








# Gid pou bay bebe manje pou yo ka an sante

Dat li fet jiska 8 Mwa

Manje	Dat li fet la – 3 mwa	4-6 Mwa	6-8 Mwa	<b>Sonje:</b>
Lèt Manman	<b>Bay pitit la tete lè li sanble li grangou.</b>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sevi ak bibron an pou let manman, fomila oswa dlo Selman.</li> <li>• A 6 mwa komanse sevi ak yon gode le ou ap ba li manje.</li> <li>• Apre 6 mwa lè bebe a ka:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chita avek sipo</li> <li>- Kontrole mouvman tet li</li> <li>- Ouvri ak fèmen bouch li pou kiyè a</li> </ul> </li> <li>• Komanse ba li manje solid</li> <li>• Bay bebe ya manje nouvo bagay youn ala fwa epi tann 3-5 jou anvan ou komanse ba li yon manje diferan.</li> <li>• Si ou achte manje pou bebe tou prepare, chwazi legim, fwi ak viann ki vini pa grenn.</li> </ul>
	Bay li tete 10 a 12 fwa nan 24hrs	Ba li tete o mwen 8 fwa nan 24hrs	Bali tete o mwen 6 fwa nan 24hrs	
<b>Pale avek yon konsiltan laktasyon oswa yon nutrisyonist pou èd sou kombinezon manje yo.</b>				
Fomila pou bebe fotifye ak fè	6-8 liv: 15-20 oz pa jou 8-10 liv: 20-25 oz pa jou 10-12 liv: 25-30 oz pa jou	25-45 oz pa jou	25-32 oz pa jou  Komanse ba li yon gode	
Sereyal	NON	NON	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ba li diri fotifye ak fe oswa avwann pou bebe</li> <li>2-4 kiyè tab 2 fwa pa jou.</li> </ul>	
Legim	NON	NON	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ba li karot, pwa dous, pwa vet, zepina, winter squash kwit/ kraze oswa ti bokal legim yo.</li> <li>2 kiyè tab de fwa pa jou</li> </ul>	
Fwi	NON	NON	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ba li fig, pèch, pure pom, fre/kwit/kraze oswa ti bokal fwi yo.</li> <li>2 kiyè tab de fwa pa jou</li> </ul>	
Proteyin	NON	NON	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ba li viann ak poul kwit/kraze oswa ti bokal viann.</li> <li>• Ba li yogout nomal oswa tofu.</li> <li>1-2 kiyè tab de fwa pa jou</li> </ul>	
Dlo	NON	NON	2-4 oz de fwa pa jou nan yon gode.	
<b>Pa ajoute sik, siro mayi oswa lot prodwi pou sikre bwason ou nan manje. Ou pa dwe bay bebe ki poko gen 1 an bwe miel.</b>				
Ji natirel	NON	NON	NON	

Academi Pediatrik Ameriken an rekomande bay bebe a tete Selman pandan o mwen si mwa, e pou ou kontinue bay tete pandan o mwen 12 mwa e plis.

Manje	8-10 Mwa	10-12 Mwa	Sonje:
Lèt Manman 	<b>Kontinue bay tete nimpot lè ou menm ak bebe a vle o mwen 4 fwa nan 24hrs.</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si ou vle bay bebe a ji ba li 100% ji natirel nan yon gode melanje ak dlo, an ti kantite.</li> <li>• Gen de manje ki ka fey o trangle. Evite: Hot dogs Mamba Rezen antye Fwi antye Nwa/grenn Rezen Popcorn Sirèt</li> <li>• Bay bebe a manje nutritive, ki pa gen anpil grès, sik ak sel. Evite: Viann Deli Fritay/ Fast food Pòm detè fri Bwason sikre Bonbon, gato ak sirèt</li> </ul>
	<b>Pale avek yon konsiltan laktasyon oswa yon nutrisyonist pou èd sou kombinezon manje yo.</b>		
Fomila pou bebe fortifye ak fè	24-32 oz pa jou Bay bebe a li nan yon gode	16-24 oz pa jou Bay bebe a li nan yon gode	
Sereyal 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ba li nimpot variete sereyal pou bebe normal oswa mix.</li> <li>• 2-3 kiyè tab de fwa pa jou</li> <li>• Ba li sereyal sek san sik, ti bonbon sel, pen griye, oswa pen mou.</li> </ul> <p>Jiska 2 ti posyon</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ba li sereyal sek, san sik, pen griye, ti bonbon sel, pen, diri, nouy oswa lot sereyal.</li> </ul> <p>2-3 ti pòsyon</p>	
Legim 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bali legim kwit/kraze/koupe oswa ti pa ti moso.</li> </ul> <p>3-4 kiyè tab de fwa pa jou</p>	<p>Bali legim kwit/kraze/koupe oswa ti pa ti moso.</p> <p>¼ tas de fwa pa jou</p>	
Fwi 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ba li fwi kale, mou, fre oswa fwi nan konsev, oswa ji tanku fig. poir ak pèch.</li> <li>• Ti moso piti, mou, san grenn.</li> </ul> <p>3-4 kiyè tab de fwa pa jou</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ba li tout kalite fwi fre, mou, kale tankou melon, anana ak mango.</li> <li>• Ji an konsev</li> <li>• Ti mose piti, san grenn</li> </ul> <p>¼ tas de fwa pa jou</p>	
Proteyin 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ba li viann, poul oswa pwason kwit, mou, koupe an ti moso.</li> <li>• Ba li pwa kwit, jòn ze, fromaj cotaj, yogout oswa tofu.</li> </ul> <p>2-3 kiyè tab pa jou</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ba li viann san grès, poul oswa pwason koupe an ti moso ou moulen.</li> <li>• Ba li pwa kwit, jòn ze, fromaj cotaj, yogout oswa tofu</li> </ul> <p>¼ tas de fwa pa jou</p>	
Dlo	2-4 oz de fwa pa jou	2-4 oz de fwa pa jou	
Ji natirel 	<b>Bebe pa bezwen ji juskas ke yo gen 1 an.</b> <i>Si yo bwe tro ji li ap redwi kantite manje yo pran e sa ka fey o two gro.</i>		