

Plis Konsèy

- Abitid ak woutin ede ti bebe yo santi yo an sekirite. Itilize yon orè regilye pou manje, syès ak dòmi ka ede ou devlope yon relasyon konfyans ak ti bebe w la.
- Rechèch yo montre ke ti bebe ki gen yon woutin somèy yo, dòmi 30% pi vit, reveye 50% mwens souvan, epi dòmi pou yon tan ki pi long.
- Touche yon papa ka kalman menm jan ak pa manman an. Pafwa papa a fòme yon lyen espesyal a ti bebe a lè li ba l manje ak chanje daypè l.
- Lè ke ou fè 3-4 aktivite relaksan, sa ap ede ti bebe ou a detann li, e l ap aprann ke aktivite sa yo vle di ke lè dòmi an rive. Eseye bay ti bebe a yon beny, yon ti masaj, epi pase yon tan trankil tou kout ansanm.
- Mete bèso ti bebe w la tou pre kabann ou pandan premye ane a ap rann li pi fasil pou ou pou w reponn a bezwen l yo pi rapid. Reponn rapid a ede w kreye yon relasyon konfyans.



Pou plis enfòmasyon sou devlopman yon timoun ki an sante ak somèy ki san danje pou ti bebe vizite www.ounce.org oswa eskane kòd QR la.



KREYE YON LYEN
LANMOU AK
TI BEBE OU A

PreventChildAbuseFL.org



Konsèy Papa yo

Etan done ke ti bebe yo rekonfòte gras ak odè ki asosye ak manman yo, papa yo ka twouve li itil pou yo sèvi ak menm losyon oswa chanpou manman an itilize yo. Papa yo kapab sèvi ak yon mayo ke manman an te mete sou li jou sa a pou bay timoun lan manje pandan nwit la.



Prensip Debaz nan Krewe Lyen



Lyen ant paran ak pitit se youn nan pi gwo koneksyon nan lanati. Kit ou se yon paran biyolojik kit ou pa youn, li enpòtan pou pitit ou a fòme yon lyen solid avèk ou. Erezman, timoun yo deja fèt yon fason pou yo gen yon bon lyen ak moun kap bay yo swen yo.

Fè ti bebe w la santi l an sekirite e ke ou renmen l se youn nan eleman debaz pou fòme yon lyen avèk li. Devlope yon relasyon konfyans ak ti bebe w la se yon premye etap enpòtan. Ti bebe w la ap aprann fè w konfyans lè ou reponn ak bezwen li yo. Yon woutin chak jou pou manje, syès ak dòmi ap ede ti bebe w la aprann ki sa pou l atann de anviwònman li an, e sa ap ranfòse konfyans lan tou.

E si mwen pa santi yon lyen sere ak ti bebe mwen an?

Lyen an pa toujou rive fèt nan lespas kèk èdtan oswa jou. Li retade lakay 30% manman yo anviwon akòz divès kalite rezon. Petèt ti bebe ou a oswa pwosesis akouchman an, pat sa ou tap atann lan. Petèt ke w desi, ou anba anpil strès, oswa ou senpleman fatige anpil.

Pifò paran devlope yon atachman sere ak ti bebe yo a pandan y ap reponn ak bezwen ti bebe a nan premye mwa yo. Yonfwa paran rive byen konnen ti bebe yo a, epi adapte yo ak nouvo moun sa a, santiman yo jeneralman apwofondi. Si w pa santi ke ou gen yon bon lyen distans ou mennem l nan premye randevou doktè li a, pale ak doktè a sou enkyetid ou yo pandan randevou a.

Gen anpil bèl fason ou ka fòme yon bon lyen ak ti bebe ou a. Eseye youn nan lide sa yo avèk li.

- **Yon touche espesyal de yon** paran rekonfòte yon ti bebe epi fè li santi yo renmen l e ke li an sekirite.
 - Bay ti bebe w la yon masaj dous. Se yon bèl eksperyans pou yon bon lyen epi tou li detann ti bebe a ak ranfòse bon abitud dòmi yo.
 - Sekwe ti bebe w la epi karese po li plizyè fason tou dousman.
- **Kontak po ak po** trè kalman pou ti bebe w la.
 - Eseye mete ti bebe w la repoze sou pwatrin ou pandan w ap gad televizyon oswa pale ak zanmi w yo.
- **“Je ka yon fenèt ki bay sou nanm lan,”** espesyalman pou yon moun ki poko ka pale!
 - Gade ti bebe w la nan je se youn nan bon fason pou nou de a konekte.
- **Vwa ou se youn nan son ti bebe w la pi renmen.**
 - Pale ak ti bebe a epi reponn bri li fè yo.
 - Pale ti bebe w la de jounen w.
 - Li oswa chante pou ti bebe w la chak jou.
 - Sa ap ede ti bebe a konekte avèk ou epi aprann fason pou l pale an menm tan.
- **Ti bebe yo renmen lè nou rekonèt efò yo.**
 - Eseye imite mouvman oswa ti bri ti bebe w la ap fè yo.
- **Jwe jwèt senp** tankou bare figi w, apre sa debare l sibatman epi di pikebou oswa jwe jwèt "this little piggy" a, tout sa yo oswa ti kochon ede sèvo ti bebe w la byen travay epi ranfòse yon bon lyen nan mitan nou.



Krewe Lyen san Danje

San konfyans, pa ka gen yon lyen ki reyisi. Ti bebe bezwen gen konfyans ke paran yo ap toujou satisfè bezwen yo epi pwoteje yo kont danje. Gen kèk paran ki kwè ke pataje yon kabann ak ti bebe yo a, kidonk dòmi ansanm, se pi bon fason pou yo krewe yon bon lyen epi pwoteje ti bebe a. Rechèch montre ke dòmi ak ti bebe yo danjre. Konsidere enfòmasyon sa yo anvan ou deside ki kote ti bebe w la ap dòmi:

- Toufe ak trangle nan yon kabann granmoun se kòz prensipal lanmò ti bebe pa aksidan nan eta Florid la.
- Risk lanmò timoun ki gen rapò ak dòmi **40 fwa pi wo pou** ti bebe ki dòmi nan kabann granmoun yo konpare ak ti bebe ki dòmi nan bèso yo.

“Kote ki pi an sekirite pou yon ti bebe dòmi poukont li se nan yon bèso, nan chanm paran li yo, pandan premye ane a.”
-Akademi Pedyatri Ameriken

