



Mwen Ansent!

WIC la pou soutni w, pou reponn kesyon w yo,
epi pou ba w konsèy nan domèn alimantasyon
ak nitrisyon pou yon gwosès ki an sante.



Sante Tibebe w la Kòmanse ak Sante Pa w

Lè w pran swen tèt ou depi kounye a, gen plis chans pou w gen yon tibebe ki an sante, epi mwens risk pou w gen pwoblèm pandan tranche ak akouchman an.

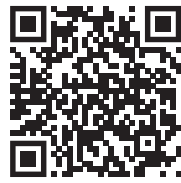
Sonje sa:

- Ale nan tout randevou w genyen anvan akouchman an.
- Suiv konsèy pwofesyonèl swen sante w la ba w.
- Detann ou lè w kapab.
- Mande zanmi ak fanmi w èd pandan w ap prepare w pou akeyi tibebe w la.
- Pran vitamin anvan akouchman w yo chak jou.
- Montre w aktif.



Eskane kòd QR la pou
gen aksè nan paj gwosès
Depatman Sante Florida a.

Gade yon videyo sou
sante manman yo.



Poukisa li enpòtan anpil pou w rete aktif?

Lè w rete aktif epi w fè egzèsis, sa kapab ede w santi w chaje enèji, epi sa kapab pèmèt ou akouche pi fasil. Egzèsis kapab ede w jwenn soulajman anba doulè kòporèl epi ede w pèdi pwa apre akouchman. Eitou, aktivite fizik yo kapab redui risk pou gen dyabèt ak tansyon wo pandan gwosès la.

Eseye mache, detire kò w, naje epi jwe avèk timoun ou yo oswa bèt domestik yo. Pale ak pwofesyonèl swen sante w la konsènan egzèsis pandan w ansent lan.



Gwosès Mwen Semèn apre Semèn

Gwosès se yon moman ki eksitan—ou menm ak tibebe w la pral grandi anpil nan pwochen mwa yo! Kwonoloji sa a ba w yon ti apèsi konsènan sa ki kapab pase pandan gwosès ou.

Chak gwosès diferan. Pale ak konseye WIC ou a oswa pwofesyonèl swen sante w la si w gen kesyon.



1^{ye} Trimès Mwen

(Semèn 1–13)

Premye semèn gwosès la kapab chaje ak emosyon epi lakoz anpil chanjman nan kò w.

- Emosyon—kriye pi fasil, vin pi sansib
- Konstipasyon
- Santi w fatige
- Malad lè maten

KONSÈNAN TIBEBE W LA

Nan 4 semèn:

- Kè a, sèvo a, ak mwèl epinyè a ap fòme



Nan 8 semèn:

- Tout ògàn prensipal yo ak estrikti ekstèn nan kò a ap fòme
- Kè a ap bat regilyèman
- Bra yo, janm yo, dwèt yo, zòtèy yo ap poue, epi je yo ap fòme



Nan 12 semèn:

- Tibebe a kapab mare men li
- Tibebe a mezire anviwon 3 pous epi li peze prèske 1 ons



2^{yèm} Trimès Mwen

(Semèn 14–26)

Gen anpil fi ki gen plis enèji nan 2^{yèm} trimès la.

- Gen gwo apeti
- Mwens fatig
- Malad mwens lè maten
- Santi mouvman tibebe a ap fè yo
- Vant lan kòmanse gwosi
- Kèk anflamasyon nan cheviy, krans nan janm ak do fè mal

3^{yèm} Trimès Mwen

(Semèn 27–40)

Ou pral rankontre tibebe w la byento!

