
Branch County:
517-279-9561 ekst. 121
Aprè lè, rele oswa
voye tèks: 517-617-
2252



Amey Little
Hillsdale County:
517-437-7395 ext.
330 Aprè lè Rele
oswa tèks: 517-617-
5585



Kelsi Steiner
St. Joseph County:
269-273-2161 ekst.
223
Aprè lè, rele oswa
voye tèks: 517-617-
5098

Tout manman ka
itilize Konseye
Kamarad Bay Tete
nou yo, ou PA
oblije enskri pou
WIC.

Nou vle tande pale de ou!

**Klike la a pou soumèt yon kesyon oswa yon sijè pou
reponn nan pwochen edisyon an**



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

WIC BREASTFEEDING SUPPORT

LEARN TOGETHER. GROW TOGETHER.

Kouman pou mwen jwenn yon ponp tete nan asirans?

Pou manman ki bay tete, yon ponp tete ka itil. Ponpe ka ede ogmante rezèv lèt ou epi pèmèt yon lòt moun manje tibebe w la lè ou pa kapab. Si ou vle tibebe w la gen lèt tete apre w retounen nan travay, yon ponp se yon atik ki nesèsè, paske li pèmèt ou eksprime lèt tete pou yon moun k ap bay swen oswa patnè, ki ka bay tibebe w la manje lè w pa la. Bon nouvèl la se, gras a Lwa sou Swen Abòdab (ACA), nouvo manman yo gen dwa a yon ponp tete gratis ak founiti atravè asirans yo. Men ki jan ou ka jwenn pa w la.

Dapre ACA a, konpayi asirans yo dwe kouvri yon ponp tete ak founiti gratis pou manm ansent oswa manm ki fèk akouche epi ki ap bay tete. Defi a se ke ACA a pa di ki kalite konpayi asirans ponp tete yo dwe kouvri, ki gen ladan seri pri li yo. Kòm yon rezilta, pwoteksyon ponp tete varye anpil selon asirans ou. Pou plis enfòmasyon asire w ke ou kontakte konpayi asirans ou an. Depi pa gen okenn direktiv estanda, rele konpayi asirans ou a se pi bon fason pou jwenn detay espesifik sou kouvèti asirans ou an.

Konsèy enpòtan:

- W ap bezwen tann jiskaske tibebe a rive pou w pran ponp lan nan men vandè a.
- Ou dwe bay vandè a enfòmasyon sou asirans, yon kat asirans pi pito.
- Yo dwe prezante yon preskripsyon pou yon ponp tete nan men yon OB/GYN nan vin chèche oswa voye yon faks bay vandè a anvan vin chèche.
- Ou ka voye yon lòt moun pran ponp lan si sa nesèsè sou plan medikal, rele vandè a pou fè aranjman, epi verifye opsyon anvan ou ale.
- Ou ka mande pou yo voye ponp lan nan men vandè a toutotan tibebe a te deja rive epi egzijans asirans/preskripsyon yo satisfè.

Ki kote yo jwenn yon ponp?

Branch:

Airway Oxygen Inc.
160 Division St Suite D.
Coldwater, MI 49036
Ph# 517-279-1415 Faks
517-279-1518

5161 B. Dr. South Suite
B.
Battle Creek, MI 49015
Tel # 269-883-2588
Faks # 269-888-2599

Hillsdale:

Care Linc

- 3228 W. Carleton Rd.
Hillsdale, MI 49242
Telefòn # 517-437-
3226 Faks # 517-437-
3928

- 606 E. Michigan Ave.
Jackson MI 49201 PH
517-789-9257 Faks #
517-789-9274

Saint Joseph:

Care Linc

1511 E. Chicago Rd.
Sturgis, MI 49091
Telefòn # 269-651-3266
Faks # 269-651-6924

218 Enterprise Dr Three
Rivers, MI 49093 Ph#
269-273-5500 Faks #
269-273-6300

ENTÈNÈT: edgepark.com ak byramhealthcare.com. Ponp lan pral anbake nan dènye mwa gwosès la.

*Si w gen Meridian Medicaid ou ka itilize byramhealthcare.com sèlman pou achte sou Entènèt.

