New Jersey WIC Women, Infants & Children
Every Child Deserves a Healthy Start

WIC New Jersey

Gid pou Bay Tibebe Manje

Fason pou Bay Tibebe ki Gen ant 0 ak 3 Mwa Manje

Tibebe ki fenk fèt yo genyen ti vant epi yo bezwen manje souvan. Siveye siyal tibebe w la bay ki di pou ba li manje. Li ap di w lè li grangou ak lè vant li plen. Nan premye semèn yo, pafwa ou ka oblije reveye tibebe w la pou w ba li manje.

Siyal ki Di pou Bay Manje

Mwen Grangou

L ap souse men l oswa l ap bat bouch li

Li vire tèt li pou l chèche tete a

L ap ouvri ak fèmen bouch li

Vant Mwen Plen

Li lage kò l epi li ouvri pwen li

Li vire do l bay tete ou oswa pwent tete ou

Dòmi pran l

Pouse Kwasans

Tout tibebe ap genyen anpil pouse kwasans nan premye ane a. Yo kapab fè tibebe w la anvi pran tete oswa manje pi souvan. Pouse kwasans yo jeneralman rive lè tibebe w la gen anviwon **2 a 3 semèn, 6 semèn, 3 mwa** ak **6 mwa**. Pouse kwasans yo ka pa rive nan moman egzak la, epi chak tibebe diferan. An jeneral, pouse kwasans yo dire kèk jou.

2 a 3 semèn

6 semèn

3 mwa

6 mwa

Tibebe ki Tete

- Alètman nan depi nan kòmansman se yon moman kote ou menm ak tibebe w la ap aprann. Tank tan ap pase, l ap vin pi fasil pou nou toulède.
- Tibebe ki fenk fèt yo tete pandan tout jounen ak lannuit anviwon **8 a 12 fwa pandan 24 èdtan**. Yo pa gen orè epi yo renmen manje souvan.
- Kit tibebe w la tete kit ou ba li lèt ou ponpe, ba li manje lè li montre siy ki di li grangou.
- Lè w fè alètman sèlman pandan premye mwa a, sa ap pèmèt ou kreye yon bon rezèv lèt pou lavni.

Pandan yon pouse kwasans, tibebe w la ka tete pandan pi lontan epi pi souvan. Yo rele sa tete an gwoup oswa san rete.

Fason pou Bay Timoun 0-3 Mwa Ou an Manje kontinye

Tibebe ki Pran Lèt nan Bwat

Lè tibebe w la fenk fèt, li senpman bezwen 1 a 2 ons lèt nan bwat pou tibebe ki anrichi ak fè nan chak repa. Apre premye semèn nan, tibebe ki fenk fèt yo souvan pran **2 a 3 ons lèt nan bwa chak 3 a 4 èdtan**.

6 a 8 liv: 15 a 20 ons pa jou

8 a 10 liv: 20 a 25 ons pa jou

10 a 12 liv: 25 a 32 ons pa jou

- Nan fen **premye mwa a**, tibebe ki fenk fèt la ka pran jiska **4 ons chak 4 èdtan**.
- Bay tibebe w la manje chak lè li montre siy ki di li grangou.
- Se pa yon pwoblèm si tibebe w la pa bwè tout sa ki nan bibwon an, kite li di w lè l fini.

Alètman nan bibwon ki mezire pèmèt tibebe w la di w lè vant li plen. Pou w jwenn plis enfòmasyon, mande Nitrisyonis WIC ou an oswa Konseye ou nan zafè Alètman.

Eskane kòd QR la pou w jwenn plis enfòmasyon sou Fason pou Bay Manje nan Bibwon ki Mezire selon Milk Mob.

Fason pou Bay Tibebe ki Gen ant 4 ak 5 Mwa Manje

Anvan tibebe a kòmanse fè dan, siye jansiv li avèk yon debabouyèt ki swa epi ki pwòp apre chak repa, espesyalman anvan li al kouche.

Tibebe ki Tete

- Bay tibebe w la tete chak lè li montre siy ki di li grangou. Nitriman ki nan lèt ou a ap adapte ak bezwen tibebe w la pandan li ap grandi.
- Lè tibebe w la kòmanse fè dan, li gendwa bezwen tete pi souvan.
- Tibebe yo renmen gade ozalantou yo nan laj sa a. Eseye yon espas ki trankil oswa yon chanm ki fè nwa pou w bay tete si tibebe w la distrè.