- Santi anpil mouvman tibebe a
- Souf kout
- Lestomak brile
- Pi difisil pou dòmi

KONSÈNAN TIBEBE W LA

Nan 16 semèn:

- Tibebe a ap fè mouvman pou souse
- Tibebe a mezire anviwon 4 a 5 pous epi li peze prèske 3 ons



Nan 20 semèn:

- Tibebe a pi aktif
- Sousi, siy yo, zong pye ak men yo ap fòme
- Tibebe a kapab tande epi vale



Nan 24 semèn:

- Cheve kòmanse pouse nan tèt tibebe a
- Tibebe a dòmi epi reveye regilyèman
- Tibebe a mezire anviwon 12 pous longè epi li peze anviwon 1 ½ liv



Nan 32 semèn:

- Tout zo yo fin fòme
- Kout pye tibebe a fò anpil
- Je yo ouvè epi fèmèn
- Tibebe a ap pran pwa byen rapid
- Tibebe a peze anviwon 4 a 4 ½ liv



Nan 36 semèn:

- Tibebe a ap vin pi gwo
- Tibebe a mezire anviwon 16 a 19 pous longè epi li peze anviwon 6 a 6 ½ liv



Nan 37–40 semèn:

- Pandan dat akouchman an prèske rive, tibebe a kapab pran pozisyon tèt anba pou akouchman an



Siy Avètisman Ijan Lakay Manman yo

Li enpòtan pou w veze siy avètisman ki kapab lakoz konplikasyon sante ki grav pandan gwosès la oswa apre akouchman an. Pale ak pwofesyonèl swen sante w la tousuit, sou nenpòt pwoblèm ou kapab genyen.

Siy Avètisman Fizik yo:

- Tèt fè mal ki p ap sispann
- Tèt vire oswa endispoze
- Chanjman nan fason w wè
- Lafyè 100.4° F oswa pi wo
- Anfleman alekstrèm nan men oswa figi
- Difikilte pou respire
- Doulè nan pwatrin oswa kè bat vit
- Kè plen ki grav oswa vomisman
- Gwo doulè nan vant epi ki pa sispann
- Anflamasyon ki grav, mak wouj, oswa doulè nan janm oswa bra
- Fatig ki depase limit
- Tibebe a sispann fè mouvman oswa mouvman yo ralanti pandan gwosès la
- Senyman nan vajen oswa ekoulman likid pandan gwosès la
- Senyman nan vajen oswa pèt vajinal apre gwosès la

Siy Avètisman pou Sante Mantal:

- Gen yon imè ki tris anpil, ki enkyè oswa ki “vid”
- Santi w koupab, pa vo anyen, oswa pa ka fè anyen
- Santi w irite oswa ajite
- Ap kriye pi souvan pase dabitid
- Santi w an kòlè
- Rete lwen pwòch ou yo
- Santi w lwen parapò ak tibebe w la
- Enkyè oswa santi w enkyè depase
- Pèdi anpil enèji
- Pwoblèm pou ret konsantre, sonje detay, epi pran desizyon
- Pa pran plezi nan yon seri bagay ou te konn fè anvan
- Dòmi twòp oswa pa dòmi ase
- Manje twòp oswa pèdi apeti
- Panse pou blese tèt ou oswa pou blese tibebe w
- Doulè ki pa janm amelyore malgre tretman
- Gen dout sou kapasite w genyen pou pran swen tibebe w la

Ou bezwen èd? Jwenn resous nan

211.org

Konsèy pou Malèz nan Gwosès

Kè plen

- Manje repa ki piti epi souvan
- Eseye kèk bonbon sèl sèk oswa sereyal ki seche
- Evite aliman ki gra, ki fri
- Manje kolasyon ki gen anpil pwoteyin pandan tout jounen an
- Manje oswa souse fwi oswa ji fwi ki gen gou si/asid

Lestomak Brile

- Manje repa ki piti epi souvan
- Ret tann anviwon 30 minit apre repa a anvan w kouche
- Evite oswa limite sou aliman ki gen epis, ki gra, ki gen asid epi ki fri
- Fè yon ti pwomnad—lè w aktif, sa kapab ede w

Konstipasyon

- Chwazi aliman ki gen anpil fib
- Bwè anpil dlo ak likid Ji prin nan itil anpil
- Rete aktif chak jou
- Manje repa ak kolasyon regilyèman



Pran Pwa ki Bon pou Sante

Tibebe w la konte sou ou pou w pran yon kantite pwa ki bon pou sante w pandan gwosès la. Lè w pran yon kantite pwa ki apwopriye, sa ap ede tibebe w la grandi, sa kapab pèmèt ou akouche pi byen, epi sa ap fè li pi fasil pou w retounen gen pwa ou te genyen anvan gwosès la.

