

# PLIS KONSÈY

**Abitid ak woutin** ede ti bebe yo santi yo an sekirite. Itilize yon orè regilye pou manje, asoupi ak dòmi pou ede ou devlope yon relasyon konfyans ak ti bebe w la.

*Rechèch yo montre ke ti bebe ki gen yon woutin somèy tonbe dòmi 30% pi vit, reveye 50% mwens souvan, epi dòmi pou yon tan ki pi long.*

Lè ke ou fè 3-4 aktivite nourisyè sa pral ede ti bebe ou kalme, e li pral aprann ke aktivite sa yo vle di ke lè dòmi an rive. Eseye bay ti bebe a yon beny, mase mis ti bebe a dousman, epi pase yon tan trankil tou kout ansanm.

**Metè bèso ti bebe a tou pre kabann ou a** pandan premye ane a pou rann li pi fasil pou reponn byen vit ak bezwen ti bebe a. Reponn ak bezwen ti bebe a byen vit ap ede w bati yon relasyon konfyans ak li.

*"Plas 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*

Touche yon papa ka kalman menm jan ak touche manman an. Dèfwapa a fòme yon lyen espesyal ak ti bebe a lè li reponn ak nourison ak chanjman kouchèt nan mitan nwit la.

VIZITE [WWW.OUNCE.ORG/SAFE\\_SLEEP](http://WWW.OUNCE.ORG/SAFE_SLEEP) pou plis enfòmasyon ak konsèy sou kijan pou ede ti bebe yo tonbe dòmi epi dòmi an sekirite



Eskane pou plis enfòmasyon.

## KREYE YON LYEN SÈRE

AVÈK

## BEBE A





## KONSÈY PAPA

Etan done ke ti bebe yo rekonfòte gras ak odè ki asosye ak manman yo, papa yo ka twouve li itil yo sèvi ak menm losyon oswa chanpou manman 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.

## YON MO SOU ETABLI YON LYEN

### SAN DANJE AK TI BEBE A

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 kreye yon bon lyen ak 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 aksidan ki mennen nan lanmò 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.

*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 de yon bon lyen epi tou li detann ti bebe a ak ranfòse bon abitud dòmi.

Roule ti bebe a dousman nan yon bèso a woulèt epi touche l dousman plizyè fason.

**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 ak bri ke li fè. Pale ti bebe a 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 a ap fè yo.

**Jwe jwèt senp** tankou bare figi w, apre sa debare l sibatman epi di "bou!" ede sèvo ti bebe a byen travay epi ranfòse yon bon lyen nan mitan nou.

Lyen ant paran ak pitit se youn nan pi gwo koneksyon nan lanati. Kit ou se yon manman oswa papa biyolojik, yon paran adoptif oswa yon bèlmè (oswa bopè), 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.

**E si mwen pa santi yon lyen sere ak ti bebe mwen an?** Yon bon lyen pa toujou rive nan lespas kèk èdtan oswa jou. Yon bon lyen rive fèt anreta kot apeprè 30 pousan manman pou yon kantite rezon. Petèt se ti bebe a oswa pwosesis akouchman an, pat sa ou tap atann lan. Petèt ke w desi, ou anba anpil strès, oswa 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 ajiste yo ak nouvel adisyon 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.

### Prensip Fondamantal pou yon bon Lyen

Fè ti bebe w la santi l an sekirite e ke ou renmen l se youn nan pyè fondman ki pi enpòtan 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 kriye li. Yon woutin chak jou pou manje, asoupi ak dòmi ap ede ti bebe w la aprann ki sa pou l atann de anviwònman li an, e sa ap bati konfyans tou. Bwochi sa a bay konsèy adisyonèl ki ka ede ou fòme yon lyen ak ti bebe w la lajounen kou lannwit.

