

Pwogram Nitrisyon pou Timoun Flipbook Kominotè



Pwogram Nitrisyon pou Timoun Flipbook Kominotè



Ki objektif flipbook sa a?

Flipbook sa vle ede nan edikasyon fanmi yo sou bonjan nitrisyon ak pratik lasante gras a yon seri de istwa ki baze sou 6 kategori: nitrisyon jeneral, eta sante, fanm ak tibebe, nitrisyon selon laj, sipò nan alimantasyon ak lè manje, ak ijyèn ak sanitasyon.

Ki jan yo dwe itilize flipbook la?

Yon edikatè kominotè ki te revize epi ki abitye ak sa ki nan flipbook sa a dwe prezante istwa ki nan flipbook la epi fasilite diskisyon yo lè li sèvi avèk kesyon flipbook la. Echanj ak diskisyon ant prezantatè a ak odyans lan, tankou diskisyon ant manm odyans yo sou sijè yo debat, esansyèl pou efikasite zouti edikasyon sa a. Nou ankouraje manm odyans yo poze kesyon. Epitou, prezantatè a ka adapte diskisyon yo selon bezwen chak odyans sou sijè ki pale de pratik nitrisyon ak lasante.

Entwodiksyon

Chak imaj nan flipbook sa a gen yon tit ki mache avèl pou prezante yon sijè nitrisyon oswa lasante, ak kesyon pou ankouraje diskisyon sou sijè sa a. Repons ou ak patisipasyon ou enpòtan pou eksperyans sa a. Tanpri koute, reponn, epi poze kesyon, jan sa nesesè, pou ou menm ak lot patisipan yo ka benefisye anpil de diskisyon edikatif sa a. Lè wap enprime, enprime sou tou de bò yo epi tounen paj la sou bò ki kout la.

Lòt Resous

Flipbook sa a fèt gras a kontni ki soti nan Manyèl Resous Kominotè Holt International la. Ou ka jwenn lòt enfòmasyon sou www.holtinternational.org/nutrition-health/.



Fanmi Gistav gen ladann I Jozèf, Emanuela, Antwan ki gen 7 lane, Kamèl ki gen 3 lane ak Michèl ki gen 6 mwa. Manman ak papa vle kenbe fanmi yo, moun yo renmen ak manm kominote yo an sante. Gen lasante enpòtan pou yo, kidonk yo fè tout sa yo kapab chak jou pou yo atenn objektif sila a.



KESYON

Èske koze lasante enpòtan pou ou?

Kiyès nan lavi w ou ta renmen wè gen bonjan lasante ?

Ki jan ou ede fanmi w rete an sante?



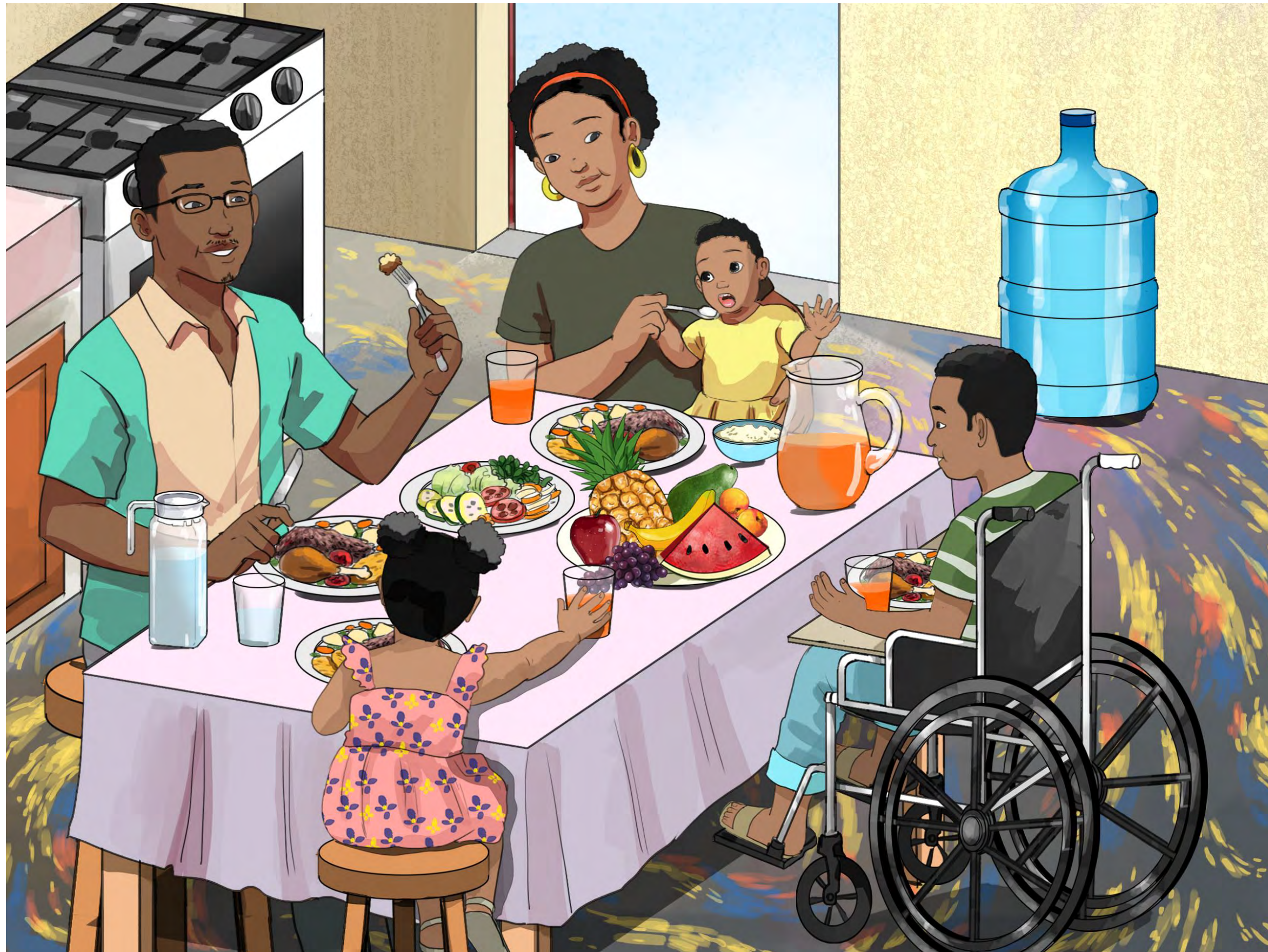
CHAPIT 1

NITRISYON JENERAL



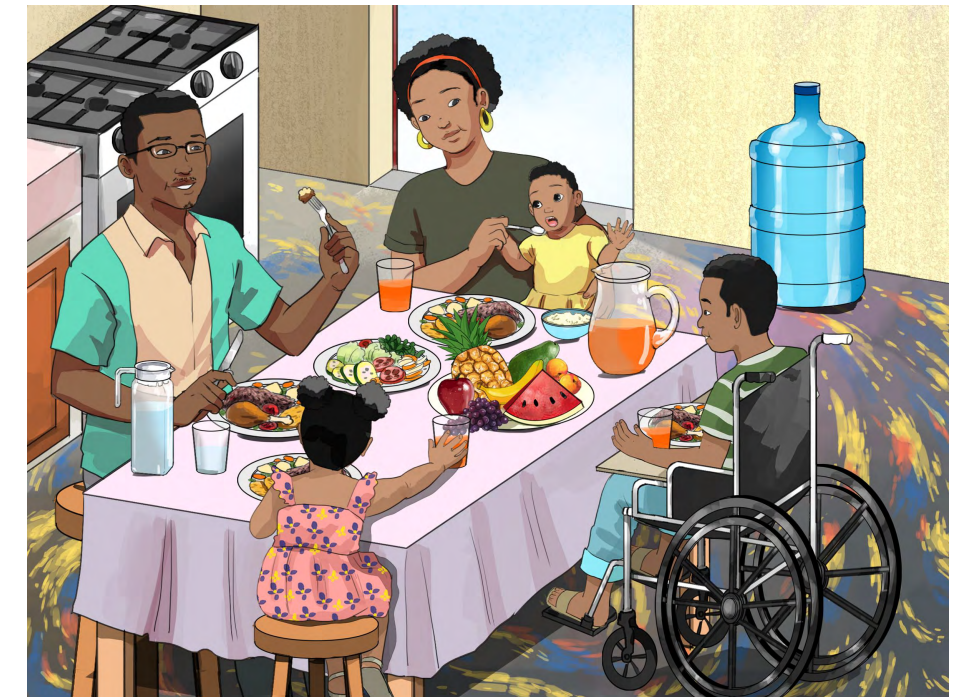
CHAPIT 1
**NITRISYON
JENERAL**

AKTIVITE 1.1



AKTIVITE 1.1

Manman ak papa konnen, pou fanmi yo rete an sante e pou pitit yo byen devlope yo tout bezwen bon jan nitrisyon.



KESYON

Kisa nitrisyon vle di ?

Nitrisyon se lè ou konsomen ak itilize manje pou devlope, ranje epi kenbe tisi ak fonksyon kò a. Li jwe yon wòl enpòtan nan lasante, kwasans ak devlopman sèvo a pandan tout lavi yon moun.

Kisa 5 gwoup manje yo ye?

Fwi, legim, sereyal/diri/pòm detè, pwoteyin/vyann/pwa/gous pwa ak pwodwi letye/lèt/manje ki gen anpil kalsyòm.

Ki lòt eleman nitritif ki enpòtan?

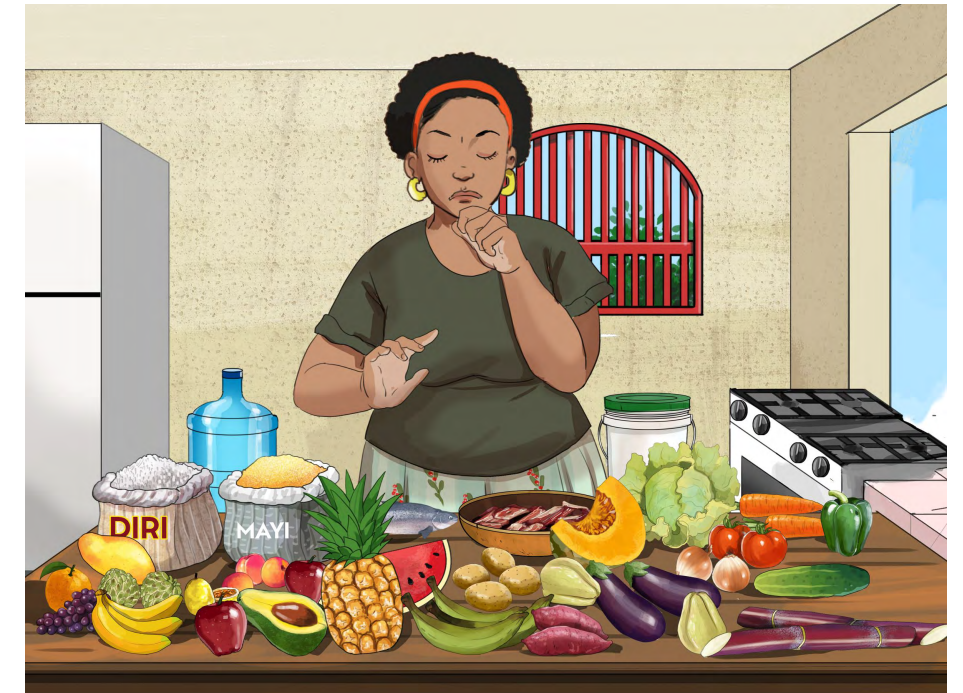
Dlo! Chak selil nan kò a bezwen dlo pou l fonksyone.