Kantite pwa moun pran diferan pou chak gwosès. Pwa w genyen anvan gwosès la, kantite tibebe ou genyen yo, ak kondisyon sante w kapab afekte kantite pwa yo rekòmande pou w pran an.

Pwa Anvan Gwosès	Pwa yo rekòmande pou w pran
Twò piti pwa	28–40 liv
Pwa nòmal	25–35 liv
Twòp pwa	15–25 liv
Obèz	11–20 liv

Li souvan lan pou pran pwa okòmansman—ou kapab pran sèlman youn (1) a senk (5) liv nan premye twa (3) mwa gwosès la. Ou kapab atann pou w pran yon (1) kilo pa semèn pandan sis (6) dènye mwa gwosès la jiskaske w akouche tibebe w la.

Kisa ki ap Rive si Mwen Pran Twòp Pwa?

Si w pran twòp pwa pandan gwosès la, sa kapab lakoz: tansyon wo, dyabèt, akouchman anvan lè (tibebe prematire), yon tibebe ki gwo anpil, nesosite pou fè sezaryèn, epi gen anpil pwa pou pèdi apre akouchman an.



Ki Kote Tout Pwa Mwen yo Ale?

Anplis vant ou ki ap gwosi a, ou kapab remake rès kò w ap chanje tou. Pwa w pran pandan gwosès la pa gen rapò ak tibebe a sèlman. W ap gen chanjman nan tout kò w pou ede tibebe w la grandi.

San: 4 liv

Likid Kòporèl: 4 liv

Rezèv misk ak grès anplis manman an genyen: 7 liv

Tete: 2 liv

Tibebe: 7 ½ liv

Plasennta: 1 ½ liv

Matris: 2 liv

Likid Amnyotik: 2 liv



Konsèy pou Ralanti sou Pwa w ap Pran:

- Manje plis fwi ak legim ki fre
- Manje mwens “sipleman” tankou sik yo ajoute ak grès solid ki gen nan aliman tankou soda, desè, aliman fri yo, lèt antye, ak vyann gra.
- Manje dousman epi pran tan pou pran plezi nan manje w la.
- Pran yon ti poz devan ekran yo pandan w ap manje.
- Pale ak pwofesyonèl swen sante w la konsènan fason pou ogmante aktivite fizik. Pou pifò fi, yo kapab kontinye fè aktivite fizik yo pandan tout tan gwosès la.

Konsèy pou Pran Plis Pwa:

- Manje 2 oswa 3 kolasyon ant repa yo.
- Ajoute aliman ki gen anpil nitriman ak kalori, tankou zaboka, nwa, fwi seche, ak manba nan kolasyon ak repa yo.
- Bwè likid yo ant repa yo olye w bwè pandan repa yo.
- Pale ak yon nitrisyonis WIC pou jwenn plis ide.



