

# KÈK TI KONSÈY ITIL POU PWOTEJE TIBEBE OU A

## San Danje pou Dòm

Tout tibebe bezwen yon bon kote pou dòmi. Gen etap paran ak moun k ap pran swen yo ta dwe pran pou asire li "San Danje pou Dòm" lè yo mete timoun yo kouche, pou evite tibebe yo mouri paske yo te kouche mal ak pou redwi risk pou gen Sendwòm Lanmò Sibit Tibebe (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS).

Nou gen rapò kote plis tibebe ap mouri paske yo te dòmi mal, tankou tibebe k ap dòmi poukont yo kote ki gen danje ak tibebe ki dòmi ak lòt moun.

SIDS se lè yon tibebe ki poko gen 1 lane mouri sanzatann epi yo pa ka jwenn yon eksplikasyon pou lanmò a apre yon ankèt konplè. SIDS se rezon prensipal tibebe ant 1 mwa ak 12 mouri jwenn lanmò.

### Konsèy "san danje pou dòmi" yo ki anba la a ka ede w kenbe pitit ou an sante ak an sekirite.

- Mete tibebe w la sou do li lè l ap dòmi, menm lè l ap fè yon ti kabicha. "Dòm sou Do" se pi bon pozisyon pou tibebe w la. Pale tout moun k ap bay li swen sou pratik pou dòmi san danje ak risk SIDS.
- Pou diminye risk pou SIDS la plis toujou, abiye pitit ou ak rad pou dòmi ki lejè epi kenbe chanm nan nan yon tanperati ki se konfòtab pou yon granmoun ki abiye avèk rad lejè. Pa kite moun fimen nan kay la pou tibebe a, epi konsidere ofri li yon sousèt pandan l ap kabicha ak lè li pral dòmi. Abiye ti bebe ou a ak rad pou dòmi, tankou yon pijama yon sèl ansanmb epi pa itilize yon dra.
- Mete tibebe ou a dòmi nan yon bèso ki san danje pou timoun ak yon matla ki solid ki kouvri ak yon fouwo; planch bèso yo ta dwe nan yon distans 2 ⅓ pous oswa mwens. Sofa, chèz, fouton ak kabann dlo pa bon kote pou tibebe yo dòmi. Kenbe dra ki lage ak objè ki mou tankou zorye, lenn, pwoteksyon bèso ak nounous yo deyò kote tibebe a ap dòmi. Evite pwodwi ki deklare yo diminye risk pou SIDS paske yo pa te teste pifò nan yo pou tcheke efikasite ak sekirite yo.
- Akademi Pedyatri Ameriken (American Academy of Pediatrics, AAP) rekòmande pou paran yo mete bèso oswa basinèt tibebe a toupre kabann yo pou pèmèt yo kontakte paran / pitit yo ak bay tete.
- Gwo fatig ka fè dòmi pran paran yo ak timoun yo, men tibebe a ka glise anba yo oswa tonbe nan chèz la oswa kad kabann nan. AAP a konseye paran ki chwazi bay tibebe yo manje nan kabann pou yo okouran risk sa yo.
- Nou pa konseye ou dòmi nan menm kabann ak tibebe ou, paske li ka ogmante risk pou tibebe a vin kole oswa toufe pandan w ap vire lè w ap dòmi. Li pi danjere toujou pou dòmi nan menm kabann ak yon tibebe si moun nan bwè alkòl oswa pran dwòg. Sa ka fè ou gen pi gwo somèy epi ou ka mwens okouran tibebe a ak kote n ap dòmi a. Nou konseye paran k ap pran medikaman yo pou yo li avètisman preskripsyon an ak esplikasyon yo ak anpil atansyon; si ou gen nenpòt kesyon, kontakte pwofesyonèl swen sante ou.
- Li bon pou tibebe ou a si li pase yon ti "tan sou vant" pandan je li klè. Li ede ranfòse kou ak zepòl tibebe w la, epi li diminye chanjman nan kote ki plat k ap devlope sou tèt tibebe w la.