AKTIVITE 1.2

Lè manman an ap planifye kisa pou l bay fanmi l manje jou sa a, li reflechi sou ki jan li ka mete divès gwoup manje nan repa yo ak ti goute yo. Li konnen ke manje manje ki soti nan divès gwoup manje yo gen anpil benefis ladan l. Li sonje ke yon jan li ka mete divès gwoup manje yo nan rejim alimantè yo se panse a koulè. Lè li bay fanmi l manje ki gen tout koulè ladan l, li konnen l ap amelyore sante nitritif yo.



KESYON

Poukisa li enpòtan pou manje divès manje ki soti nan tout gwoup manje yo?

Sa pèmèt kò ou jwenn tout eleman nitrisyon esansyèl li bezwen tankou pwoteyin, grès, idrat kabòn, vitamin ak mineral.

Ki manje ou mete nan manje ak ti goute w pou jounen an? Èske gen nenpòt nouvo manje ou ta renmen eseye?

Ki jan w ka asire w ke ou menm ak fanmi w manje plizyè kalte manje?

Konsonmen manje tout koulè epi eseye nouvo manje pi souvan.



AKTIVITE 1.3



AKTIVITE 1.3

Manman ak papa toujou eseye bay pitit yo manje tankou ze, lèt, pwason, legim vèt ak fwi ki fre paske yo pote eleman nitritif esansyèl tankou vitamin A, vitamin C, fè ak yòd.

KESYON

Poukisa vitamin A bon epitou ki manje ki gen anpil vitamin A ladan l?

- Enpòtan pou vizyon, sistèm iminitè, sante po ak kwasans zo ak dan.
- Ze, fwa, zoranj, mango, bwokoli, pwason.

Poukisa vitamin C bon epitou ki manje ki gen anpil vitamin C ladan l?

- Enpòtan pou sistèm iminitè, sante po, epi li ede amelyore absòpsyon fè
- Fwi asid, bwokoli, pwav

Ki lòt eleman nitritif enpòtan ou te tande pale de li?

Poukisa fè bon epitou ki manje ki gen anpil fè ladan l?

- Devlopman sèvo, san ki an sante, sistèm iminitè
- Vyann, epina, legim, pwa soya, benzoliv

Poukisa yòd bon epitou ki manje ki gen yòd ladan l?

- Ede kontwole kwasans, devlopman kò a ak ki jan kò a sèvi ak enèji epi fè pwoteyin
- Sèl tab ki fèt ak yòd, pwason lanmè ak kristase, pwodwi letye



AKTIVITE 1.4



AKTIVITE 1.4

Fanmi Gistav deside kòmanse yon jaden kizin. Manman te aprann nan men zanmi li yo ke fè yon jaden kizin se yon bon mwayen pou l bay fanmi l fwi ak legim epitou li fasil pou fèt!



KESYON

Ki sa ki yon jaden kizin?

Yon ti jaden tou pre kizin ou ki gen fwi, legim ak fèy.

Ki sa ki ta ka ankouraje w fè yon jaden kizin?

Lè w gen aksè fasil a fwi, legim, ak fèy li pi fasil pou ou menm ak fanmi w mete aliman sa yo nan manje. Lè w manje plis fwi ak legim ou jwen plis vitamin ak mineral esansyèl kap ede w gen bon jan lasante. Epitou lè w gen yon jaden kizin, sa ankouraje w adopte konpòtman kap ede w gen lasante paske ou fè aktivite fizik nan plante ak rekolte.





CHAPIT 2

ETA

SANTE

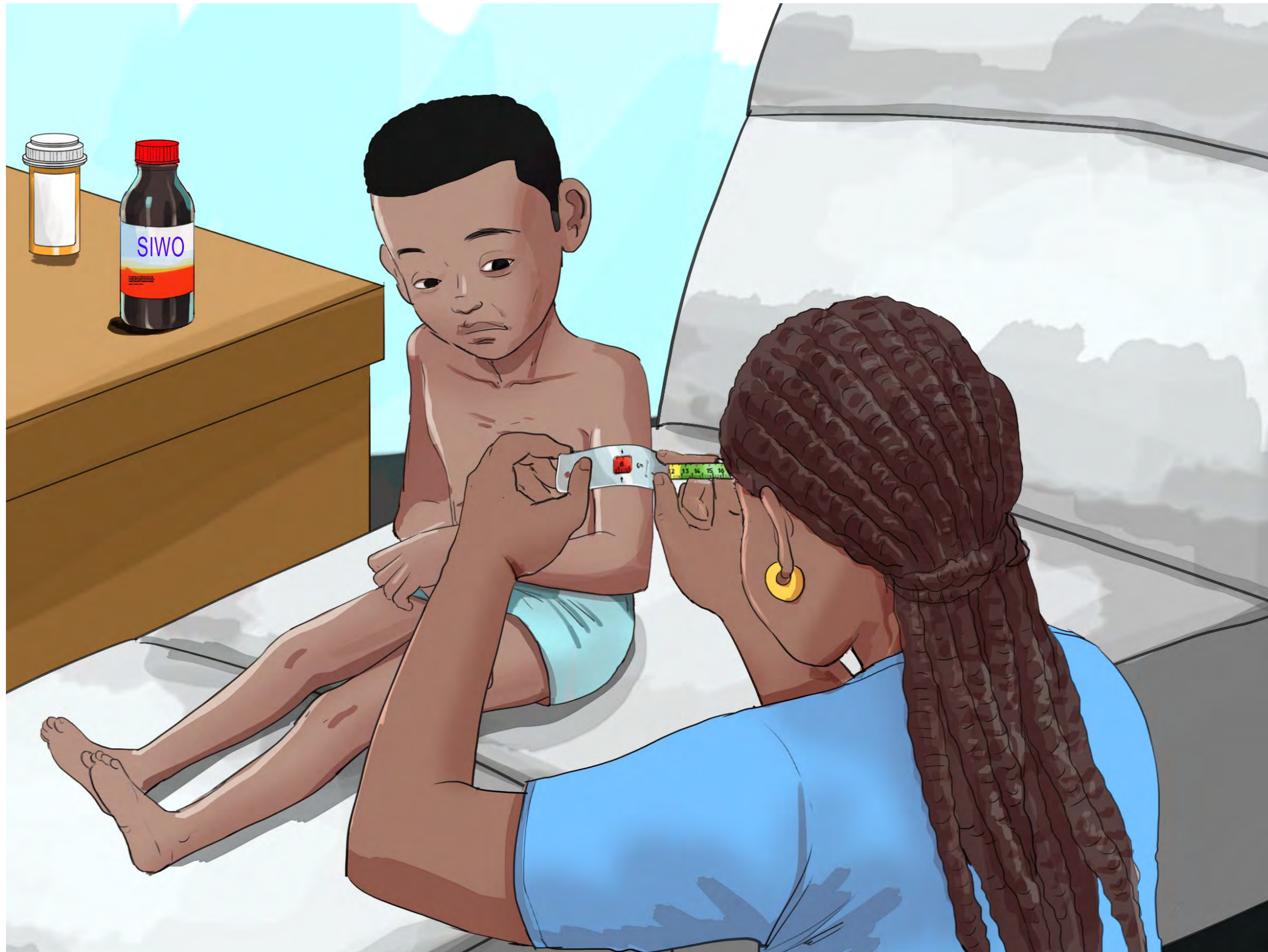


CHAPIT 2

ETA

SANTE

AKTIVITE 2.1



AKTIVITE 2.1

Manman ak papa konnen ke yon bon nitrisyon ap anpeche pitit yo soufri malnitrisyon. Gen de (2) kalte malnitrisyon: swa ou pa manje ase oswa ou manje twòp.

KESYON

Kisa ki malnitrisyon lè w pa manje ase?

Se yon kalte malnitrisyon ki rive lè kò a pa jwenn ase eleman nitritif esansyèl nan rejim alimantè li pou satisfè tout bezwen li yo.

Kisa ki malnitrisyon lè w manje twòp?

Lè yon moun manje plis kalori pase sa kò li bezwen.

Kisa ki lakòz malnitrisyon?

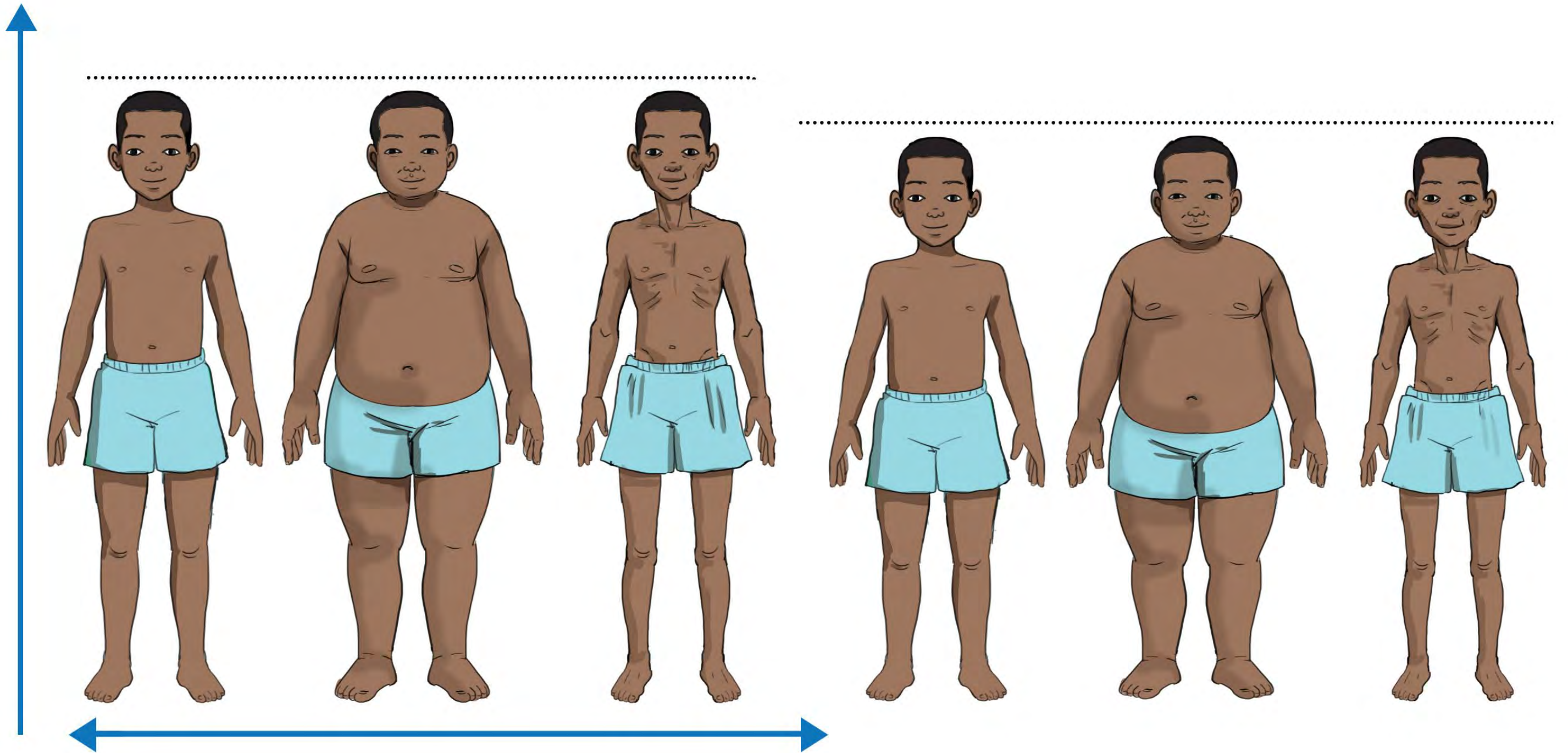
- Lè w pa byen manje oubyen lè kow bezwen plis enèji oswa maladi/ enfeksyon
- Kwasans anòmal ak enfeksyon ka lakòz ou bezwen plis enèji. Move pratik manje oswa lè w pa pran ase lèt tete ka afekte konsomasyon. Pafwa maladi tankou dyare oswa enfeksyon ki te koze pa parazit ka afekte estati nitrisyonèl ou tou.

