

KONPRANN SOMÈY LA

Mete tibebe w la dòmi sou yon sifas ki fèm, yon sifas ki pa gen anyen sou li, epi se sou do pou l dòmi. Tibebe ki fenk fèt yo ka fè ti dòmi epi antre nan fon somèy nan 20 minit.



Somèy Lejè

- Li reveye fasil
- Li bouje kò li epi li fè bri
- Je li fè anpil mouvman
- Li fè rèv
- Sèvo li grandi epi devlope!



Fon Somèy

- Li pa reveye fasil
- Bra ak janm li yo asoupi epi yo lage
- Li pa bouje kò li twòp
- Sèvo li repoze!

Tann siy fon somèy yo anvan w mete tibebe la kouchè.



Konsèy Pratik pou Paran

- Mande zanmi ak fanmi èd.
- Pa veye lè pou bay tibebe w la manje. Ba li manje lè li few konnen li grangou.
- Etenn limyè ak televizyon kote tibebe w la ap dòmi an.
- Repoze w pandan tibebe w la ap dòmi (menm lè w chita trankil, sa kapab pèmèt ou santi w pi repoze).
- Si w kòmanse santi w fache oswa akable, depoze tibebe a yon kote ki san danje epi pran yon poz.
- Kontakte pwofesyonèl swen sante w la si w panse tibebe w la ap kriye twòp.

Yo adapte l apati California Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children (WIC, Pwogram Nitrisyon Sipleman tè Espesyal pou Fanm, Tibebe ak Timoun) ak Davis Human Lactation Center nan kad FitWIC Baby Behavior Study (Etid Konpòtman Tibebe FitWIC). - 2017

Kisa Tibebe Mwen an Ap Eseye Di Mwen?



KONPRANN SIYAL YO

Tibebe w la kapab di w sa li bezwen san li pa pale gras ak siyal li bay ak kò li. Lè w reponn siyal li bay yo, sa kapab ede tibebe w la rete kalm epi gen kè kontan.



Siyal "mwen grangou"

- Li kite men l toupre bouch li
- Li koube bra l ak janm li
- Li fè bri sousad
- Li fè po bouch li fè pli
- L ap chèche pwent tete a

Se moman pou w nourir li anvan l twò grangou.

Siyal "vant mwen plen"

- Li souse pi lan oswa li sispann souse
- Li lache men li ak bra l
- Li kite pwent tete a
- Li repouse kò l
- Dòmi pran li

Siyal sa yo vle di li pare pou li sispann manje.



Siyal "mwen bezwen chanje yon bagay"

- Li gade lòt kote oswa li vire oswa li koube do li
- Li mare min li oswa li gen yon rega ki fiks
- Li fèmen men li, bra l, oswa janm li rèd
- Li baye oswa dòmi pran li

Sa vle di li pa alèz oswa gen yon bagay k ap annwiye li. Kite li vire kò l oswa repoze. Bri, limyè, oswa twòp moun kapab fatigan pou tibebe yo.

Remake diferans ki genyen ant siyal "mwen grangou" ak siyal "mwen bezwen chanje yon bagay!"



Siyal "mwen vle bòkote w"

- Figi l ak kò li lage
- Li suiv vwa w ak figi w
- Li lonje men li ba ou
- Li gade w fiks nan je
- Li leve tèt li

Sa vle di li pare pou l entèyaji, aprann, oswa jwe avèk ou!

KONPRANN KRIYE A

Lè tibebe w la kriye, se yon bagay ki kapab boulvèse w anpil. Tout tibebe kriye pafwa. Tibebe w la kriye pou plizyè rezon, se pa jis paske li grangou oswa bezwen chanje kouchèt. Genyen bagay ou kapab fè pou pèmèt tibebe w la santi l pi byen.



- Rete kalm epi pran pasyans.
- Itilize siyal tibebe w la pou eseye konprann sa tibebe w la ap di ou.
- Kenbe tibebe w la sere nan bra w epi fè menm bagay la pou kalme li san rete:
 - Pale dousman oswa chante san rete.
 - Balanse tibebe w la de bò dousman san rete.
 - Mase do li, bra l, ak janm li dousman.