Manje Byen

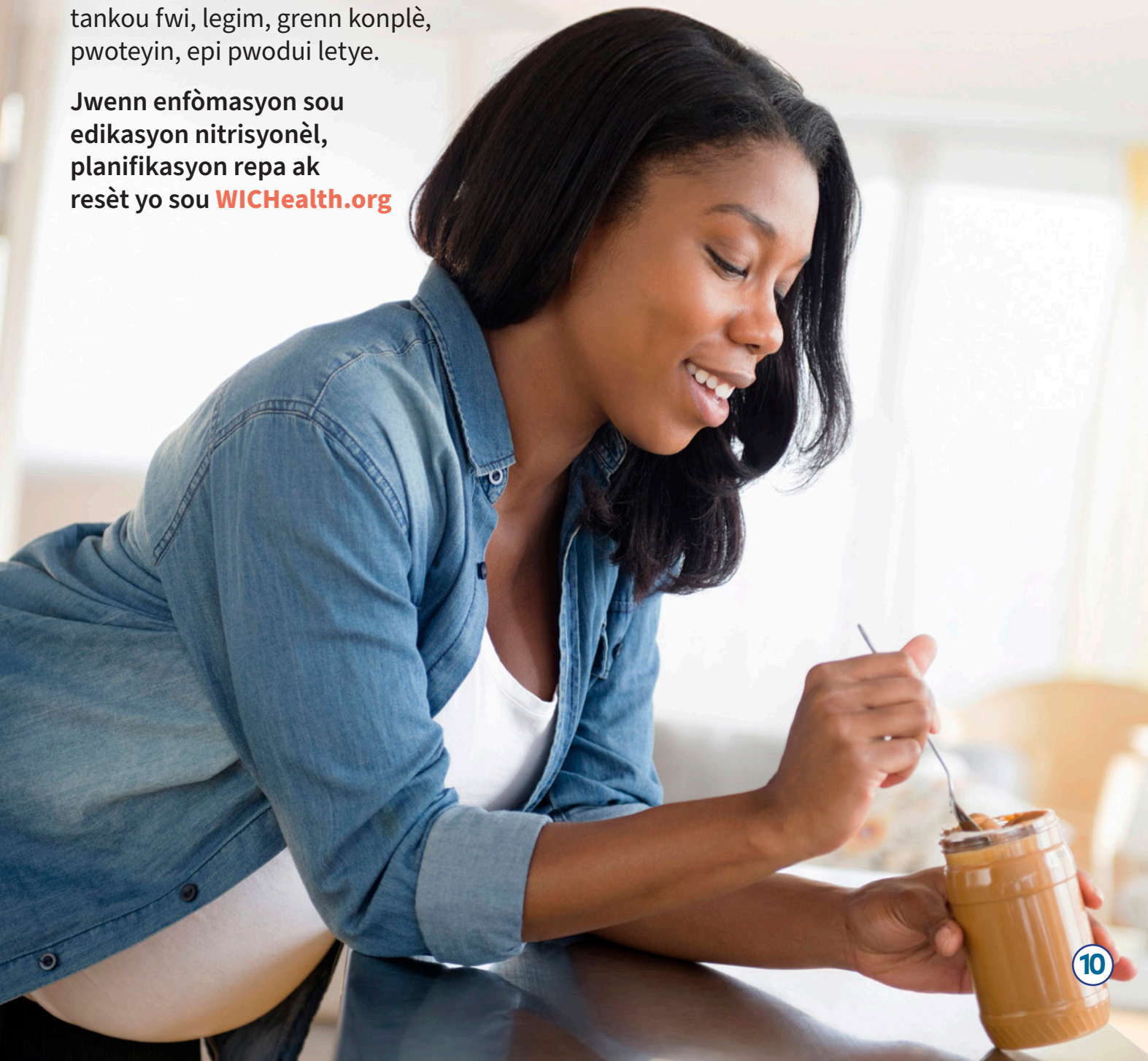
Li enpòtan pou w manje yon pakèt kalite aliman pou bay tibebe w la pi bon kòmansman ki posib la epi pou ede w santi w pi byen.

Gen anpil fi ki panse yo bezwen manje plis toujou paske yo ap manje pou de (2) moun. Se pa vre! Ou jis bezwen ajoute yon varyete aliman nan rejim alimantè w, tankou fwi, legim, grenn konplè, pwoteyin, epi pwodui letye.