Ki kèk konsekans malnitrisyon?

Pwoblèm kwasans, pwoblèm nan devlopman sèvo ak move sistèm iminitè.



AKTIVITE 2.2



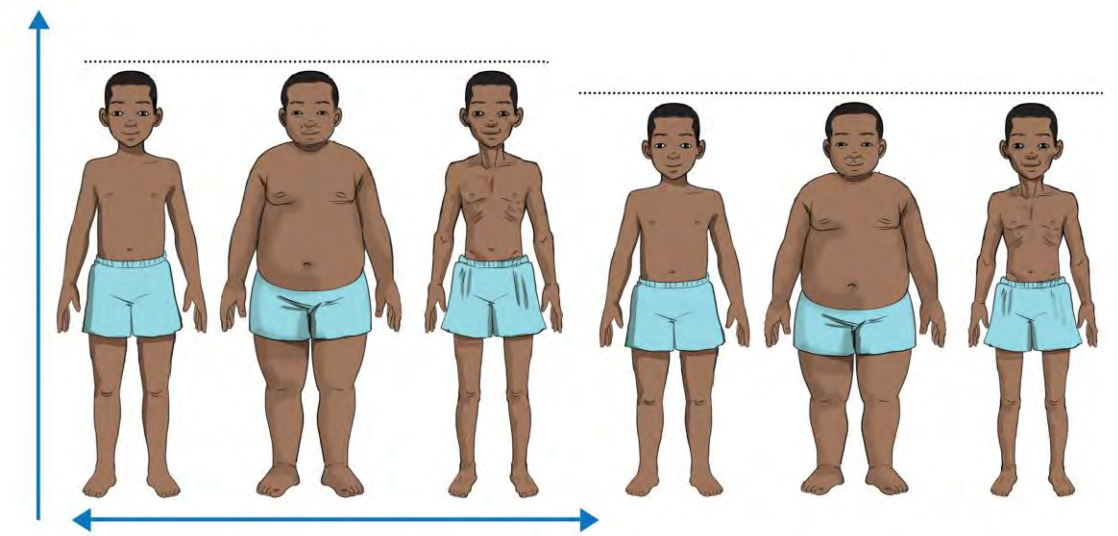
AKTIVITE 2.2

Papa konnen ke lè li asire l ke pitit li jwenn tout kalte manje ki nitritif, natirèl san pwodi chimik, li ka evite pitit li vin rachitik, kwatchòkò, mèg zo, obèz oswa manke eleman nitritif esansyèl.

KESYON

Ki sa ki rachitik, kwatchòkò, mèg zo, obèz ak karans?

- Yon timoun nòmal se lè timoun nan gen wotè ak gwosè yo atann pou laj li.
- Yon timoun obèz se lè timoun nan twò lou pou wotè li.
- Yon timoun kwatchòkò se lè timoun nan twò mèg pou wotè li.
- Yon timoun rachitik se lè yon timoun twò kout pou laj li.
- Karans nan eleman nitritif se yon lòt kalte malnitrisyon ki rive lè pitit ou a pa jwenn ase vitamin ak mineral esansyèl
- Pafwa timoun yo ka souffri plis pase yon kalte malnitrisyon, tankou rachitik, kwatchòkò ak karans nan eleman nitritif oswa rachitik ak obèz.



AKTIVITE 2.3



AKTIVITE 2.3

Kamèl te fèt tou zwit. Sa fè ke li gen ris pou l vin soufri anemi akòz yon karans nan fè.

Anemi ka fè w santi w fatige ak malad. Manman ak papa deja asire yo ke Kamèl trete ak medikaman ki retire vè paske sa ka ede anpeche anemi. Pou kenbe l an sante ak bal fòs, yo asire yo ke l manje manje ki gen anpil fè tankou ze, vyann, pwa soya, farin avwàn, ak epina pou anpeche pitit yo devlope anemi.



KESYON

Ki jan ou ka anpeche anemi?

- Trete pitit ou ak medikaman ki retire vè nan kò kou li gen yon lane epi chak 6 mwa apre
- Adopte yon rejim alimantè ki gen anpil fè ladan l tankou manje ki nan lis anlè a.



AKTIVITE 2.4



AKTIVITE 2.4

Lè Michèl pi an chimè ke dabitid, li pa manje oswa li pa dòmi byen, li pa sou jwe oswa li fatige, manman an pran tanperati li. Lè w pran tanperati timoun nan sa ede dekouvri si li gen lafyèv. Si li gen lafyèv, li kapab yon siy anpil lòt kondisyon diferan. Manman konnen ke pafwa gen lafyèv ki nòmal, men lap trete l si pitit li a montre siy malèz.

KESYON

Ki tanperati ki endike lafyèv?

- Rektal (nan dèyè) > 38 C > 100.4 F
- Tenpan (nan zorèy) > 38 C > 100.4 F
- Oral (nan bouch) > 37.5 C > 99.5 F
- Zesèl (anba bra) > 37.2 C > 99 F

Ki lè li nòmal pou gen lafyèv?

- Apre vaksen (lafyèv ka dire 1-2 jou apre vaksen)
- Lè wap fè dan (tanperati a anjeneral pa pi wo pase 37.8°C / 100 °F)

Ki jan ou dwe nourir yon timoun ki gen lafyèv?

- Bay timoun nan anpil likid tankou dlo ak soup.
- Si timoun nan gen dyare ak/oswa vomisman, ba li bwè yon bagay likid pou reyidrate l si sa nesesè.
- Limite kantite ji fwi .
- Evite bal bwè bwason ki gen sik ladan.
- Pa fòse l manje.
- Bal manje detanzantan (chak 3-4 èdtan) si li pa twò sou manje



AKTIVITE 2.5



Si pitit yo santi yo gonfle, gen doulè nan vant, ak/oswa yo p ap byen manje, manman an sispèk yo ka gen konstipasyon. Konstipasyon se lè pou pou yo di epi sèk oswa kantite fwa yo pou pou an mwens pase twa fwa pa semen. Yo konnen ke tibebe ki fenk fèt yo ka pou pou plizyè fwa nan yon jounen men ke timoun ki pi gran yo ka pou pou yon sèl fwa. Lè yo konn sa, yo konnen lè gen yon chanjman nan eta sante pitit yo epi si yo dwe trete pitit yo.

KESYON

Ki sa ki ka lakòz konstipasyon?

- Lè w pa bwè ase likid oswa pran ase fib
- Lè w pa gen abitid al nan twalèt tout tan
- Lè w fose al nan twalèt
- Lè w evite al nan twalèt akòz doulè
- Lè w kenbe epi w pa al nan twalèt lè w gen anvi al nan twalèt
- Evènman ki bay estrès

Ki kèk sentòm konstipasyon?

Lè w gen doulè nan vant, lè w diminye nan manje ak bwè, lè w santi w gonfle, an chimè, lè w gen doulè, kranp ak/oswa presyon lè wap pou pou.

Ki de twa metòd prevansyon ak tretman?

- Konsome plis fib (legim, fwi, sereyal, pwa ak gous pwa), dlo, soup klè, ji legim ak ji fwi (tankou ji pwin, ji pwa ak ji pòm).
- Ankouraje pou fè aktivite fizik omwen 20 a 30 minit chak jou
- Fikse yon lè pou ale nan twalèt epi kite ase tan pou sa
- Sèlman sèvi ak laksatif si doktè preskri l epi sèvi avèl jan li di w la

AKTIVITE 2.5



Endikasyon sou kantite ji selon laj:

- Mwens ke 6 mwa, pa gen ji
- 6 mwa rive 12 mwa, limite kantite ji yo bwè epi pa bayo bwè anvan yo dòmi
- 1 lane rive 6 lane < 4-6 ons ji pa jou
- 7 lane rive 18 lane < 8 -12 ons pa jou



AKTIVITE 2.6



Manman ak papa konnen dyare se yon menas grav pou sante pitit yo.

KESYON

Ki sa ki dyare?

Pou yon timoun se lè pou pou l mou oswa dlo pi souvan pase nòminal. Gen twa kalte dyare:

- Egi: lè pou pou an parèt san w pat atann ou, pou pou an mou, epi ou pou pou plis pase twa fwa pandan 24 èdtan, epi sa dire de jou ou plis.
- Pèsistan: li kòmanse tankou yon dyare egi men li dire 14 jou oswa plis.
- Kwonik: yon dyare ki dire 28 jou oswa plis, oswa plizyè epizòd dyare chak kèk semèn apa.

Ki sa ki fè timoun yo gen risk pou yo gen dyare?

- Lè yo pa gen aksè a yon sous dlo pwòp ke yo ka bwè.
- Lè yo viv nan yon kay oswa kominote ki pa gen bon sistèm sanitasyon.
- Lè yo konte sou bònn, moun kap fè manje ak lòt granmoun pou pratike bon jan ijyèn.
- Lè yo viv nan pwomiskite nan kay fèmen ak lòt timoun ak bònn.

AKTIVITE 2.6



AKTIVITE 2.7



Manman ak papa pran dyare tankou yon bagay serye paske yo konnen li ka pote lòt pwoblèm sante grav tankou dezidratasyon ak malnitrisyon. Yo asire yo pratike bon asenisman ak ijyèn, manje bon jan manje ak bwè dlo pwòp, epi vaksinen timoun yo kont lawoujòl.

KESYON

Ki kèk konplikasyon dyare ka pote?

- Dezidratasyon. Trete sa ak likid ak elektwolit san pèdi tan. An jeneral dezidratasyon rive tibebe ak timoun piti, nan klima cho, ak lè yo gen lafyèv.
- Malnitrisyon
- Enfeksyon - Li ka rezilta mank apeti, lè w pedi nan eleman nitritif akòz dyare, ak lè w pedi zenk ki se yon mineral enpòtan pou sante ak devlopman timoun.

Kisa ou ka fè pou trete dyare?

- Anpeche dezidratasyon rive si sa posib.
- Si sa rive ke ou soufri dezidratasyon, trete l san pèdi tan ak likid apwopriye ak sewòm oral (ORS)
- Pran sipleman zenk pandan 14 jou pou desann nivo dyare a epi pou evite ke dyare a tounen nan 2 a 3 mwa apre.
- Kontinye manje pandan ou gen dyare epi ogmante kantite manje w lè dyare a fin pase
- Sèvi ak antibyotik sèlman lè sa apwopriye, yon egzanp se lè ou wè san nan dyare a.
- Evite bay timoun yo medikaman anti-dyare.

AKTIVITE 2.7



AKTIVITE 2.8



AKTIVITE 2.8

Fanmi Gustave pran prekosyon pou anpeche maladi tankou malarya ak lafyèv deng.

KESYON

Ki sa ki malarya?

- Malarya se yon maladi ki te koze pa pike yon moustik ki enfekte.

Poukisa malarya danjere?

- Malarya lakòz lafyèv epi li ka mennen nan lanmò si li pa trete.

Ki sentòm malarya?

- Lafyèv, frison, maltèt, misk fè mal. Lè w fè tès ak trete ka sove lavi w.

Ki sa lafyèv deng ye?

- Yon maladi gaye atravè pike yon moustik ki enfekte.

Poukisa lafyèv deng danjere?

- Pifò moun ki gen lafyèv deng modere ap vin pi byen apre kèk semèn sepandan gwo lafyèv deng ka mennen nan lanmò.

Ki sentòm lafyèv deng?

