

# Enfòmasyon pou fanmi ki gen difikilte pou jwenn lèt anpoud



Bebe yo bezwen melanj kòrèk eleman nitritif pou yo rete an sante, epi nou jwenn eleman nitritif sa yo nan lèt manman ak nan lèt anpoud ki Administrasyon pou Kontwòl Medikaman ak Manje (Food and Drug Administration, FDA) Etazini apwouve. Pandan paran yo ak moun k ap pran swen bebe yo nan nasyon an ap debat pou jwenn lèt anpoud, sante bebe ou depannde itilizasyon pwodui ki satisfè nòm federal yo epi ki prepare dapre enstwiksyon ki nan etikèt la. Pandan moman estresan sa a, Depatman Sante Piblik California ak American Academy Pediatrics ap bay konsèy pou kenbe bebe ou an sekirite.

## Fason pou jwenn lèt anpoud

- Achte nan diferan moman nan jounen an. Magazen yo resevwa kagezon yo nan diferan moman nan jounen an, konsa etajè yo ka vid nan maten epi estoke nan aswè.
- Mande fanmi ou ak zanmi ou yo pou ede ou jwenn atik pou evite fè anpil deplasman pou ale nan magazen, bank alimantè, oswa nan lòt resous lèt anpoud ki baze nan kominote a.
- Tcheke avèk pwofesyonèl swen sante ou si bebe ou bezwen lèt anpoud pou bebe prematire oswa lèt anpoud terapetik. Yo ka gen atik ki disponib oswa lòt sijesyon pou ede ou.
- Rele biwo WIC lokal ou pou mande èd. Si ou kalifye pou WIC, biwo lokal WIC kapab ede ou enskri epi ba ou nenpòt asistans yo kapab avèk lèt anpoud.
- Rele 2-1-1 pou konekte avèk resous lokal yo oswa ale sou sitwèb [www.211.org](http://www.211.org).
- Anvizaje itilize lèt imen nan youn nan bank lèt imen sètifye sa yo: [mothersmilk.org](http://mothersmilk.org) oswa [uhealth.service-now.com/csp](http://uhealth.service-now.com/csp).

Eskane pou jwenn plis enfòmasyon ak lyen ki mennen nan resous yo



## Anjeneral bebe ki pa nan lèt terapetik oswa lèt anpoud espesyalite ap tolere chanjman ant yon mak ak yon lòt

- Itilize yon lèt anpoud diferan. Yon lèt anpoud disponib kounye a nan magazen yo. Yo pwodui lèt sa a deyò Etazini, men FDA toujou apwouve li.
- Sonje pou melanje lèt anpoud san pwoblèm avèk enstwiksyon yo ki nan etikèt la. Toujou ajoute kantite dlo kòrèk la. Li danjere pou ajoute twòp dlo oswa twò piti lèt anpoud. lèt anpoud ki fonn kapab lakòz dezekilib nan mineral tankou sodyòm ki kapab domaje fonksyon nè ak fonksyon sèvo a.
- Lave men ou, ekipman yo ak sifas yo anvan ou prepare lèt anpoud la. Bakteri danjere yo kapab fè bebe yo vin malad si men ou ak zòn preparasyon yo pa pwòp.
- Pa itilize lèt anpoud la apre “dat limit” ekspirasyon an. Dat sa a garanti sekirite, kontni eleman nitritif la, ak kalite lèt anpoud la.

## Lèt bèf pasterize kapab reprezante yon lòt chwa pou kèk timoun

- Lèt bèf PA rekòmande pou bebe ki poko gen 6 mwa epi li pa rekòmande pou bebe ki nan lèt anpoud espesyalite pou itilize lèt bèf.
- Si bebe ou gen 6 mwa oswa plis ou ka anvizaje itilize lèt bèf pou kèk jou jiskaske ou kapab jwenn lèt anpoud oswa jiskaske ou kapab kontakte pwofesyonèl Swen Sante ou. Si ou itilize lèt bèf pi lontan pase yon semèn sa kapab gen risk sou sante pou bebe ou.
- Pifò bebe yo pa fè tranzisyon nan lèt bèf anvan premye anivèsè nesans yo men kèk bebe kapab fè tranzisyon an pi bonè nan 10 oswa 11 mwa. Pale avèk pwofesyonèl swen sante ou konsènan posiblite sa a.

