

A photograph of a woman with dark, curly hair, smiling and looking down at a baby. The woman is wearing a light-colored top. The baby is looking up at her. The background is a soft, out-of-focus indoor setting. There are semi-transparent yellow and white curved shapes overlaid on the image.

Ki jan pou Bay tete tibebe w la

Bay tete: chwa natirèl pou yon kòmansman an sante

*Bay tete se yon fason natirèl
pou nourir tibebe w la. Kò w ap
fè lèt epi tibebe w la espere
pran tete. Jwi tan espesyal sa a
ak tibebe w la!*



*Pou tout fanm k ap bay pitit yo tete -
yo te prepare ti liv sa a avèk amou
nan panse avèk ou
Li epi refere a li souvan. Mèsi dèske
w te anseye nou menm jan nou te
anseye w sou kado enpòtan bay tete a.*

Tab kontni

💧 Kòmanse byen	paj 2
💧 Kenbe tibebe w la pou bay tete	paj 3
💧 Kat Etap pou yon bon Priz Tete	paj 4-5
💧 Konstwi Apwovizyonman lèt ou a	paj 6
💧 Siy Lè Tibebe a Grangou	paj 7
💧 Jwenn Ase Lèt	paj 8
💧 Daypè: Kisa pou w atann	paj 9
💧 Kijan pou reveye yon ti bebe ki gen dòmi	paj 10
💧 Ekspresyon men	paj 11
💧 Detwi Mit yo	paj 12-13
💧 Lè w lwen tibebe w la	paj 14
💧 Depanaj	paj 15-19
💧 Fo Alam	paj 20
💧 Jounal Alètman ak jounal daypè	paj 21
💧 Konbyen tan mwen ta dwe bay pitit mwen tete?	paj 22-23
💧 Nòt	paj 24

Pati sou bon pye

- 💧 Chak ti bebe bezwen tan po a po.
- 💧 Pou omwen premye 60 a 90 minit yo apre nesans, fofile tibebe w la sou pwatrin ou.
- 💧 Ti bebe pa ta dwe mete plis pase yon daypè ak yon chapo.
- 💧 Ti bebe a pral jwi kontak po a po ak tou de paran plizyè fwa pa jou jiska anfans.



*"Kenbe mwen
ti bebe po-a-po
se te yon bèl eksperyans
lyezon!
Li te trè kalm
epi reveye."
— Patisipan WIC*

- 💧 Kenbe tibebe w la toupre w pandan w ap rete lopital ak apre w rive lakay ou.
- 💧 Mete bezwen tibebe w la an premye. Limite vizitè yo pandan w ap fè konesans ak tibebe w la.
- 💧 Tete ou yo ka pa santi yo plen pandan premye jou yo.
- 💧 Bay tete bonè e souvan pou fè anpil lèt pou tibebe w la.
- 💧 Rele WIC si w gen kesyon oswa enkyetid konsènan pwovizyon lèt ou a.

Kenbe ti bebe w la pou bay tete

Pa gen okenn bon fason oswa move fason pou bay tete, toutotan ou menm ak tibebe w la konfòtab. Men kèk egzanp sou fason pou kenbe tibebe w la pou bay tete:



*"Lè ti bebe mwen an te fèt,
Mwen kouche, mete l sou li
pwatrin mwen, epi li
kenbe pou kont li!"*



Bay tete nan detant konplè



Priz Foutbòl



Kenbe bèso an kwa a



Kenbe bèso



Pozisyon kouche yon bò

Kat etap nan yon priz tete

*Pifò ti bebe yo pral kenbe byen.
Swiv kat etap sa yo pou yon bon kenbe.*

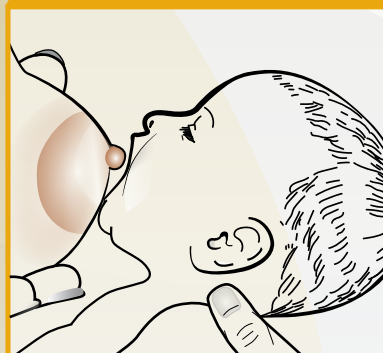
ETAP 1



Pozisyon vant tibebe a nan vant, ak zòrèy, zepòl ak anch nan liy dwat.

Montre pwent tete w sou nen tibebe a.