- Lafyèv, maltèt, kò doulè, kè plen ak gratèl.

Kisa ou fè lakay ou pou anpeche malarya ak lafyèv deng?

- Dòmi ak yon filè sou kabann lan
- Mete pantalon long ak manch long
- Remèd
- Pwodui pou repouse moustik ensèk





CHAPIT 3

FANM AK TIBEBE:

ANVAN, PANDAN,
AK APRE GWOSÈS



CHAPIT 3

FANM AK TIBEBE:

ANVAN, PANDAN,
AK APRE GWOSÈS



Anvan yo te deside fòme yon fanmi, manman ak papa te konnen ke yo te vle sèvi ak kontraseptif ak lot metòd planin pou asire ke timoun yo pat fèt youn dèyè lòt, tou sa pou yo ka pi byen sipòte ak pran swen pitit yo. Yo te met tèt yo ansanm pou yo vini ak yon plan ki pèmèt yo gen pitit 7 lane, 3 lane ak 6 mwa yo pandan yap travay pou yo gen ase manje, ase lajan, ak lasante antan ke fanmi.

KESYON

Ki kèk konsekans sa genyen lè w plede ansent san ou pa kite tan pase ant gwosès yo?

- Akouchman anvan lè
- Tibebe ki fèt two mèg
- Rezèv eleman nitritif manman an pa gentan replenn pou manman gen fòs ankò
- Gwosès difisil ak plis ris lanmò
- Tibebe ki souffri malnitrisyon
- Longè tan pou bay tibebe ki nan laj pou yo pran tete lèt tete a bese
- Malnitrisyon nan mitan timoun yo, espesyalman pou timoun kap pran tete
- Gwo chans pou bay fetis la VIH sida si manman an teste pozitif pou VIH sida

Ki benefis ki genyen na fè planin?

- Manman, tibebe nan vant, timoun ak fanmi an tout moun an sante
- Tibebe ki fèt a lè
- Fanmi an anfòm
- Sekirite Ekonomik ak alimantè
- Kantite timoun ki rachitik ak ki mouri a bese
- Gen mwayen pou voye plis timoun lekòl epi yo vin byen edike
- Gwosès san ris
- Diminye chans pou bay tibebe nan vant VIH sida si manman an teste pozitif pou VIH sida

AKTIVITE 3.1



Konsèy pou fè planin

- Kite yon lespas 3 lane ant gwosès, timoun ki pi piti an ta dwe gen 2 lane anvan ou vin ansent ankò
- Al nan sant sante ki pi prè w pou gen aksè a metòd planin ki reponn a bezwen fanmi w
- Planifye fè timoun selon resous fanmi an genyen





AKTIVITE 3.2

Lè manman an te pi piti, anvan li te vin ansent, li te konsantre sou bon jan nitrisyon pou kò li te kapab devlope ak prepare pou laj granmoun ak prepare yon fanmi. Li te manje twa fwa pa jou epi li manje divès kalte manje, espesyalman manje ki gen vitamin A, vitamin C, fè ak pwoteyin.



KESYON

Ki kèk bagay yon fanm ka fè pou l an sante nan laj granmoun epi pou l gen yon gwosès ki an sante?

- Tann ou gen 20 lane pou vin ansent pou pemèt kò w finn devlope nèt.
- Manje omwen twa fwa pa jou. Asire w ke omwen youn nan manje sa yo gen anpil pwoteyin tankou ze, pwason, tofou oswa vyann.
- Eseye manje tout kalte manje, espesyalman manje ki gen vitamin A, fè ak pwoteyin.
- Pran yon sipleman fè ak asid folik selon preskripsyon yon sant sante oswa doktè.
- Manje manje ki gen anpil vitamin C ladan, epitou manje manje ki gen fè oswa pran sipleman fè pou amelyore absòpsyon fè.
- Pran medikaman ki touye vè de fwa pa ane oswa jan yo preskri l.
- Fè aktivite fizik oswa fè egzèsis chak jou pou pi piti 60 minit pa jou.
- Eseye bwè 2.7 lit oswa 9 gode dlo pa jou.



AKTIVITE 3.3



Lè manman an te ansent ak chak nan pitit li yo, li menm ak mari l te asire ke sante li ak sante ti bebe a te yon priyorite. Li te asire l ke li byen manje, ke li pran vitamin prenatal, ak repoze lè li te bezwen.

KESYON

Kisa yon fanm ka fè pou l kenbe tèt li ak tibebe l an sante pandan gwosès la?

- Manje yon repa anplis chak jou
- Rejim alimantè ou gen manje tout koulè ladan l, tankou fwi ak legim. Kenbe yon rejim alimantè divès nan manje kolore, tankou fwi ak legim ki plen ak vitamin esansyèl ak mineral
- Eseye manje manje ki gen anpil fè ak folat chak jou, tankou gous pwa, legim fèy vèt, sereyal, ak vyann.
- Manje manje ki gen anpil vitamin C ansanm ak manje ki gen fè ak siplèman fè pou amelyore absòpsyon
- Konsomen sèl ki gen yòd
- Repoze pi souvan
- Bwè anpil dlo pwòp trete, fanm ansent bezwen plis likid. Fanm ansent yo dwe eseye bwè 3 lit dlo oswa 10 gode dlo pa jou
- Pran fè ak asid folik pandan tout gwosès la
- Pran medikaman ki touye vè oswa vitamin A jan doktè a preskri l.

AKTIVITE 3.3



AKTIVITE 3.4



AKTIVITE 3.4

Pandan lap bay timoun nan tete, manman te kontinye manje bonjan manje pou kò li ka anfòm pi vit konsa tibebe an ka resevwa tout eleman nitritif esansyèl li bezwen nan lèt tete.

Bay tete mande ke manman gen anpil kalori ak eleman nitritif nan kò li. Se poutèt sa, li enpòtan pou manman an ke li byen manje pou kò li anfòm epi pou l ede tibebe l grandi ak fòs epi an sante.



KESYON

Kisa yon fanm ka fè pou l kenbe tèt li ak tibebe l an sante apre akouchman ak pandan l ap bay tete?

- Lè yap bay tete, fanm yo dwe eseye bwè 3.8 lit oswa 13 gode dlo trete
- Pran tan pou repoze ak dòmi omwen 8 èdtan
- Pran omwen 4 a 6 repa pa jou
- Adopte yon rejim alimantè ki gen manje tout koulè ladan l, tankou fwi ak legim
- Manje manje ki gen anpil pwoteyin tankou pwason, ze, legim, nwa ak vyann
- Manje plis manje ki gen anpil fè ladan l pou yo ka replenn rezèv fè yo paske yo pèdi fè pandan akouchman ak lè yap bay tete.
- Eseye kontinye pran fè ak asid folik pandan twa mwa apre akouchman
- Manje manje ki gen apil vitamin C ak fè ladan l epi pran sipleman fè pou amelyore absòpsyon fè
- Si yap viv nan yon zòn ki gen malarya, ni manman ni pitit dwe dòmi anba yon moustikè



AKTIVITE 3.5



Aprè manman an finn akouche, pandan 6 mwa li selman bay pitit li bwè lèt tete epi apre 6 mwa sa yo li te pran "Grenn Planin" pou espase gwosès li yo.

KESYON

Ki kèk lòt metòd planin ou ka itilize nenpòt lè apre akouchman, epi èske yo efikas si ou itilize yo regilyèman ak kòrèkteman?

- Bay tete jiska 6 mwa(99.1%)
- Metòd baryè tankou kapòt (kapòt Gason - 98% ak kapòt fi - 95%)
- Aparèy ou mete nan matris (99.4%)
- Enplan (99.9%)
- Esterilizasyon (Gason – 99.9% ak Fanm - 99.1-99.5% sa depann de kalte)
- Planin natirèl (Pousantaj efikasite pa disponib)
- Retrè (96%)
- Abstinans oswa fè seks san penetre (100%)

Ki kèk metòd ou ka itilize 6 semèn apre akouchman?

- Grenn piti (pwojestewòn selman)(99.7%)
- Piki pwojestewòn selman (99.8%)

Ki kèk metòd ou ka itilize 6 mwa apre akouchman?

- Grenn kontraseptif ki melanje ("Grenn lan" gen pwojestewòn ak estwojèn) (99.7%)
- Piki ki melanje (ki gen ladan l pwojestewòn ak estwojèn) (99.95%)

Ki metòd planin ki pi efikas lè ou itilize yo regilyèman ak kòrèkteman?

Abstinans oswa fè seks san penetre(100%), Piki ki melanje ki gen ladan l pwojestewòn ak estwojèn (99.95%), enplan (99.9%), vasektomi (99.9%), isterektomi (99.1-99.5% sa depann de kalte esterelizasyon) ak aparèy ou mete nan matris (99.4%)

AKTIVITE 3.5



Poukisa li enpòtan pou sèvi ak metòd planin regilyèman ak kòrèkteman?

Itilizasyon metòd planin ki pa konsistan epi/oswa ki pa apwopriye ka diminye efikasite chak metòd anpil e kidonk ogmante chans pou ou vin ansent.



CHAPIT 4

**NITRISYON
SELON
LAJ**



CHAPIT 4

**NITRISYON
SELON
LAJ**



AKTIVITE 4.1



Pandan 6 premye mwa nan lavi tibebe a, manman ba li bwè lèt tete sèlman paske li konnen ke lèt tete gen tout eleman nitritif esansyèl ke tibebe a bezwen pou li grandi ak devlope.

AKTIVITE 4.1



KESYON

Poukisa li enpòtan pou bay tibebe w la tete?

Lèt tete gen eleman nitritif ak antikò esansyèl ki bon pou kwasans ak devlopman tibebe a.

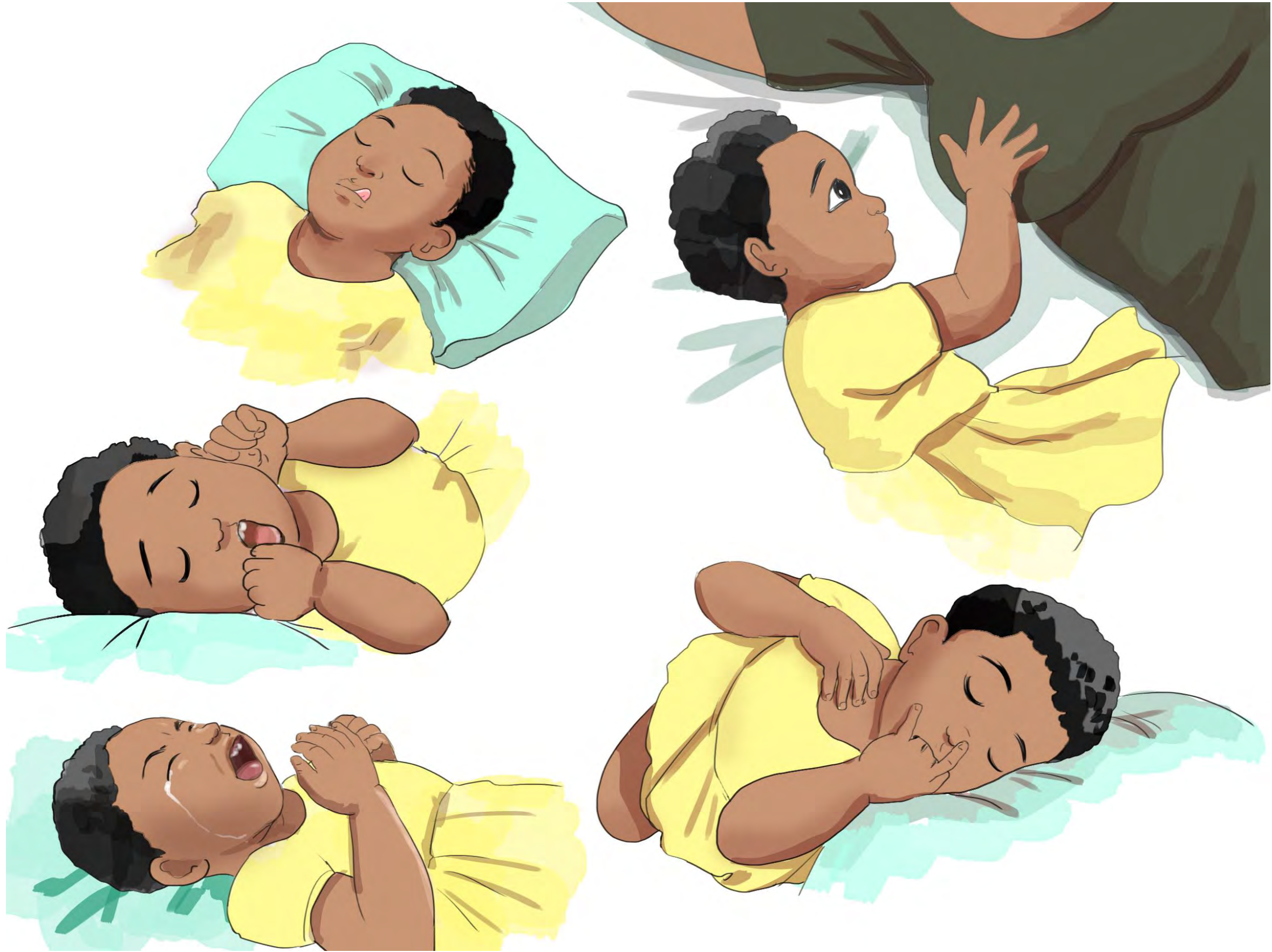
Èske gen fanm nan kominote w ki gen pwoblèm pou bay tete? Ki kalte pwoblèm yo genyen? Ki kote fanm yo ale chèche èd pou eseye rezoud pwoblèm sa yo?

