

# **Yon Manyèl Gid pou Nouvo Papa yo**

**Yon resous gid ki bay enfòmasyon itil sou kijan pou ou okipe nouvo ti bebe'w lan ak madanm ou**

Haitian Creole

# Kontni yo

Kontni yo.....	2
Byenveni nan Patènite! Mesye, Demare Motè Nou.....	3
Anksyete Anvan Ou Pran Kòmand Lan.....	4
Jwenn Lisans Maryaj ou.....	5
Etabli Patènite .....	6
Ti Bebe ki Sou Wout .....	8
Sa kap pase moun ki pral nouvèl manman an?.....	9
E si Ou Menm ak Manman Timoun lan Nou Pa Ansanm? .....	10
Papa yo Fè Ladiferans.....	10
A Kisa Pou Ou Atann Ou Lè Ti Bebe an Vin nan Kay la .....	13
Li Glise Lè li Mouye .....	14
Kanpe pou Pran Repo .....	15
Antretyen Regilye .....	15
Nouri.....	16
Kous Fòmil En.....	16
Moman Dezolman yo .....	18
Pa Janm Sekwe yon Ti Bebe! .....	19
Sekirite sou Wout la.....	20
Ala Yon Bèl Sansasyon!!! .....	21
Grandi Timoun Ansanm .....	23
N'ap Rive nan Fen Wout lan.....	24
Bagay Ki Enpòtan Pou Ou Kontwole .....	25

## **Byenveni nan Patènite! Mesye, Demare Motè Nou.**

*Pa gen anpil gason sou latè ki ka di reyèlman ke yo te pare pou yo vin yon papa – oswa ki te konnen kouman pou yo papa—anvan sa te rive. Manyèl sa ap fè'w konnen kisa nouvo papa yo vin reyalize epi te espere ke yo te konnen o kòmansman sou “genyen yon ti bebe.” Lè yo pataje sa yo te aprann, nou ka rezoud kèk mistè ki genyen nan pwosesis la. Nouvo papa sa yo ba nou anpil panse ak lide ki itil. Kidonk, ann derape!*

Lè yon moun vin yon paran pou premye fwa, sa ka pote anpil emosyon. Gason ak fi pa toujou panse menm jan. Pou anpil fi, nouèl ke pral gen yon nouvo bebe se yon bagay ki eksitan. Pou kèk gason, li pran yon ti tan an plis pou yo abitye ak lide a. Se yon gwo chanjman nan lavi ou. Tonbe ansent se yon gwo reyalite pou madanm ou paske li gen yon ti bebe k'ap grandi anndan vant li. Li ka pi difisil pou ou wè ke gen kèk bagay ki chanje, epi ou ka poko santi'w konekte ak ti bebe'w lan ki poko fèt. Ou ka santi'w kontan, anksye, twouble, kwense—oubyen santi tout emosyon sa yo ansanm! Pale ak mennaj ou an (ki pwobableman pè menm jan avè'w) ka fè'w santi'w pi byen. Gen yon timoun k'ap devlope lantman nan vant yon moun, ki pral konsidere'w kòm yon modèl, ki pral aprann de ou, epi ki pral bezwen lanmou ak sipò ou menm anvan ke'l wè'w. Tout bagay sa yo bèl anpil.

## Anksyete Anvan Ou Pran Kòmmand Lan

Anvan'w kite laperèz yo depase'w, pale de yo ak mennaj ou an. Ansanm, nou ka vin jwenn fason pou jere enkyetid yo, tankou sitiyasyon finansyè, lojman, gadri, travay, jesyon tan, epi viv selon sa yonn atann de lòt. Plis ou pataje santiman'w yo epi'w fè plan, se plis nou toulède ap vin pi detann nou.

Aprè ke yo fin abitye ak lide ke yo pral gen yon ti bebe an, nouvo papa yo jeneralman kòmanse panse sou konbyen chak bagay pral koute. Fakti doktè, manje, rad, bèso, kouchèt—bagay sa yo ka bay tèt chaje. Sa w'ap santi yo **nòmal**. Se yon bòn ide pou ou kòmanse ekonomize lajan kounye a, men pa enkyete'w twòp sou zafè achte bagay pou ti bebe'w lan, paske fanmi ak zanmi ka gen bèso, jwèt, chèz machin ak rad yo ka ba ou oswa prete'w. Chèche sou entènèt nan anons yo tou; ou ka jwenn bon pri! Manman an ka jwenn kèk nan bagay ti bebe a bezwen yo si li fè yon ti resepsyon douch pou bebe. Lè w'ap achte oswa prete bagay ize pou ti bebe an, asire'w ke yo mache e ke yo pwòp epi san danje pou ti bebe a. Chèche sou sitwèb Komisyon Sekirite Pwodwi Konsomatè an pou rapèl sekirite pou pwodwi yo nan [www.cpsc.gov](http://www.cpsc.gov). Si nou gen difikilte finansyè, fè madanm ou an chèche wè si l'ap ka kalifye pou pwogram Fanm, Ti Bebe ak Timoun yo (Women, Infants and Children, WIC). Se yon pwogram manje siplemantè pou ede fanm ansent ak ti bebe yo jwenn manje yo bezwen pandan gwosès la, pandan manman an ap bay tete, epi pandan premye ane lavi a. Rele nan 800-522-5006 pou ka konnen non ak nimewo ajans lokal WIC ki toupre'w la.

Oke, kidonk ou bezwen travay. Pitit ou ak madanm ou an ap konte sou ou pou ou sipòte fanmi ou. E ou konnen ke se sa ki bon chwa pou'w fè a. Men, ki plan'w genyen? Si w'ap travay a tan plen, ou touche plis menm lè a, epi ou pran eksperyans ki ka ede'w jwenn travay a lavni. Men, menm travay a tan pasyèl ka ede fanmi'w, e ka mennen a yon travay a tan plen.

Genkèk gason ki ka bezwen pran fòmasyon espesyalize (enfòmàtik, mekanik, chapant, elatriye) oswa pran diplòm yo oswa diplòm GED yo anvan. Gen sant mendèv toupatou atravè eta a—ka yonn pwobableman nan vil ou an. Ou ka jwenn èd pou jwenn òf travay, kreye yon kourikouloum

(CV), pratike entèvyou epi eksplòre chwa karyè yo. Ou ka jwenn plis enfòmasyon epi jwenn ki kote sant ki pi pre a ye, si'w ale sou entènèt nan [www.labor.ny.gov/career-center-locator/](http://www.labor.ny.gov/career-center-locator/).

## Jwenn Lisans Maryaj ou

Donk ti bebe ou an sou wout, epi ou menm ak manman pitit ou an se yon koup ki ap grandi ansanm yon timoun ki kontan, ki an sante. Oke, donk— èske ou te panse sou maryaj? Èske nou tou de te pale sou sa depi lè ou te konnen li te ansent lan? Donk kisa ki anpeche nou marye? Kisa ki anpeche ou franchi pwochèt etap sa? Èske ou ap panse—

- “Mwen pa kwè mwen pare pou angajman sa a.”
- “Nou pa toujou wè bagay yo menm jan.”
- “Èske mwen pa ta dwe tann jiskaske nou toujou antann nou?”
- “Si mwen te ka jwenn yon bon travay, nou t'ap gen lajan pou yon bèl seremoni maryaj ak yon alyans, ansanm ak tout lòt bagay yo.”