## Piti ou taka pare pou manje solid epi sa kapab redui bezwen ou pou lèt anpoud

### Entwodiksyon nan manje solid pou pi gran bebe yo:

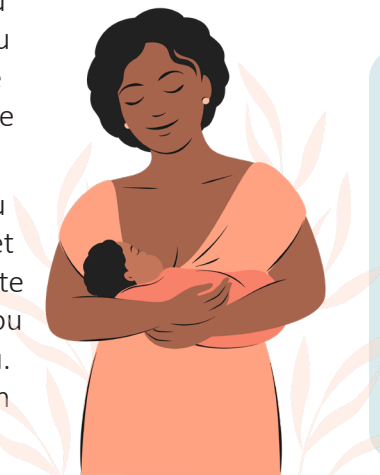
- Menmsi lèt anpoud ak lèt manman se manje ki pi enpòtan nan rejim alimantè yon bebe jouk nan premye anivèsè nesans li, paran yo kapab fè eksperyans avèk tranzisyon nan manje solid lè bebe yo gen apeprè 4-6 mwa.
- Yon bebe rive toupre pou fè tranzisyon nan manje solid si li montre siy preparasyon, tankou kapasite pou li chita, kontwole tèt li ak kou li, epi vale manje olye li pouse manje a nan bouch li avèk lang li.
- Mande yon pwofesyonèl swen sante si bebe ou pare pou eseye manje solid.

### Pou bebe ki an sante yo 10 mwa ak plis:

- Nan laj sa a, apeti ka chanje jou-apre-jou, konsa gen kèk jou bebe a pral bezwen plis manje epi nan lòt jou yo lè bebe a ka bezwen plis lèt anpoud oswa lèt manman.
- Yon bebe ta ka pare pou plis manje solid menmsi li manje yon varyete manje bebe, tankou manje kraze ak manje tab, ap kòmanse itilize yon tas. Lèt anpoud kapab vin yon kolasyon oswa sipleman pou manje solid.
- Si ou pa kapab jwenn lèt anpoud, pale avèk pedyat ou paske li ka posib pou bebe ou kòmanse lèt bèf pou yon peryòd tan kout pandan l ap kontinye eseye manje solid, sitou manje ki gen anpil fè.
- Mande yon pwofesyonèl swen sante si bebe ou bezwen vitamin avèk fè.

## Anvizaje lòt posiblite pou bay bebe ou lèt tete

- Pètèt ou kapab bay bebe ou lèt tete enpe pi lontan. Si ou te gen entansyon pou sevre bebe ou, ou ka vle konsidere rete tann.
- Pètèt ou kapab bay bebe ou mwens lèt anpoud ak plis lèt tete. Si ou bay bebe a lèt tete ak lèt anpoud, li ka posib pou ogmante pwodiksyon lèt ou. Pale avèk pwofesyonèl swen sante ou oswa konsiltan ou nan domèn laktasyon.



## Pa eseye solisyon yo poukont ou paske jèn bebe yo frajil

### Pa itilize lèt anpoud ou fè lakay ou

- FDA dwe revize ak apwouve lèt anpoud yo paske melanj tout engredyan nan lèt anpoud la difisil epi ou dwe fè sa kòrèkteman.
- Menm erè ki piti yo kapab lakòz yon bebe vin malad nan bakteri danjere. Twòp nan kèk engredyan kapab mete presyon sou ren yon bebe. Twò piti nan kèk eleman nitritif epi bebe ou ka pa jwenn nitrisyon li bezwen pou grandi ak devlope.
- Menmsi lèt anpoud ou fè lakay ou te sèvi lontan, li vini avèk anpil risk pou bebe yo. Resèt yo ki sou entènèt pou lèt anpoud bebe gen enkyetid sekirite enpòtan akòz posiblite pou kontaminasyon ak move konsantrasyon eleman nitritif yo. Bebe yo te entène nan lopital nan itilizasyon lèt anpoud ki fèt nan kay dapre sa yo te rapòte.

### Lòt chwa yo parapò avèk lèt ki bon pou granmoun kapab danjere pou bebe yo

- Lèt kabrit gen anpil **pwoteyin** ak mineral ki kapab lakòz dezidratasyon epitou ki kapab nuizib pou ren bebe yo.
- Lèt jèn bebe yo pa “lèt anpoud.” Yo se bwason nitrisyonèl ki fèt avèk lèt anpoud ak **sik** epi yo pa bay eleman nitrisyonèl bebe yo bezwen. Si ou **pa gen okenn lòt posiblite ditou**, pwodui sa yo oswa lèt bèf kapab san danje pou bebe ki prèske gen laj yon ane.
- Lèt vejetal tankou soja, diri, avwàn, ak lèt chanv pa yon lòt bon posiblite parapò avèk lèt anpoud. Yo pa gen anpil engredyan la yo epi yo pa gen bon kalite **grès** pou sèvo yon bebe k ap grandi ak devlope.

**Si ou pa kapab jwenn lèt anpoud epi okenn nan sijasyon yo ki endike anwo a p ap travay pou bebe ou, rele pwofesyonèl swen sante ou paske li kapab evalye sitiasyon an, sijere ou lòt posiblite pou ede ou epi kèk ladan yo ka gen echantyon lèt anpoud yo kapab ba ou. Si ou gen enkyetid pou bebe ou epi ou pa kapab jwenn pwofesyonèl swen sante ou, ou kapab jwenn èd tou nan depatman ijans lopital lokal ou.**