ETAP 2



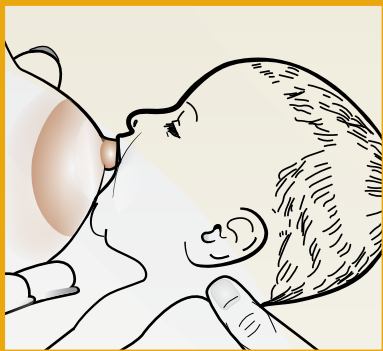
Pandan tibebe a ouvri bouch li nan sant lèt ou a, kite tèt tibebe a panche dèyè.

Koulye a, pwent tete ou pwente nan do kay la nan bouch tibebe a. Pote ti bebe a nan tete a, manton an premye.

*“Tete m fè mal lè m te kòmanse bay tete.
Mwen rele kamarad mwen nan WIC. Li
te ede tibebe m nan pi byen. Tout bagay
te bèl apre sa!”*

— Patisipan WIC

ETAP 3



Manton ak machwè ti bebe a ta dwe peze nan tete ou.

Nen ti bebe a pral klè nan tete oswa pral manyen yon ti kras.

ETAP 4



Se sa ou pral wè lè ti bebe a mare.

Si kenbe ti bebe a pa konfòtab, retire ti bebe a nan tete a lè w mete dwèt ou nan kwen bouch la ant jansiv yo pou kase aspirasyon an, epi eseye kenbe ankò.

Bati pwovizyon lèt ou

Plis tibebe w la ap bay tete, se plis w ap fè lèt tete. Premye lèt la, ki rele kolostwòm, se premye manje pafè. Li pwoteje tibebe w la epi li gen tout sa li bezwen.

- 🔥 Kantite kolostwòm ou genyen an se jis pou ti vant tibebe w la.
- 🔥 Tibebe w la ap bay tete osi souvan ak tout tan li vle, epi omwen uit fwa oswa plis nan 24 èdtan.
- 🔥 Si w gen plan pou itilize yon boutèy oswa sison, rete tann jiskaske tibebe w la gen omwen twa a kat semèn. Boutèy ak sison ka diminye rezèv lèt ou a.

Ti bebe a Gwosè vant



JOU 1
apeprè gwosè yon
gwo mab



JOU 3
apeprè gwosè yon
boul ping pong



JOU 10
apeprè gwosè yon ze



Siy grangou ti bebe a

Siy grangou se:

- 💧 Klakman lèw yo oubyen son souse yo.
- 💧 Pote youn oswa toude men nan bouch.
- 💧 K ap deplase tèt yon bò a yon bò.
- 💧 Fè yon pwen.
- 💧 Fè figi kòm si yo pral kriye.
- 💧 Son fizyon.



*"Kounye a ke mwen ka di tibebe
mwen an grangou anvan li kriye,
kenbe se pi fasil."*

— Patisipan WIC



*Asire w ke w gade siy grangou epi bay tibebe w la manje
anvan li kòmanse kriye.*

Jwenn Ase Lèt

Aprè premye jou yo, tete ou yo ta dwe santi yo plis plen ak lèt. Tibebe w la gen fason pou montre w li ap resevwa ase:

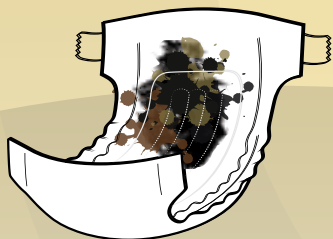
- 💧 Ti bebe a gen kat oswa plis daypè sal ak omwen senk oswa sis daypè mouye chak jou.
- 💧 Ti bebe ap bay tete pou tout tan e pou tout tan li vle, *epi* omwen uit oswa plis fwa nan 24 èdtan.
- 💧 Tete ou yo santi yo pi dous apre chak manje.
- 💧 Tibebe w la ka pèdi pwa okòmansman, men li ta dwe retounen nan pwa nesans pa 10-14 jou.



*Gade paj 21 pou yon
jounal bay tete ak yon
jounal daypè.*

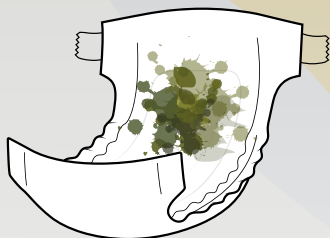
Fè peze tibebe w la nan WIC nenpòt lè!