Gen kèk gason ki vle pou tout bagay byen fèt, pou tout bagay fonksyone... pou tout bagay rezoud e san pwoblèm anvan pou yo marye. ***Men verite a se... maryaj se pa liy final la! Lavi a pa fèt konsa!***

### Benefis pou Alafwa Timoun ak Paran yo K'ap Viv nan Yon Bon Maryaj

#### Timoun yo

- Yo pi an sante, alafwa fizikman epi mantalman.
- Travay pi byen lekòl.
- Gen mwens timoun adolesan ki tonbe ansent.
- Jwenn pi bon travay lè yo fini lekòl.
- Gen mwens chans tonbe nan dwòg.
- Gen mwens kontravansyon ak lalwa.

#### Paran yo

- Viv pi long, viv pi an sante.
- Fè plis kòb, epi fè plis ekonomi lè yo pran retrèt yo ke paran ki pa marye yo.

Mete maryaj an dènye epi li p'ap janm rive. Maryaj se travay ansanm pou nou jwenn tout sa nou toulède vle. Sa ki enpòtan se ke nou toulède nou sousye yonn pou lòt, nou sousye pou pitit nou yo, epi nou vle plis bagay pou tèt nou ak pou yo. Chèche ozalantou'w pou moun ki sanble yo nan maryaj ki mache. Mande yo kisa yo panse de maryaj. Chèche enfòmasyon sou kominote ak òganizasyon relijye ki konn ede koup k'ap panse pou marye. Pran responsabilite pou'w se yon mari, yon PAPA – yon nonm ki ka fyè de tèt li. Fè yon kwa nnan kazye “Benefis” yo pou jwenn enfòmasyon konkrè ki pou ede nou toulède deside.

Se pa nenpòt maryaj ki fè bagay sa yo mache... se yon maryaj ki an sante! Tout moun konn gen pwoblèm ak diskisyon. Men moun ki vle sa ki pi bon pou tèt yo, pou mennaj yo, ak pou timoun yo, yo aprann fè bagay yo mache.

## Etabli Patènite

Si ou pa't marye lè ti bebe an te fèt, ou **PA** papa legal li. Ou pa gen okenn dwa lè sa konsène pitit ou. Lalwa wè papa yo yon fason diferan ke manman yo paske sistèm legal la dwe panse sou kisa ki pi bon pou timoun yo, ak pou pitit ou an. Sa vle di ou dwe **etabli patènite**. Se sèl fason pou fè ou vin papa legal pitit ou.

### Kijan pou nou fè li legal?

Nan Eta New York, ou menm ak manman timon lan nou ka siyen yon “Rekonesans Patènite” (Acknowledgment of Paternity, AOP), oubyen yon fòmilè AOP pou kapab etabli patènite legal pou pitit ou. Ou ka siyen li menm kote ou nan lopital la. Fòmilè AOP a disponib tou nan biwo eta sivil lokal pou anrejistreman nesans, ak nan ajans sèvis sosyal ou an. Anvan ou siyen yon fòmilè AOP, verifye ak yon moun ou fè konfyans, epi pran tout enfòmasyon ou kapab jwenn sou kijan li fonksyone. Tanpri, ale nan [www.childsupport.ny.gov](http://www.childsupport.ny.gov) pou ka jwenn plis enfòmasyon.

Si ou pa si de tèt ou oubyen ou pa panse ke ou se papa timoun lan, **pa** siyen fòmilè Rekonesans Patènite an. Ou menm oswa moun k'ap pran swen timoun lan, kapab lanse yon pwosè lajistis pou deside sou pwoblèm patènite an. Si y'ap fè pwosè sa, w'ap gen pou'w konparèt devan tribinal lajistis. Ou pa bezwen yon avoka pou sa, men ou ka pran yonn si ou vle.

Lè ou konparèt devan tribinal lajistis lan, tribinal la pral òdone ou menm, manman an ak timoun lan, pou nou soumèt tès jenetik oubyen tès ADN yo. Li senp pou ou pase tès sa yo, epi y'ap di ki pwobabilite ki genyen pou ou se papa oubyen pa papa byolojik la. Baze sou tès jenetik oubyen tès ADN yo ansanm ak lòt evidans, tribinal la pral deside si wi ou non ou se *legalman* papa timoun lan. Si ou se papa **legal** la, tribinal la pral bay yon òdonans ki etabli'w kòm papa a. Sa rele yon òdonans parantal.

### **Poukisa li enpòtan si mwen etabli patènite?**

Gen anpil bagay enpòtan ki rive lè ou etabli patènite.

Men kisa li fè pou pitit ou:

- Li konnen a kilès li apateni.
- Sa fè'l santi'l pi byen de tèt li.
- L'ap kapab jwenn istorik medikal nan bò kote fanmi pa'w.
- Li ka jwenn Sekirite Sosyal, Asistans Medikal, ak benefis pou andikape si yon bagay rive'w.

Men kisa li fè pou ou:

- Yo ka ajoute non'w nan batistè an.
- Si ou separe ak Manman an, w'ap gen dwa ranpli yon òdonans lajistis pou gadri epi/oubyen vizit pitit ou an.
- W'ap gen dwa tou konsènan pwosedi adopsyon yo.

Si ou **pa** papa legal lan, Manman an pa gen pou montre'w rejis medikal oubyen eskolè pitit ou an—li pa menm gen pou di'w ki kote li menm ak timoun lan ap viv. Epi tou si ou pa papa legal lan, li p'ap yon bagay otomatik pou ou wè timoun ou an.

# Ti Bebe ki Sou Wout

*Nèf mwa. Li sanble se anpil tan. Men kisa k'ap pase:*

**Premye trimès la (Semèn 1-13)** Ti bebe'w la pase de yon ze fètize a yon anbryon a yon fetis.

Sou 4 semèn, ti bebe'w la apeprè gwozè yon ti grenn diri men li kòmanse gen zye, kolòn vètebral, poumon, ak vant. Kè ti bebe'w la ap bat, men li deyò kò li. Sou 8 semèn, fetis la ka bouje tèt li, bra li, ak kò li. Sèvo'l ak lòt ògàn yo ap devlope rapidman. Li gen ti bra men li poko gen dwèt. Nan fen twazyèm mwa a, ti bebe a toujou mezire 2 a 3 pous sèlman e li peze mwens ke 28 gram. Li ta sipoze ka santi doulè, pliye dwèt ak zòtèy li yo, souse pous li, fè grimas, e menm naje. Nan estad sa a, tout “pati” kò gason oswa fi yo gentan an plas. Doktè'w la ka di'w si se pral yon fi oswa yon gason si ou vle konnen.

**Dezyèm trimès la (Semèn 14-27)** Lè etap sa a kòmanse, ti bebe'w la pral devlope byen vit. Kè'l bat de fwa plis ke pa'w la. Li pral kòmanse bay kout pwèn ak kout pye. Mete men'w sou vant Manman an—ou ka santi li! Byento, l'ap ka tandè son k'ap fèt deyò yo. Ti bebe'w lan tou ka aprann epi sonje. Kòmanse fè gwo konvèsasyon avèk li. Plis ou pale ak li nan moman sa, se plis l'ap rekonèt vwa'w lè li fèt. Sou 24 semèn, ti bebe'w mezire anviwon 14 pous epi li peze apeprè 2 liv. L'ap gen zong nan dwèt li epi l'ap gen cheve. Sèvo'l ap devlope rapidman.

