

Bon Somèy Pou Oumenn Ak Bebe w la

Menm jan ak chak nouvo abilite ti bebe w la aprann, ret kouche nan yon bèso pou dòmi pran l mande pratik, men se kote li plis an site. Ti bebe w la ka kriye lè w mete li nan beso a pou lapremyè fwa. Sa a nòmal. Men kèk bagay ou ka eseye pou ede ti bebe w la abitye a dòmi nan yon bèso.

Toujour raple w: Fason ki pi an site pou yon timoun dòmi se mete li dòmi nan bèso li sou do, san onkenn dra, zorye oswa jwèt. Asire w ke matla ti bebe a fèm, ke li plat (ke li pa encline) epi ke matla a byen chita nan fourò a ak nan bèso a. Itilize sèlman matla ki vini ak bèso a.

1

Asire w ke ti bebe w la gen yon tan pou l jwe, tankou "tan li sou vant lan" pandan jounen an.

2

Reponn ak bezwen ti bebe w la rapidman pandan jounen an.

3

Kite bèso a nan chanm ou epi mete tibebe a ladann lè l komanse sanble gen dòmi. Sa ede l aprann dòmi poukont li.

4

Itilize yon journal pou w note moman tibebe w la dòmi.

5

Anvan l dòmi, fè kèk aktivite ak ti bebe w la, tankou benyen l, fè ti masaj pou li tou dousman, fè lekti pou li.

6

Pale oswa chante dousman pou ti bebe a anvan l al dòmi. Sèlman vwa w ka vrèman kalme ti bebe a.

7

Pote ti bebe a atravè yon twal ki fèt pou pote bebe oswa kenbe li nan men w pandan je l klè, pa kite twal la nan nen l ak nan bouch li.

8

Si ti bebe a parèt ajite nan moman pou l al dòmi an, mete l sou kabann 30 minit alavans. Lè ti bebe yo twò fatige, yo pafwa parèt gen anpil enèji epi ap konbat ak dòmi an.

9

Jwe mizik dous, limen vantilatè a, oswa mete yon revèy ki gen egi ki ap fè tik tak bò bèso ti bebe w la.

10

Mete yon sèvyèt tyèd anba fouwo oswa lenn ki nan bèso a epi **retire l** jis anvan w met bebe a kouche.

Konprann Bezwen Ti Bebe W Yo

Poukisa ti bebe m lan dòmi pandan sèlman kèd èdtan chak tan?

Tibebe ki fenk fèt yo ka dòmi 10-18 èdtan pa jou, e yo ka reveye pou yo manje chak 2 a 4 èdtan. Apati de 8 semèn, ou ka pi fasil konnen ki lè yo ap gen dòmi ak kilè y ap leve.

Kilè ti bebe mwen an ap ka dòmi pandan tout nwit lan?

Ti bebe ant 3 ak 6 mwa bezwen anviwon 12-15 èdtan somèy chak jou, ki gen ladan l 2 a 4 peryòd asoupi pandan jounen an. Ti bebe ki gen 6 mwa oswa pi gran yo kab rive dòmi pandan yon bon pati nan nwit lan, men yo ap toujou bezwen 1 oswa 2 asoupi pandan jounen an, epi anpil nan yo ap bezwen bwè lèt yon fwa nan nwit lan.

Si m limite kantite asoupi pandan jounen an, èske sa ap ede ti bebe m lan dòmi pi byen nan nwit lan?

Selon rechèch ki fèt sou dòmi, kèk asoupi regilye pandan jounen an ap amelyore somey ti bebe w la pandan nwit lan. Kilè ak pandan konbyen tan yon ti bebe ta dwe gen peryòd asoupi panda jounen an varye de yon ti bebe a yon lòt. Pandan ke ti bebe yo ap grandi, yo ap pran mwens peryòd asoupi jiskaske yo rive nan 3-4 an.

Ou Gen Kèk Pwoblèm?

Toujou mete ti bebe w la dòmi nan bèso li ak yon daypè ki pa mouye; yon daypè ki mouye ka lakoz tibebe a reveye.

Limyè nan lari yo oswa reyon solèy lematen ki pase nan fenèt la ka reveye yon ti bebe nan dòmi. **Itilize rido koulè fons pou fenèt** ki tou pre kote ti bebe w la ap dòmi an.

Yon nen bouche ka lakòz yon ti bebe reveye. **Asire w ke nen ti bebe w la netwaye** anvan w mete l kouche pou l dòmi. Retire pousyè nan chanm kote li kouche a regilyèman, epi mete li lwen lafimen, poud bebe, esprey pou cheve, ak sant penti.

Doulè dan ka anpeche ti bebe w la dòmi. Tcheke pou wè si gen tach bave sou dra oswa lenn ti bebe a, tcheke si gen bouton sou po vizaj oswa manton ti bebe a, oswa si jansiv li anfle. Si w panse se dan ti bebe w la ap fè, mande pedyat li a kòman ou ka ede l ak doulè yo.

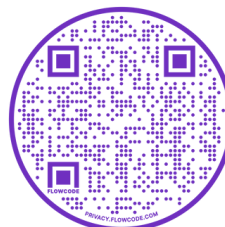
Si w remake po ti bebe a irite oswa li wouj, sa ka rive li fè yon alèji ak yon twal, yon pwodui ou konn netwaye l, yon pwodui ou rense rad li, sa ka anpeche l dòmi. **Chanje rad sou li ak tout fouwo matla a epi chanje pwodui ou konn lave yo.**

Tibebe ki ap devlope yo ka ajite pandan kèk nwit pandan ke y ap aprann kijan pou yo chita, woule, oswa mache. Yo ka pafwa fè pratik nan somèy yo! Ti bebe w la ka ret bloke pandan l chita paske l poko konnen kòman pou li alonje sou do poukont li. Ou ka anseye l kijan pou l fè sa. Pandan jounen an, mete ti bebe w la chita, ede l retounen kouche ankò, epi ankouraje l pratike pou kont li.

Ou toujou gen pwoblèm? Ti bebe a pa vle dòmi? Li posib ke se yon pwoblèm medikal ki lakoz sa, kidonk li mye pou w **mande avi pedyat ou a.**

Di doktè w la si ti bebe w la:

- Reveye ak doulè nan vant
- Te konn byen dòmi men yon sèl kou li kòmanse ap pase move nwit
- Pa t janm rive byen dòmi depi li te fèt
- Sanble ke li malad
- Kriye souvan pandan pa sanble gen okenn rezon epi paka jwen soulajman
- Gen pwoblèm pou l respire
- Gen chanjman nan konpòtman l akòz de move somèy



*Pou plis enfòmasyon sou devlopman timoun ki ansante ak kijan pou yo byen dòmi, vizite **PreventChildAbuseFL.org** oswa **eskane kòd QR la.***