

## REZIME KLAS #5: WÒL PAPA, FANMI AN AK KOMINOTE A POU RANFÒSE KOZE BAY TETE A

1. Li enpòtan pou tout antouraj la ede manman an nan pwosesis alètman an, espesyalman pandan premye jou apre akouchman an. Peryòd sa a tèlman enpòtan, si manman an jwenn sipò l bezwen, li ka ede alètman an dire pi lontan.
2. Lè papa a enplike e patisipe nan pran swen ti bebe a, li vin pi fasil pou fanmi an fonksyone epi tou pou manman an adapte l. Si papa a te enplike nan edikasyon prenatal la, yo gen plis chans sipòte alètman an. Epi si papa a kapab sipòte manman an ak pawòl ankourajan, si li janti, atantif e sansib a bezwen manman an, bay tete a gen plis chans dire pi lontan.

3. **Sipò prensipal papa a ka rezime nan 3 pilye fondamantal:**

Prezans li pandan gwosès, tranche ak akouchman

Akonpaye manman an nan bay tete

Pran an chaj aktivite kay la

4. Si papa a pa prezan, li enpòtan pou manman an gen sipò lòt moun, fanmi an oswa kominote a.
5. Grann (sitou manman manman an) gen yon wòl enpòtan. Si li dakò ak lojik bay tete a, lè sa a, manman an gen plis chans fè alètman esklizif jiska 6 mwa. Epi si grann nan rekòmande pa rantre nan koze bay tete a oswa bay lèt nan bwat, manman an gen plis chans fè sa e pa fè alètman esklizif la.
6. Yon manman gen plis chans pou fè alètman ak siskè si gen lòt fanm nan fanmi an tankou sè, kouzen, matant, elatriye ki fè alètman tou epi k ap bal bon konsèy.
7. Li enpòtan pou nou bay fanmi yo bon jan enfòmasyon sou alètman matènèl depi nan kòmansman gwosès la. Edikasyon gen pi bon rezilta lè li fèt ak yon gwoup kote manman yo ap akonpaye youn lòt.
8. Edikasyon prenatal sa a ta dwe genyen enfòmasyon konsènan:

Avantaj nan bay tete

Kouplaj kòrèk

Divès pozisyon pou bay tete

Rezoud Pwoblèm

Risk nan pa bay tete

9. Li trè pozitif si fanmi an patisipe nan edikasyon sa. Nou ta dwe ankouraje sipò manm fanmi yo, epi ba yo zouti pratik ki pèmèt moun sa yo ede manman.
10. Pandan tranche ak akouchman an, li enpòtan pou manman an jwenn sipò papa a oswa lòt moun. Konsa, gen plis chans pou l rete kalm epi li ka gen plis oksitosin, e konsa rive byen fè alètman an.
11. Li konseye pou papa oswa lòt moun pran timoun nan nan bra yo epi yo bal swen ki pa gen pou wè ak alètman, tankou fè l dòmi, chanje rad li, netwaye l, chanje kouchèt, elatriye.
12. Li enpòtan pou manman an santi l alèz, e pou sa li ka bezwen ede mete yon sipò sou do l, anba bra pou kenbe tibebe a, yon sipò pou leve pye l. Yo ka ede l tou si l grangou, swaf dlo, cho, elatriye.
13. Lè manman an oblije al travay oswa oblije separe ak pitit li, tout fanmi an dwe konnen kijan yo ka bay tibebe a lèt manman an tire nan tete.
14. Li bon pou antre kominote a nan pwosesis sa a. Ankouraje manman an ale nan gwoup sipò alètman (GSA), epi si yo pa egziste, ou menm kòm monitè ka ankouraje yo kreye yo. Paran ak fanmi yo ka antre ladan yo tou.
15. Li enpòtan pou moun kap bay swen, oswa paran yo, tou pran swen tèt yo. Men kèk konsèy pratik:
  - Li rekòmande pou yo ka repoze ansanm ak ti bebe a, lè ti bebe a dòmi, yo ka pwofte dòmi tou.
  - Al fè ti mache ka ede ni paran yo ni timoun nan tou, pou l adapte lavi.
  - Eseye jwenn tan pou tou de paran yo, ki ka pa egzanp pase tan ansanm pandan tibebe a ap dòmi.
  - Epi rankontre ak lòt fanmi tou ki gen timoun piti.
16. Monitè alètman matènèl yo jwe yon wòl fondamantal nan gide ak edike manman an k ap bay tete a ak tout fanmi li.
17. Anviwònman fanmi an ka genyen ou pa yon wòl ki favorize alètman an. Kidonk, gen diferan estrateji nou ka aplike pou enplike fanmi an epi sipòte manman an ak tibebe l.