**Twazyèm trimès la (Semèn 28-40)** Sou apeprè 28 semèn, ti bebe'w la ka bouje sou ritm mizik yo. Lè'l pap danse, li ka pase anpil tan ap souse dwèt li. Sou 32 semèn, ti bebe'w la pral reyaji lè'w manyen'l. Li ka ouvri je'l yo tou, epi rekonèt vwa'w! Ògàn li yo prèske fin fòme, men l'ap devlope toujou. Byento, li pral vire nan pozisyon tèt anba epi l'ap ret konsa jiskaske'l fèt (pozisyon tèt anba rann akouchman pi fasil). Plis ou pale ak ti bebe a, jwe mizik pou li epi santi'l k'ap bouje, se plis sa ap ede'l grandi an sante!



# Sa kap pase moun ki pral nouvèl manman an?

*Men yon lis bagay madanm ou an ka sibi pandan nèt pwochen mwa yo:*

## **Fizikman**

**Premye Mwa Yo:** Li ka gen vomisman nan maten, brili lestomak, tèt fèmal, fatig ak tete sansib.

**Aprè sa:** Gen delè li ka gen move min, li ka anvè manje kèk manje, li ka kòmanse santi ti bebe a k'ap bouje, epi gen “aparans moun ansent” lan.

**Dènye Mwa yo:** Li ka vin gen plis kramp, anvè dòmi pi souvan, gen difikilte pou'l mete'l konfòtab, mache yon fason diferan epi pa santi fè sèks konfòtab.

## **Emosyonèlman**

**Premye Mwa Yo:** Lap pèpou ou pa twouve'l bèl ankò, l'ap enkyè sou sa ki pral pase lè ti bebe a fèt, enkyè pou'l pa fè foskouch, epi li ka gen mwens anvè fè sèks.

**Aprè sa:** Li ka vin depann pi plis de ou, li ka pa gen bon memwa, epi sansib poutèt aparans fizik li k'ap chanje.

**Dènye Mwa yo:** Li pral enkyete'l sou tranche ak akouchman an, l'ap enkyè ke ou p'ap renmen'l ankò apre ti bebe an fèt, epi kèk fwa li ka fache fasilman.

**Aprè Nesans lan:** Gen anpil manman ki ka santi yo tris pandan yon tan. Yo rele sa depresyon apre akouchman. Yo ka kriye fasilman epi yo ka pa manje ni dòmi. Yo ka fache oswa enkyete pou dè bagay ki sanble pa enpòtan. Òmòn mennaj ou yo t'ap monte desann pandan dènye mwa li te ansent yo. Li pral pran yon ti tan anvan yo tounen nan eta nòmal yo. Bagay ki enpòtan pou'w sonje sèke fòk ou pasyan! Nan majorite ka yo, santiman sa yo kon dire kèk semèn sèlman. Sa'w ka fè reyèlman se sipòte mennaj ou an. Ankouraje'l pou'l sòti nan kay la pou yon moman, epi asire'w ke li manje bon manje. Fè bèl ti bagay pou li—ba li masaj, fè komisyon pou li oswa ekri yon lèt damou pou li.

## E si Ou Menm ak Manman Timoun lan Nou Pa Ansanm?

Kijan ou enplike'w nan lavi ti bebe'w lan si ou pa ka atann ou ak Manman li? Èske li pa vle'w rete pre'l? Poukisa? Yon bagay ki sèten, vin yon papa sa mande anpil travay. Men se yon bon travay, se pi bon travay w'ap janm genyen. Se vre, sa ki pi fasil pou fè a se rale kò'w, kite'l ak timoun lan, travay ak tout enkyetid yo. Men lè sa a, ou p'ap jwi de okenn moman plezi, moman blag ak moman lanmou yo ke timoun etonan sa pral pote. Manman an pral pran tout. Ou p'ap gen chans santi fyète pou'w gade pitit ou k'ap grandi pou vin yon moun ki djanm epi an sante. Sonje, timoun sa fè pati de ou menm—li se **san ou!** Ou deja enpòtan pou li, e li poko menm fèt!

Men kèk bagay ou kapab fè pou montre Manman Timoun lan ke ou vle fè pati lavi pitit ou an:

- Rezoud konfli ou gen ak Manman an, omwen yon fason ki pou pèmèt ke ou rete pre'l.
- Rete bò kote'l lè ti bebe an fèt.
- Rekonèt patènite pou pitit ou an.
- Pale ak li sou plan pou avni ti bebe an.
- Ofri'l pou ou ede li lè li bezwen pran yon ti repo.
- Viv nan pwòpte.

## Papa yo Fè Ladiferans

W'ap ede pou yon ti bebe vin sou latè, kidonk, ou deja fè ladiferans. Lè'w la pou ti bebe'w lan, sa pral ba'l pi bon chans pou li grandi an sante, pou li vin gen fòs epi pou'l entèlijan. Lè'w pa la, sa pral fè yon diferans paske li pral grandi e li pap konnen kisa papa yo ka fè. Ki mòd diferans ou vle fè? Lè papa yo pase tan ak timoun yo depi nan kòmansman, epi travay pou kenbe yon lyen atachman ant yo menm, se bon bagay ki rive timoun yo, tankou:

- Yo gen plis chans pou yo aktif, an sante, epi gen fòs.
- Yo konprann pi byen wòl fi/gason.
- Yo gen mwens chans pou yo vyolan, antisosyal, danjere oubyen menm kriminèl.
- Yo tann pi lontan anvan yo kòmanse fè sèks.
- Yo gen plis chans pou yo travay pi byen lekòl epi rete lekòl.
- Yo vin pi bon nan rete endepandan, gen kontwòl tèt yo, epi vin dè lidè.
- Yo gen plis siksè nan lavi.

Yon jan pou kòmanse se ale nan vizit prenatal avèk mennaj ou an. Yo enpòtan anpil pou kontwole kouman ti bebe a ap grandi, epi si Manman an ak ti bebe an, yo toulède an sante. Si gen yon pwoblèm, ou vle konn sa le pi vit posib.

Obstetrisyen/jinekòlòg (OB/GYN) madanm ou an pral ekzamine li ansanm ak ti bebe a. Doktè a pral poze kesyon sou kijan madanm ou an ye, epi ekzamine'l ansanm ak ti bebe a nan manyen vant li e nan fè yon konsiltasyon entèn pou'l wè kijan ti bebe a ap grandi. Li ka itilize yon sond espesyal pou'l fè sa,

oubyen menm fè yon sonogram. Mande doktè'w la si li ka ba'w yon kopi sonogram ti bebe w la. Li enkwayab pou wè ak kisa ti bebe a sanble lè nan vant Manman an! ***Yon etid nasyonal fè konnen ke sèl bagay ki pi enpòtan nan deside si yon fanm ale nan vizit prenatal ou pa, se sipò li jwenn nan men mennaj li an.*** Eseye ale nan ***tout*** vizit yo, men si'w pa ka ale nan kèk ladan yo, mande madanm ou an kouman vizit la te ye. Gen twa rezon senp ki fè ke ou ta dwe ale:

### **Tèminoloji**

**Prenatal** - sa vle di anvan nesans.

**OB/GYN**- OB, se abrevyasyon pou Obstetrik (oswa swen pou ti bebe anvan nesans). GYN, se abrevyasyon pou jinekoloji (swen feminin).

