

Alètman ak Dòmi An Sekirite Pou Tibebe



Dapre Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi a (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), “se sèlman 1 tibebe sou 4 yo bay tete jan sa rekòmande a, anvan yo gen sis (6) mwa. Lè pousantaj alètman an fèb, sa lakòz yo ajoute plis pase 3 milya dola pa ane nan depans medikal pou manman an ak timoun lan nan Etazini.”

Lori Feldman-Winter, MD, MPH, yon ekspè yo rekonèt entènasyonalman konsènan alètman, nitrasyon, edikasyon ak politik, li pataje opinyon li sou zafè alètman an, nan lide pou elimine mit moun souvan tande yo avèk kèk verite ki “bon pou moun konnen”.



Mit #1: Tibebe mwen an tete anpil, genlè se akòz mwen pa pwodui ase lèt.

Verite: Feldman-Winter di: “Sa se yon move pèsèpsyon yo souvan jwenn nan nouvo manman yo oswa nan manman ki pa t konn fè alètman anvan. Nan de (2) premye jou yo, kantite lèt manman ki fèt la pa anpil, epi sa nòmal. Se pa fòseman akòz grangou epi akòz yo pa ba li ase tete ki fè tibebe a tete souvan; se frekans oswa kantite fwa tibebe a souse lèt nan tete a ki pèmèt lèt la vin ogmante. Tibebe a ta dwe nan tete a ase souvan nan lide pou kontinye ankouraje sèvo a fè òmòn ki lakòz pwodiksyon lèt la rive fèt. Se konsa li fèt. Se yon sistèm nòmal kote tibebe yo gen tandans tete uit (8) fwa oswa plis, nan yon peryòd 24 èdtan.”

Mit #2: Lè m bay tete m yon ti repo, mwen ka pwodui plis lèt pou tibebe m nan.

Verite: Alètman ki fèt dri nan premye jou alètman yo, fè tete a konnen pou li fè yon kantite lèt ki pi plis pou tibebe a. Apati eksperyans li fè ak anpil nan pasyan li yo, Winter di manman ki santi tete yo bezwen yon repo yo, souvan genyen doulè, malèz oswa estrès pandan alètman an, sa ki ka anpeche lèt la pwodui. (Si sa rive, tanpri kontakte pwofesyonèl swen sante w la oswa yon konseye nan zafè alètman.)

Winter di: “Repo se pa solisyon pou fè plis lèt. Ou vle pou w kapab bay tibebe a tete chak lè tibebe a grangou epi yon fason ki pa lakòz twòp malèz epi sètènman li pa dwe bay doulè. An reyalyte, lè ou rate yon moman alètman oswa lè w ‘bay tete ou yon repo’, ou pral kòmanse pa ankouraje sèvo a fè òmòn ki la pou deklannche pwodiksyon lèt la. Alètman yo rate yo, di sèvo a pou li fè mwens lèt, sa ki vin diminye pwodiksyon w lan. Bay tete uit (8) a 10 fwa pandan tout jounen an, sa ede asire yon rezèv lèt ki fiks.”

Mit #3: Mete tibebe w la sou yon pwogram alètman epi respekte pwogram lan.

Verite: Dapre **Le Leche League International**, alètman ki pwograme a ka lakòz tibebe a pran pwa yon fason ki lan, li ka lakòz pwodiksyon lèt la diminye, epi li ka lakòz tete a bouche, sa ki ka bloke pwodiksyon lèt la. Li pi bon pou w siveye siyal tibebe a bay pou tete, sitou pandan premye semèn alètman yo.

Winter dakò. “Nou renmen panse ke tibebe yo ka swiv yon pwogram, men li trè difisil pou anpil adilt. Tibebe yo tete pa ekoulman lèt manman an – chak 30 minit oswa chak èdtan – epi yo ka pran yon ti poz twa (3) oswa kat (4) èdtan. Sa gen rapò ak fason tibebe a dòmi pandan tout jounen an, ansanm ak chanjman ki genyen nan konpozisyon lèt manman an. Lèt manman an genyen nan maten an pa menm jan ak lèt li genyen nan aswè, li trè diferan ak lèt an poud pou tibebe, ki toujou rete menm jan an.”

