

BILTEN POU BAY TETE

DESANM - NIMEWO 3

Byenveni nan bilten chak trimès nou an!

Bay tete bay tibebe yo yon kòmansman an sante nan lavi lè li ba yo nitrisyon ak antikò siplemantè.

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

Rankontre konsiltan bay tete nou yo!



**Branch Konte Morgan
Macquarie:**
517-279-9561 ext 121 Rele
oswa voye tèks apre lè
travay: 517-617-2252



AME Konte Little Hillsdale:
517-437-7395 ext. 330 Rele
oswa voye tèks apre lè
travay: 517-617-5585

Rankontre nouvo Konsiltan Bay Tete St. Joseph County nou an!



April Nordahl se yon manman kat timoun etonan. Li te yon mèt kay pou 15 ane epi dènyèman te retounen nan mendèv la. Li te toujou pasyone sou konsyans bay tete ak ede lòt moun. Ou aspire travay ki gen sans.
269-243-2161 ekst. 223 Rele oswa voye tèks apre lè
travay: 517-617-5585

Tout manman ka sèvi ak konsiltan bay tete nou yo.
Ou pa bezwen enskri ak WIC.



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

WIC BREASTFEEDING SUPPORT

LEARN TOGETHER. GROW TOGETHER.

Lejann: Bay tete an piblik mande pou tete ou yo ekspoze.

Reyalite: Bay tete konfidansyèl ka fè nenpòt kote. Yon manman ki bay tete ka mete rad aksesib, sèvi ak yon dra tete, oswa bay tete pandan tibebe a nan yon pòtè.

Enfimyè konfidansyèl:

Anpil manman fyè dèske yo bay tibebe yo tete, men yo souvan enkyete sou fason pou yo fè sa an kachèt lè yo an piblik. Kenbe modesti pa vle di rete lakay ou oswa ale nan twalèt. Bay tete konfidansyèl an piblik ka akonpli ak rad apwopriye.

- **Ou ka achte kòsaj pou bay tete, rad oswa chemiz ki gen ouvèti kache ak panno, oswa ou ka chwazi modifye rad ki egziste deja. Mete yon soutyen ki ka fasilman rale oswa dekole ak yon sèl men ka itil pou bay tete diskre.**
- **Rad kouch pèmèt pou yon teknik "yon sèl moute, yon sèl desann", kote kouch ekstèn lan leve pandan y ap kouch enteryè a bese. Nan premye semèn yo, reyalize yon bon bagay ka difisil pandan ke manman ak tibebe aprann, men pwosesis la ap vin pi natirèl ak tan.**
- **Ou ka itilize yon chal oswa yon ti dra pou kouvri ti bebe a ak zòn ki ekspoze nan vant la. Li enpòtan pou sonje ke kèk ti bebe ka reziste pou yo kouvri tèt yo, kidonk yo ka retire dra a san atann.**
- **Yon pòtè ti bebe kapab yon gwo zouti. Sepandan, metrize teknik bay tete lè l sèvi avèk yon pòtè ti bebe mande pou peye anpil atansyon sou enstriksyon manifakti a pou asire pozisyon an sekirite. Apre yo fin bay tete, yo konseye manman yo mete tibebe a nan yon pozisyon dwat pou ankouraje sekirite epi ede dijasyon.**

Avèk pratik, bay tete sekrè vin pi jere, paske li se yon konpetans ki ka devlope. Anvan ou bay tete an piblik pou premye fwa, fè egzèsis devan yon glas ka ede w santi w pi alèz.

Enfimyè nan fèt Nwèl la

Pou anpil fanmi, rasanble ak fanmi ak zanmi yo selebre jou ferye yo se yon moman enpòtan nan lavi yo. Arive yon nouvo tibebe jenere eksitasyon, paske li bay opòtinite pou prezante nouvo manm fanmi an.