**Sonogram** - yon lòt mo pou li se "iltrason." Se yon tès ki pa fè mal ke yo fè pou wè kouman ti bebe a ye anndan vant Manman an. Li itilize ond sonò pou fè yon foto ti bebe a (oswa ti bebe yo). Yo itilize'l tou pou detèmine kilè ti bebe an ta dwe fèt, ak si se yon gason oswa yon fi.

**Sezaryèn** - Gen de fwa fi an pa ka akouche ti bebe a nòmalman, lè sa doktè a dwe ouvri matris manman an epi fè ti bebe a sòti fason sa a. Yo rele'l tou "C-section".

pou ka la pou ti bebe'w lan; pou sipòte manman ti bebe'w lan; epi pou evite rete absan pandan kwasans ak devlopman ti bebe'w lan. Vizit prenatal yo se yon bon fason pou montre mennaj ou an ke ou sousye de li ak de ti bebe a, epi sa menm rann bagay yo pi fasil ant ou menm ak Manman an. Men kèk bon kesyon pou poze doktè a:

- Nan ki lopital ou konn akouche ti bebe yo?
- Èske nou ka vizite lopital la anvan ti bebe an fèt, epi vizite sant akouchman an?
- Èske w kite fanmi oswa antrenè yo la pandan akouchman?
- Konbyen sonogram manman an sipoze fè?
- Èske w fè anpil akouchman pa sezaryèn e èske mwèn ka prezan lè lap fèt?

Kit ou rete ak mennaj ou an ou pa, fòk ou la pou li epi ede'l otan ke'w kapab. Ou ka pran yon kou sou nesans timoun ansanm ak li pou montre'l ke ou sousye de li. Fè tout posib ou pou asire'w ke'l manje manje ki bon pou sante'l, ke li fè ti mache epi pa sou presyon. Kwè sa ou pa, senpleman paske ou la epi montre lanmou'w pou ti bebe an, sa pral ede li rete an bon sante. Pa fimèn, pa bwè oswa pran dwòg. Tout moun konnen ke bagay sa yo danjere pou ti bebe a si Manman an sèvi avèk yo. Bon, yo ka danjere si **ou** itilize yo. Lafimèn ki nan lè a pa bon pou sante ni Manman an, ni ti bebe a. Dwòg ak alkòl konn fè'w pèdi kontwòl, epi sa ka danjere pou tout moun. Planifye epi prepare chanm ti bebe an. Achte yon bèso epi monte'l si sa nesèsè. Sere anpil kouchèt ki gen gwo diferan, konsa w'ap deja prepare pandan ti bebe an ap grandi. Asire'w ke ou gen tout sa'w bezwen epi ke yo fasil pou jwenn ak pou itilize. Achte yon chèz ti bebe ki pou machin! Rele lopital la epi mande yo si yo konn bay ti bebe ki fèk fèt yo chèz ti bebe ki pou machin, oubyen si yo konn ki kote ou ka jwenn yonn. Ale nan depatman ponpye lokal ou a pou fè yo verifye si chèz ti bebe a byen enstale. Asire'w ke ou pale sou kijan n'ap fè lè moman rive pou nou ale lopital. Asire'w ke ou gen tout sa'w bezwen epi ke yo fasil pou jwenn ak pou itilize.

- Kilès ou pral rele lè li pare pou ale lopital ak lè li lopital la?
- Si ou nan travay, kijan li pral fè pou'l kontakte'w?
- Ki rad, papye enpòtan, ak lòt bagay ke madanm ou an ap bezwen pote vini avèk li?

# **A Kisa Pou Ou Atann Ou Lè Ti Bebe an Vin nan Kay la**

## **Ti Bebe ki Fèk Fèt yo ka Wè!**

Yo ka wè bagay ki a yon distans de 8 a 10 pous de je yo. Bagay yo pi renmen gade a se **ou menm!** Men fè antansyon! Limyè klere yo ka deranje je ti bebe yo.

## **Ti Bebe ki Fèk Fèt yo Kirye!**

Yo renmen gade bagay k'ap bouje.

## **Ti Bebe ki Fèk Fèt yo ka Tande!**

Yon ti bebe ki fèk fèt tande byen anpil. Yo ap reyaji lè yo tande son ki fò oswa ki fèt bridsoukou, e yo ka menm kriye pou fè'w konnen ke yo pè. Plis ti bebe yo tande vwa'w, se plis y'ap aprann de ou epi aprann pale. Ti bebe yo renmen son ki dou, ki pa fò.

## **Ti Bebe ki Fèk Fèt yo ka Resanti de bagay!**

Ti bebe yo renmen lè'w kenbe yo tou pre'w yon fason pou yo ka santi chalè kò'w ak batman kè'w. Fè sa anpil kou'l fin fèt, men toujou kenbe tèt ti bebe a lè w'ap pote'l. Kenbe ti bebe'w la p'ap gate li.

## **Ti Bebe ki Fèk Fèt yo ka Fè Yon Seri De Bagay!**

Y'ap pran tout sa ou mete nan men yo. Yo kenbe bagay yo pi fò lè yo fèk fèt ke lè yo vin pi gran.

## **Ti Bebe ki Fèk Fèt yo ka Relechi!**

Ti sèvo yo tankou yon eponj kap absòbe tout sa yo wè alantou yo! Ti bebe'w la pap pran anpil tan anvan'l kòmanse fè koneksyon ant bagay yo. L'ap rekonèt tou figi moun yo epi kèk fwa l'ap imite yo. L'ap renmen jwe ak bagay ki blan e nwa yo plis pase bagay ki an koulè yo.

## **Ti Bebe ki Fèk Fèt yo ka Kominike!**

Kwake yo poko ka pwononse mo yo, ti bebe yo ka di'w de bagay malgre sa. Lè y'ap kriye, sa ka vle di ke yo mouye, yo grangou, yo fatigue, yo gen doulè, yo raz oswa yo santi yo poukont yo. Plis ou pase tan avèk yo, se plis w'ap kòmanse konprann ke chak bri diferan vle di yon bagay diferan.

## Li Glise Lè li Mouye

Pou anpil papa lide pou chanje kouchèt se bagay ki **degoutan!** Yo pa panse ke yo konn kijan pou yo fè li epi yo pa vle aprann. Chanje kouchèt fasil. Si Manman an ka fè'l, ou ka fè'l tou. Aan reyalite, ou ka aprann fè nenpòt sa manman an ka fè; ou ka sèlman fè'l yon lòt fason. Yon fwa'w fin konn kijan pou chanje kouchèt, l'ap vin yon chans pou fè koneksyon Papa ak ti bebe sa—se yon chans pou fòmè lyen, yon bon moman pou fè ti satiyèt ak ti jwèt ri.