1 ons pa jou

An jeneral, tibebe yo pran anviwon **1 ons pa jou** oswa **demi (½) liv pa semèn** pandan **sis (6) premye mwa yo.**

Tibebe ki Pran Lèt nan Bwat

4 a 6 ons chak 3 a 4 èdtan

Tibebe w la bezwen anviwon **4 a 6 ons lèt nan bwat ki anrichi ak fè chak 3 a 4 èdtan**, ki se yon total **25 a 45 ons pa jou**.

Tibebe w la ka kòmanse tete selon yon orè. Olye ou konsantre ou sou kantite ki fiks, kite tibebe w la di w lè li pran ase.

Fason pou Bay Timoun 6-7 Mwa Ou an Manje

- Lè w kòmanse bay tibebe w la gwo manje, toujou ba li l nan yon bòl ki gen yon kiyè yon fason pou li ka aprann manje kòmsadwa.
- Pa janm mete sereyal oswa lòt gwo manje nan bibwon an. Gwo manje nan bibwon p ap ede pitit ou a dòmi nan nuit epi li ka lakoz li trangle oswa li ka ba li lòt pwoblèm sante.
- Kòmanse ba li yon gode.

Tibebe ki Tete

- Kontinye bay tibebe w la tete lè li grangou.
- Tibebe yo ka gen yon pouse kwasans lè yo gen anviwon 6 mwa epi yo ka tete pi souvan.
- Pa bliye, objektif premye manje ou bay tibebe w la se konplete lèt ou ba li nan tete a, se pa pou ranplase l.
- Lè w bay tibebe w la tete anvan w ba li gwo manje, sa ap pèmèt ou pwoteje rezèv lèt ou.

Tibebe ki Pran Lèt nan Bwat

24 a 32 ons pa jou

Tibebe w la bezwen anviwon **24 a 32 ons pa jou** nan lèt nan bwat ki anrichi ak fè. Pou w kòmanse retire tibebe w la nan bibwon, kòmanse ba li lèt la nan yon gode.

SEREYAL KI GRENN

Itilize lèt manman oswa lèt nan bwat pou w prepare **2 a 4 gwo kiyè sereyal ki anrichi ak fè pou tibebe** tankou avwàn, lòj, ble ak diri.

Ba li l de de (2) fwa pa jou. **2 a 4 gwo kiyè ti moso pen sèk ak bonbon sèl pou tibebe.**

Ou ka mete manje pou tibebe w la manje ak dwèt li lè li gen anviwon 8 mwa. Lè li pare, ba li l de (2) fwa pa jou.

LEGIM

4 a 8 gwo kiyè pa jou. Legim ki kuit, pire oswa kraze tankou pwa frans, patat, joumou oswa kawòt.

FWI

2 a 4 gwo kiyè pa jou. Fwi ki kuit, pire oswa kraze tankou sòs pòm, pèch oswa fig mi.

PWOTEYIN

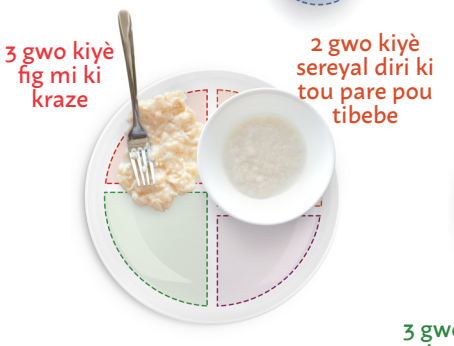
2 a 4 gwo kiyè pa jou. Vyann wouj, vyann bèt volay, ze, pwason oswa legiminez san melanj ki pase nan paswa, ki kraze oswa ki pire. Ou ka ajoute yogout lis ki fèt ak lèt antye. Manba ki fèt ak pistach oswa ak nwa ki delye epi ki lis.

Ale nan ribrik Konsèy ki nan paj 6 la pou w aprann fason pou w delye manba!

Men kèk egzanp gwosè pòsyon repa ak ti goute ou ka jwenn nan asyèt mwen.