An reyalyte, idrat kabòn, grès ak lòt eleman nitritif ansanm ak kantite pwodiksyon lèt la chanje pandan jounen an. “Ou ka gen lèt manman an nan maten ki gen anpil idrat kabòn ladan l epi kantite lèt la vrèman anpil. Men, nan aswè, tibebe yo ka tete pi souvan; lèt la vin diferan nan lide pou ankouraje tibebe yo tete souvan epi pou pèmèt kantite lèt la ogmante. Yon alètman ki fèt souvan epi ki adapte, fè pati yon alètman nòmal ke chak manman ta dwe konnen davans. Li nòmal epi li bon pou sante tibebe a lè l reveye epi li vle pou yo ba l tete.”

Mit #4: Pa bay tibebe ki nan tete yo bibon, sa ap mete yo nan konfizyon.

Verite: Nan de (2) premye semèn yo, tibebe yo aprann fason pou yo sèvi ak bouch yo ansanm ak lang yo, pou yo ka souse (aspire) epi transfere lèt ki soti nan tete a. Winter ap eksplike li di: “Li trè diferan ak yon bagay ki la pou fè aspirasyon an pa mwayen gravite tankou manje nan bibon, kote lang lan bloke lèt la k ap koule a. Pandan alètman an, tibebe a ap bwè lèt tete, se pa sèlman souse.”

Winter di: Nan premye semèn alètman yo, lè tibebe a kòmanse ap itilize lang li, epi ap aprann souse epi vale yon fason ki byen òganize pou transfere lèt la, se pa yon bon lide pou w prezante l yon pwent tete atifisyèl. Li di: “Li difisil pou bay yon tibebe bibon epi tounen li nan tete ankò, sitou lè tibebe a fenk ap aprann tete, paske si yon manman kòmanse bay tibebe a bibon epi li tounen li nan tete ankò, tibebe a ka kenbe tete a epi li ka ret ap tann pou gravite a fè lèt la koule. Nou ka panse tibebe a ap tete men sa ki vrèman ap rive a se sa nou rele alètman ki pa nitritif epi gen yon mank nan transfè lèt la. Epi si tibebe a ka kenbe tete a epi petèt tete yon ti kras, ou ka pa remake ti kantite lèt ki transfere a.”

Aprè de (2) semèn, pifò tibebe yo pran bibon epi pran tete, epi yo sèvi ak diferan teknik pou alètman ak pou tete nan bibon. Winter rekòmande pou manman yo eseye bay tibebe yo tete sèlman, toutotan sa posib.

Si manman an planifye pou l al travay oswa pou l tire lèt ki nan tete a pou yon lòt rezon, li enpòtan pou l fè tibebe a konnen fason pou l bwè nan yon bibon. Mande patnè w la, yon pwòch oswa pwochen moun ou genyen k ap bay swen an, pou li bay tibebe a premye bibon an yon kote ki diferan ak kote w konn bay tibebe a manje. Si w pa reyisi fè sa, eseye diferan bibon ak tetin jiskaske tibebe a aksepte bibon an. Anvan lontan, tibebe w la pral aprann manje nan bibon epi l ap aksepte lèt ki soti nan tete.

Mit #5: Alètman an diminye sansiblite tete a epi li kraze fòm li.

Verite: Laj, gravite ak pran pwa anjeneral afekte chanjman fòm tete fanm yo plis pase alètman oswa pase lèt ki soti nan tete. Pifò fanm k ap bay tete yo wè tete yo retounen nan menm gwosè ak nan menm fòm yo te ye anvan gwosès la, oswa preske menm jan an, aprè finisman alètman an.

Mit #6: Ou pa ka ansent pandan w ap bay tete.

Verite: Alètman an anpeche kèk fanm ovile, men yo pa konsidere l kòm yon fòm ki fyab pou zafè planin apre sis (6) premye mwa yo, menm si se sèlman pou alètman. Pou ka jwenn yon fòm ki fyab pou zafè planin, pale ak pwofesyonèl swen sante w la.

Mit #7: Ranfòse pwent tete ou anvan tibebe w la fèt pou ka prepare w pou alètman an.

Verite: Lanati ap prepare tete ou pou zafè alètman an. Taktik sa yo ka deranje lèt ki nòmalman soti nan tete a, kidonk li pa nesèsè pou “ranfòse” pwent tete a. Winter di: “Po pwent tete a se youn nan zòn ki pi mens nan kò a epi li trè frajil fas ak ewozyon epi domaj. Lè yo mete yon tibebe nan tete nan yon pozisyon ki pi bon, sa pwoteje pwent tete a; tout mouvman pou bay tete a fèt sèlman sou tete a ansanm ak areyòl la, san yo pa menm touche pwent tete a.”