Daypè: Kisa pou w atann

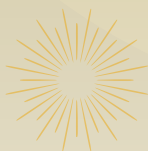


Premye pou pou tout ti bebe yo se nwa ak kolan. Ti bebe ta dwe gen yon daypè mouye pa jou.

- Pou pou yon ti bebe ta dwe chanje koulè nan premye semèn nan.
- Apre kat a sis semèn, ti bebe w la ka gen mwens mouvman entesten, pafwa sote kèk jou. Sa a nòmal pou yon ti bebe ki sèlman bwè lèt tete.

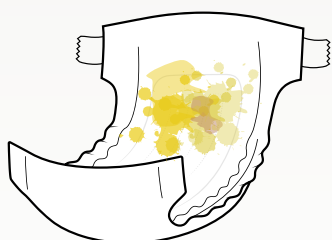


Nan twa jou oswa kat kaka ti bebe ki tete yo vin vèt. Ti bebe ta dwe gen twa oswa kat daypè mouye pou chak jou.

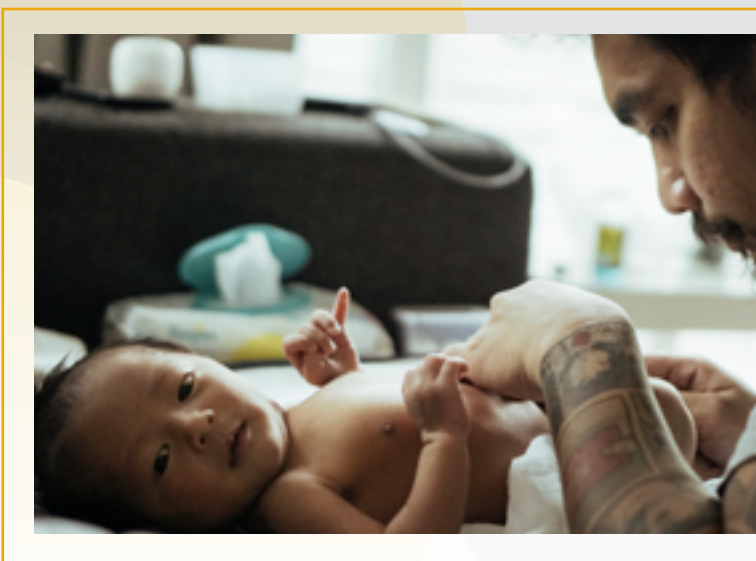


"Mwen pa gen pwoblèm chanje daypè tibebe m ki tete paske li pa santi!"

— Patisipan WIC



Nan senk jou, kaka ti bebe ki tete yo vin jòn epi yo ka parèt min-ab oswa dlo. Sa a se pa dyare. Ti bebe ta dwe gen senk oswa sis daypè mouye chak jou.



Si ou pa wè chanjman sa yo, rele WIC.

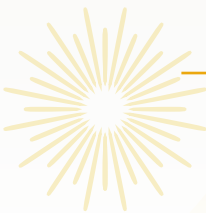
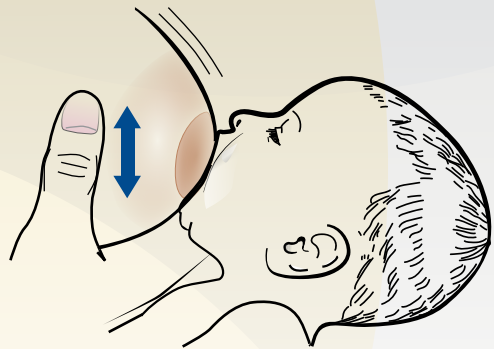
Ki jan yo reveye yon ti bebe ki ap dòmi

Yon ti bebe ki fèk fèt ki ap dòmi, trankil se pa toujou yon bon siy. Okòmansman, ti bebe yo pral bezwen manje souvan pou ede yo jwenn ase nitrisyon pou grandi. Si tibebe w la pa reveye ase souvan pou l tete omwen uit fwa nan 24 èdtan, oswa omwen chak twa èdtan, ou ta dwe reveye tibebe w la nan:

- Dezabiye epi chanje daypè.
- Kenbe ti bebe po a po sou pwatrin ou.
- Fwote, tape, oswa mache dwèt ou sou do oswa pye tibebe a.

Si tibebe w la tonbe nan dòmi nan tete a, konpresyon tete ka ede kenbe tibebe w la reveye.

