

Bon Abitid Somèy



Yon bon nwit somèy

Yon bon nwit somèy jwe yon gwo wòl nan sante mantal, sante fizik ak byennèt jeneral timoun. An reyalitye, somèy enpòtan pou devlopman timoun menm jan ak alimentasyon ak aktivite fizik!

Malerezman, Eksperyans Negatif nan Anfans (Adverse Childhood Experiences, ACE yo) ka twouble somèy. Lè ou siveye somèy pitit ou yon fason patikilye, sa ka ede nan plizyè fason. Rechèch montre ke timoun ki pase bon kantite tan ap dòmi yo malad mwen souvan, yo konsantre ak konpòte yo pi byen nan lekòl, e yo jere estrès pi fasil.

Men kèk ide pou ede pitit ou dòmi ase:

- **Suiv woutin ki regilye.**

Timoun epànwi lè yo gen woutin ki previzib e yo renmen pase bonjan tan ak paran yo oswa ak moun k ap ba yo swen yo. Si ou fè menm aktivite yo ak pitit ou nan lè syès la ak nan lè pou dòmi an, sa ka ede tout moun detann yo e li ede pitit ou a kalme l pi fasil pou li dòmi. Eseye li yon liv, chante yon chante ki apezan oswa jis pale toudousman ak pitit ou a. Mande l ki moman li te pi renmen nan jounen an epi apresya di l sa oumenm ou te renmen tou!

- **Asire w ke lè dòmi ak lè pou reveye yo konsistan.**

Kò nou pi ansante e sèvo nou fonksyone pi byen lè orè dòmi nou yo regilye ak previzib. Li ede woutin dòmi an pase pi fasil tou lè timoun yo konnen kisa ki pral pase. Eseye fè pitit ou a al dòmi apeprè nan menm lè a chak swa. Yon lè domi ki konsistan ka ede li pi fasil pou reveye tou nan demen maten!



- **Rete aktif pandan jounen an.**

Fè aktivite fizik, tankou yon pwonmennen apye nan pak la, yon vizit sou teren jwèt la, oswa jwe yon espò nou pi renmen ansanm, yon woutin familyal. Epitou, timoun ki fè ase egzèsis fizik pi fasil pou yo dòmi lèswa.

- **Limite itilizasyon ekran, sitou nan aswè.**

Evite ekran (televizyon, telefòn ak tablèt) nan espas pou dòmi an. Rechèch montre ke limyè ki soti nan ekran yo anpeche dòmi pran timoun yo ak adilt yo e li anpeche yo detann yo leswa. Itilizasyon ekran anvan yo dòmi ka lakoz li pi difisil pou dòmi pran timoun yo ak pou yo rete ap dòmi.

- **Prete atansyon ak anviwònman pou dòmi an.**

Kreye yon espas ki ede dòmi pran timoun yo. Bese ekleraj yo epi kite son yo nan yon nivo ki ba. Tanperati a ta dwe fre (ant 60 a 70 degre) olye pou li frèt oswa cho. Kabann yo dwe yon kote ki konfòtab pou dòmi, pa pou jwe.

- **Chèche jwenn sipò nan men yon pwofesyonèl swen sante.**

Diskite ak pedyat ou a si pitit ou reveye souvan lannwit, si li fè kochma souvan oswa si li gen laterè nan nwit, oswa si li somnanbil.



SOUS

American Academy of Pediatrics. (2018). Sleep. Enfòmasyon ki soti nan <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/sleep/Pages/default.aspx>

Burke Harris, N. (2018). The deepest well: Healing the long-term effects of childhood adversity. New York, NY: Houghton Mifflin Harcourt.

Noll, J. G., Trickett, P. K., Susman, E. J., & Putnam, F. W. (2006). Sleep disturbances and childhood sexual abuse. J Pediatr Psychol, 31(5), 469-480. doi:10.1093/jpepsy/psj040

Wolfson, A. R., & Carskadon, M. A. (2003). Understanding adolescents' sleep patterns and school performance: a critical appraisal. Sleep Med Rev, 7(6), 491-506.

Wolke, D., & Lereya, S. T. (2014). Bullying and parasomnias: a longitudinal cohort study. Pediatrics, 134(4), e1040-1048. doi:10.1542/peds.2014-1295