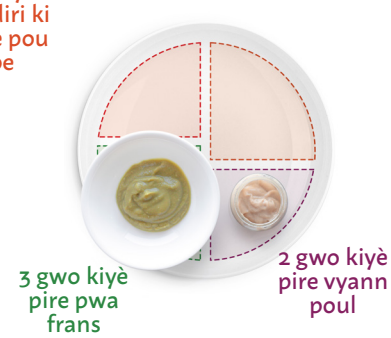
Manje maten

Lèt manman oswa lèt nan bwat pou tibebe



Manje midi

Lèt manman oswa lèt nan bwat pou tibebe

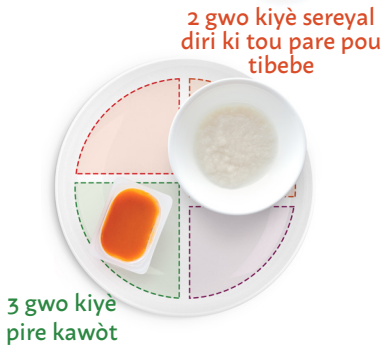


Ti goute

Lèt manman oswa lèt nan bwat pou tibebe

Manje aswè

Lèt manman oswa lèt nan bwat pou tibebe



Fason pou Bay Tibebe ki Gen ant 8 ak 9 Mwa Manje

- Ofiyamezi tibebe w la ap grandi epi aprann nouvo teknik manje yo, eseye ba li teksti ak kalite manje ki diferan. Natirèlman, tibebe yo vle goute nouvo manje. Si tibebe w la pa renmen yon nouvo manje nan premye esè a, ba li l ankò pita.
- Tibebe yo dekouvri manje yo nan pran sant, nan goute ak nan manyen. Yo ka goute yon manje **10 fwa** anvan yo manje li.

Tibebe ki Tete

- Kontinye bay tibebe w la tete nenpòt lè li vle.
- Si tibebe w la pa twò anvi pran tete a apre w fin fouye li nan gwo manje, eseye ba li tete anvan w ba l gwo manje.
- Lèt manman se sous nitrisyon ki pi enpòtan pou tibebe w la, menm apre ou kòmanse ba li gwo manje.
- Ba li lèt manman oswa dlo nan yon gode.

Tibebe ki Pran Lèt nan Bwat

24 a 32 ons pa jou

Tibebe w la bezwen anviwon **24 a 32 ons pa jou** nan lèt nan bwat ki anrichi ak fè. Ba li lèt nan bwat nan yon gode.

SEREYAL KI GRENN

4 a 8 gwo kiyè pa jou. Sereyal san melanj ki anrichi ak fè pou tibebe. Diri oswa pat alimantè ki san melanj. Bonbon sèl pou tibebe, ti moso pen oswa tòtiya ki mou.

LEGIM

8 a 12 gwo kiyè pa jou. Legim ki kuit san melanj, ki kraze avèk fouchèt.

FWI

8 a 12 gwo kiyè pa jou. Fwi mou ki kale an ti moso. Fwi nan bwat konsèv ki pa sikre.

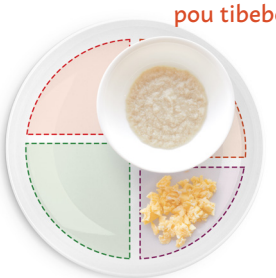
PWOTEYIN

4 a 8 gwo kiyè pa jou. Vyann wouj, vyann bèt volay, ze, pwason oswa pwa ki kuit kraze ki moulen fen, ki rache oswa koupe an kib. Fwomaj blan oswa fwomaj lejè. Manba ki lis epi ki pwès, yon vyepti kouch.

Men kèk egzanp gwosè pòsyon repa ak ti goute ou ka jwenn nan asyèt mwen.