- Pandan tibebe a nan tete, mete dwèt ou anba tete ou ak gwo pous anlè fè yon fòm C ak men ou.
- Lè ou pa wè oswa tandè vale, konprese regilyèman tete a dousman men byen fèm. Sa ka rezilta nan ti bebe souse ak vale yon lòt fwa ankò.



“Tibebe m nan te kontinye ap dòmi pandan l ap pran tete, se konsa kamarad mwen an te anseye m kijan pou m fè konpresyon tete. Li te ede pou kenbe l reveye!”

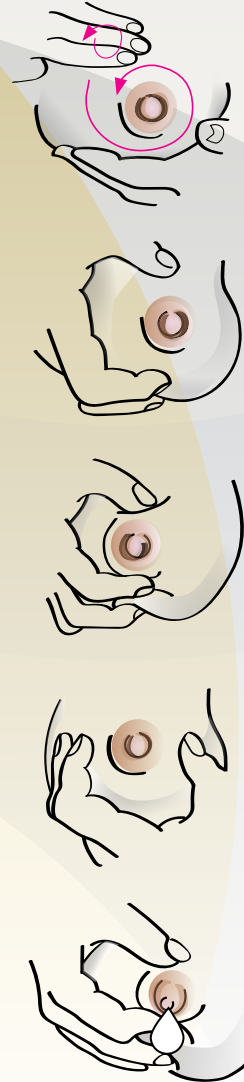
— Patisipan WIC

Ekspresyon men

Ekspresyon men yo ka itilize olye de yon ponp pou soulaje presyon, ede ti bebe kenbe, ak kolekte lèt.

Ki jan yo ekspprime men:

1. Chita epi panche pi devan yon ti kras.
2. Dousman fè masaj pou tete ou pandan kèk minit.
3. Mete gwo pous ou ak dwèt endèks ou yon pous lwen pwent tete ou nan fòm yon C.
4. Peze tounen nan tete w. Dousman ak byen fèm peze ansanm nan direksyon pwent tete, lage, epi repete. **Pa** atann wè lèt touswit.
5. Kenbe dwèt ou nan yon fòm C, vire men ou alantou tete ou epi repete etap 4 la.
6. Si w ekspprime pou soulaje malèz oswa pwoblèm ki gen rapò ak tete plen, ekspprime men jiskaske tete adousi. Pou ranmase lèt, kontinye pwosesis sa a pou 10 minit, oswa jiskaske koule lèt ralanti, epi sèvi ak yon veso pwòp pou kolekte lèt.



Mit kraze

Mit: "Bay tete fè mal."

Mit kraze: Yon ti tandrès ka rive nan premye, men bay tete pa ta dwe fè mal.

Mit: "Si mwen malad oswa si mwen pran medikaman mwen pa ka bay tete."

Mit kraze: Bay tete pwoteje tibebe w kont maladi! Anpil medikaman pa pase nan lèt tete. Toujou tcheke avèk WIC ak doktè ou anvan ou kòmanse nenpòt medikaman, ki gen ladan l kontwòl nesans.

Mit: "Si tibebe mwen an gen lajònis mwen pa ka bay tete."

Mit Kraze: Tibebe ki pran anpil lèt tete pase lajònis pi vit. Tibebe ki tete gen anpil mouvman entesten, ki ede diminye lajònis.



Mit: "Manman m pa t fè ase lèt e mwen menm tou.

Mit kraze: Chak fanm diferan. Pifò fanm ka fè ase lèt pou bay tibebe yo manje pou yon ane oswa plis! Si w gen enkyetid konsènan rezèv lèt ou a, mande WIC.

Mit: "Mwen fimen pou mwen pa ka bay tete."

Mit Kraze: Menm si ou pa ka kite fimen, benefis lèt tete depase efè fimen. Si w vle aprann plis sou pwoteksyon tibebe w la kont ekspozisyon lafimen, kontakte WIC.

Mit: "Mwen pa ka bay tete paske mwen pa byen manje."

Mit Kraze: Lèt ou a pral pafè pou tibebe w la, menm si rejim ou an pa pafè.

Rele WIC ak kesyon pou bay tete.