Se pa tout ti bebe ki renmen lè yo chanje kouch yo, epi se pa tout ki renmen yo fè sa chak fwa. Pa gen pwoblèm. Toujou genyen “jwèt ak bagay pou gade” ki tou pre'w. Ou dwe chanje kouch ti bebe'w la kou li vin mouye anpil oswa lè'l pou pou. Se pi bon fason anpeche li vin gen chofì kouch. **Chofì kouch yo fè mal anpil**, sitou si kouch la mouye.

Mete ti bebe a kouche dousman yon kote ki pwòp epi ki plat, tankou yon tab pou chanje'l oubyen yon kabann. Toujou kite yon men'w sou ti bebe a. Yo ka woule vire sanzatann! Detache bout kote ki tache a pou'w ka wete kouchèt sal la. Leve ti bebe'w la nan pye li epi rale kouchèt la soti. Pa sèlman netwaye kote ki fasil yo. Asire'w ke w swiye tifi yo soti devan pou ale dèyè pou evite kontaminasyon. Apre sa mete'l sou yon kouchèt ki pwòp. Asire w ke ti bebe w la kouche sou pati dèyè kouchèt la (wi, gen pati devan ak dèyè). Kouvri'l ak pati devan an, rale bout tep ki pou tache a epi tache kouchèt la. Pa bliye: **Si yo twò lach, y'ap koule! Si yo twò sere, y'ap kriye fò!** Kite ase espas pou'w ka glise omwen de (2) dwèt anndan kouchèt la nan senti a. Se tou! Epi apre al lave men ou. Apre sa, vlope li epi jete'l nan poubèl fatra.

## Kanpe pou Pran Repo

Pandan premye mwa yo, ti bebe'w la pral dòmi ant 15 ak 20 èdtan pa jou. Kounye a se moman pou ou kòmanse planifye yon kote ki san danje, ki silansye, pou ti bebe'w lan dòmi. Pa janm mete yon ti bebe kouche sou yon zòrye, sou yon sofa ki mou, sou kabann granmoun oswa sou yon kabann dlo. Pa mete jwèt, rekonfòtan, dra oswa zòrye nan bèso a lè ti bebe a ap dòmi. Ou dwe fè bagay sa yo pou asire'w ke ti bebe a pa toufe. Li ka mouri akòz de yo, kidonk **fè atansyon!** ***Sendwòm Lanmò Sibit Ti Bebe (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS) konn rive lè ti bebe yo mouri sibitman, epi doktè yo pa konn poukisa. Ka gen plizyè rezon ki fè sa. Ti bebe ki dòmi sou vant yo gen gwo risk pou yo gen SIDS.*** Toujou mete ti bebe'w la sou do lè l'ap dòmi—pa mete'l sou vant oswa sou kote. Jis panse na tè ou, “Dòmi sou Do.” Ti bebe ki dòmi sou do yo gen mwens chans pou yo mouri akòz SIDS. Si ti bebe ou an nan fon somèy, reveye'l dousman. Lè ti bebe'w lan vin nan kay la, yonn nan bagay pi enpòtan pou'w genyen pare se yon kote pou'l dòmi. Poukisa? Se paske lè ti bebe a nan kabann li, ou ka fè lòt bagay (si ou gen chans, w'ap dòmi tou).

## Antretyen Regilye

Se pou ou dezabiye epi abiye ti bebe'w lan ofiramezi yon fason pou'l pa janm toutouni epi pou'l pa twò frèt. Ou ka mete yon sèvyèt oubyen yon dra lejè sou vant ti bebe a. Sa ap ede'l santi'l an sekirite epi kalm. Tout ti bebe ki fèk fèt yo gen po k'ap dekalè, k'ap tonbe. Se yon bagay nòmal. Pa itilize losyon oswa lwil sou ti bebe'w la pou sispann sa. Se pou ou toujou kenbe zong li yo kout. Itilize ti sizo ki gen pwent ki wonn epi koupe zong yo pandan ti bebe a ap dòmi. Pa mete anyen nan zòrèy li, nan nen oswa lonbrik. Tou senpleman netwaye toutotou pati ki deyò yo. Pa janm itilize aplikatè oswa tij koton. Yo ka pike epi koze domaj. Lè w'ap benyen ti bebe'w la, asire'w ke dlo a tyèd, men **li pa janm** cho. Lè w'ap kenbe ti bebe'w la (yon bagay ou dwe fè souvan), toujou sonje pou sipòte kou'l ak tèt li.

## Nouri

Èske bay tete pi bon ke lèt fòmil? Absoliman! Chak manman pwodwi lèt ki pèsionalize espesyalman pou ti bebe'l la. Lèt manman pwoteje ti bebe'l lan kont maladi ak enfeksyon. Lèt Fòmil pa fè sa! Sa vle di mwens vizit kay doktè ak plis lajan kap rete nan pòch ou. Ti bebe yo bay tete yo gen mwens chans mouri akòz sendwòm lanmò sibat ti bebe (SIDS), oswa devlope dyabèt, obezite, ak asmatik pandan y'ap vin pi gran. Manman k'ap bay tete yo gen tandans pèdi pwa gwosès la pi vit e yo gen mwens chans pou yo gen ostewopowòz, kansè nan tete ak nan ovè.

Bay tete ka difisil epi fatigan pou Manman an. L'ap gen pou'l pase tan ap nourri epi pran swen ti bebe an. Se lè sa a ke gason an ka vrèman ede! Fè kèk netwayaj nan kay la. Fè lesiv. Prepare bon manje pou Manman an. Pote ti bebe a bay manman an pou'l ba'l manje. Okipe lòt timoun yo. Pote yon bon ti manje pou pase nan bouch bay manman an pandan l'ap bay ti bebe a manje. Apre yo fin ba'l manje, fè'l rann gaz (byen dousman), chanje kouchèt li, epi kite'l dòmi sou pwatrin ou. Ti bebe yo renmen kontak po ak po avèk papa yo, epi yo renmen tande gwo vwa papa yo. Se yon bon mwayen pou ti bebe yo kreye lyen atachman ak papa yo.

Si manman an ap bay tete epi l'ap mennen ti bebe a nan gadri pou premye fwa, di'l pou li bese atè a pou'l jwe ak jwèt yo epi pou'l anbrase lòt timoun yo. Lè sa a, lèt li a ap kreye antikò ki pou pwoteje ti bebe a kont bakteri ki nan gadri a. Eseye ede'l santi'l konfòtab ak lide bay tete a. Manman an bezwen sipò'w. Fè elòj li epi pwoteje'l kont kòmantè ki negatif yo. Gen gwoup sipò pou alètman (bay tete) ansanm ak klas kote li ka patisipe ak ou menm pou aprann pi bon teknik yo ki pou bay tete. Mande doktè a oswa chèche enfòmasyon sou entènèt.

