

Danje yo nan ko-dòmi

Gen kèk paran ki kwè dòmi ak tibebe yo ap pwoteje tibebe a kont mal, men dòmi ak yon tibebe se danjere e aktyèlman ogmante risk pou tibebe a mouri.

Menmsi tibebe w la tete epi ou pa fimen, bwè alkòl, oswa itilize dwòg oswa lòt medikaman, dòmi ak tibebe w la toujou ogmante risk pou tibebe w la toufe oswa trangle pandan l ap dòmi.

Pa riske li.

Sèl fason pou pwoteje tibebe w la kont pi gwo risk se fè tibebe w la dòmi nan yon bèso, pou kont li ak sou do li.

Toufe ak trangle nan yon kabann granmoun se kòz prensipal lanmò ki gen rapò ak blesi pou tibebe ki poko gen yon ane nan eta Florid.

Risk pou lanmò tibebe ki gen rapò ak dòmi se 40 fwa pi wo pou ti bebe ki dòmi nan kabann granmoun konpare ak ti bebe ki dòmi nan pwòp bèso yo.



Orè dòmi

Tibebe ki fenk fèt yo ka dòmi 10-18 èdtan pa jou, epi yo ka reveye pou yo manje chak 2-4 èdtan. Apati 8 semèn, dòmi tibebe w la ka vin pi previzib.

Tibebe ant 3 ak 6 mwa bezwen 12-15 èdtan dòmi pa jou, ki gen ladan 2-4 ti dòmi. Tibebe ki gen 6 mwa ak plis yo kapab dòmi pandan pifò lannwit lan men yo ap toujou bezwen 1-2 ti dòmi pandan jounen an, e anpil moun ap bezwen omwen yon manje lannwit.

Dapre rechèch sou dòmi, ti dòmi regilye pandan jounen an ap amelyore dòmi tibebe w la pandan lannwit. Kilè ak konbyen tan yon ti bebe ta dwe dòmi varye de yon ti bebe a yon lòt. Pandan ti bebe yo ap grandi, yo pral pran mwens ak pi kout ti dòmi jiskaske yo rive nan laj 3-4 an.



Dòmi san danje pou tibebe w la

Yon gid pou kreye pi bon kondisyon dòmi pou tibebe w la



www.PreventChildAbuseFL.org



850-921-4494



111 N. Gadsden St., Tallahassee, FL 32301

2023



Bèso a

- Asire w ke bèso, bèso, oswa bèso pòtab tibebe a pa andomaje epi li satisfè nòm aktyèl yo (www.cpsc.gov).
- Mete bèso oswa kabann tibebe a toupre kabann ou pou premye ane lavi yo.
- Asire w ke matla tibebe a fèm, plat (pa encline), epi li byen byen chita nan ankadreman li. Sèvi ak sèlman matla ki vini ak bèso a.
- Asire w ke fèy ti bebe a byen chita sou matla a.
- Kenbe zòn dòmi tibebe a lwen tout kòd ki lach (pa egzanz, kòd avèg, kòd elektrik, ak rad).
- Bese matla tibebe a lè tibebe w la aprann chita, epi ankò lè li aprann kanpe pou anpeche li tonbe.
- Si ou wè yon gratèl oswa wouj sou po yo, tibebe w la ka fè alèji ak yon twal, detèjan pou lesiv, oswa adousisan twal, ki ka anpeche yo dòmi. Chanje rad ak kabann yo epi chanje pwodwi pou lesiv.



Ti bebe w la

- Mete tibebe w la fas anlè pou l dòmi. Dòmi sou vant yo oswa sou bò ogmante risk pou yo toufe.
- Di tout moun ki pran swen tibebe w la ki jan pou w pwoteje tibebe w la pandan dòmi.
- Reponn rèl tibebe w lan pandan lannwit lan.
- Ofri tibebe w la yon sison (pa janm yon boutèy) lè w ap dòmi. Sison a pa ta dwe mete tounen si li krache deyò pandan dòmi. Si tibebe a pa vle sison an, pa fòse li epi pa janm kenbe l an plas.
- Toujou kenbe boutèy la lè w ap bay tibebe w la manje, paske si w kite yon boutèy ka lakòz toufe oswa lanmò.
- Toujou mete tibebe w la nan bèso l pou l dòmi ak yon kouchèt sèk; yon kouchèt mouye ka lakòz yon ti bebe reveye.
- Tach drool sou fèy bèso a, gratèl drool sou machwè/manton yo, oswa jansiv anfle ka siy ke yo gen pwoblèm dantasyon pandan y ap eseye dòmi. Si ou panse ke se ka a pou tibebe w la, mande pedyat ou ki jan ou ta dwe soulaje doulè a.



Chanm nan

- Pou anpeche ti bebe a surchof, fè tanperati a nan chanm ti bebe a konfòtab ase pou yon adilt ki byen abiye.
- Kwoke mobil ti bebe a byen wo epi retire li yon fwa yo aprann chita.
- Evite ekspoze tibebe w la lafimen, alkòl, oswa dwòg.
- "Kote ki pi an sekirite pou yon tibebe dòmi se poukont li nan yon bèso, nan chanm paran yo pou premye ane nan lavi." -Akademi Ameriken pou Pedyatri
- Sèvi ak tout koulè nwa sou nenpòt fenèt ki toupre bèso tibebe w la. Limyè lari oswa solèy byen bonè nan maten ka reveye yon ti bebe.

Èske w gen pwoblèm?

Gendwa gen yon rezon medikal pou nwit ti bebe w la san pwoblèm, kidonk li pi bon pou w mande pedyat ou konsèy.

Di doktè a si tibebe w la:

- Sanble gen doulè nan vant yo
- Li te yon bon dòmi men toudenkou te vin yon dòmi M'enerve
- Pa janm byen dòmi
- Sanble yo ta ka malad
- Kriye anpil san rezon e anyen pa travay pou konsole yo
- Gen pwoblèm pou respire
- Montre chanjman nan konpòtman paske yo pa dòmi