

— be smart. be healthy. —
right FROM THE **start**

Pou plis konsèy sou sante w:

Esklizyon responsablite:
Enfòmasyon sa a pa ranplase konsèy founisè swen medikal
ou a. Mande l pou plis enfòmasyon sou sijè sa a.

Atribisyon:
Se Depatman Sante Florid ki bay finansman, sipòte an pati pa pwojè H5MMC10873
nan Depatman Sante ak Sèvis Imen, Administrasyon pou Sèvis ak Resous
Sante, Biwo Sante Matènèl ak Timoun Etazini (Tit V, Lwa Sekirite Sosyal).



APRÈ W FIN AKOUCHE TIBEBE W LA

*Se pou rete ansante alafen yon gwosès
epi nan kòmansman yon lòt.*



Pran swen tèt ou.
Pran swen tibebe w la.

— be smart. be healthy. —

right FROM THE start

Tann anvan ou retounen ansent



- ✖ Itilize kontraseptif ou a kòrèkteman. Genyen kèk tip kontraseptif ou ka itilize san danje si w ap bay tibebe w la tete. Pale avèk founisè swen medikal ou a sou sa.



Lè w ret tann sa pèmèt ou pase tan espesyal – epi enpòtan – oumenm sèl avèk nouvo tibebe w la.

- ✖ Rete tann ant 18 mwa a dezan ant fen yon gwosès ak kòmansman yon lòt pou ka bay kò w tan pou l geri aprè akouchman an.
- ✖ Lè w ansent twò bonè apre ou fin fè yon tibebe, sa ogmante risk pou w fè yon tibebe ki fèt twò piti oswa twò bonè.



Bay tibebe w la tete

- ✖ Lèt manman se pi bon nouriti pou tibebe w la.
- ✖ Tibebe ki tete fè mwens enfeksyon nan zòrèy epi yo gen mwens tandans pou yo peze twòp lè yo timoun.
- ✖ Bay tete a benefik pou ou tou. Rechèch ki fèt resamman montre li diminye risk kansè nan tete, dyabèt ak kolestewòl ki wo. W ap retounen pi fasilman tou nan pwa ou te genyen anvan gwosès la.



Asire w tibebe w lan dòmi an sekirite

- ✖ Pa bliye, mete l dòmi sou do. Tibebe dòmi plis an sekirite sou do yo.



Retire nounous yo, zòrye ki antoure bèso a ak tout bagay ki lach nan bèso tibebe w la. Tibebe w la dwe dòmi poukont li.

- ✖ Itilize yon matla ki fèm avèk dra ki byen ajiste nan matla a. Asire w pa gen anyen nan bèso a ki ka kouvri figi tibebe w la.
- ✖ Piga pèmèt ankenn moun fimen bòkote tibebe w la.
- ✖ Piga kenbe tibebe w la twò cho ak twòp rad.
- ✖ Pataje enfòmasyon sou fason pou dòmi an sekirite sa yo avèk tout moun k ap okipe pitit ou a



Jwe ak tibebe w la

- ✖ Travay ki pi enpòtan pou yon tibebe se jwe! Lè tibebe w la jwe sa ede sèvo l grandi epi devlope.

Lè w touche epi kenbe yon tibebe, sa ede l santi l ansekirite epi ou renmen l, epi sa ede li pran pwa pi vit epi grandi pi rapid.



- ✖ Pale avèk li. Gade l nan je, fè jès, pale dousman epi repete mo enpòtan yo. Pa santi w anbarase pou itilize yon vwa ki pi wo - tibebe w la prefere vwa sa a.

Sonje, ou paka gate yon tibebe si ou ba li twòp atansyon!