Mit #8: Ti tete yo pa pwodui menm kantite lèt ak tete ki pi gwo yo.

Verite: Gwosè tete yon fanm pa gen anyen pou l wè ak kantite lèt tete a rive pwodui. Daprè Winter, “tete a poutèt pa li gen yon sèten kapasite pou estokaj: kèlkeswa gwosè li, kantite lèt yon tete ka kenbe diferan de fanm an fanm. Yon tibebe ki genyen yon manman ki gen yon ti tete ka tete pi souvan pase yon tibebe ki genyen yon manman ki gen yon gwo tete. Lè w adisyone tout kantite lèt chak tibebe bwè, nan finisman 24 èdtan konplè a, kantite lèt yo egal. Nan fen jounen an, kantite ki fèt la se menm bagay la; se annik frekans tibebe a dwe tete pou l ka atenn kantite sa a ki trè diferan.”

Mit #9: Yo ta dwe sevre tout tibebe anvan premye anivèsè nesans yo.

Verite: Akademi Ameriken pou Pedyatri (American Academy of Pediatrics, AAP) rekòmande alètman an kòm sèl sous nitrisyon pou tibebe w la pandan anviwon sis (6) mwa. Lè w ajoute manje solid nan rejim alimantè tibebe w la, kontinye ba l tete jiskaske tibebe w la rive nan omwen 12 mwa. Desizyon pou sispann bay tete a se yon desizyon ki pèsònèl, men lè w kontinye fè alètman pou tibebe a sa gen anpil avantaj ladan l, ni pou manman an epi ni pou tibebe a.

Winter di: “Kounye a, nou konnen gen avantaj k ap kontinye pou tibebe a, men se sitou pou manman an, konsènan dyabèt ak maladi kè, kidonk sa a se yon avantaj. Nou pa rekòmande sevraj la san patnè yo pa vle sa epi nou pa ankouraje pou manman an kontinye fè alètman an pandan de (2) lane oswa plis.

Feldman-Winter sèvi kòm yon ekspè nan Patenarya Aksyon Nasyonal pou Ankouraje Dòmi An Sekirite - Rezo Amelyorasyon ak Inovasyon (National Action Partnership to Promote Safe Sleep Improvement and Innovation Network, NAPPSS-IIN), ki finanse pa Administrasyon Resous ak Sèvis Sante - Biwo pou Sante Matènèl ak Timoun (Health Resources and Services Administration Maternal and Child Health Bureau). NAPPSS-IIN ap chèche fè dòmi an sekirite a ak alètman pou tibebe yo tounen yon nòm nasyonal lè li fè moun ki konsène yo teste yon seri mezi sekirite nan plizyè anviwònman swen, nan lide pou amelyore chans pou moun k ap pran swen tibebe ak fanmi tibebe yo kapab resevwa enstriksyon ki konsistan epi ki baze sou prèv konsènan dòmi an sekirite ak alètman. Ansanm ak NAPPSS-IIN, Feldman-Winter se Medsen Prensipal pou pwojè Kominote ak Lopital ki Fè Pratik Matènite a Avanse (Community and Hospitals Advancing Maternity Practices, CHAMPS), ki soti nan Center for Health Equity, Education and Research (CHEER) nan Boston Medical Center, epi li se Prezidan American Academy of Pediatrics (AAP) Seksyon Alètman, epi ansyen manm Gwoup Travay AAP sou Sendwom Lanmò Sibit Tibebe (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS). Li se Pwofesè Pedyatri nan Cooper Medical School of Rowan University epi espesyalis nan Pedyatri/Medsin pou Adolesan nan Cooper University Health. Opinyon ki eksprime isit la se sèlman opinyon pèsonèl Dr. Feldman-Winter epi se pa pou okenn òganizasyon oswa enstitisyon swen sante.

Resous:

<https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/Breastfeeding/Pages/default.aspx>

<https://www.nichd.nih.gov/health/topics/breastfeeding>

<https://www.cdc.gov/breastfeeding/pdf/breastfeeding-cdcs-work-508.pdf>

<https://www.lli.org/breastfeeding-info/>

<https://www.webmd.com/parenting/baby/features/breastfeeding-myths#1>