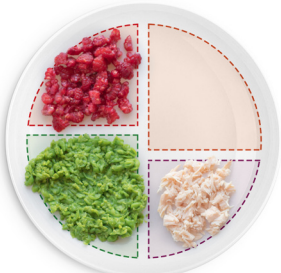
Manje maten

Lèt manman oswa lèt nan bwat pou tibebe



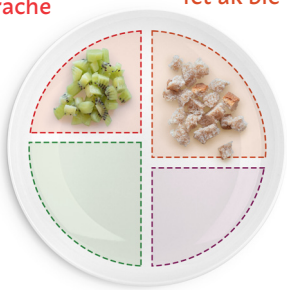
Manje midi

Lèt manman oswa lèt nan bwat pou tibebe



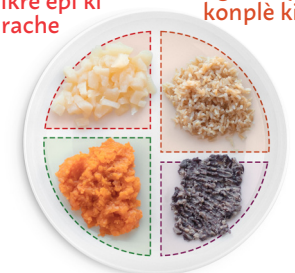
Ti goute

Lèt manman oswa lèt nan bwat pou tibebe



Manje aswè

Lèt manman oswa lèt nan bwat pou tibebe



Fason pou Bay Tibebe ki Gen ant 10 ak 12 Mwa Manje

Lèt manman ak lèt nan bwat ki anrichi ak fè pou tibebe ap kontinye rete yon sous nitrisyon ki enpòtan pou tibebe w la, menm apre ou kòmanse ba li gwo manje. **Kòmanse bay tibebe w la lèt antye lè li genyen yon lane.**

Tibebe ki Tete

- Kontinye bay tibebe w la tete nenpòt lè li vle.
- American Academy of Pediatrics (AAP) rekòmande pou w kontinye bay tete avèk manje ki pou konplete li pandan omwen de (2) lane e plis oswa toutotan manman an ak tibebe a vle.

Tibebe ki Pran Lèt nan Bwat

16 a 24 ons pa jou

Tibebe w la bezwen anviwon **16 a 24 ons pa jou** nan lèt nan bwat ki anrichi ak fè. Kontinye ba li lèt nan yon gode. Tibebe w la ta dwe kite bibwon lè l gen 12 mwa.

SEREYAL KI GRENN

4 a 8 gwo kiyè pa jou. Sereyal WIC apwouve pou tibebe. Pen griye sèk, bonbon sèl, pen, bagèl, ti pen oswa ponmkèt san melanj. Diri ak makawoni ki kuit.

LEGIM

8 a 12 gwo kiyè pa jou. Ti moso legim ki kuit.

FWI

8 a 12 gwo kiyè pa jou. Fwi ki fre, ki kale epi an plizyè ti pòsyon.

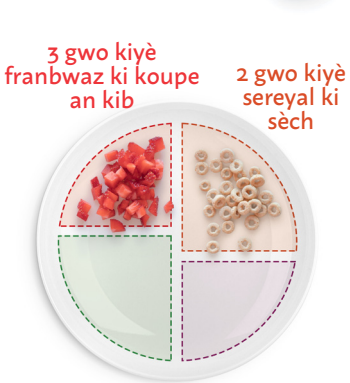
PWOTEYIN

4 a 8 gwo kiyè pa jou. Vyann wouj, vyann bèt volay, ze, pwason oswa pwa ki kuit kraze ki moulen fen, ki rache oswa koupe an kib.

Men kèk egzanp gwosè pòsyon repa ak ti goute ou ka jwenn nan asyèt mwen.

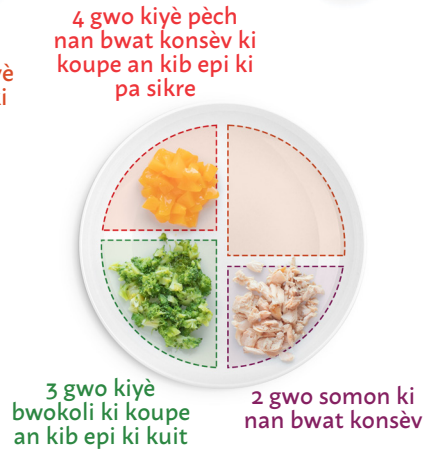
Manje maten

Lèt manman oswa lèt nan bwat pou tibebe



Manje midi

Lèt manman oswa lèt nan bwat pou tibebe

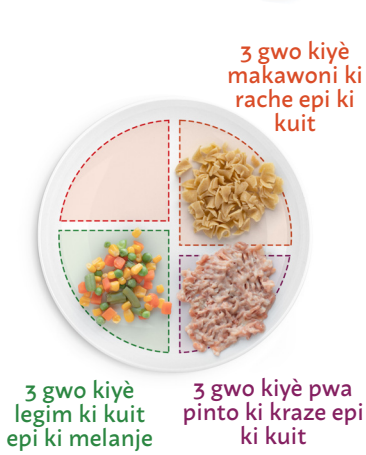


Ti goute

Lèt manman oswa lèt nan bwat pou tibebe

Manje aswè

Lèt manman oswa lèt nan bwat pou tibebe



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 mwatye.
- 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.

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 avwàn, 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.