Jwenn enfòmasyon sou edikasyon nitrisyonèl, planifikasyon repa ak resèt yo sou WICHealth.org



**Manje Byen pou
Santi w Byen
Chak Jou!**



Legim

2 a 3 oswa plis nan chwa sa yo:

- 1 tas legim ki fre
- 1 tas legim ki konjele oswa ki nan bwat konsèw
- 2 tas legim kri oswa ki gen fèy

Chwazi yon pakèt legim ki gen diferan koulè. Asire w ou ajoute aliman ki gen koulè vèt fonsè, wouj, epi oranj, tankou kawòt, bwokoli, epina, pwavwon wouj epi vèt, chou frize, patat dous, oswa kouj.

Fwi

2 nan chwa sa yo:

- 1 tas fwi ki fre
- 1 tas fwi ki pa sikre, ki konjele oswa ki nan bwat konsèw

Konsantre sou fwi antye. Chak jou, manje yon fwi ki gen vitamin C, tankou zoranj, frèz, melon, mango, papay.

Grenn, Pen, epi Sereyal

6 a 8 nan chwa sa yo:

- 1 tranç pen
- 1 tòtiya ki piti
- 1 tas sereyal ki pare pou manje
- 4 bonbon sèl
- ½ tas sereyal, nouy, diri ki kuit

Chèche sereyal abaz grenn konplè ki gen anpil fè ak asid folik. **Lè w gen ase asid folik, sa sitou enpòtan anvan epi pandan gwosès la.**

Chwazi pifò aliman abaz grenn konplè yo tankou pen ble konplè, bonbon sèl abaz grenn konplè, diri mawon, avwàn, pat alimantè abaz grenn konplè, epi ble konplè oswa tòtiya abaz mayi.

Aliman ki gen Pwoteyin

6 a 7 nan chwa sa yo:

PWOTEYIN ANIMAL

- 1 ons vyann mège, poul, kodenn, pwason
- 1 ze

PWOTEYIN VEJETAL

- ¼ tas pwa sèch, ti pwa, lantiy ki kuit
- 1 gwo kiyè manba
- ¼ tas tofou
- ½ ons nwa oswa grenn

Varye abitud ou konsènan pwoteyin lè w ajoute yon pakèt aliman diferan ki chaje ak pwoteyin.

Pwodwi Letye

3 a 4 nan chwa sa yo (4 pou adolesan yo):

- 1 tas lèt
- 1 tas yogout
- 1 ½ ons fwomaj
- 2 tas fwomaj blan (cottage)

Chwazi pifò pwodui abaz lèt ki pa gen grès oswa ki pa gen anpil grès.

11 Bagay sa yo gen anpil kalsyòm mineral.



Bwè bwason epi manje

aliman ki gen mwens kafeyin ak sik yo ajoute, sodyòm, epi grès satire.

Sonje pou w ajoute
aktivite fizik yo!



Salad Grèk ak Somon Poche

Engredyan

- ½ konkonm ki gen pikan epi ki koupe an moso
- ¾ tas tomat seriz ki koupe an de (2)
- ⅓ tas zonyon rache
- 1 sitwon prije
- 1 (12 ons) filè somon
- sèl ak pwav selon gou w
- ¼ tas oliv tranche
- ⅓ tas fwomaj rape oswa ki kraze
- yon pense origan
- 1 gwo kiyè lwil

Enstriksyon

Etap 1

Lave sifas kote w ap prepare yo a, men w, fwi yo, ak legim yo.

Etap 2

Retire pikan yo epi rache konkonm nan, koupe tomat yo, epi rache zonyon an. Tranche oliv yo. Rape oswa kraze fwomaj la.

Etap 3

Mete de pous dlo nan yon kaswòl epi kite li bouyi.

Etap 4

Koupe mwatye sitwon (rezève lòt mwatye a pou ji a).

Etap 5

Ajoute sèl ak pwav sou toulede bò pwason.

Etap 6

Ajoute somon an nan dlo bouyi a. Bese dife a pou kite li bouyi.