*"Mwen ap bay tete
men mwen ka toujou
jwi manje mwen pi
renmen yo."*

— Patisipan WIC



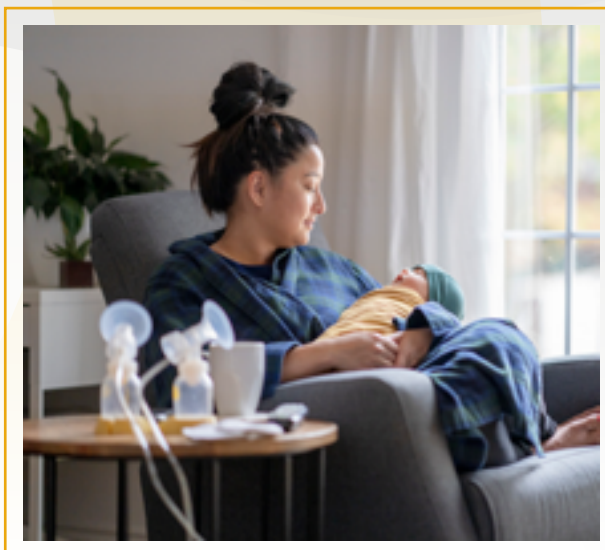
Lè w lwen tibebe w la

Si w retounen travay oswa lekòl, oswa si w bezwen ale, tibebe w la ka toujou pran lèt tete w. Planifye davans. Pale ak WIC kèk semèn anvan ou retounen travay oswa lekòl sou fason pou w eksprime lèt tete w oswa sou fason pou w jwenn yon ponp bon jan kalite.

- 💧 Sèlman bay tibebe w la manje nan tete a pandan twa a kat premye semèn yo bati yon bon rezèv lèt.
- 💧 Apre twa a kat semèn, yo ka bay yon boutèy lèt tete. Pratike bay tibebe w la yon boutèy anvan ou lwen youn ak lòt.
- 💧 Tibebe yo manje pi fasil nan yon boutèy lèt lè l sèvi avèk yon pwent tete ki gen yon baz laj ak koule dousman.
- 💧 Li enpòtan pou w toujou kenbe tibebe w la lè w ap manje nan boutèy. Pou fè li plis tankou bay tete, kenbe tibebe a dwat ak vant nan vant.
- 💧 Lè w ap manje nan boutèy, pran yon poz souvan. Chanje bra a mwaye nan manje a.
- 💧 Tibebe konnen lè yo plen. Pa eseye fè yo fini boutèy la.



Kontinye bay tete lè ou ak tibebe w la kenbe pwovizyon lèt ou.



Depanaj

Bay tete ta dwe konfòtab ak agreyab. Pifò nan tan an, pwoblèm bay tete yo ka anpeche oswa trete byen vit san yo pa entèwonp bay tete.



Doulè pwent tete

Gen kèk fanm ki gen pwent tete sansib nan premye jou yo nan tete. Doulè apre premye jou yo pa nòmal.

Evite pwent tete fè mal:

- Asire w ke tibebe a byen mare. Ti bebe a ta dwe fèmen ak yon bouch gran louveri epi li ta dwe gen yon gwo twou ak pwent tete a ak yon pati nan areola nan bouch tibebe a. Si lè anba a rantre, rale desann sou manton an pandan tibebe a kenbe tete a.
- Si w santi doulè, retire tibebe a nan tete a lè w mete dwèt ou nan kwen bouch tibebe a ant jansiv yo pou w kase aspirasyon an, epi eseye kenbe l ankò.
- Bay tibebe w la tete souvan nan premye siy grangou a.
- Esye diferan pozisyon alètman.



Pou plis enfòmasyon sou fason tibebe a kenbe tete a, gade paj 4 ak 5.

Depanaj

Tretman pou pwent tete fè mal:

- 🔥 Kontinye bay tete!
- 🔥 Asire w ke bebe a byen mare.
- 🔥 Kòmanse alimantasyon nan tete ki gen mwens doulè epi apresya chanje bò.
- 🔥 Fwote yon ti lèt matènèl sou pwent tete w la apre alimantasyon pou ede l geri.
- 🔥 Si w ap itilize kousen alètman, chanje li le plit vit ke posib lè l mouye.
- 🔥 Rele WIC pou èd oswa plis enfòmasyon.