Lè w ap patisipe nan gwo rasanbleman oswa w ap vizite fanmi w, li enpòtan pou w pa santi w presyon pou w transfere tibebe w la soti nan yon men nan yon lòt oswa pou w ranvwaye l manje jis pou w ka akomode malèz lòt moun lè w ap bay tete. Li itil pou kominike nivo konfò ou ak bezwen yo bay pitit ou yo. Pran tan pou w ale nan yon lòt chanm, pèmèt tibebe w la kenbe nan bra w, oswa bay yon sesyon konfòtab bay tete ka ede anpeche detrès. Di zanmi w ak fanmi w ke w apresye relasyon w bay tete, epi si yo vle ede w, konsidere ba yo yon travay ki pa gen rapò ak tibebe a. Si yo ofri bay ti bebe a manje, ou ka reponn: "Mèsi, men mwen ap bay tibebe w la tete." Si yon moun mande w si w ap toujou bay tete, ou ka reponn, "Wi, èske sa pa ta bon?" An repons a kesyon sou longè yon sesyon retrèt, ou ka di, "Petèt apeprè 15 minit plis sou bò sa a" oswa "Mwen pral fè w konnen lè mwen fini." Afimasyon sa yo ede evite mete presyon pa nesesè sou tèt ou lè yo pèmèt lòt moun diminye plezi ou nan vakans lan.



Manje ki nesesè pou pwodiksyon lèt an sante:

Grangou pandan w ap bay tete se pa yon blag. Yo estime ke bay tete boule yon lòt 500 kalori pa jou. Sa nou manje a se gaz ki ede kò nou kontinye pwodui lèt, kidonk manje yon rejim balanse epi konsantre sou manje ki gen anpil eleman nitritif se yon bon fason pou asire ou menm ak kò tibebe w la ap resevwa kalori ak vitamin ki nesesè yo.

Men kèk manje ki benefisye pou pwodiksyon lèt:

Pwoteyin: vyann mèg, bèt volay, ak pwason

- Kontni mèki ki ba pa egzanp
- Kribich oswa somon, tofou, ze, pwa ak lantiy.
- Grenn antye: francha avwan, diri mawon, kinoa, sereyal

- esansyèl.

Pen ble, pasta, sereyal ak francha avwan.

- Grès ki an sante: zaboka, nwa, lwil oliv
- Fwi ak legim: bè, zoranj,
- Abiko, kawòt, pòm detè dous ak aspèj.



SUPERFOODS FOR BREASTFEEDING



Nou vle tande pale de ou!

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

RESOUS ITIL:

Sant Risk Timoun: 1-806-352-2519 (9 a.m. rive 5 p.m.)

**Liy dirèk nasyonal pou bay tete
1-800-994-9662 (Angle ak Panyòl)**

**Pou plis resous sou bay tete, vizite:
<https://linktr.ee/BHSJCHA>**

Dapre lwa federal dwa sivil yo ak règleman dwa sivil yo ak règleman Depatman Agrikilti Etazini (USDA), USDA, ajans li yo, biwo, anlwaye yo, ak enstitisyon ki patisipe nan oswa administre pwogram USDA yo sijè a diskriminasyon sou sa ki entèdi. baz ras, koulè, orijin nasyonal, sèks, andikap, oswa laj oswa nan vanjans oswa revanj pou aktivite dwa sivil ki sot pase yo nan nenpòt pwogram oswa aktivite ki fèt oswa ki finanse pa USDA. Moun ki gen andikap ki bezwen lòt mwayen kominikasyon pou jwenn enfòmasyon sou 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 lapawòl ka kontakte USDA atravè Sèvis Federal Relay nan (800) 877-8339. Anplis de sa, enfòmasyon sou pwogram yo ka disponib nan lang ki pa angle. Pou depoze yon plent sou diskriminasyon pwogram, ranpli Fòmilè Plent pou Diskriminasyon Pwogram USDA (AD-3027) ki sitiye sou Entènèt nan: Kouman pou Depoze yon Plent, ak nan nenpòt biwo USDA, oswa ekri yon lèt ki adrese USDA epi bay tout enfòmasyon ki nan lèt la. obligatwa nan fòm lan. Pou mande yon kopi fòm plent lan, rele (866) 632-9992. Voye fòm oswa lèt ki ranpli a bay USDA pa: (1) pa lapòs: USDA, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) Faks: (202) 690-7442; oswa (3) imèl: program.intake@usda.gov. Enstitisyon sa a bay opòtinite egal.