

Meye Somèy pou Oumenm avèk Tibebe Ou an



Kouwè nenpòt ki nouvo bagay tibebe ou an aprann, vin domi nan yon kabann tibebe ka mande pratik. Tibebe ou an ka kriye lè ou fèk mete l nan kabann li. Sa a nòrmal e ou douwè atann ou a sa. Gen anpil bagay ou ka fè pou ede tibebe ou an kalme pou l ka santi li alèz pou l domi nan kagann lan. Chak tibebe gen bagay pa yo, donk petèt ou ap bezwen eseye an plizye fwa avan ou jwenn kisa tibebe ou an renmen plis.

10 Konsèy pou Ede Ou ak Tibebe ou an Byen Domi Leswa

- 1 Fòk ou si ke tibebe ou an gen tan aktif pou jouwe, kouwè “tummy time” pandan lajounnen.
- 2 Reponn a bezwen tibebe ou byen vit pandan jounnen an pou redwi estrès tibebe ou an.
- 3 Pèmèt kontak pò a pò pandan jounnen an.
- 4 Kenbe yon jounal sou a ki lè avèk valè tibebe ou manje ak konbyen tibebe ou domi. Epi a ki lè ou chanje kouchèt tibebe a. Sa pral ede ou aprann woutinn tibebe ou an pou ka planifye ki lè pou repoze ou pandan ke tibebe a ap domi.
- 5 Sèvi ak yon woutinn le swa de twa a kat aktivite rilaks pral ede tibebe ou an kalme (benyen tibebe ou an, bay misk li yo yon ti masaj, epi pase yon ti tan san oken bouwi ansanm). **Etid montre ke tibebe ki gen yon woutinn le swa vin domi 30% pli vit, vin leve 50% mwen souvan, epi domi pandan pli lontan ala fwa.**
- 6 Pale oubyen chante a vwa ba a tibebe ou an avan li al domi. Son vwa ou se yon kalman pou tibebe ou an.
- 7 Mete tibebe ou an nan kabann li lè ou woue yo komanse fatigue, mèn pandan yo poko domi. **Mete tibebe yo nan kabann yo pandan yo fatigue, mèn yo poko domi, ap ede yo aprann pou yo vin domi pou kont yo.**
- 8 Si tibebe an parèt ajite lè pou l al domi, mete tibebe an nan kabann li 30 minit pli bonè. Lè tibebe vin two fatigue, pa fwa yo vin two ajite epi yo goumen pou yo pa domi.
- 9 Jouwè mizik dous, limen yon vantilatè oubyen mete yon pandil ki fè ti bouwi bò kabann tibebe a n. Lè lap koute son repetitif sa ap ede tibebe an vin domi. Kontiniye fè aktivite nòmal kay lan pandan tibebe an ap domi ede yo aprann pou yo domi san silans.
- 10 Mete yon sèvyèt tyèd sou dra tibebe an epi retire l jis anvan ou mete tibebe ou an kouche.



Konpran Bezwen Tibebe Ou an

Poukisa tibebe mwen an domi sèlman pandan kelke èdtan a la fwa? Tibebe ki fèk fèt pral domi 10–18 èdtan pa jou, epi leve chak 2 a 4 èdtan pou yo manje. Lè tibebe rive vè wit semèn li pral devlope yon woutinn domi.

Kilè tibebe mwen an pral domi pandan tout lannwit lan? Tibebe an laj 3 a 6 mwa bezwen anviwon 12–15 èdtan domi pa jou, ki enkli 2 a 4 syèst pandan lajounnen. Tibebe 6 mwa ak plis kapab domi preske pandan tout lannwit lan, mèn yo toujou bezwen 1 a 2 syèst pandan lajounnen epi anpil landan yo ap bezwen manje oumwens yon fwa pandan lannwit lan.

Eske si mwen limite syèst yo pandan lajounnen pral ede tibebe mwen domi miyo pandan lannwit lan? Dapre etid domi, syèst regilye pandan lajounnen pral amelyore domi tibebe an pandan lannwit lan. A kilè ak valè tan yon tibebe fè syèst varye pou chak tibebe. Pandan tibebe an ap grandi, yo pral pran mwens syèst epi domi mwens jiskaske yo gen 3–4 an dap.

Gid Rezoud Pwoblèm Domi Tibebe

Limye lari oswa solèy maten ki pase nan fenèt lan ka lève tibebe a nan domi l. Sèvi ak blinn fonsè sou fenèt ki bò kote tibebe an ap domi.

Nen bouche ka koze yon tibebe pou li leve nan domi. Fòk ou si ke nen tibebe a pa bouche anvan ou mete l kouche. Ede tibebe a pou evite li konjestyonnan pa netwaye kay la souvan epi retire bagay ki ramase anpil pousyè nan kote l ap domi an. Kenbe tibebe a lwen de lafimen, poud tibebe, sprè cheve ak lafimen penti, ki ka koze konjestyon nan nèn.

Doulè fè dan ka koze ke tibebe an paka domi. Cheke pou mak kracha sou dra tibebe an, chofri kracha sou jou ak manton tibebe an, oubyen jansiv anfle. Doktè ou ka rekomande ti dòz acetaminophen.

Pafwa kouchèt mouye koze ke tibebe leve nan domi. Fòk ou si ke kouchèt tibebe an sèk avan ou mete l kouche nan kabann li. Si ou sèvi ak kouchèt twal, konsidere sèvi ak de ou twa ladan yo lè tibebe an ap fè syèst li oubyen pandan li pral domi a souwè pou redwi sensasyon mouye an.

Reyaksyon alèji a twal oswa savon lesiv oswa assouplisan ke ou sèvi pou dra oswa rad tibebe an ka fè tibebe ou pa konfòtab. Si ou remake syn iritasyon sou po l oswa lòt sentòm, chanje dra a epi chanje pwodwi savon lesiv.

Tibebe k ap devlope ka pase yon movèz nwit pandan y ap aprann kijan pou yo chita, vire oswa mache. Yo ka menm eseye pratike pandan y ap domi! Tibebe ou ka ret kole pandan li resi chita paske li poko konnen kijan pou li rekouche pou kont li. Ou ka rezoud sa pa aprann li kijan pou li fè sa. Pandan lajounnen, fè tibebe ou an chita, ede l rekouche anko, epi ankouraje tibebe ou an pou l fè sa pou kont li.

Si ou eseye tout sigjesyon yo epi tibebe a toujou pap domi byen, pale ak doktè tibebe an. Ka gen yon rezon medikal poutèt tibebe an pap domi byen pandan lannwit lan. Di doktè a si tibebe an:

- Leve ak doulè Kolik nan vant
- Te kon domi byen men sibitman li pap domi byen anko
- Pa janm byen domi depi li fèt
- Montre syn okenn maladi
- Kriye souvan pou okenn rezon epi ou paka konfòte l
- Gen pwoblèm respire
- Konpòtman l chanje paske li pa domi byen

Pou plis enfòmasyon sou bonjan devlopman timoun epi domi tibebe senesòf, ale nan www.ounce.org