*"Mwen pa t 'kapab kwè ki jan
mwen te santi m pi byen rapid-
man apre WIC te ede mwen!"*

— Patisipan WIC

Griv

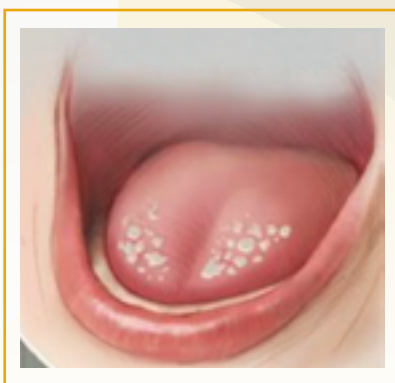
Griv se yon enfeksyon avèk chanpinyon sou pwent tete ou ak nan bouch tibebe w la oswa nan zòn daypè ou. Ou gen plis chans pou atrape griv si ou te itilize antibyotik dènyèman oswa si ou gen yon istwa nan enfeksyon vajinal avèk chanpinyon.

Siy griv nan manman an gen ladan yo:

- 🔹 Boule, gratèl, oswa pwent tete fè mal apre yon peryòd bay tete san doulè.
- 🔹 Pwent tete yo ka wouj, ekaye, klere, oswa gen ti boul.
- 🔹 Doulè kout kouto nan tete.

Siy griv nan ti bebe yo enkli:

- 🔹 Tibebe a fè rechya, gen gaz, oswa fè va e vyen nan tete a pandan alètman an.
- 🔹 Plak blan sou lang, bò machwè, oswa jansiv ki pa efase.
- 🔹 Bouton akòz daypè ki pa geri avèk krèm bouton regilye.



Sous: Mayo Clinic

Depanaj

Tretman griv:

- 🔥 Kontinye bay tete!
- 🔥 Yon doktè ap bezwen trete ni ou menm ni tibebe w la pou griv, menmsi youn nan nou sèlman gen sentòm.
- 🔥 Asire w ke ou menm ak tibebe a pran tout medikaman doktè a ba nou, oswa griv la ka tounen.
- 🔥 Lave men ou souvan, sèvi ak sèvyèt pwòp, epi chanje soutyen ou ak kousinè alètman ou souvan. Sisèt, pati nan bibon, jwèt dantisyon, ak pati nan ponp bezwen bouyi pandan tretman an.
- 🔥 Pa jele lèt tete pou w itilize pita pandan w ap trete tèt ou ak tibebe w la pou griv.



Angòjman

Lè tibebe w la gen twa a senk jou, li nòmal pou tete w vin pi plen ak lou. Angòjman se lè tete yo tèlman plen ke yo vin difisil ak douloure, epi tibebe a ka gen pwoblèm pou kenbe.

Prevansyon angòjman:

- 💧 Siveye siy grangou tibebe a epi bay tete souvan.
- 💧 Vide yon tete nan chak manje epi chanje ki tete yo ofri an premye.
- 💧 Reveye tibebe a pou l bay tete si li dòmi plis pase twa èdtan.
- 💧 Asire w ke ti bebe a kenbe tete a byen.
- 💧 Evite sisèt, bibon, ak fòmil.

Trete angòjman:

- 💧 Kontinye bay tete souvan!
- 💧 Eksprime men oswa sèvi ak yon ponp tete pou pran yon ti lèt soti pou adousi tete a anvan ti bebe a kenbe tete a.
- 💧 Bay tete w dousman – mande kamarad WIC w la pou teknik masaj k ap ede w.
- 💧 Mete moso twal fre oswa pake glas sou tete w apre w fin bay manje pou diminye anfle.

Sonje byen, angòjman se sèlman tanporè! Si tete w yo toujou twò plen apre youn oubyen de jou oswa si w gen pwoblèm pou tibebe w la pran, ‘rele WIC oswa founisè swen sante w pou èd.

Fo Alam

Enkyetid sa yo ka kreye enkyetid ki pa nesesè pou manman k ap bay tete.

Manje souvan: Manje souvan se nòmal pou yon tibebe ki fèk fèt. Tibebe yo gen pouse kwasans nan anviwon 10 jou, twa semèn, sis semèn, ak twa mwa lè yo ta ka bay tete pi souvan.

Ti bebe pran yon bibon apre li fin pran tete: Boutèy yo koule vit epi ti bebe yo gen yon ensten pou yo kontinye vale pou yo pa toufe. Sa pa vle di yo toujou grangou oswa yo pa t jwenn ase nan tete a. Bay tibebe w la yon bibon ka diminye kantite lèt ou oswa lakòz tibebe w la manje twòp.