Poukisa li enpòtan pou bay tete sèlman pandan premye 6 mwa lavi yon tibebe?

Lèt tete gen tout sa yon ti bebe bezwen pou li grandi epi li ede kò manman an tou. Sitou, lè tibebe yo bwè lèt tete tibebe yo grandi pi byen, yo gen mwens chans pou yo gen enfeksyon oswa dyare, yo dòmi pi byen, yo gen mwens chans pou yo fè alèji, opresyon oswa gen lòt pwoblèm sante pita nan lavi epi yo travay pi byen lekòl. Pou manman yo, bay tete bay pwoteje yo kont maladi, ede yo pèdi pwa yo pran pandan gwosès lan, epi sa amelyore relasyon yo ak pitit yo epi li retade règ yo.



AKTIVITE 4.2



AKTIVITE 4.2

Manman an bay tete chak fwa tibebe l la grangou. Li konnen si l bay tibebe li a tete omwen 8 a 12 fwa pa jou, sa ede tibebe a rete an sante epi grandi byen. Manman an santi l pi byen tou lè li bay tibebe l la tete souvan, paske sa ede l pwodui ase lèt epi sa rann li konfòtab.



KESYON

Ki sa ou ta dwe bay yon ti bebe ki gen mwens pase 6 mwa manje?

Lèt tete sèlman jiska 6 mwa. Sistèm dijestif tibebe yo poko pare pou resevwa lòt manje e si yo resevwa lòt manje ki pa lèt tete, yo ka souffri malnitrisyon.

Ki jan yon manman ka di yon tibebe pare pou pran tete?

Lè yo niche bouch yo oswa soti lang yo, lè yo niche jansiv yo (lè yo bouje machwè yo, bouch yo, oswa tèt yo pou chache tete, lè yo ouvri bouch yo, lè yo souse nimpòt bagay yo jwen, lè yo vin rechiya, oswa lè yo mete men yo nan bouch yo.

Konbyen fwa ou ta dwe bay tibebe ou a tete?

Omwen 8 a 12 fwa pa jou pou timoun nan ka byen devlope. Tibebe ki fenk fèt dwe manje chak 2-3 èdtan. Lè yo gen 2 mwa, ti bebe yo dwe manje chak 3-4 èdtan ak lè yo gen 6 mwa, chak 4-5 èdtan.

Pou konbyen tan ou ta dwe bay tibebe w la tete?

Yo rekòmande bay tete jiska 2 zan, byenke pifò timoun yo pral kòmanse sevre oswa manje manje solid kòm manje prensipal lè yo rive gen 1 lane.



AKTIVITE 4.3



Kòm Michèl fèk gen 6 mwa, se sèlman lèt tete li te pran. Manman an konnen ke pa gen danje si li entwodui lòt kalte manje apre 6 mwa. Talè li pral entwodui kèk sereyal ki fèt ak diri epi potaj fwi ak legim bay ti bebe li a pandan lap kontinye ba li tete sitou.

KESYON

Kilè li san danje pou ou entwodui manje konplemantè yo?

Apati 6 mwa, pou konplete alimantasyon lèt tete a.

Ki kantite manje konplemantè tibebe a bezwen?

Pou komanse, lè tibebe yo rive 6-8 mwa, yo ta dwe manje manje konplemantè yo 2-3 fwa pa jou; epi lè yo rive 9-11 mwa ak 12-24 mwa, ou ogmante li pou 3-4 fwa pa jou. Epitou, apati 12-24 mwa ou ka offri yo ti goute nitritif 1-2 fwa pa jou jan sa nesesè.

Lè yo rive 12 mwa, pifò timoun yo ka manje menm kalte manje rès fanmi an manje men fò yo sonje ke yo bezwen manje ki gen anpil eleman nitritif, tankou manje ki sot nan bèt tankou vyann, bèt volay, pwason, ze ak pwodwi letye.

Ki kèk egzanp manje konplemantè ki san danje pou tibebe?

Bon jan premye manje gen ladan l sereyal ki fèt ak diri epi pire fwi ak legim. Piti piti, pandan timoun yo ap grandi ogmante konsistans ak varyete manje yo, men manje yo dwe pran an konsiderasyon kondisyon ak bezwen tibebe a. Tibebe yo ka manje pire ak manje ki mou apati 6 mwa. Epitou, sou 8 mwa pifò tibebe ka manje yon ti pase bò bouch (ti goute ke timoun nan ka manje poukont li).

Ki manje tibebe pa ta dwe manje?

Evite manje ki ka fè w toufe tankou grenn rezen ak kawòt kri.

Evite bay yo bwason ki pa gen anpil eleman nitritif, tankou te, kafe ak bwason ki gen sik. Limite kantite ji nou ofri yo pou nou evite ranplase manje ki gen plis eleman nitritif, tankou lèt tete..

AKTIVITE 4.3



Demonstrasyon:

Lestomak tibebe yo gwo pwen yo. Si yo plen vant yo ak manje ki pa gen eleman nitritif ladan l tankou kola, yo p ap jwenn ase eleman nitritif esansyèl epi yo ka vin soufri malnitrisyon.



AKTIVITE 4.4



AKTIVITE 4.4

Lè Kamèl te gen 14 mwa, li te kòmanse montre enterè sitou pou manje solid. Manman an ak papa a deside li te tan pou sevre l ak yon rejim ekilibre.



KESYON

Ki kèk metòd ou ka itilize pou sevre?

- Kite timoun yo pratike kenbe gode ak kiyè apati 6 mwa.
- Piti piti kite timoun yo bwè nan gode pi plis epi kite timoun yo manje poukont yo .
- Rete konsistan nan orè manje timoun yo epi prete atansyon pandan yap manje.

Tounen yon modèl pou timoun yo epi kite yo gade w kap manje ak bwè . Timoun aprann nan gade lòt moun. Kou peryòd sevre a fini, timoun yo an mwayèn ta dwe manje 3 fwa pa jou epitou ou ka ofri yo ti goute 2-3 fwa pa jou.



AKTIVITE 4.5



Manman an konnen ke timoun yo ap grandi e ke yo bezwen anpil manje pou yo byen grandi. Pou yo jwenn ase manje, li asire li ke pitit li yo jwenn bon pòsyon nan chak gwoup manje.

KESYON

Ki kantite nan chak gwoup yon timoun bezwen chak jou?

- Sereyal, pat, diri, pòm detè, pen: 2-3 pòsyon pa jou (1 pòsyon = 1 moso pen; (½ gode oswa 113 gram diri ki kwit oswa sereyal).
- Fwi ak legim: apeprè 230-470 gram (1-2 gode) pa jou oswa 5 pòsyon.
- Lèt bèf oswa lèt ki soti nan lòt bèt (grès antye), pwodwi letye oswa manje ki gen anpil kalsyòm: apeprè 2 pòsyon oswa 470 mililit (2 gode) pa jou.
- Vyann, pwa ak gous pwa: 2 a 4 pòsyon pa jou (1 pòsyon = 1 ze, 113 gram gous pwa oswa pwa kwit, 57 gram soya, 28 gram mouton, poul oswa pwason).

Timoun yo bezwen anpil dlo pwòp pou yo bwè chak jou tou.

- Laj 1-5: 4-5 gode / 1.3 - 1.5 lit
- Laj 4-8: 5-6 gode / 1.7 - 1.8 lit
- Laj 9-13: 7-8 gode / 2.1- 2.4 lit
- Laj 14-18: 8-11 gode / 2.3- 3.3 lit

Ki gwosè pòsyon yo ta dwe ye?

Pou timoun piti, pòsyon yo pi piti anpil pase pòsyon granmoun yo — apeprè yon ka nan sa yon granmoun manje. An jeneral, pòsyon pou timoun piti se 15 gram oswa mililit (1 gwo kiyè) manje chak ane. Anpil fwa granmoun yo pa konnen ki kantite manje yon timoun dwe manje, kidonk kòmanse ak pòsyon ki piti epi bay timoun nan plis si li mande sa.

- Pa egzanp, pòsyon pou yon timoun ki gen 2 lane ta dwe apeprè 30 gram (2 gwo kiyè).

AKTIVITE 4.5



***Montre gwosè pòsyon yo.**



AKTIVITE 4.6



AKTIVITE 4.6

Timoun yo nan fanmi an renmen jwe epi fè aktivite fizik. Manman ak papa ankouraje yo rete aktif pou yo ka devlope misk yo epi grandi pou yo viv an sante.



KESYON

Poukisa Fè aktivite ak egzèsis chak jou enpòtan?

Li ede bati misk, jwenti ak zo solid, li ede sèvo a byen devlope, li ede w kenbe yon gwosè ki an sante, li sipòte kè ak poumon, li amelyore ladrès nan kowòdinasyon ak kontwòl mouvman, epi li ankouraje konfyans nan tèt ou ak sante mantal.

Ki moun ki ta dwe rete aktif ak fè egzèsis?