Etap 7

Mete somon an nan pòch pandan anviwon 10 minit (jiskaske li vin opak). Kite li nan frijidè jiskaske li frèt.

Etap 8

Pou salad Grèk la: melanje konkonm, tomat, zonyon, oliv, fwomaj, origan, sèl ak pwav la. Prije ji sitwon an, epi awoze yon luil sou li. Melanje engredyan yo.

Etap 9

Drese salad la epi mete somon an sou li.



Jambalaya nan yon Sèl Kaswòl

Engredyan

- ½ tas zonyon
- 3 pwavwon
- 1 branch seleri
- 2 gous lay
- 2 gwo kiyè lwil
- 1½ tas vyann poul
- 8 ons sosis
- 3 tas bouyon ki pa gen anpil sodyòm
- 2 bwat konsè v tomat kraze ¹⁵-ons
- 1½ tas diri mawon ki pa kuit
- ½ gwo kiyè epis Cajun (melanj paprika, kayèn, lay, origan, sèl ak lòt epis)
- 1 ti kiyè tim ki seche
- 3 fèy lorye
- 1 ti kiyè sòs Worcestershire
- 8 ons krevèt ki dekòtike epi yo retire venn yo

Enstriksyon

Etap 1

Lave sifas kote w ap prepare yo a, men w, ak legim yo.

Etap 2

Koupe zonyon, pwavwon, ak seleri yo fè moso ki piti. Rache oswa kraze lay la.

Etap 3

Chofe luil la nan yon gwo resipyan ki bouyi tout bagay oswa yon chodyè ki solid. Fè legim yo ak lay la sote jiskaske yo vin moun, anviwon 4-5 minit.

Etap 4

Koupe vyann poul la ak sosis la fè moso ki piti.

Etap 5

Ajoute vyann poul la ak sosis la epi kite li kontinye kuit jiskaske vyann poul la pa gen koulè woz anndan li.

Etap 6

Ajoute rès engredyan yo nan chodyè a, eksepte krevèt la. Brase li pou melanje.

Etap 7

Desann dife a nan nivo mwayen epi kite li bouyi pandan 45 minit.

Etap 8

Yonfwa diri a fin lage, ajoute plis asezònman selon gou ou prefere a.

Etap 9

Ajoute krevèt la epi kontinye kite li bouyi jiskaske krevèt la vin gen koulè woz epi byen kuit.

Etap 10

Sèvi li tou cho epi pran plezi w!

KONSÈY

Lè w itilize diri mawon, sa kapab mande pou mete plis likid.



Bòl Diri abaz Bwokoli ak Fwomaj

Engredyan

- ½ tas flè bwokoli
- ½ tas fwomaj rape
- ⅔ tas diri mawon enstantane
- 1⅓ tas dlo
- 1 ti kiyè amidon mayi
- 6 gwo kiyè lèt ki pa gen anpil grès
- sèl ak pwav selon gou w

Enstriksyon

Etap 1

Lave zòn kote w ap prepare yo a, men w, ak bwokoli fre yo.

Etap 2

Koupe bwokoli a fè moso ki piti anpil epi rape fwomaj la.

Etap 3

Ajoute diri a, bwokoli a, epi dlo nan yon gwo bòl ki kapab antre nan mikwo-ond lan.

Etap 4

Kouvri bòl la epi limen mikwo-ond lan pandan 3½–4 minit. Asire w dlo a pa tonbe pandan li ap kuit.

Etap 5

Yonfwa diri a fin kuit nèt, retire bòl la nan mikwo-ond lan. Mete farin mayi, lèt, fwomaj, sèl ak pwav. Byen melanje yo.

Etap 6

pandan 1 1/2 minit ankò. Sèvi li menm kote a.



Boul Enèjetik abaz Manba

Engredyan

- 1¾ tas avwàn pou kuit rapid oswa sereyal diri kwoustiyan
- ¾ tas manba
- ⅓ tas siwo erab oswa siwo myèl
- 1 ti kiyè ekstrè vaniy (ochwa)
- pense sèl
- ½ tas ti grenn chokola oswa rezen seche an fòm kare (ochwa)

Enstriksyon

Etap 1

Lave sifas kote w ap prepare yo a epi men w.