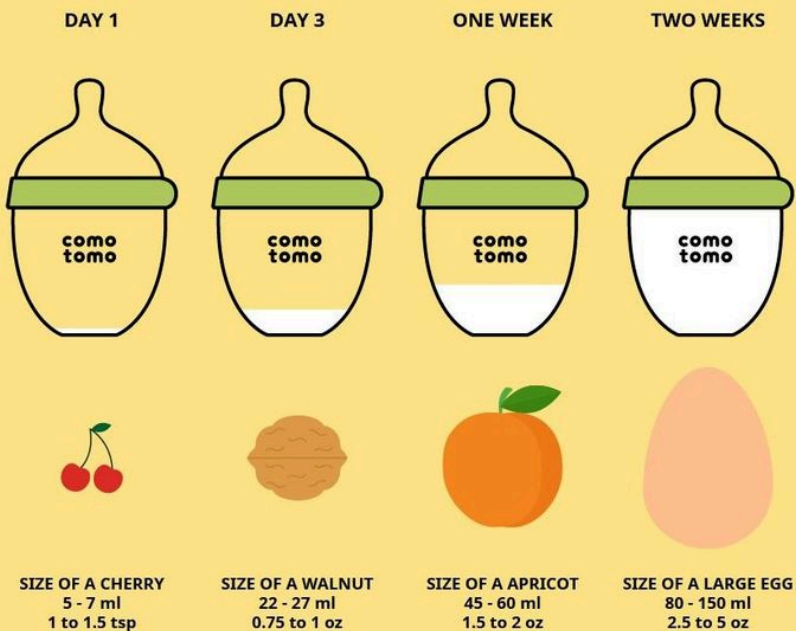
Siyal pou manje tibebe

Siyal grangou yo se siy tibebe nou yo ban nou ki fè nou konnen yo pare pou yo manje. Gade siyal sa yo ede nou konprann bezwen tibebe nou an. Lè nou wè ti bebe a kenbe ti bebe a se yon bon fason pou kenbe yon rezèv lèt konplè pou ti bebe a. Siyal bonè yo sanble ak yon ti bebe ki vire tèt li kap chèche tete nou ak niche bouch, yo rele tou rasin. Siyal Mwayen yo ap deplase, choute, soti lang, ak niche pwen. Siyal an reta yo kriye, pwen sere, kò tansyon, ak figi scrunched. Tibebe yo deplase atravè siyal sa yo nan kèk minit. Yon fwa yon tibebe ap montre siyal an reta yo ka reziste pou manje, Li enpòtan pou kalme tibebe a anvan li eseye ba li manje.

Kouman pou mwen konnen tibebe mwen an ap resevwa ase kalori?

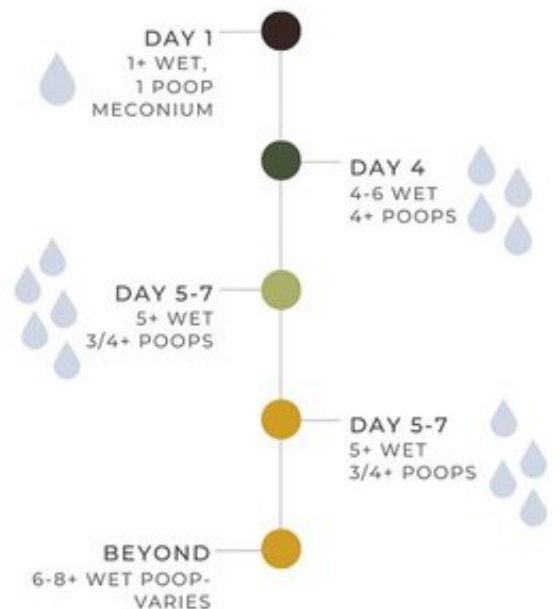
Anpil paran mande si tibebe yo manje ase. Li kapab itil pou w konprann gwosè vant yon tibebe, gade imaj "Gwosè vant tibebe a" anba a. Si ou ofri boutèy, ou ka kontwole ons yo bay yo. Lè nou tete nan tete a, nou pa ka wè sa ki antre egzakteman. Nou rekòmande gade sa ki soti, gade imaj la "Suivi kouchèt pa jou". Pwodiksyon regilye kouchèt pou yon tibebe se yon fason serye pou kontwole kalori. Ou ka gade tou konpòtman tibebe a nan tete a. Lè w ap bay tete ou ka tandè epi wè tibebe a ap vale. Lè tibebe w la gen vant plen, li dekontrakte epi li gen men ouvè. Batay pwen se yon siy grangou. Yon lòt bon fason pou asire tibebe w la gen ase se tete sou demann, sa vle di kenbe lè tibebe w la montre siyal grangou epi li pa manje ki baze sou revèy la.

como tomo BABY'S STOMACH SIZE



TRACKING DIAPERS BY DAY

EXPECTED DIAPER OUTPUT BASED ON DAY OF LIFE



Lejann: Si w ap travay oswa ale lekòl ou pa ka bay tete.

