

REZIME KLAS #9: Swen manman k ap bay tete

1. Konsènan alimantasyon matènèl, rekòmandasyon jeneral la se **kenbe yon rejim alimantè ki sen, varye e ekilibre**. Chèche nan sa nou ka achte pi gwo varyete manje posib.
 - Bwè anpil dlo, otan manman an vle. Ideyalman, omwen youn a de lit dlo chak jou. Sonje enpòtans pou trete dlo a pou evite manman an trape enfeksyon.
 - Pwodwi tankou lèt, yogout, fwomaj yo bon pou manman an. Sil posib, li ka manje plizyè fwa pa jou.
 - Fwi ak legim gen vitamin ki esansyèl pou manman an rete an sante. Ou ta dwe manje omwen 2 a 3 fwa pa jou, fwi ak legim diferan koulè.
 - Pwason tou gen pwopriyete trè benefik pou manman an. Ou ka manje l otan ou vle, depreferans omwen de fwa nan yon semèn.

Sonje tout rekòmandasyon sa yo se pou manman an rete an sante, pou l byen nourri epi pou l pa malad, men fanm nan ka kontinye bay tibebe l tete, menm si li pa gen aksè ak tout manje. Anpil etid syantifik rekonèt lèt tete pa gen eleman danjere pou ti bebe a ladan.

Lèt tete toujou bon e nourisan pou ti bebe a, epi li bay anpil benefis ki pa egziste nan okenn lòt manje.

- Fason ki pi efikas pou pwodui plis lèt se bay tete souvan jiskaske tete a vid, ak yon koupèl kòrèk epi ak sipò pou manman an santi l an sekirite.
 - Lèt tete a chanje gou ak sa manman an manje, sa ki pozitif depi konsa timoun nan tou piti vin konnen nouvo gou e sa fè l pi fasil pou l aksepte nouvo manje lè l kòmanse manje yo, depi zizyèm mwa lavi.
 - Gaz yo pwodui nan vant manman an, yo pa pase nan lèt tete
 - Manman an ka manje tout sa li renmen.
2. Manman an ta dwe toujou mete yon soutyen si li santi l alèz ak li, sinon li pa oblije. Pandan peryòd alètman an, li rekòmande pou soutyen an fèt an koton epi evite sèvi ak sa ki gen amati fè yo, paske yo ka konprese kanal yo e lakòz yo bouche.
 3. Li rekòmande pou manman an pran swen kò li jan li toujou konn fè sa, chak jou. Li pa nesèsè pou sèvi ak savon dirèkteman sou pwent tete yo epi li pa nesèsè pou lave tete yo anvan oswa apre yo fin bay

tete (lèt tete a gen pwopriyete ki bon pou po a, sitou si gen blesi sou pwent tete yo, kite kèk gout lèt sou pwent tete a ka ede l geri).

4. Pifò medikaman yo pa bay pwoblèm pandan alètman, si w gen yon dout, mande nan yon sant sante. Pa pran medikaman san konsilte yon pwofesyonèl lasante anvan.
Alkòl ak tabak pa ta dwe konsome pandan gwosès oswa alètman an.
 - Remèd natirèl ak te kapab gen efè sou alètman an ak tibebe a, kidonk si w ap itilize yo ou ta dwe konsilte. Sonje anis etwale danjre pou tibebe a.
 - Gen baz done ou ka chèche sou entènèt la ki fyab kote ou ka gade efè medikaman ak terapi natirèl sou alètman an:
 - ✓ www.e-lactancia.org (panyòl ak angle)
 - ✓ www.lecrat.fr, www.lllfrance.org (franse)
5. Li enpòtan pou konnen atitid manman an ka chanje pandan peryòd sa a, akòz òmòn yo. Li enpòtan pou manman an jwenn sipò, lanmou ak konpreyansyon.
6. Seksyalite apre akouchman an enplike nouvo ajisteman ak yon nouvo peryòd konesans pou koupèl la. Li enpòtan pou seksyalite rekòmanse dousman epi swiv ak respekte volonte manman an.
 - Tann omwen yon mwa pou ògàn entèn manman an refè
 - Matris la vini desann gwosès li firamezi jiskaske li rive nan pozisyon ak gwosès li te konn genyen avan manman an vin ansent.



Après akouchman Après 1 semenn Après 1 mwa

- Si moun yo pa tann mwa pase, li ka fè mal e blese matris manman an

7. Epi sèvi ak kontraseptif oswa kapòt. Alètman eksklizif (san lòt manje, dlo, oswa ji) travay kòm yon kontraseptif pandan 6 premye mwa yo toutotan manman an poko gen règ li, epi si li bay tete souvan lajounen kou lannwit. Si manman an rekòmanse gen règ oswa tibebe a gen 6 mwa, li ta dwe pran yon lòt kontraseptif.