Etap 2

Nan yon bòl ki gen gwoès mwayen, ajoute avwàn oswa sereyal diri kwoustiyan, manba, ak siwo erab oswa siwo myèl. Ajoute ekstrè vaniy ak sèl si w vle.

Etap 3

Itilize yon kiyè oswa men w ki pwòp pou melanje li jiskaske li fè yon sèl. Ajoute ti grenn chokola oswa rezen sèk si w vle, epi melanje li.

Etap 4

Kouvri li epi kite li vin frèt nan frijidè pandan 30 minit. Retire li epi woule yo fè ti boul 1 pous.

Etap 5

Konsève yo nan frijidè oswa frizè nan sachè plastik ki gen kote pou fèmen.

KONSÈY

Timoun yo renmen bay èd pou melanje engredyan yo, avèk men ki pwòp! Epi tou, yo renmen bay èd pou woule ti boul yo. Ou kapab itilize lòt manba abaz nwa tankou manba abaz zanmann nan plas manba pistach la. Si w gen pwoblèm pou woule yo, eseye mouye men w oswa ajoute yon tikras dlo nan melanj lan. Olye w woule yo fè boul, ou kapab peze melanj lan nan yon moul ki gen fòm kare epi ki kouvri yo ak papye silfirize. Mete yo nan frijidè, apres, koupe yo fè ti bout. Santi w alèz pou fè eksperyans! Kòm yon lòt varyasyon, ou kapab ajoute yon tikras poud kakawo.



Aliman pou Limite oswa Evite

Medam ki ansent yo dwe limite oswa evite kèk aliman pandan gwosès la.

- Pa bwè lèt, fwomaj oswa ji kri oswa ki pa pasterize.
Ladan yo gen queso blanco, queso fresco, ak panela ki fèt lakay.
- Pa manje vyann, ze, ak pwason ki kri oswa ki pa byen kuit. Ladan yo gen sushi ak pat abaz vyann tankou pate.
- Toujou chofe òtdòg ak vyann chakitri yo jiskaske yo bay vapè

Evite manje pwason ki gen anpil mèki.

- Evite reken, espadon, tilefish, oswa makewo wayal. Bagay sa yo gen anpil mèki epi yo kapab danjere pou tibebe w la.
- Chwazi pwason ki pa gen anpil mèki tankou pwason chat, kabiyo, ton pal an moso (bwat konsè), makewo (pa makewo wayal), somon, sadin, krevèt, tilapya, twit.
- Limite sou ton “blan” Albakò rive 6 ons oswa mwens chak semèn. Albakò a gen plis mèki pase ton pal ki an moso a.
- Ale sou [FloridaHealth.gov/ChooseHealthyFish](https://www.floridahealth.gov/choosehealthyfish) pou aprann plis.



Pwoteje Tèt ou ak Tibebe w la



Evite Alkòl, Dwòg ak Fimen

Lè w ansent, nenpòt kantite alkòl ou bwè pa sekirize pou ou. Lè w bwè alkòl, sa kapab bay sèvo tibebe w la pwoblèm epi lakoz li gen pwoblèm aprantisaj alontèm.

Si w pran nenpòt dwòg lari, oswa medikaman sou preskripsyon ki pa pou ou, sa kapab danjere pou ou menm ak tibebe w la. Tousuit ou panse w ansent. asire w ou fè pwofesyonèl swen sante w la konn sa.

Evite itilize pwodui tabak, tankou sigarèt ak sigarèt elektwonik. Epitou, evite respire lafimen oswa ayewosòl (vapè) sigarèt elektwonik yo.