## Kous Fòmil En

Ti bebe k'ap pran lèt fòmil ap pran apeprè 56-113 gram 6-8 fwa pa jou. Yo pa bezwen pran vitamin oswa manje an plis. Pa bay ti bebe yo lèt bèf, bwason ki dous, soda, te, ji fwi, elatriye. Si ou vle chofe bibon an, mete'l kanpe nan yon kaswòl dlo cho (ki p'ap bouyi) pandan kèlke minit. Toujou teste lèt fòmil la nan vide kèk gout sou do men ou pou ka asire'w ke li pa twò cho. **Pa**



**itilize mikwond pou chofe bibon an.** Si gen rès lèt fòmil ki rete nan bibon an lè ou fin bay ti bebe a bibon, jete li. Jèm bakteri ki soti nan bouch ti bebe a pral rantre nan lèt ki nan bibon an, epi sa ka fè ti bebe w la malad si ou ba'l bwè rès lèt sa a pita. Verifye tèt bouch bibon an detanzantan pou asire ke bon kantite lèt fòmil ap soti ladan. Se pou'l soti yon gout alafwa. Fè moman w'ap bay ti bebe a manje a vin yon moman espesyal pou ou menm ak ti bebe w la. Chèche yon kote konfòtab kote w ka detann ou, kenbe li nan bra ou epi gade'l nan je. Asire w ke w kenbe ti bebe w la lè w'ap ba'l manje. Toujou kenbe bibon an tou. **Pa apwiye bibon an sou bouch li.** Sa ka fè'l trangle e li ka gen plis enfeksyon nan zòrèy. Se yon lòt chans pou w kreye lyen atachman ak ti bebe w la, epi pou w fè'l santi'l byen de tèt li. Pa bliye fè'l rann gaz apre chak 56 gram lèt fòmil, oswa nenpòt lè ti bebe a montre w li enkonfòtab.

Gen anpil Manman ki dwe retounen travay pandan ti bebe a jenn toujou. Kèk Manman wè yo kapab ponpe lèt (rale soti lèt tete) nan travay yo; gen lòt ki pa ka fè sa. Menm si Manman an pa ka ponpe lèt nan travay li, li ka toujou kontinye bay ti bebe a tete nan maten, lèswa, ak nan wikenn. Nenpòt ki kantite lèt matènèl ap bon ni pou manman an ni pou ti bebe a, epi l'ap ede ti bebe a tolere lèt fòmil la. Si Manman an gen pou'l retounen travay, li dwe kòmanse ranplase yon repa lèt matènèl pa jou ak yon boutèy lèt li rale oswa lèt fòmil, anviwom de (2) semèn avan premye jou travay li. Tan pou Manman an retounen travay, ti bebe a ap gentan pran bibon pandan lè travay yo epi l'ap toujou atache a pran tete lè Manman an la. Ti bebe w la dwe pran sèlman lèt matènèl oswa lèt fòmil jiskaske li gen omwen kat mwa. Pa ba'l ji, te, bwason dous (Kool-Aid), lèt bèf, oswa okenn manje solid, pa menm sereyal.

## Moman Dezolman yo

*Li nòmral pou kriye! Laplipa nan ti bebe yo kriye pandan apeprè 2 èdtan pa jou epi gen anpil ki fè rechinya nan fen jounen an.*

**Li enpòtan pou kriye.** Se sèl fason yon ti bebe ki fèk fèt genyen pou'l ka diw li enkonfòtab epi li bezwen èd. **Pèsòn pa ka fè yon ti bebe sispann kriye!** Kit se Manman, Papa, doktè, ekspè ti bebe yo, **pèsòn.** Ti bebe yo ap sispann kriye lè yo pare. **Rete kalm** epi trete'l ak prekosyon. Lè l'ap kriye, l'ap aprann kouman pou'l kominike. Lyen atachman ant nou an ap vin pi fò. Plis Papa a reyaji kalmeman lè ti bebe'l la ap kriye, se plis lyen atachman ki genyen ant Papa a ak ti bebe a ap vin pi sere. Plis lyen an sere, se plis ti bebe a ap vin entelijan, pi an sante epi vin pi fò. Lè ti bebe'w la ap kriye epi ou konnen ke yo te chanje kouch li deja, ba'l manje epi fè'l rann gaz, fè kwa nan kazye a ki pou bagay ou ka eseye yo.

Menm bagay la pa toujou mache chak fwa oubyen pou tout moun. Si li pa mache apre anviwon senk minit, eseye yon lòt bagay oswa ajoute yon lòt bagay sou sa w'ap fè a. Kontinye eseye rezoud pwoblèm lan, menm jan ou fè lè machin ou pa vle derape—ou tcheke gaz, batri, estatè, bouji yo, ak lòt bagay ankò. Toutotan ou rete kalm epi kontinye eseye lòt apwòch diferan, ou pral diminye anksyete ak fristrasyon, ki gen tandans fè ti bebe fache plis ankò. Si ou fè tout sa'w kapab epi pa ka sipòte ti bebe a k'ap kriye toujou, pran yon ti poz! Fyè dèske ou te fè tout sa'w kapab.

### Lè ou pa ka detèmine poukisa ti bebe'w lan

- Tann yon minit anvan'w fè nenpòt bagay.
- Bese bò kote li san ke'w pa pran'l nan bra'w, epi pale dousman avèk li.
- Karese tèt li pandan wap konte lantman.
- Mete men'l nan bouch li pou'l ka souse dwèt li.
- Pran'l nan bra'w epi kenbe'l.
- Fè ti souke'l dousman nan bra'w oubyen mache avèk li sou zèpòl ou.
- Mache deyò avèk li.

Pa bliye, chak fwa'w trete ti bebe'w la kalmeman epi ak tandrès, ou aprann nouvo bagay sou kisa ki mache ak sa ki pa mache. Lè yon ti bebe ap kriye, se yonn nan son natirèl ki pi fò. Li fò menm jan ak yon kamyon ki pa gen mòflè—li prèske ase pou li doulere! Kèk fwa sa ka vrèman afekte'w. Yon ti bebe k'ap kriye ka fè nenpòt moun gen fristrasyon epi fache kèk fwa. Yon ti tap lejè ka tounen yon gwo tap; kenbe'l byen fèm ka tounen kòm sere'l twò fò; souke'l dousman ka tounen kòm sekwe'l twò vit. **Anvan sa rive, sispann fè sa w'ap fè a.** Mete ti bebe'w la kouche yon kote ki an sekirite. Fè ede'w. Pran yon gwo souf, rete kalm epi met nan tèt ou ke ou te fè sa ki pi bon an. Ti bebe yo kriye pou plizyè rezon diferan. Toujou sonje, li pi enpòtan pou'w montre ti bebe'w lan jan'w renmen li epi vle ede'l, olye ke ou rive detèmine kisa k'ap fè'l kriye a. Si'w fè tout sa'w konnen, epi ti bebe a kontinyep kriye; ou kabезwen kite'l kriye pou'l ka dòmi. Sa Pa Yon Pwoblèm. Kèk fwa ti bebe yo pa menm konn poukisa y'ap kriye.

