

LAKTASYON APRÈ PÈT



Li komen pou kò yon manman ap pwodui lèt aprè li fin pèdi yon ti bebe aprè 16 semèn gwosès (4 mwa aprè gwosès). San avètisman, sa ka rive san zatann epi li ka lakoz boulvèsman. Li ka dire pou kèk jou oswa jiska kèk semèn. Gid sa a la pou ede w prepare w epi ba w opsyon pandan tan difisil sa a.

Kanpe Pwodiksyon Lèt

- Sere lèt ak men dousman, jis ase pou w soulaje tete w.
- Douch cho ki pa dire lontan ka ede diminye tete k ap gonfle yo.
- Mete yon soutyen oswa yon top espò ki konfòtab ki pa sere.
- Mete konprès frèt oswa sak legim jele pou 10-15 minit alafwa pou redui doulè ak gonfleman.
- Gen kèk paran ki di mete fèy chou kri nan soutyen yo ka bay soulajman. Lave fèy frèt yo epi kraze venn yo pou w retire anzim yo.
- Gen lòt moun ki jwenn soulajman lè yo bwè te fèy lachòy oswa mant, oswa lè yo mete jèl Arnica (yon remèd omeyopatik) sou po kote tete a gonfle a. Sa ka ede diminye kantite lèt la. Kenbe jèl Arnica a nan frijidè ka bay yon sansasyon fre ki soulaje tete ki gonfle yo.
- Pran medikaman pou doulè ou ka achte san preskripsyon jan sa ekri sou bwat la oswa jan doktè a konseye w.
- Si w te konn ponpe lèt, retire yon sesyon ponpaj chak jou pou w ka kòmanse diminye ladan.
- Ou ka pale ak doktè ou a konsènan preskripsyon medikaman ki ka elimine pwodiksyon lèt.
- Ou ka pale ak doktè w sou medikaman li ka preskri ki ka ede koupe pwodiksyon lèt la.

Fè Don Lèt Manman aprè yon Pèt

- Yo sèvi ak lèt manman pou bay tibebe ki fèt twò bonè oswa ki malad nan lopital manje.
- Gen anpil manman ki jwenn rekonfò ak gerizon lè yo ede lòt moun kòm yon fason pou onore tibebe pa yo.
- Gen kèk manman ki bay lèt yo te deja estoke, pandan gen lòt ki ponpe lèt espesyalman pou bay don.
- Ou ka peze lèt la ak men oswa sèvi ak yon ponp pou jwenn li. Gen kèk konpayi asirans ki ka peye pou jwenn yon ponp tete pou w kapab fè sa. Ou ka verifye ak konpayi asirans ou an pou w konnen si gen yon ponp ki disponib pou w itilize.
- Itilize kòd QR ki anba a pou w aprann plis sou koze fè don lèt.

OhioHealth
Mother's Milk Bank



Milk Bank CHKD



LAKTASYON APRÈ PÈT

Sèvi ak Lèt Manman kòm Souvni pou Sonje Tibebe w la

- Gen kèk paran ki fè bijou espesyal ak lèt manman yo. Gen kit Do It Yourself ou ka achte sou entènèt.
- Lèt manman ka vle di anpil bagay. Gen manman ki di yo kenbe yon ti boutèy lèt manman nan frizè kòm yon souvni pou tibebe yo.
- Gen lòt ki itilize lèt yo te estoke a pou wouze yon pye bwa oswa yon plant yo te plante nan memwa tibebe yo a.



The Delaware Fetal and Infant Mortality Review (FIMR) se yon pwogram kominotè ki revize ka kote tibebe mouri oswa fèt san lavi. Revizyon an mennen nan rekòmandasyon pou sipòte fanmi yo epi anpeche lòt pèt rive nan lavni. Youn nan etap nan pwosesis la se yon entèvyou ak manman an oswa fanmi an, kote yo gen opòtinite pou pataje istwa yo epi bay opinyon sou fason nou ka amelyore sitiasyon an pou lòt fanmi. Bay enfòmasyon sou laktasyon apre yon pèt se te yon lide ki sòti nan entèvyou ak fanmi yo.

Si w ta renmen pataje istwa w ak nou, tanpri rele 302-255-1760 oswa voye yon imèl nan MCDRC@delaware.gov epi pwofesyonèl nan sipò pou moun ki nan dèy ap kontakte w pou fikse yon lè pou entèvyou a pa telefòn. Nou ka tou ofri sipò pou jere lapenn, referans ak lòt resous pou ede w atravè moman difisil sa a.

Lòt Resous pou Ede Ou Nan Pakou Sa a

- The Dougy Center <https://www.dougy.org>
- Hand to Hold <https://handtohold.org/>
- March of Dimes <https://www.marchofdimes.org/find-support/topics/miscarriage-loss-and-grief>
- National Share Pregnancy and Infant Loss Support <https://nationalshare.org/>
- Postpartum Support International <https://postpartum.net/>
- Return to Zero HOPE <https://rtzhope.org/>
- Star Legacy Foundation <https://starlegacyfoundation.org/>