Reyalite: Anpil paran ki travay oswa ale lekòl andeyò kay la kontinye bay tete lè yo ponpe lè yo ale epi yo kenbe tibebe yo lè yo toupre. Lwa sou ponp lan se yon lwa federal ki pwoteje anplwaye ki bay tete lè li bay règleman pou yon espas ponpe adekwat ak tan repo pou retire lèt. Pou aprann plis sou Pump Act, vizite:

<https://www.dol.gov/agencies/whd/pump-at-work>. Lè w ale lekòl, Tit IX pwoteje elèv k ap bay tete, sa vle di ou gen dwa pou akomodasyon pou bay tete pandan w ap ale lekòl. Tcheke ak sant elèv lekòl ou a oswa konseye lekòl ou a pou enfòmasyon espesifik.

Mòde laktasyon joumou san kwit Tan preparasyon an 10 minit

Sèten manje ka ede paran ki bay tete ogmante rezèv lèt yo.

Isit la se yon resèt ki gen anpil eleman nitritif ki ka ede tou ogmante rezèv lèt ou a.

Engredyan:

• 2 1/2-3 tas avwan ansyen
alamòd • 1/2 tas grenn len
moulen tè oswa moulen • 3 gwo
kiyè ledven brasè • 1 tas bè nwa
• 1/2 tas siwo myèl • 1/2 tas pure
joumou • 1 ti kiyè vaniy • 1/2 ti
kiyè epis tat joumou • 1/2 tas
chips chokola blan

Enstriksyon:

- Nan yon bòl mwayen konbine avwan ansyen alamòd, grenn len, ledven brewer, bè nwa, siwo myèl, pure joumou, vaniy, ak epis tat joumou.
- Brase pou konbine byen. Ou vle melanj sa a mou ase pou woule nan yon boul. Yon fwa melanj la se travayabl ajoute nan chips yo chokola blan.
- Mete gwo kiyè farin lan nan men ou epi woule nan yon boul ki menm gwo ak. Mòde sa yo ka estoke nan frijidè a pou jiska yon semèn oswa nan frizè a pou pi lontan.



RESOUS ITIL

✦ INFANTRISK CENTER: 1-806-352-2519 (9AM-5PM)

✦ **LIY DIRÈK NASYONAL POU BAY TETE
1-800-994-9662 (ANGLE AK PANYÒL)**

✦ **POU PLIS RESOUS BAY TETE VIZITE- [HTTPS://LINKTR.EE/BHSJCHA](https://linktr.ee/bhsjcha)**

Dapre lwa federal dwa sivil yo ak règleman ak règleman sou dwa sivil Depatman Agrikilti Etazini (USDA), USDA, ajans li yo, biwo, ak anplwaye li yo, ak enstitisyon k ap patisipe nan oswa administre pwogram USDA yo entèdi pou yo fè diskriminasyon ki baze sou ras, koulè, orijin nasyonal, sèks, andikap, laj, oswa reprezay oswa vanjans pou aktivite dwa sivil anvan yo nan nenpòt pwogram oswa aktivite USDA dirije oswa finanse. Moun ki gen andikap ki bezwen lòt mwayen komunikasyon pou enfòmasyon pwogram yo (pa egzanp Bray, gwo lèt, kasèt odyo, Lang siy Ameriken, elatriye), ta dwe kontakte Ajans (Eta oswa lokal) kote yo te aplike pou benefis yo. Moun ki soud, ki mal pou tande oswa ki gen andikap pou pale ka kontakte USDA atravè Sèvis Federal Relay nan (800) 877-8339. Anplis de sa, enfòmasyon pwogram yo ka disponib nan lòt lang ki pa angle. Pou depeze yon plent pou yon pwogram diskriminasyon, ranpli Fòmilè Plent pou Diskriminasyon Pwogram USDA a, (AD-3027) yo jwenn sou Entènèt nan: Kouman pou Depeze yon Plent, ak nan nenpòt biwo USDA, oswa ekri yon lèt ki adrese USDA epi bay nan lèt la tout nan enfòmasyon yo mande nan fòm lan. Pou mande yon kopi fòm plent lan, rele (866) 632-9992. Voye fòm oswa lèt ou ranpli bay USDA pa: (1) pa lapòs: Depatman Agrikilti Etazini, Biwo Asistan Sekretè Dwa Sivil, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) faks: (202) 690-7442; oswa (3) imèl: program.intake@usda.gov. Enstitisyon sa a se yon founisè egalite opòtinite.