

# Jwenn èd ak eksperyans bay tete w la!



## Avantaj yo:

Bay tete ede ti bebe w santi l san danje, cho, an sekirite epi santi ou renmen li.

Lèt tete chaje ak eleman nitritif, vitamin ak mineral. Li ka ede pwoteje tibebe ou kont kèk maladi akoutèm ak alontèm.



## Sa a mande pratik pou metrize:

Gen diferan fason pou kenbe yon tibebe pandan w ap ba li tete. Si youn nan teknik pou kenbe tibebe w la pa mache byen pou w, eseye yon lòt.



## Ou ka bay tete pandan:

- W ap pase tan ak fanmi w
- Ou sòti ak zanmi w
- W ap pase tan deyò



## Mande èd:

Si ou enkyete w pou lèt ou pa sòti, pale ak yon konsiltan laktasyon, ak doktè w oswa ak yon enfimyè.



## Li enpòtan anpil pou w pran swen tèt ou!

Manje yon rejim alimantè sante, Repeze, ak rete ldrate!



Pou plis enfòmasyon ak resous gratis sou bay tete, vizite [www.mass.gov](http://www.mass.gov)



**The City of Worcester**

Department of Health and Human Services  
Division of Public Health

# Jwenn èd ak peryòd apre akouchman w!

## Li enpòtan anpil pou w pran swen tèt ou!

- Se pou w fè repo ak somèy yon priyorite.
- Ou gen dwa mande èd.
- Dòmni lè ou kapab, paske geri ak retabli mande enèji.
- Kòmanse mache dousman ak fè egzèsis respirasyon.
- Eseye manje ak bwè bagay ki rich an pwoteyin, fib ak fè.



## Ou gen dwa mande èd.

Veye pou siy alèt pou depresyon apre akouchman; enkyetid, tristès ki pèsistan, panik, dezespwa, oswa si w santi w dekonekte ak kò w. Tout sentòm sa yo kapab trete.



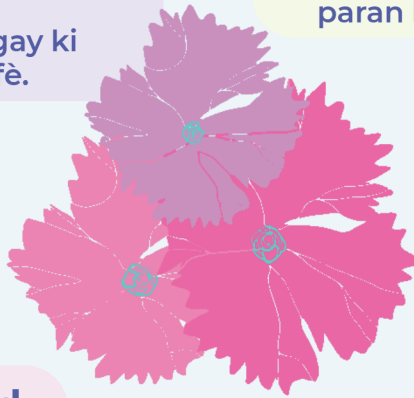
## Se pa echwe w ap echwe:

Pandan peryòd apre akouchman an, ou pral sibi yon gwo chanjman fizik ak onivo òmòn ou yo.

Gen kèk jou ki pral pi fasil pase lòt, epi sa a konpletman nòmal. Lè w ap pase jounen an ak siksè, ou resi manje, oswa lè w pran yon douch, sa yo se vreakonplisman yo ye.

## Sa ki enpòtan se pou ba li manje:

Bay tete, fòmil oswa yon konbinezon lèt manman ak fòmil, tout opsyon sa yo valab. Sa ki pi enpòtan se yon tibebe ki jwenn manje ak yon paran ki an sante.



## Ou ka bay tete pandan:

- Pase tan ak fanmi w
- Ale soti ak zanmi w
- Pase tan deyò



Pou plis enfòmasyon ak resous gratis sou bay tete, vizite [www.mass.gov](http://www.mass.gov)



The City of Worcester

Department of Health and Human Services  
Division of Public Health