Chanjman tete: Tete w yo pral sibi anpil chanjman pandan y ap ajiste nan tete. Yo pral mou imedyatman apre akouchman an, vin plen apeprè de a senk jou apre, epi yo pral vin pi mou ankò anviwon 10 jou apre nesans. Chanjman sa yo pa vle di w ap pèdi rezèv lèt ou.

Difikilte pou ponpe lèt: Ponpe se yon konpetans ki vini ak pratik. Souvan, manman yo jwenn mwens lèt ak yon ponp tete pase lè tibebe a ap tete reyèlman. Rele WIC si w panse w ka gen pwoblèm ak ponp tete w la.

Ti bebe a rechiya: Tout ti bebe gen tan difisil, kèk plis pase lòt. Tibebe w la ka vle bay tete pou lòt rezon ki pa grangou, tankou swaf dlo, fatigue, oswa bezwen rekonfò.

Fè yon nouvo tibebe se yon gwo chanjman pou tout moun ki enplike! Eseye rete kè pòpòz epi jwi tan sa a ak tibebe w la!



Jounal bay tete ak jounal daypè

Konte chak alètman ak chanjman daypè. Fè yon wonn nan lè ki pi pre lè tibebe w la kòmanse chak alimantasyon. Antoure W lè tibebe w la gen yon daypè mouye ak D lè tibebe w la gen yon daypè sal. Se oke si tibebe w la gen plis daypè ki mouye oswa sal pase sa yo montre pi ba a.

Jou 1: Kolostwòm

Lè manje: minwi 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Midi 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
Daypè mouye **W** Daypè sal: pou pou nwa kolan **D**

Jou 2: Yon ti kras plis Kolostwòm

Lè manje: minwi 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Midi 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
Kouchèt mouye **W W** Daypè sal: pou pou nwa kolan **D D**

Jou 3: Tete yo kòmanse vin pi lou. Alimante souvan pou anpeche angòjman.

Lè manje: minwi 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Midi 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
Daypè mouye **W W W** Daypè sal: pou pou yo vin vèt **D D D**

Jou 4: Gen plis lèt sou wout la - kontinye bon travay la!

Lè manje: minwi 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Midi 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
Daypè mouye **W W W W** Daypè sal: pou pou yo vin jòn **D D D D**

Jou 5: Ou pral tande plis vale nan men tibebe w la.

Lè manje: minwi 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Midi 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
Daypè mouye **W W W W W** Daypè sal: pou pou jòn **D D D D**

Jou 6: Ou ap fè yon gwo travay!

Lè manje: minwi 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Midi 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
Daypè mouye **W W W W W W** Daypè sal: pou pou jòn **D D D D**

Jou 7: Felisitasyon pou premye semèn nan bay tibebe w la tete!

Lè manje: minwi 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Midi 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
Daypè mouye **W W W W W W W** Daypè sal: pou pou jòn **D D D D**

Gade paj 9 pou plis enfòmasyon sou daypè. Rele WIC oswa doktè w si w gen nenpòt enkyetid.

Konbyen tan mwen ta dwe bay tibebe mwen an tete?

Bay tete se pi bon nitrisyon pou tibebe w la. Tete pou menm yon jou se kado ki pi presye ou ka bay tibebe w la.

Si w bay tete pou premye jou yo tibebe w la ap resevwa kolostwòm ou. Sa a nourri li trè byen epi li ede l gen yon sistèm dijestif ki an sante. Bay tete se yon bon fason pou fè konesans avèk tibebe w la.

Si w bay tete pou kat a sis semènw ap ede tibebe w la rete an sante. Tibebe ki tete yo malad mwens souvan.

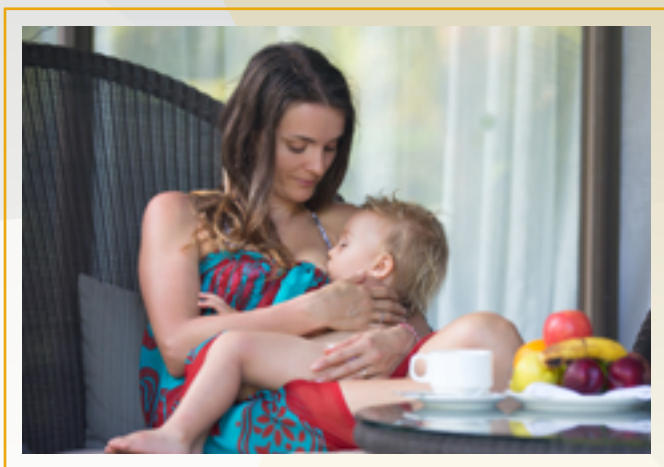
Si w bay tete pandan twa oswa kat mwa ou pral ede evite alèji. Ou menm ak tibebe w la pral gen yon lyen espesyal.