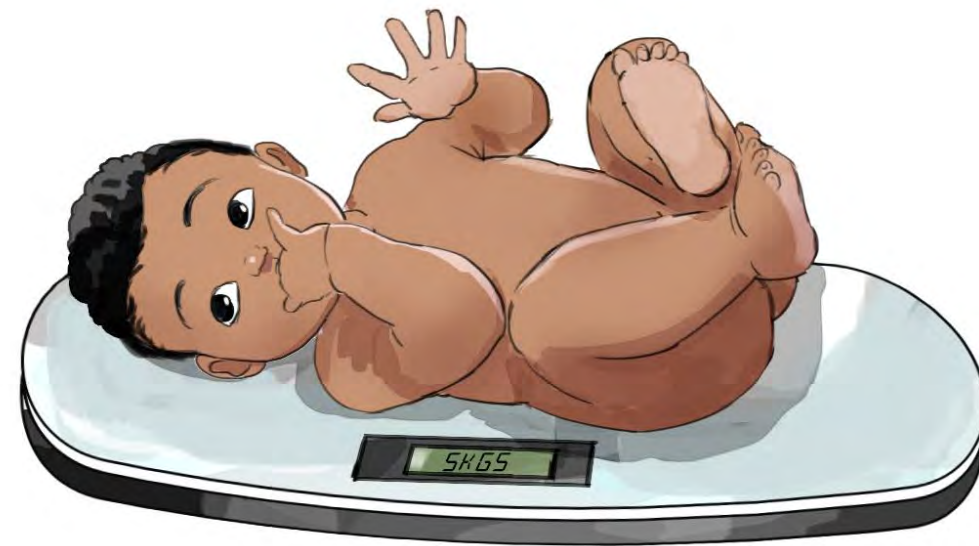
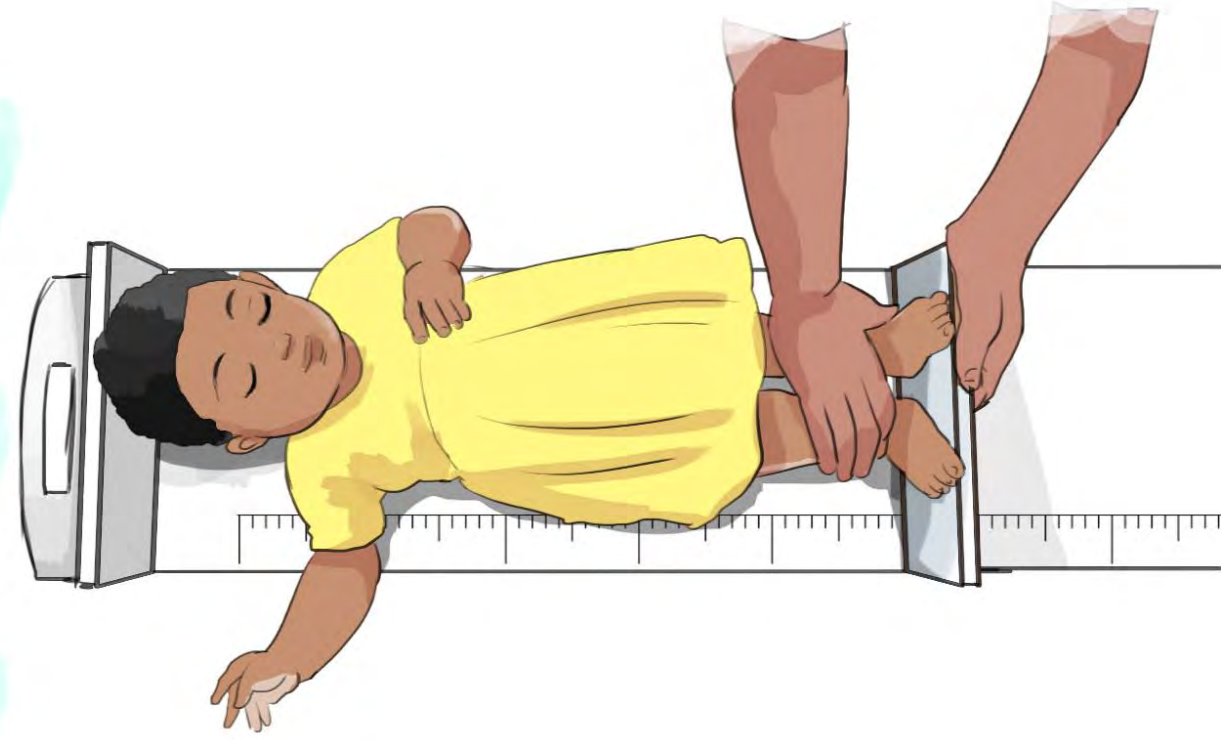
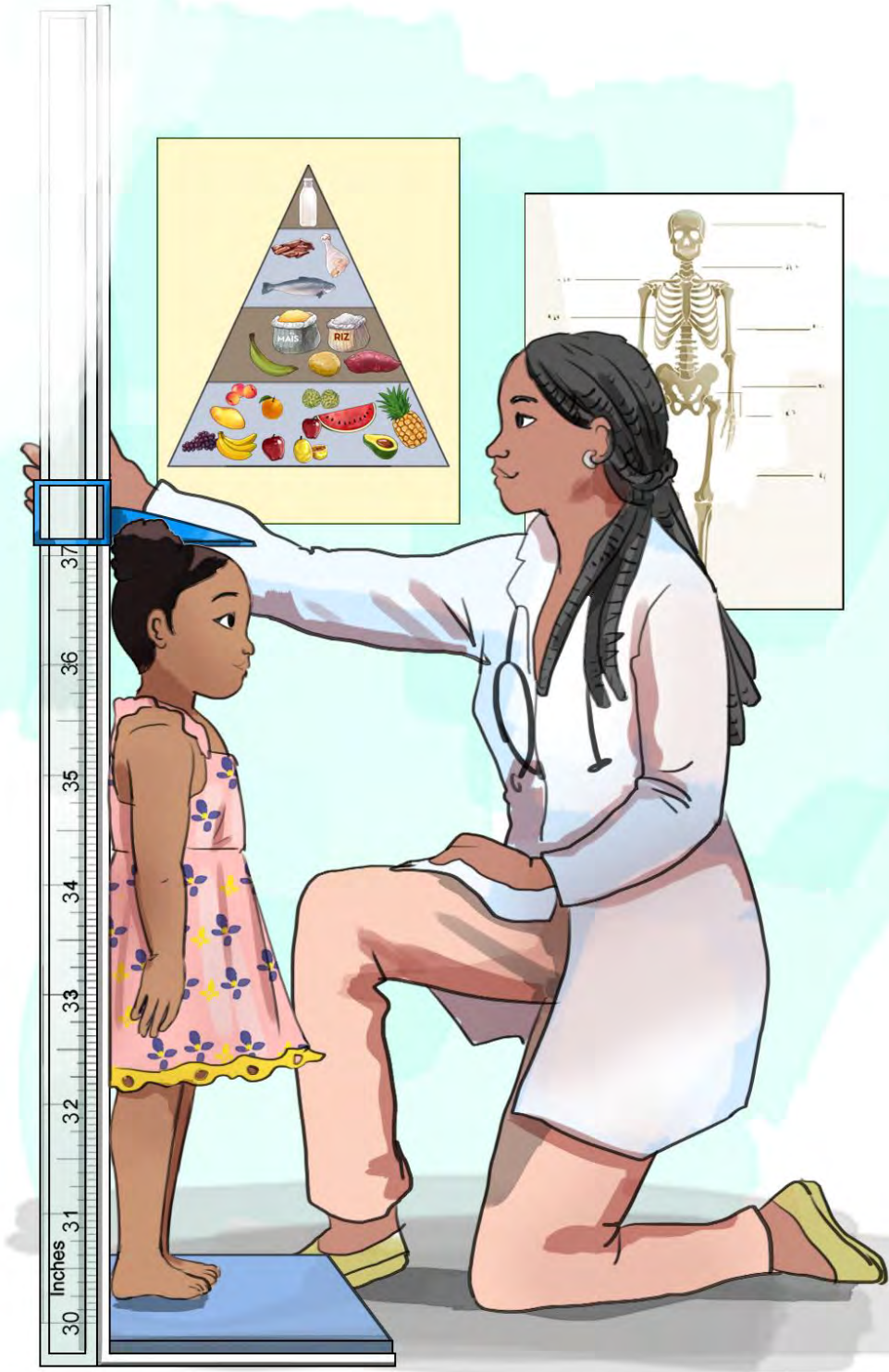
Rete aktif ak fè egzèsis enpòtan pou tout gwoup laj, menm pou timoun ki gen andikap.

Kijan ou ka rete aktif fizikman?

Ou ka jwe, travay nan kay la, fè espò, fè egzèsis, mache oswa jwe ak jwèt.

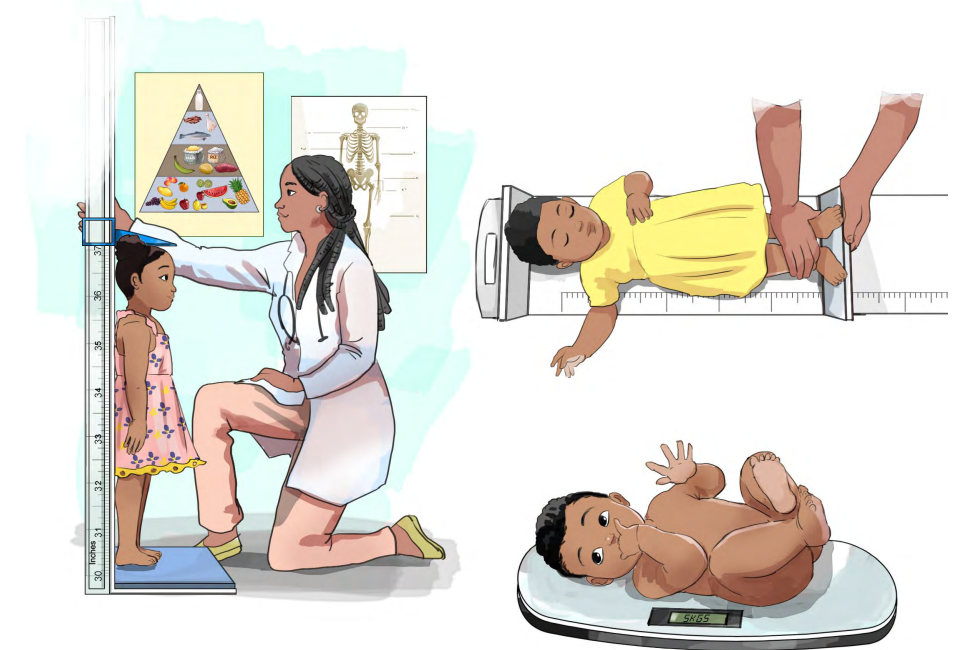


AKTIVITE 4.7



AKTIVITE 4.7

Manman ak papa sou wout yo pou y al tcheke sante piti yo. Yo konnen ke tè sante yo enpòtan paske pitit yo fè tè kwasans.



KESYON

Poukisa li enpòtan pou fè tè sante pou timoun?

- Paske ou fè tè kwasans pou asire w ke timoun nan ap grandi nòmalman
- Paske ou resevwa vitamin esansyèl ak vaksen pou sipòte kwasans
- Paske li ka ede w detekte maladi oswa dekouvri maladi an bonè pou ka jwenn tretman





CHAPIT 5
**SIPÒ POU
ALIMANTASYON
AK LÈ MANJE**



CHAPIT 5
**SIPÒ POU
ALIMANTASYON
AK LÈ MANJE**

AKTIVITE 5.1



AKTIVITE 5.1

Papa asire l ke pi gran pitit li yo manje nan yon pozisyon ki san danje. Li konnen ke pozisyon enpòtan pou sekirite timoun yo lè yo manje. Manje nan bon pozisyon ka anpeche pitit ou toufe oswa touse pandan y ap manje ak bwè. Li asire l ke Antwan ak Kamèl chita dwat a 90 degre.



KESYON

Kisa ki yon bon pozisyon pou yon timoun manje san danje?

Timoun nan ka chita dwat sou yon chèz kote pye li manyen atè, chita atè sou dèyè pandan li kenbe do li dwat, pa gen kouche, pa distrè ni pa jwe pandan yap manje.

Ki kote pitit ou yo manje pifò manje yo? Ki jan ou ka asire w ke pitit ou yo manje nan yon pozisyon ki san danje?



AKTIVITE 5.2



Manman ak papa gen kèk eksperyans nan bay timoun manje sòti nan tibebe rive nan timoun. Yo konnen ke li enpòtan pou yo fè atansyon ak konsistans manje a pou sekirite timoun yo. Kòm manman an fèk kòmanse bay Michèl manje konplemantè, li sèlman ba l manje ki mou tankou pire.