## Pa Janm Sekwe yon Ti Bebe!

Gen de fwa moun konn tèlman panike lè yon ti bebe pa vle sispann kriye ke sèl bagay yo ka panse pou yo fè se sekwe li. Lè'w sekwe ti bebe yo, sa fè yo pè. Lè'w sekwe ti bebe yo, sa fè yo mal. Lè'w sekwe ti bebe yo, sa fè yo kriye pi plis! Pa gen okenn jan pou sekwe yon ti bebe ap fè'l sispann kriye. L'ap kriye pi fò ankò. **Sekwe ti bebe an pa yon solisyon—epi li danjere anpil!** Kou ti bebe yo frajil epi tèt yo lou. Lè'w sekwe yon ti bebe, se kòm lè ou resevwa yon chòk nan aksidan machin. Li pral domaje sèvo ak kolòn vètebral li. Ou ka pa menm remake gravite sityasyon an pandan lontan. Doktè yo rele sa Sendwòm Sekwe Bebe, e li **efreyan anpil**. Lè ou sekwe yon ti bebe sa ka koze li senyen nan sèvo'l, rann li avèg, vin soud, fè estwok, blese nan mwèl epinè li, paralizi selebral **e menm lanmò!** **Pa janm sekwe yon ti bebe.** Di tout moun ki kapab gade timoun ou an jan Sendwòm Sekwe Bebe an grav. **Si ou konnen yo te sekwe ti bebe ou an, oubyen menm si ou gen sispisyon sou sa, mennen'l nan Sal Ijans oubyen rele 911.**

## Sekirite sou Wout la

Pa janm kite yon ti bebe poukont li nan yon machin, menm pa pou yon minit. Ou prese. Ou senpleman bezwen ale nan magazen an pou yon segonn, donk, ou kite ti bebe a nan machin nan. Kisa ki pral rive si ou pa jwenn sa'w bezwen an? Kisa ki pral rive si liy moun nan kès la pi long ke sa'w te panse? Li p'ap gen pwoblèm, e pa vre? Se Fo! Menm lè tanperati an fre, si fenèt yo monte li ka fè cho ase pou sèvo ti bebe'w lan domaje—definitivman. Yon moun ka vòlè machin ou ak tout ti bebe'w lan. Si ou kite motè a ap mache, ti bebe a ka frape bouton kontwòl yo e li ka kole nan mitan chèz oswa fenèt yo. Lafimen motè a ka fè'l malad oswa touye'l. Li ka pi fasil pou'w kite yon ti bebe nan machin nan, men se pa yon bagay ki entèlijan. ***Mennen ti bebe'w lan avè'w!***

Pwoteje ti bebe'w la kont animal domestik yo. Gen de lè animal domestik yo konn fè jalouzi pou nouvo ti bebe yo epi menm mòde yo.

Mete ti bagay piti yo (pyès monnen, mab, ti mòso jwèt pasyans yo, elatriye) lwen ti bebe'w lan jiskaske'l gen 3 zan, pou evite'l toufe pa aksidan.

Ou ka vle swiv yon kou Premye Swen/Reanimasyon kadyak (CPR) anvan ti bebe a rive. Aprann teknik sa yo pral fè ou pi byen prepare pou'w jere yon ka ijans. Gen plizyè anplwayè ak diferan ONG ki ofri kou sa yo. Ou ka verifye sou entènèt nan adrès [www.redcross.org](http://www.redcross.org) oswa [www.heart.org](http://www.heart.org); oswa pale avèk depatman Resous Imèn ki nan travay ou an pou plis detay.

Fè bèso ti bebe'w lan vin yon kote ki sekirize pou dòmi. Verifye distans ant ba bèso yo pou evite ke tèt ti bebe an kole nan mitan yo. Asire'w ke tout pati yo monte solidman epi sable tout pwent di yo pou evite blese. Evite achte bèso ki gen tèt poto nan kwen yo (ti bebe yo ka gen rad yo ki kole ladan epi sa ka toufe yo).

Pa janm kite pèsonn fimen anyen bò kote ti bebe'w la. Lafimen bay ti bebe yo PLIS pwoblèm ke granmoun yo. Ti bebe yo gen de fwa plis chans pou yo mouri akòz SIDS. Ti bebe ki gen paran yo ki fimen gen plis pwoblèm nan poumon, alèji ak enfeksyon nan zòrèy ak nan nen. Lafimen ka bay

timoun yo pwoblèm respiratwa ki ka ogmante risk SIDS yo. Si ou konn fimèn, ki kote ou pral fimèn? Kisa ou pral di zanmi'w yo ki limen sigarèt anndan kay la? Èske gen yon kote deyò kote'w ka di yo ale pou al fimèn? Èske'w te panse sou kite fimèn? Li t'ap bon moman pou'w eseye. **Rele nan (866) NY-QUITS.**

## **Ala Yon Bèl Sansasyon!!!**

Lyen atachman se sansasyon rapwòchman ke oumenm ak ti bebe'w lan nou pataje yonn pou lòt. “Èske Ti Bebe'm lan Ap Renmen Mwen?” Pandan apeprè 4 a 6 premye semèn apre ti bebe'w lan fèt, li pwobableman p'ap ba'w anpil siy ki montre ke w'ap fè yon bon travay antan ke yon Papa. An reyalye, li ka sanble ke se sèlman dòmi, manje, pipi epi kriye ke l'ap fè toutan. Sa ka fè'w santi ke ti bebe'w lan pa renmen'w. Alòs, kisa ki pase? Ou ka pran distans ou epi sispann montre'l ke ou renmen'l. Yon bagay konsa ka kontinye vin pi mal. Ou dwe sispann fè sa. Yonn nan pi bon fason pou'w fòme lyen atachman, se pou'w pran kèk tan espesyal pou'w pase avèk ti bebe'w la nan lopital la oswa kou sa posib apre nesans li. Sourì ba li, gade'l nan je, epi pale avè'l. Pi bonè'w kòmanse pase tan ak ti bebe'w lan epi fè aktivite avè'l, se plis nou toulède nap atache yonn ak lòt. Ou pral aprann bagay li fè yo ki montre'w sa li vle. Èske li vle'w pote'l, jwe avè'l, oswa bèse'l pou'l dòmi? Avèk letan, ti bebe'w la pral aprann li ka konte sou ou. Sa pral ba'l yon sansasyon sekirite epi fè'l santi'l byen pou pwòp tèt li. Lyen atachman an pa kreye bridsoukou. Pa gen anyen ki pa bon nan ou si ou pa sanble genyen'l ak ti bebe'w lan touswit. Pa enkyete'w, byento l'ap konkeri kè ou, epi w'ap konkeri pa li.

Aprè ti bebe an vin nan kay la, ou ka santi ke pèsòn pap ba'w chans pou'w kreye lyen atachman ak ti bebe'w la. Lòt moun kapab fè tout bagay paske yo ka panse ke papa pitit yo pa vle enplike tèt yo – oswa yo pa konn kijan pou yo fè sa. Anpil moun panse ke travay yon papa pa kòmanse toutotan timoun lan lekòl. **Se Pa Vre!** Si papa a pa kòmanse kreye lyen atachman depi lè pitit li an se yon ti bebe, li pi difisil lè timoun lan fin grandi. Bay ti bebe'w lan manje. Chanje kouchèt li. Anbrase li. Benyen li. Bèsè'l pou'l ka dòmi. Leve lannwit ak li. Soti ak li lè l'ap kriye oswa ap fè rechinya. Sa yo se bagay ou p'ap janm fè twòp. Plis ou fè'l, plis l'ap pi bon.

