

REZIME KLAS #12: LEVASYON FIZYOLOJIK AK BAY TETE

1. Nou rele **Levasyon "fizyolojik"** fason nou leve pitit nou an pandan n'ap respekte chanjman ak bezwen li yo. Pou sa li enpòtan pou nou atantif, koute yo e konnen diferan defi nou ka rankontre.

- **Bay tete** se youn nan premye bezwen chak timoun lè yo vini nan monn sa a, epi li pral youn nan zouti prensipal pou levasyon an.
- **Kontak po a po** imedya apre nesans lan ranfòse atachman an sekirite, amelyore kòmansman pran tete a ak ranfòse tibebe ki fèk fèt la.
- Tibebe ki manje **kolostrom** manman yo, **ki rete kole ak manman li** san yo pa separe byen bonè, gen pi gwo pousantaj pou yo rete nan tete e pa mouri pandan yo timoun.
- Bay tibebe a non epi **konekte avèk lanmou** depi li fèt la ap ede sèvo l ak kò l devlope pi byen.

2. Nan premye mwa yo, tibebe a pral prezante **kriz kwasans** ki gen rapò ak jan li manje ak jan li devlope. Moman sa yo se trè difisil pou tibebe a, li mande **akonpayman ak sipò** paran li yo.

Kriz	Jan li mache	Li dire	Konsej
15 a 20 jou	Bebe a tete pi souvan, li ogmante pwodiksyon lèt manman	3 a 5 jou	Kenbe demann lan, PA bal lèt an bwat
6 a 7 semèn	Bebe a mande plis lèt, li kriye nan tete. Li ogmante pwodiksyon lèt manman. Gou lèt la chanje	1 semèn	Kenbe demann lan, PA bal lèt an bwat
3 mwa	Bebe a mande plis lèt, li pi aktif, li distrè. Li ogmante pwodiksyon lèt manman	1 mwa	PA prezante l lèt nan bwat ni lòt manje
12 mwa	Timoun nan grandi pi dousman. Li ka manje mwens epi rejte manje solid. Kantite grès ogmante nan lèt tete	Jiska 1 ane edmi	Ofri yon varyete manje ki an sante chak jou epi kenbe tete sou demann

3. Tibebe yo dòmi anpil èdtan pa jou, chak fwa pou yon ti tan toukout.

- **Lè 0-2 MWA:** vant li piti anpil, li bezwen manje plizyè fwa pandan lannwit lan. Lèt manman an ede kontwole dòmi. Pozisyon bay tete kouche nan mitan lannwit ka itilize pou fasilite repo pou tout fanmi an.

- **SOTI 2-5 MWA:** Yo dòmi plis èdtan pandan lannwit lan epi li pa nesèsè ankò pou reveye yo. Lè bebe a grangou li ap reveye pou kont li.
- **Apati 6-18 MWA:** Chanjman nan nivo Sèvo a, chanjman fizik ak gwo demann pou atachman ak kontak fizik ap lakòz tibebe a leve soti 3 a 9 oswa 10 fwa pou l pran tete. Li rekòmande pou tibebe a dòmi nan menm kabann ak paran li, pandan n'ap fè sa an sekirite.
- Kijan pou **dòmi ak tibebe a an sekirite:**
 - Dòmi sou yon sifas ki fèm, san kousen oswa dra toupren tibebe a.
 - Fok nou evite itilize tabak, dwòg, alkòl, oswa grenn pou dòmi si nap kouche ak ti bebe a.
 - Si li fè frèt epi ou bezwen kouvri tibebe a, kite figi l byen dekouvwi.
- Gen yon maladi ki rele *'lanmò sibi'*, kote kèk ti bebe mouri nan dòmi. Pou evite sa, li pi an sekirite pou yo dòmi fas anlè lè w ap dòmi tou, pa fas anba. Pandan w byen reveye e atantif, ou ka kite tibebe w la dòmi sou pwatrin oswa anfas ou. Sa a pral ede tibebe a dòmi kalm epi amelyore devlopman li.

4. Pandan premye mwa lavi, tibebe a toujou gen santiman ke li menm ak manman l ini. Lè li kòmanse rann kont ke li pa kole ak manman l ankò, anviwon sis mwa, **"enkyetid separasyon"** ka rive lè manman an deplase. Inyore se pa solisyon an: nou dwe akonpaye yo nan etap sa a. Apre li pase etap sa a, timoun nan kòmanse chèche endepandans ti kras pa ti kras, men toujou ak bezwen yon kote ki an sekirite pou retounen. Kontinye bay tete ede timoun nan santi l an sekirite epi vin chak jou pi endepandan. Tete a kontinye nourri timoun nan kelkeswa laj li epi li adapte ak bezwen li.

5. Li **enpòtan pou manman an pran swen tèt li tou**. "Si manman an byen, kalm epi li kenbe kò li, tout bagay ap byen fonksyone pou pitit li yo ak rès branch fanmi li." Pou leve timoun yo selon tan yo ak bezwen yo, li enpòtan pou manman an jwi yon bon sante emosyonèl, epi li pi fasil pou fè li akonpaye. Moun ki manman yo ta dwe chèche ti espas pandan jounen an ki ba yo satisfaksyon.

Ann sonje ke gwoup sipò bay tete ak levasyon yo se yon espas pwoteksyon pou manman yo. Epi ou menm kòm monitris ka kreye espas sa yo!