KESYON

Ki kalte manje ak konsistans ki apwopriye pou chak laj oswa devlopman?

0 rive 5 mwa:

- Souse
Likid atravè tete ak / oswa bibwon

6 mwa:

- Souse, lang la pouse mwens, bouch la ouvri pou pran kiyè, manje, lang la voye manje an devan ak deyè
- Manje mou tankou pire

7-9 mwa:

- Mouvman monte desann
- Devlopman modèl moulen, lang lan sispann pouse pi plis, lang lan komanse bouje soti yon bò al lòt bò
- Manje pire ki pi pwès, gen plis konsistans
- Manje ki fonn ak krache tankou biskwit dan, biskwit bè, elatriye.
- Manje mou tankou bannann, zaboka, karòt ki byen kwit, ak joumou, elatriye.

Ki kalte manje ak konsistans ki apwopriye pou chak laj oswa devlopman?

12-14 mwa:

- Devlopman modèl moulen an kontinye, ou moulen pi byen (moulen an wòn)
- Manje mou ak solid

14-18 mwa:

- Ou kontinye devlope moulen an wòn, mouvman po bouch la ak fèmti bouch la kontinye.
- Vyann mou ak manje ki gen divès konsistans tankou sereyal ak lèt, soup, diri ak pwa, elatriye.

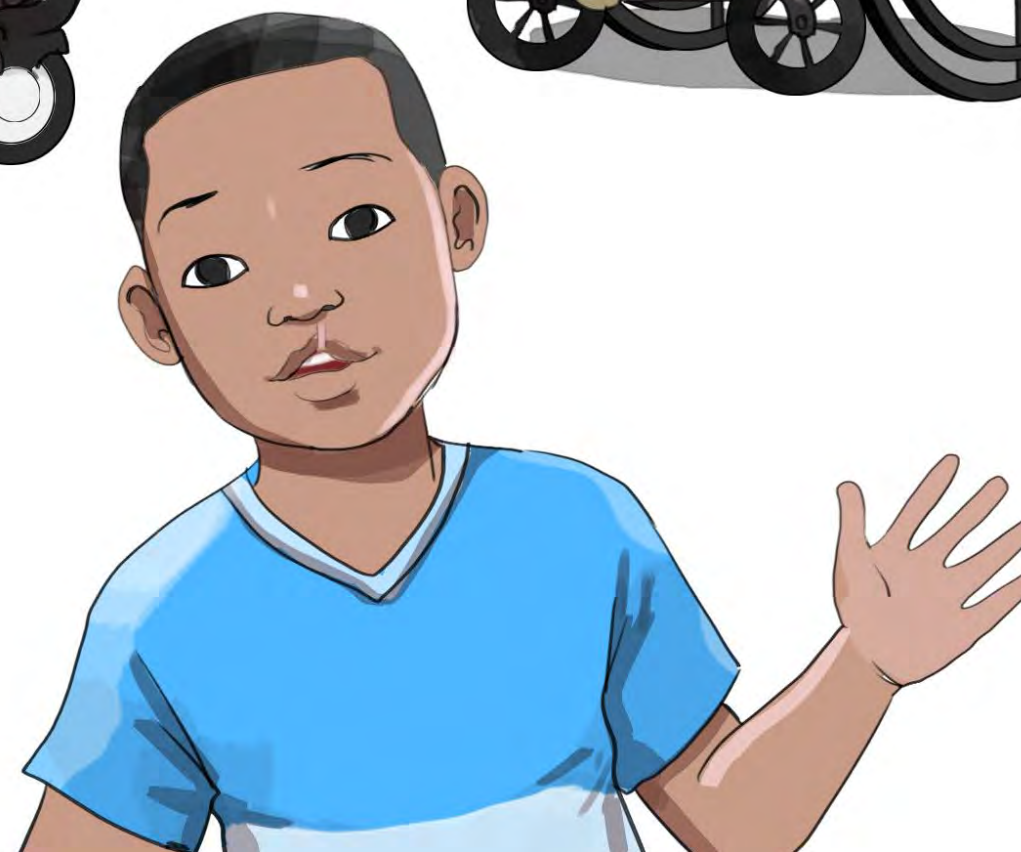
18-24+mwa:

- Mouvman moulen an wòn nan fin devlope, po bouch yo fèmen byen pou ou ka moulen ak vale. Machwè yo vin pi estab epi sa pèmèt mòde nan manje ki gen dives konsistans.
- Vyann
- Fwi ak legim kri
- Tout kalte konsistans

AKTIVITE 5.2



AKTIVITE 5.3



Anpil timoun gen andikap. Timoun sa yo bezwen lanmou, jwe, ak entèraksyon menm jan ak lòt timoun men pafwa yo bezwen kèk sipò anplis pou yo grandi ak devlope totalman. Gen kèk timoun tankou Antwan ki bezwen ekipman adaptasyon tankou chèz woulant oswa istansil espesyal pou manje pandan repa oswa tan anplis nan lekòl la pou aprann.

KESYON

Ki kèk andikap ki kouran nan kominote w la?

Egzanp: Avèg, Sendwòm Dawonn, Paralezi Serebral, ADHD, Otis, po bouch/palè fann

Ki defi timoun ki gen bezwen espesyal yo rankontre?

- Kwasans anòmal (pa egzanp, mèg, gra ak/oswa rachitik oswa kwachòkò)
- Konsomen manje ki pa apwopriye pou sipòte kwasans ak lasante
- Pwoblèm pou manje akòz ladrès motè oral (difikilte pou souse, vale, moulen)
- Pwoblèm konpòtman (dekonsantre oswa ankouraje fasil, refize manje, konpòtman agresif)
- Misk ki fèb
- Konstipasyon kwonik oswa dyare

Ki enpak andikap gen sou nitrisyon?

Tout timoun bezwen bon jan nitrisyon pou grandi ak devlope. Sepandan, gen de timoun ki gen andikap ki ka afekte kwasans yo, rejim alimantè, jan yo manje, jan yal nan twalèt ak jan yo bwè. Lè yo pa rezoud pwoblèm sa yo kòm sa dwa, timoun nan ka malad pi souvan epi pou pi lontan. Yo ka amelyore oswa kontwole difikilte nan nitrisyon oswa pou manje ke timoun ki gen andikap yo rankontre, men yo ka pa ka rezoud yo totalman.

Timoun sa yo mande ke ou toujou ap fè tès nitrisyon ak tretman ansanm ak patisipasyon yon ekip kap bay yo tout kalte swen entèdisiplinè.

AKTIVITE 5.3



AKTIVITE 5.4



AKTIVITE 5.4

Paske konsistans manje pitit ou a depann de devlopman li, gen lòt bagay ou ka konsidere lè timoun nan gen andikap. Fanmi Gistav zanmi ak yon fanmi ki gen yon timoun ki gen paraliz serebral. Kondisyon sa a afekte kapasite timoun nan pou manje. Pou timoun sa yo, tan yo pran pou yo manje ka pi long epi sa mande plis efò nan men moun kap ba yo swen yo, sa ki lakòz yo vin soufri malnitrisyon.

KESYON

Ki sa ki paraliz serebral (PS)?

PS se yon maladi ki afekte kapasite yon timoun pou l deplase ak kowòdone misk kò li akòz sèvo li andomaje. Gen kèk timoun ki devlope PS anvan yo fèt, pandan akouchman, oswa pandan premye lane nan lavi yo. Timoun ki gen PS menm jan ak lòt timoun kidonk yo bezwen lanmou, lè pou yo jwe ak sipò.

Ki jan PS afekte alimantasyon?

PS afekte misk ki pèmèt ou louvri epi fèmen bouch ou, bouje po bouch ak lang ou, epi kontwole vale ou. Li ka lakòz difikilte pou manje ak bwè, yo rele sa tou disfaji. Difikilte sa ka lakòz ti pwoblèm oswa gwo pwoblèm nan souse, moulen, kenbe manje nan bouch, vale manje ak bwè san danje, epitou sa ka lakòz ou pran anpil tan pou w fin manje.

Poukisa ou ka modifye manje pou yon timoun ki gen PS?

Kèk difikilte pou manje ak bwè ka lakòz manje oswa bwè a desann move kote epi ale nan poumon yo. Sa ka lakòz yon enfeksyon ki pita ka tounen yon nemoni. Gen de difikilte pou vale ki ka lakòz ou toufe epi sa ka tounen yon ijans medikal ki menase lavi w. Ou dwe konsilte yon teraplis lapawòl rapid vit si ou menm oswa yon moun nan fanmi w gen pwoblèm sa yo.



AKTIVITE 5.5



AKTIVITE 5.5

Fanmi Gistav eseye manje ansanm lè yo kapab. Manman ak papa konnen timoun yo ka aprann anpil bagay nan men yo lè manje. Yo eseye bay pitit yo bon egzanp pou yo aprann ladrès esansyèl pou yo manje. Yo menm pèmèt pwòp pitit yo manyen sèten manje apre 6 mwa.

Lè tibebe yo manyen manje a sa ka ede yo aprann kijan pou yo manje poukont yo.



KESYON

Eske fanmi w manje ansanm?

Ki sa ki anpeche fanmi w manje ansanm? Kijan ou ka kreye tan pou ou manje ansanm ak fanmi w?

Ki lè ou ta dwe kite ti bebe manje poukont yo?

Ou ka kòmanse kite tibebe eksplòre manje ak istansil apre 6 mwa. Wap toujou bezwen ba yo lèt tete oswa manje konplèmantè pou yo rive jwenn bon estati nitrisyonèl epitou sa bon pou kite yo eksplòre manje pou yo ka aprann manje poukont yo.



AKTIVITE 5.6



AKTIVITE 5.6

Lè Kamèl te gen 2 lane, manman te gen anpil pwoblèm avèk li paske li te vin difisil lè pou l manje. Olye pou l santi l fristre, manman konnen ke atitid pitit li an se akòz devlopman sèvo li. Pou ede l, li kite Kamèl manyen epi jwe ak nouvo manje anvan li manje yo pou li ka pi alèz epitou li te ba li anpil opòtinite pou li eseye nouvo manje. Li te pasyan epi kèkal kifè ke lè Kamèl gen 3 zan li renmen manje pi plis pase anvan.

KESYON

Ki metòd ou ka itilize pou ede moun ki difisil nan manje?

- Ofri eksplorasyon epi ofri l souvan. Bay timoun yo opòtinite pou yo eksplòre manje (nouvo manje ak manje yo abitye manje deja) ak men yo ak istansil yo. Ofri anpil opòtinite pou eksplorasyon manje chak jou.
- Ankouraje timoun yo jwe ak manje yo. Bay timoun yo opòtinite pou yo manje poukont yo. Lè timoun yo santi yo gen plis kontwòl lè yap manje, yo pi alèz pou yo manje.
- Bay ti kantite nan nouvo manje yo alafwa pou evite chaje timoun nan twòp. Ou ka ba li plis manje lè premye pòsyon an fini. Mete nouvo manje yo ansanm ak manje timoun nan abitye manje epi ke li renmen. Estrès lan diminye lè timoun nan wè ki opsyon li genyen, epi ke gen manje li abitye manje ladan l.
- Toujou bay timoun nan anpil opòtinite pou l vin abitye ak manje. Ofri nouvo manje detanzantan.
- Manje ansanm ak timoun nan. Timoun yo renmen fè sa lòt moun ap fè, kidonk se yon bon jan pou fè yo konnen ke manje yo san danje epi yo bon pou sante yo. Bay timoun yo opòtinite pou yo manje ansanm ak kamarad yo.
- Pran plezi dekouvri manje lòt jan ki pa lè wap manje. Gade foto manje, jwe ak jwèt ki sanble manje, epi pale sou manje ou wè nan anviwònman ou, tankou nan mache lokal oswa nan kizin nan.



