

## Pifò nouvo tibebe:



- Reveye pou manje 8 a 15 fwa nan 24 èdtan.
- Poupou 3 oswa plis fwa pa jou.
  - ✚ Poupou nwa pandan 2 premye jou yo
  - ✚ Poupou vèt pou 2 pwochen jou yo
  - ✚ Poupou jòn nan 5 a 7 jou apre yo fin fèt
  - ✚ Poupou tibebe ki bwè lèt manman se pou pou ki mou oswa likid
- Pipi 3 oswa plis fwa pa jou.  
Tibebe a ka pipi oswa pou pou nan menm kouchèt la.
- Kòmanse pran pwa nan 4 oswa 5 jou apre yo fin fèt.



Photo: Ron Chastain

### Rele pou jwenn èd gratis pou bay tete:

WIC: 215 978 6100

Depatman Sante Pennsilvani:

1.800.986.2229 TTY: 1.877.232.7640

Konsèy Konsiltatif pou Manman k ap Bay Tibebe

yo Tete: 215 572 8044

Lig La Leche: 610.666.0359

Telefòn Lopital Akouchman: \_\_\_\_\_



11101 Market Street, 9<sup>th</sup> Floor Philadelphia PA 19107  
Telephone: 215.685.5225 – [www.phila.gov/health/mcfh](http://www.phila.gov/health/mcfh)  
© 2011 City of Philadelphia



## Plan Mwen Pou Bay Tete

✚ Yon gid pou ede mwen pare pou bay tibebe mwen tete

### My Breastfeeding Plan

✚ A Guide to help me get ready to breastfeed my baby

HAITIAN CREOLE

**Bay tibebe mwen tete  
ap ede mwen kreye yon  
bon atachman lanmou  
avèk tibebe mwen.**



### Nan lopital la, m ap:

- Fè chak enfimyè, doktè ak fanmsaj konnen m ap bay tibebe mwen tete epi mwen pa vle lèt an poud pou tibebe mwen.
- Obsève tibebe mwen k ap jwenn tete mwen epi kòmanse ba li tete.
- Bay tibebe mwen tete san pèdi tan, epi kantite fwa tibebe mwen vle.
- Kontinye eseye bay tibebe mwen tete si li pa vle pran tete a okòmansman. Tank mwen bay tibebe mwen tete, tank l ap pi fasil pou fè sa.
- Refize echantiyon lèt an poud yo.
- Mande si mwen ka pale avèk yon konseye nan zafè bay tete.
- \_\_\_\_\_

### Anvan tibebe mwen fèt, m ap:

- Pale avèk fanm ki te konn bay tibebe yo tete epi ki te renmen sa  
non yo: \_\_\_\_\_
- Obsève lòt fanm k ap bay tibebe yo tete.
- Ale nan yon klas sou jan pou bay tete oswa sou akouchman.  
kote a: \_\_\_\_\_
- Fè tout moun nan fanmi mwen konnen mwen pral bay tibebe mwen tete.  
non yo: \_\_\_\_\_
- Jwenn yon moun pou ede mwen avèk travay nan kay la pou yon semèn apre mwen fin antre lakay mwen avèk nouvo tibebe mwen.  
non yo: \_\_\_\_\_
- Li tiliv ki rele *Healthy Foods, Healthy Baby* ak *My Birth Plan*.\*
- \_\_\_\_\_

**Lèt tete se manje ki  
pi ideyal sèlman  
pou tibebe mwen.**



### Aprè tibebe mwen fin fèt, m ap:

- Bay tibebe mwen tete paske se sèl manje tibebe mwen bezwen.
- Kite tibebe mwen kole sou kò mwen, toupre kè mwen
- Kenbe tibebe mwen toupre mwen pou li ka wè figi mwen. Tibebe yo renmen gade figi.
- Kite tibebe mwen toupre, pou mwen kapab wè kilè tibebe mwen vle manje.
- Rete tann 2 semèn si mwen vle bay tibebe mwen bwè lèt tete nan yon bibwon.
- Rete tann 2 semèn anvan mwen bay tibebe mwen yon tetin.
- Rele yon liy enfòmasyon sou zafè bay tete si mwen gen kesyon oswa si mwen gen nenpòt pwoblèm nan bay tete.
- Li tiliv ki rele *Feeding Your Baby from Birth to One Year*. \*
- \_\_\_\_\_



**M ap mennen tibebe  
mwen pou fè yon  
tchekòp  
2 oswa 3 jou apre  
mwen kite lopital la**

\*Pou jwenn tiliv sa yo gratis, rele 215.685.5225 oswa ale nan sit wèb [www.phila.gov/health/mcfh](http://www.phila.gov/health/mcfh) pou telechaje yon kopi gratis.