### Aktivite amizan pou ou fè ak ti bebe ou an

- **Konkou Gade Je nan Je an.** Gade ti bebe ou an nan je li. Wè kilès k'ap bat je yo anvan. Ti bebe renmen gade moun nan je. W'ap gen yon bèl defi nan men ou!
- **Jwe Kangouwou!** Mete sou ou yon pòtbebe, mete ti bebe an ladan'l, epi kontinye regle aktivite ou yo. Bale fèy bwa, lave machin, epi jwe ak chen an. L'ap renmen chak minit li pase konsa.
- **Li paj atik espò yo byen fò!** Ti bebe ou an ap renmen tandè vwa ou, men li pa'p konprann anyen nan sa w'ap di yo. Donk li atik **ou renmen**. Sa pa'p deranje li. Li paj atik espò yo, ti anons yo, ak lis chèn televizyon yo. Pou li menm se yon chan pou bebe.

Kado ki pi enpòtan ou ka bay ti bebe'w lan se montre'l kijan pou'l fè konfyans, pou li ka konnen ke w'ap la pou li lè li bezwen'w – ke li ka depann de ou. Ti bebe ki pa aprann fè konfyans yo grandi san yo pa santi ke yo an sekirite, yo pa santi yo byen oswa konfyans nan tèt yo, lè yo pa kwè ke lòt moun (tankou'w) renmen yo, epi lè yo pa konnen kijan pou yo pran swen lòt moun.

Jan'w aji ak ti bebe'w lan epi jan'w sousye de li, sa ka afekte jan sèvo'l devlope, jan'l kominike ak lòt moun ansanm ak mond ki antoure'l la. Li pral aprann fè moun konfyans lè li konnen w'ap la pou rekonfòte'l lè lap kriye. Ba'l manje lè'l grangou. Jwe avèk li lè li santi'l raz. Chanje kouchèt li lè li mouye. Anbrase'l lè li santi'l poukòl. Li bezwen bagay sa yo pou'l ka grandi an sante, ak kè kontan, e pou'l ka vin entelijan. Anpil gason pa janm okipe ti bebe jiskaske yo vin papa. Plizyè gason pa renmen fè bagay yo pa konnen paske yo pa vle parèt kòm enbesil. Nan aprann kouman

pou ou pran swen ti bebe'w la anvan'l fèt, sa pral ede'w santi'w pi konfòtab nan nouvo travay ou antan ke Papa.

## Grandi Timoun Ansanm

Vin yon Papa se travay ki pi enpòtan ke w'ap janm genyen. Yon pati nan travay sa a, se pou'w yon bon mennaj pou Manman an. Lè Manman timoun lan soti nan lopital la, li pral santi'l fatige anpil! Byenke akouchman diferan pou chak fanm, kò Manman timoun lan te sibi anpil bagay. Li pral santi'l fatige emosyonèlman ak fizikman, epi l'ap bezwen èd ou pou'l reprann kondisyon nòmal li.

Yon lat mwayen ou ka montre Manman Timoun lan ke w'ap sipòte'l se nan ede li pran swen ti bebe an. Ou ka fè sa lè'w bay ti bebe an manje; chanje kouchèt li; lè'w benyen li, epi penyen li; lè chak moun fè kout pa yo nan reveye lannwit pou okipe ti bebe an, si nou abite ansanm; lè'w okipe ti bebe'w lan pandan Manman'l al fè makèt oswa al fè komisyon. Papa yo ki sipòte manman pitit yo a epi ki rive antann yo avèk li, menm si yo p'ap viv ansanm, yo souvan gen pitit ki travay pi byen lekòl.

### Aji kòm yon bon mennaj

- Ba li tan pou'l repoze'l.
- Montre li ke ou sousye de jan li santi'l.
- Kite'l pase tan ak zanmi'l yo.
- Apresye lè wap jwe ak ti bebe an, ansanm avèk li.
- Pran yon bebisitè, epi mennen Manman Timoun lan nan restoran ak nan sinema.
- Prepare manje favori li an.
- Pase nenpòt fim li vle epi gade'l avèk li.
- Ba li masaj epi koute kijan li te pase jounen'l. Pa pale de bagay ki te pase nan jounen pa'w lan, koute sèlman.
- Chak jou, eseye jwenn ti fason ak fason diferan pou'w janti ak li.

## N'ap Rive nan Fen Wout lan

Ou konn tande bagay sa deja, e n'ap kontinye repete sa. **Fòk Ou La!** Lè nou di “fòk ou la”, nou pa vle di “kanpe bò kote!”. Nou vle di se pou'w montre pitit ou ke ou toujou la pou li, ke ou toujou pare pou ede, epi toujou pran swen'li.

Si ou vle pou pitit ou grandi kòm yon moun ou ka fyè de li, li bezwen'w montre li kouman pou'l fè sa. Mennaj ou an bezwen konnen ke gen yon gason ki renmen li epi ki panse ke li enpòtan. Sipò w'ap ba li an depi lè ti bebe an fèt, se sa li pral sonje nan ane kap vini yo.

Ede pwòp tèt ou ak pitit ou nan byen manje, dòmi ase, fè ekzèsis, epi evite fè itilizasyon dwòg ilegal ak konsomasyon twòp alkòl. Kite yon ti tan pou tèt ou. Kwè'l si'w vle, pou'w ka yon bon papa, w'ap bezwen bay tèt ou tan pou ou menm, nan fè bagay ou renmen e ke'w pa kapab fè ak ti bebe'w lan oswa ak mennaj ou an. Bagay tankou sòti ak zanmi'w yo, jwe mizik, oswa jwe jwèt video, fè espò oswa fè lekti. Li bon pou sante'w lè ou soti kèk fwa. Sa ba'w chans pou'w detann ou epi panse sou lòt bagay. Apre sa a ou vin fre epi pare pou regle “bagay ti bebe yo” lè'w retounen lakay ou. Pa mize twòp lè' w soti, men pran ti tan regilyèman jis pou pwòp tèt ou. Gen tan pou zanmitay ak tan pou'w yon papa.

Men sonje pitit ou an bezwen'w! Pa gen anyen ki ka konpare ak lanmou yon timoun, ak lè ti bebe'w lan ap dòmi nan bra'w, ak lè w'ap rekonfòte yon timoun ki pè akòz li fè yon vye rèv oswa wè lajwa pitit ou poutèt li kraze yon chato ki fèt ak sab. Nenpòt sa ki rive avèk letan, yon papa ka toujou espesyal pou pitit li.



Nan Paj Kouvèti Dèyè—

Dekoupe kat sa epi kenbe li.

**Bagay Ki Enpòtan Pou Ou Kontwole:**

Non Doktè a  
Nimewo Telefòn  
Adrès Doktè a  
Non Klinik lan & Nimewo Telefòn  
Lòt Bagay

***Lè se moman ou dwe ale Lopital:***

(Ranpli seksyon sa a anvan lè akouchman an)  
Nimewo Telefòn pou Sèvis Machin/Taksi  
Non Lopital la & Nimewo Telefòn  
Adrès Lopital la

***Lòt Nimewo ki Enpòtan:***

Gadri  
Lekòl  
Gadyen ti bebe (bebisitè)  
Fanmi/Zanmi  
Lòt Bagay

Ki rad, dokiman enpòtan, lòt bagay ke l'ap bezwen pou'l pote vini ak li lopital la?

***Randevou Prenatal yo:***

Dat yo:

Lè yo:

***Lòt Bagay:***

childsupport.ny.gov  
888-208-4485 (TTY 866-875-9975)

New Dad License Plate image  
OTDA lock up  
otda.ny.gov  
Pub-4901 (Rev. 02/16)