Lafimen sigarèt la danjere epi li kapab lakoz pwoblèm sante, sitou akouchman prematire ansanm ak malfòmasyon konjenital. Pi bon chwa a se sispann itilize tabak. Si w bezwen èd pou sispann fimen, pale sou sa ak pwofesyonèl swen sante oswa konseye WIC ou a. Ale sou TobaccoFreeFlorida.com pou aprann plis sou fason pou sispann.

Pa gen okenn kantite marigwana yo konnen ki san danje pou moun pran pandan gwosès. Respire lafimen marigwana pa bon pou ou menm ak tibebe w la. Marigwana ou bay tibebe w la pandan gwosès la kapab lakoz li piti anpil nan akouchman an epi gen pwoblèm sante, sitou pandan premye ane lavi tibebe w la.

Pran Swen Dan w

Lè w pran swen bouch ou pandan gwosès la, sa enpòtan pou ou menm ak tibebe w la. Maladi jansiv yo kapab lakoz yon tibebe prematire oswa ki piti anpil. Lè w bwose dan w epi w fè egzamen ak tretman dantè yo, sa ap ede ou menm ak tibebe w la ret an sante.

Pandan w ansent lan:

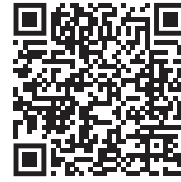
Bwose dan w avèk yon bwòs dan ki mou epi yon pat dantifris abaz fliyorid, de (2) fwa pa jou.

Fè yon egzamen dantè. Pa gen danje pou w resevwa swen dantè pandan w ansent lan.

Fè manm pèsònèl la konnen w ansent, epi di yo dat akouchman an.



E konsènan Kesyon Bay Tete a?



Eskane kòd QR la pou w aprann plis sou kesyon bay tete a.

Se pi bon moman pou w kòmanse reflechi ak fason ou vle bay tibebe w la manje. Mande yon zanmi oswa yon fanmi ki ap bay tete pou pale w konsènan eksperyans li. Ki defi li te rankontre? Kisa li renmen?

WIC soutni manman ki ap bay tete yo

Nou ap ba w sipò ak enfòmasyon pandan gwosès ou a epi apre tibebe w la fin fèt. Sipò WIC bay yo vini sou plizyè fòm epi yo varye selon lokal la.

Nan sèvis yo, kapab gen:

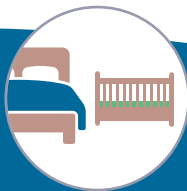
- Kou endividyèl epi an gwoup sou kesyon bay tete
- Ponp pou tire lèt
- Gwoup sipò
- Konseye pou kesyon bay tete
- Refere w bay ekspè nan kesyon bay tete

Manm pèsònèl WIC yo kontan pou reponn kesyon w yo. Tèlman gen anpil rezon pou w bay tibebe w la tete epi WIC la pou ede w.



Konesans Debaz pou Tibebe a Dòmni an Sekirite

Poukont li. Retounen. Bèsò.



Bay tibebe w la pwòp espas pa li pou li dòmi nan chanm ou, ki separe ak kabann ou.



Itilize yon sifas pou dòmi ki fèm, plat epi ki orizontal, ki kouvri sèlman ak yon dra adapte.



Retire tout bagay ki nan zòn kote tibebe a ap dòmi, eksepte yon dra ki adapte pou kouvri matla a.

Okenn objè, jwèt, oswa lòt atik.



Mete yon dra pòtab pou kenbe tibebe a cho san dra kote li ap dòmi a.

Asire w tèt ak figi tibebe a rete dekouvri pandan li ap dòmi.



Mete tibebe a kouche sou do pou li dòmi, fè syès epi pandan lannuit.



Li pa bon pou met tibebe a dòmi poukont li sou kanape ak fotèy yo, ak moun oswa ak bèt domestik.



Gade yon videyo sou fason pou li dòmi an sekirite.





Florida WIC
800-342-3556
FloridaWIC.org

Enstitisyon sa a se yon founisè ki bay tout moun menm opòtinite a.