AKTIVITE 5.7



AKTIVITE 5.7

Echanj ant manman papa ak pitit pa sèlman enpòtan nan lè manje. Echanj ki pozitif epi ki gen sans ka amelyore kalte lavi yon timoun, kidonk sa ka bay pi bon rezilta nan zafè sante. Manman ak papa okipe, men yo eseye fè tan pou yo jwe ak pitit yo. Tan pou jwe ede ti bebe yo aprann epi devlope ladrès yo.



KESYON

Kisa ou ka fè pou w gen echanj pozitif ak timoun yo?

- Fòk ou bon jan la fizikman ak mantalman pandan echanj yo ak timoun nan
- Fè atansyon ak bezwen timoun nan pou li santi ke ou konprann li
- Reponn alè pou timoun nan konprann ke moun kap okipe li a ap pwoteje li.
- Aprann konnen swè ak bezwen pitit ou pou ou ka toujou reponn yo chak ak respè





CHAPIT 6

IJYÈN AK SANITASYON



CHAPIT 6

IJYÈN AK SANITASYON

AKTIVITE 6.1



AKTIVITE 6.1

Jozèf sonje ki jan li te santi li mal lè li te gen dyare ane pase. Li te aprann ke lakòz dyare se bakteri ki gaye nan manje oswa dlo ak kontak moun-a-moun. Depi lè a, li toujou bouyi dlo anvan li sèvi ak li epi li estoke li nan yon veso esteril ak yon kouvèti. Li asire l tou ke li lave men l anvan li estoke dlo an pou li asire ke dlo a pa vin kontamine apre li fin bouyi.



KESYON

Kisa ki lakòz dyare?

Lè bakteri gaye nan manje, dlo, oswa moun

Ki estrateji ou ka itilize pou evite dyare?

Bouyi dlo a anvan ou sèvi ak li epi estoke li nan yon veso esteril ak yon kouvèti.

Poukisa ou dwe lave men ou anvan ou estoke dlo?

Pou anpeche dlo a kontamine anvan ou estoke l.



AKTIVITE 6.2



AKTIVITE 6.2

Yon lòt jan fanmi Gistav anpeche bakteri danjere pwopaje se nan lave men yo souvan. Manman ak papa asire yo ke yo lave men yo anvan yo prepare manje oswa anvan yo manje epi apre yo fin itilize twalèt la oswa chanje kouchèt. Epitou yo ede pitit yo lave men yo anvan yo manje.



KESYON

Kilè ou dwe lave men ou?

Anvan ou kwit manje, anvan ou manje, apre ou fin al nan twalèt, apre ou fin chanje kouchèt.

Ki sa ou dwe fè pou w byen lave men w?

Mouye men w, mete savon nan men w, fwote savon an nan men w, rense men w, siye men w ak papye oswa twal.



AKTIVITE 6.3



AKTIVITE 6.3

Fanmi Gistav bati yon ti estasyon pou lave men konsa lap pi fasil pou yo lave men yo lè sa nesesè. Yo aprann ke estasyon lave men yo senp, pa koute anpil lajan, epi yo ka ede kenbe fanmi yo an sante. Gen plizyè fason pou fè yon estasyon pou lave men mobil epi yo ka fè diferan modèl selon bezwen an.



KESYON

Kilè ou ka itilize yon estasyon pou lave men mobil?

Lè kizin nan oswa twalèt la pa gen lavabo disponib, lè gen danje nan lave men ak dlo a, epi lè dlo a pa rive nan lavabo ki disponib yo.

Ki materyèl de baz ou bezwen pou kreye yon estasyon pou lave men mobil?

Yon veso ki kouvri ak yon tiyo pou kenbe dlo potab, yon bokit oswa yon veso pou pran dlo, savon (oswa sann si savon pa disponib), ak papye twalèt.



AKTIVITE 6.4



AKTIVITE 6.4

Papa ede esterilize kaswòl, chodyè, boutèy, asyèt ak istansil lè li netwaye yo ak yon dlo klowòks oswa dlo bouyi anvan yo sèvi ak yo. Manman dezenfekte kote li pral fè manje an chak jou ak yon dlo klowòks. Epitou li asire l ke li kouvri tout manje ki rete deyò pou yo pa jwenn ak bèt oswa pousyè ki ka gate yo.



KESYON

Poukisa li enpòtan pou kenbe veso kizin, asyèt ak istansil pwòp?

Manje nan asyèt ak bòl sal ka gaye bakteri danjere ki lakòz dyare ak lòt maladi.

Ki metòd ou ka itilize pou esterilize kaswòl, chodyè, asyèt ak istansil?

Ou ka itilize dlo bouyi oswa yon likid ki fèt ak 8 mililit klowòks ak 4 lit dlo. Kite likid la chita pou 30 minit anvan w sèvi ak li.

Ki sa ou ka itilize pou dezenfekte espas kote ou fè manje a?

Melanje 4 lit dlo ak 15 mililit klowòks. Kite likid la chita pou 30 minit anvan w sèvi ak li.

Ki jan w ka anpeche bèt ak pousyè gate manje ki rete deyò?

Kouvri manje ou pap manje nan moman an.



AKTIVITE 6.5



AKTIVITE 6.5

Manman ak papa sonje ke fò yo sere machandiz sèk ak sa ki nan bwat konsèv nan yon kote ki fre, pwòp epi sèk. Li enpòtan pou yo ke yo kenbe espas depo manje a pwòp paske manje ki pa kouvri ak depo manje ki pa pwòp ka atire ensèk nuizib ak bèt ki ka pote gwo maladi ki mete fanmi a an danje.



Kesyon

Ki jan gadmanje ou oswa depo machandiz sèk ak sa ki nan bwat konsèv ta dwe sanble?

- Yo dwe kenbe gadmanje an fre, pwòp, epi sèk
- Yo dwe mete machandiz yo sou etajè, yo pa dwe mete machandiz yo atè

Ki jan yo ta dwe estoke pwodui netwayaj ak pwodui chimik yo?

Yo dwe byen idantifye pwodui netwayaj ak pwodui chimik yo, byen fèmen yo, estoke yo anba rezèv manje oswa estoke yo poukont yo.



AKTIVITE 6.6



AKTIVITE 6.6

Fanmi Gistav sèvi ak yon latrin sanità ak yon estasyon pou lave men ki tou pre pou ede sante fanmi an.

KESYON

Ki eleman yon latrin sanità?

Twalèt ki kouvri epi/oswa poupou yo elimine.

Ki sa ki ta dwe tou pre latrin lan?

Yon estasyon lave men.

Ki jan sa ede kenbe moun an sante?

Lè twalèt yo kouvri oswa lè poupou yo elimine, gen mwens chans pou mouch atèri sou yo epi gaye bakteri oswa ke bakteri yo gaye nan manje ak lòt moun akòz kontaminasyon moun (men ak soulye ki pa lave). Sa diminye kontaminasyon tè a ak kantite manje ki kontamine.





AKTIVITE 6.7

Gen anpil bagay ou ka fè pou ede fanmi ou rete an sante. Lè w bay, bon jan nitrisyon, echanj pozitif, aktivite fizik, metòd alimantasyon ak manje ki san danje, sanitasyon ak ijyèn priyorite ak enpòtans, tankou fanmi Gistav la, w ap pran swen fanmi w.



KESYON

Site kèk bagay ou ka fè pou kenbe fanmi w an sante?



This is a Holt International Children's Services publication for educational purposes and materials are published and distributed without warranty of any kind, either expressed or implied. Research and improvements in the field could make some material outdated or not relevant for some situations or use. Holt's Child Nutrition Program works to support the health of children; however, the responsibility for the interpretation and use of the material lies with the reader. The information in this manual is for educational purposes and is subject to change without notice.

In no event shall Holt International Children's Services be liable for damages arising from its use. The information in this manual is not intended or implied to be a substitute for professional medical advice, diagnosis or treatment. It is to support and provide general knowledge only and is not a substitute for medical advice. Holt International Children's Services does not give medical advice or engage in the practice of medicine. Holt International Children's Services under no circumstances recommends particular treatment for specific individuals and in all cases recommends consulting a qualified medical professional prior to pursuing any course of treatment. Never disregard professional medical advice or delay medical treatment because of something you have read in this manual.

Except as set forth herein, permission to reproduce content, graphics, photos or educational material, either in print, electronic media (such as web pages) or any media now known or hereinafter developed, throughout the world, must be obtained from Holt International. If permitted, each article or item must be reprinted in its entirety to avoid quoting the author or information out of context and must carry the following credit line:

Copyright © Holt International. September 2023. Reprinted with permission.

Written, edited and produced by Julia Hayes MS, RDN, LDN and Emily DeLacey PhD, RDN, LDN, reviewed by Beverly Sanon EdM, LMSW and Holt Haiti, illustrations by Audeva Joseph, and translations by Tamah Mathurin. For further information please contact Holt International: 1-888-355-HOLT (4658) info@holtinternational.org

References

1. Black RE, Victora CG, Walker SP, et al. Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *The Lancet* 2013; 382(9890): 427-51.
2. DeLacey E, Tann C, Smythe T, et al. Learning from the Implementation of the Child Nutrition Program: A Mixed Methods Evaluation of Process. *Children* 2022; 9: 1965.
3. Guyon A. QV, Nielsen J., Stone-Jimenez, . Essential Nutrition Actions and Essential Hygiene Actions Reference Manual: Health Workers and Nutrition Managers. Washington, DC: CORE Group, 2015.
4. Hayes J, Quiring M, Kerac M, et al. Mid-upper arm circumference (MUAC) measurement usage among children with disabilities: A systematic review. *Nutrition and Health* 2023. DOI:10.1177/02601060231181607.
5. HemoCue AB. HemoCue Hb 801 System Operating Manual. hemocue.com: HemoCue AB; 2023.
6. JSI Research & Training Institute, Inc. Infant and Young Child Feeding Image Bank. <https://iycf.advancingnutrition.org/> (accessed 2020).
7. Kaplan T, DeLacey E, Quiring M, et al. Holt's International's Feeding and Positioning Manual: Guidelines for Working with Babies and Children. Eugene, Oregon: Holt International; 2019.
8. UNICEF. The Community Infant and Young Child Feeding Counselling Package: Facilitator Guide. In: URC/CHS, editor.; 2013.
9. United Nations Children's Fund (UNICEF). Seen, Counted, Included: Using data to shed light on the well-being of children with disabilities. New York: UNICEF; 2021.
10. Werner D. Disabled Village Children: A Guide for Community Health Workers, Rehabilitation Workers, and Families: Hesperian Foundation; 1987.
11. WHO Multicentre Growth Reference Study Group. WHO Child Growth Standards: Head circumference-for-age, arm circumference-for-age, triceps skinfold-for-age and subscapular skinfold-for-age: Methods and development. Geneva: World Health Organization, 2007.
12. WHO Multicentre Growth Reference Study Group. WHO Child Growth Standards: Length/height-for-age, weight-for-age, weight-for-length, weight-for height and body mass index-for-age: Methods and development. Geneva: World Health Organization, 2006.
13. World Health Organization. Essential Nutrition Actions. www.who.int; 2013.
14. World Health Organization. Growth reference data for 5-19 years. <https://www.who.int/growthref/en/>; 2019.
15. World Health Organization. Training Course on Child Growth Assessment: Measuring a Child's Growth. Geneva, Switzerland: WHO; 2008.
16. World Health Organization. WHO Hemoglobin concentrations for the diagnosis of anemia and assessment of severity. Geneva: Vita min and Mineral Nutrition Information System, 2011.