



# WIC New Jersey

## Gid pou Bay Tibebe Manje



### Konsèy

#### Fason pou Bay Tibebe Lèt Manman ak Lèt nan Bwat



**Lèt manman oswa lèt nan bwat pou tibebe se tout sa tibebe w la bezwen pandan 6 premye mwa yo.** Aparèy dijestif tibebe w la pa pare pou l pran okenn lòt bagay toutotan li pa gen anviwon 6 mwa.

Zafè bay tete a se bagay ki natirèl men li ka mande tan ak pratik. Konseye WIC nan zafè alètman yo ka ede ou epi kore ou nan demach alètman ou an.

#### Si l ap pran lèt nan bibwon, ba li yon vyepti kal alafwa.

Lè w ap melanje lèt nan bwat pou tibebe, fè sèlman kantite tibebe w la ap bezwen an nan chak repa. Sa ap evite w gaspiye lèt.

- Kenbe tibebe a nan yon pozisyon ki prèske dwat pandan w ap kore tèt li ak kou l.
- Pinga ou kore bibwon an. Kenbe bibwon an nan yon pozisyon ki plat epi sou kote yon fason pou tetin nan plen lèt a mwaye.
- Kole tetin lan nan machwè tibebe a oswa po bouch anlè a epi tann tibebe a ouvri bouch li laj. Pinga ou fòse bibwon an antre.
- Apre tibebe a fin pran bibwon an, pa kage li sou do ni panche bibwon an anlè.
- Siveye lè tibebe a pran poz epi bese bibwon an yon fason pou tetin nan ka vid epi rete nan bouch li pou ba li poz.
- Si tibebe a sispann souse, li vire tèt li oswa dòmi pran l, kanpe repa a. Pa janm fòse tibebe w la fin bwè yon bibwon lèt.



American Academy of Pediatrics rekòmande pou **manman yo bay tibebe yo tete sèlman pandan sis (6) premye mwa yo** epi pou alètman an **kontinye pandan 2 lane, oswa plis**, si manman an ak tibebe a vle.

# Konsèy kontinye

## Fason pou Bay Tibebe a Gwo Manje



Tann pou bay tibebe w la gwo manje jiskaske li:

Li kapab chita epi kenbe tèt li dwat.

Li louvri bouch l lè li wè manje.

Li kapab fèmen bouch li avèk yon kiyè ladan l.

- Eseye ba li yon nouvo manje alafwa pou w ka siveye alèji yo. Tann 5 jou anvan w eseye ba li yon lòt nouvo manje.
- Alèji manje yo ka gen ladan yo ral, gratèl oswa dyare.
- Bay tibebe w la divès kalite sereyal tankou awwàn, lòj ak diri. Diri a ka gen asenik ladan l. Kidonk, lè w bay tibebe w lan diferan kalite sereyal, li bon pou sante li.
- Depi w tibebe w la kòmanse manje gwo manje, li bon pou w ba li yon ti kantite dlo nan yon gode chak lè l ap manje. Tibebe w la pa ta dwe bwè ni ji ni bwason ki sikre totoutan li pa gen yon lane.



Tibebe ki poko gen yon lane yo **PA** ta dwe pran siwo myèl, lèt bèf oswa lòt bwason ki pa gen pwodui lèt, oswa manje ki kapab fè yo trangle tankou nwa oswa rezen antye.

## Fason pou Fouye Tibebe a nan Manba

Selon rechèch ki fèt yo, lè manman yo bay tibebe yo manba ki delye, sa ka pèmèt yo evite fè alèji ak pistach pi devan. Sa kapab sitou enpòtan pou fanmi ki soufri alèji ki gen pou wè ak manje oswa ze yo, tankou egzema oswa lòt pwoblèm po. Pale avèk doktè pitit ou a sou fason pou w fouye li nan manba si fanmi ou gen youn nan pwoblèm sa yo.

Fouye tibebe w la nan manba lè li gen anviwon 6 mwa, apre li fin eseye lòt gwo manje yo. Siveye tibebe w la pandan 2 èdtan pou wè si l pa fè reyaksyon apre l fin eseye manba a.



### Fason Pou Delye Manba

**Melanje manba a avèk dlo, lèt nan bwat, lèt manman oswa manje:**

- Delye 2 ti kiyè manba avèk 2 a 3 ti kiyè dlo, lèt nan bwat oswa lèt manman ki cho. Kite li frèt anvan w ba li l.
- Melanje 2 ti kiyè manba nan 2 a 3 gwo kiyè manje tankou sereyal pou tibebe oswa fwi, legim, vyann poul oswa tofou ki pire.
- Bere yon bonbon sèl oswa ti baton pen griye avèk yon vyepti kouch manba.

**Tout bebe diferan. Pou w ede redui risk pou tibebe w la fè alèji, pale ak pwofesyonèl swen sante li an sou fason pou w kòmanse ba li manba, ze oswa lòt manje ki lakoz reyaksyon alèjik yo anvan li gen 6 mwa.**