Si w bay tete pou sis a nèf mwa ou pral redwi risk pou pwoblèm sante nan lavni. Akademi Ameriken pou Pedyatri rekòmande pou nourri sèlman ak lèt tete pou premye sis mwa lavi yo epi kontinye bay tete ansanm ak lòt manje pou premye ane a ak pi lwen.

Si w bay tete pou yon ane ou bay tibebe w la yon kòmansman an sante ki pral dire tout lavi. Pitit ou a ap gen yon sistèm iminitè ki pi fò epi li gen mwens chans pou l bezwen travay dantè. Ou pral gen chans tou pou sove dè milye de dola!

Si w bay tete pase yon ane epi jiskaske tibebe w la fin grandi bezwen an ou pral konnen ou satisfè bezwen tibebe w la nan fason ki pi natirèl ak an sante posib. Fanmi timoun piti ki bay tete yo souvan jwenn bòdwo medikal yo pi ba pou ane k ap vini yo!



*Kit ou konte tan ou bay tete an jou,
semèn, mwa, oswa ane,
chwa pou bay pitit ou an tete
se youn ke ou pap janm regrèt.*

Adapte de feyè Diane Wiessinger la. Itilize avèk pèmèsyon.

Nòt

Tanpri itilize paj sa a pou ekri nenpòt panse oswa kesyon ou ka genyen.

Bay tete se:

Natirèl Sove *lavi* An sante

Bèl **Abilite** *Gratis*

Nourisan

Lyezon *Kalman*

Pa *Toujou* Fasil

Men èske *toujou* **VO LI!**



Pou kesyon, klas, ak ede ak bay tete, rele:

Tanpri ajoute enfòmasyon kontak isit la.

An akò ak lwa federal dwa sivil ak U.S. Depatman Agrikilti (USDA) règleman ak politik dwa sivil, USDA, Ajans li yo, biwo, ak anplwaye yo, ak enstitisyon k ap patisipe nan oswa administre pwogram USDA yo entèdi pou yo fè diskriminasyon ki baze sou ras, koulè, orijin nasyonal, sèks, andikap, laj, oswa reprezay oswa vanjans pou aktivite dwa sivil anvan yo nan nenpòt pwogram oswa aktivite USDA dirije oswa finanse.

Moun ki gen andikap ki bezwen lòt mwayen kominikasyon pou enfòmasyon pwogram yo (pa egzanp Bray, gwo lèt, kasèt odyo, Lang siy Ameriken, elatriye), ta dwe kontakte Ajans (Eta oswa lokal) kote yo te aplike pou avantaj yo. Moun ki soud, ki mal pou tande oswa ki gen andikap pou pale ka kontakte USDA atravè Sèvis Federal Relay nan (800) 877-8339. Anplis de sa, enfòmasyon sou pwogram yo ka disponib nan lòt lang ki pa anglè.

Pou depoze yon plent pou yon pwogram diskriminasyon, ranpli Fòmilè Plent Kont Diskriminasyon nan Pwogram USDA, (AD-3027) yo jwenn sou entènèt nan: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, ak nan nenpòt biwo USDA, oswa ekri yon lèt ki adrese bay USDA epi bay nan lèt la tout enfòmasyon yo mande nan fòmilè a. Pou mande yon kopi fòmilè plent lan, rele (866) 632-9992. Soumèt fòmilè ou ranpli oswa lèt bay USDA pa:

- (1) **lapòs:**
Etazini Depatman Agrikilti
Biwo Asistan Sekretè Dwa Sivil la
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410; oswa
- (2) **faks:**
(833) 256-1665 or (202) 690-7442; oswa
- (3) **email:**
program.intake@usda.gov

Enstitisyon sa a se yon founisè opòtinite egal.



Department of Health

Women, Infants, and Children Program (WIC)