

# Somèy Tibebe Ki Fenk Fèt



## SIJESYON POU SOMÈY SAN DANJE

Akademi Ameriken pou Pedyatri (American Academy of Pediatrics, AAP) gen direktiv pou pratik somèy an sekirite. Yo rekòmande pou tibebe ki poko gen 6 mwa (e de preferans jiska 1 lane) dòmi nan menm chanm ak paran yo, nan pwòp kabann yo. Konsèy sa a fè pati yon efò pou redwi sendwòm lanmò sibit tibebe (sudden infant death syndrome, SIDS). Rechèch yo montre ke pataje yon chanm ak paran yo, men pa yon kabann, ka diminye SIDS jiska 50%.

### Lòt sijesyon AAP pou diminye risk SIDS:

- Mete ti bebe yo dòmi sou do yo.
- Evite sigarèt, alkòl, ak dwòg pandan gwosès ak apre tibebe a fèt.
- Pa mete zòrye, dra, oswa atik pou pozisyonman pandan somèy nan bèso a. Menm bagay la tou pou kousen ak bèt boure.
- Sèvi ak kabann ki gen zip pou tibebe olye de dra.
- Bay tete.
- Sèvi ak yon sison.
- Swiv orè vaksen an.



AAP rekòmande pou tibebe yo dòmi toupre (men se pa nan) kabann paran yo, nan yon bèso, yon moyiz, oswa yon bèso pòtatif, oswa yon pak pou jwe, ki satisfè nòm sekirite Komisyon pou Sekirite Pwodui Konsomasyon (Consumer Product Safety Commission) yo. AAP rekonèt ke manman souvan bay tibebe yo tete nan kabann nan epi dòmi pran yo aksidantèlman. Sa vle di ke anpil paran ak tibebe yo detanzantan dòmi ansanm rive yon pwen. Nan kontèks sa a, men kèk konsèy pou pataj kabann san danje:

- Sèvi ak yon matla ki fèm epi plat.
- Ranje ti bebe a pou li pa ka tonbe soti sou kabann lan oswa glise ant yon matla ak miray la oswa tèt kabann nan.
- Pa sèvi ak dra ak zòrye toupre tibebe a.
- Kenbe chanm nan fre.

Evite dòmi ak tibebe a nan kabann nan si *nenpòt moun* nan kabann nan twò gwo, ronfle, oswa yon moun ki dòmi di. Tibebe yo pa ta dwe janm pataje yon kabann ak adilt ki te konsome nenpòt ki alkòl, sibstans ki ka chanje lespri, oswa nakotik. Tibebe yo pa ta dwe nan kabann ak granmoun ki sèvi ak medikaman oswa sibstans ki fè yo fatige. Menm medikaman san preskripsyon kapab yon pwoblèm. *Granmoun yo ka toufe tibebe yo san yo pa rann yo kont.*

### KOUMAN MWEN KA EDE TIBEBE MWEN AN POZE NAN ASWÈ?

Nan fen jounen an tout moun pare pou rilaks. Se yon bon moman pou woutin. Woutin aswè ou kreye pou tibebe w la ap bay yon sans konfò ak sekirite pandan y ap grandi.

Ou ka di tibebe w la fatige si li sanble li chimerik. Pafwa je yo mouye oswa yo baye. Yon lòt siy se si po yo wouj oswa tache. Gen kèk ti bebe ki fwote je yo oswa figi yo ak pwen yo lè yo fatige. Lòt yo pa pral fè kontak zye oswa souri.

### FASON POU EDE TI BEBE YO RILAX:

- Yon ritm pi dousman nan aktivite yo.
- Karès, akolad, ak bo.
- Yon istwa oswa yon liv pataje.
- Ekleraj ba oswa yon limyè lannwit.
- Pale ak chante dousman.
- Etenn ekran yo.
- Jwe mizik kalme nan yon volim ki ba.
- Bèse yo.
- Bay yo yon beny (gade atik [Lè Beny \(Bath Time\)](#)).

Woutin yo agreyab ak kalm pou ou menm ak tibebe w la. Yo ede pitit ou a aprann lòd aktivite yo epi prepare pou sa ki pral rive apre. Ou ka chanje woutin yo pandan pitit ou a ap grandi ak devlope, oswa lè bezwen ou yo chanje.

