

Rechèch ak Konsèy pou Ede Tibebe a Dòmi



Mank somèy se petèt pati ki pi difisil pou paran nan leve tibebe ak timoun piti. Kijan pou w fè yon plan pou dòmi lè ou fatige anpil paske w leve pandan tout nwit lan? Ou ka resevwa konsèy kontradiktwa nan men fanmi ak zanmi tou. Sa a se anpil bagay pou konprann! Fanmi yo dwe deside poukont yo kijan pou yo jere sitiyasyon an. Enfòmasyon sa a ki chita sou rechèch ap ede ou menm ak tibebe w la dòmi pi byen.

ETAP ENPÒTAN POU TIBEBE YO

Li pi bon pou w tann jiskaske tibebe w la gen ant laj 4 a 6 mwa epi li rive nan sèten etap enpòtan anvan li kòmanse antrennman pou somèy. Gen plizyè rezon ki fè li enpòtan pou tann. Tibebe yo pa gen abitud dòmi regilye anvan yo gen anviwon laj 4 mwa.¹ Rive moman sa a, pifò nan yo je yo klè pandan lajounen epi yo dòmi lannwit. Nan laj sa a, vant yon tibebe ase gwo pou kenbe ase manje pou li pase nwit lan. Yon lòt rezon se paske tibebe w la te gen tan pou l fòme yon atach solid avè w. Pale ak founisè swen prensipal pitit ou a ak Espesyalis HealthySteps la anvan ou kòmanse. Sa a menm pi enpòtan si pitit ou a gen pwoblèm sante.

GRANMOUN BEZWEN DÒMI TOU

Ou ka fatige anpil. Paran ki pa byen dòmi pandan plizyè semèn ak mwa soufri. Yo gen plis chans pou yo santi yo estrese, enkyete, oubyen deprime.² Mank somèy kapab fè li pi difisil pou jere santiman ak defi chak jou yo tou,³ tankou kalme tibebe yo lè yo ajite.

KRIYE OUBYEN PA KRIYE?

Li nòmal pou tibebe yo kriye pandan yap fikse kò yo nan lè dòmi yo. Gen plizyè fason pou ede timoun yo aprann kalme tèt yo epi dòmi. Chwazi sa ki pi byen mache pou fanmi ou. Tibebe yo aprann atravè woutin, kidonk chwazi yon metòd epi rete sou li.

Men de (2) fason pou ede tibebe yo aprann dòmi poukont yo:

- **Metòd modifye pou kite l kriye.** Yo souvan rele apwòch sa a "kite l kriye." Mete tibebe a kouche nan bèso li. Kite l kriye jiskaske dòmi pran l. Tcheke sou li, men deplizanpli

tann pandan peryòd ki pi long anvan ou retounen. Kòmanse ak 5 minit. Epi ogmante li a 30 minit yo pwogresivman. Ekspè yo rekòmande pou w pa pran oubyen pale ak tibebe a lè ou antre nan chanm nan. Repete pwosesis la jiskaske tibebe a dòmi poukont li.

- **Ajiste lè dòmi an gradyèlman.** Ajiste lè dòmi tibebe a pita a yon entèval ant 10 ak 15 minit chak swa. Sa pèmèt yo vin pi fatige lè lè pou yo dòmi a rive. Ou pral konnen nouvo "lè dòmi a" lè dòmi pran tibebe w la touswit apre ou fin mete l kouche.

KISA RECHÈCH LA DI

- Toude metòd yo te ede dòmi pran tibebe yo pi vit. (Konpare ak tibebe paran yo te resevwa enfòmasyon sou somèy, men san estrateji espesifik.⁴)
- Manman ki itilize youn nan metòd sa yo te gen mwens estrès. (Konpare ak moun ki te resevwa enfòmasyon sou somèy men ki pa gen estrateji yo.⁵)
- Fanmi ki sèvi ak metòd kite l kriye a rapòte ke tibebe yo te gen mwens chans pou yo reveye pandan lannwit lan.⁶
- Chwa yon plan pou lè dòmi pa gen enpak sou relasyon tibebe a ak paran l yo.⁷ Ou pap andomaje relasyon ou ak tibebe w la lè w itilize metòd kite l kriye a.

KISA OU DWE SONJE?

Chache sipò epi fè sa ki mache pou fanmi ou. Ki dòmi pran yo se yon nouvo konpetans pou tibebe yo. Pifò nan yo pral kriye, men peryòd kriye ki kout yo akseptab. Sa pran yon ti tan pou yo kalme yo paske yo toujis ap aprann pou kite dòmi pran yo. Bay sa yon ti tan. Eseye pa bay tèt ou estrès. Rechèch montre ke antrennman pou somèy pa fè tibebe mal lè yo resevwa swen atantif pandan jounen an.



1 Sheldon, S. H. (2014). Development of sleep in infants and children. (Devlopman somèy kay tibebe ak timoun.) Nan liv S. H. Sheldon, R. Ferber, M. H. Kryger, & D. Gozal (Eds.), *Principles and practice of pediatric sleep medicine (Prensip ak pratik medsin pedyatrik pou somèy)* (2yèm edisyon), paj. 17–23. Elsevier Saunders.

2 Sheldon, S. H. (2014). Development of sleep in infants and children. (Devlopman somèy kay tibebe ak timoun.) Nan liv S. H. Sheldon, R. Ferber, M. H. Kryger, & D. Gozal (Eds.), *Principles and practice of pediatric sleep medicine (Prensip ak pratik medsin pedyatrik pou somèy)* (2yèm edisyon), paj. 17–23. Elsevier Saunders. *Clinical Sleep Medicine (Medsin Somèy Klinik)*, 12(11), 1535–1543. doi:10.5664/jcsm.6284

3 Ibid.

4 Gradisar, M., Jackson, K., Spurrier, N. J., Gibson, J., Whitham, J., Williams, A. S., ... Kennaway, D. J. (2016). Behavioral interventions for infant sleep problems: A randomized controlled trial (Entèvansyon konpòtmantal pou pwoblèm somèy tibebe: Yon esè kontwòle owaza). *Pediatrics*, 137(6). Ekstrè nan <https://pediatrics.aappublications.org/content/137/6/e20151486.offsite.link>

5 Ibid.

6 Ibid.

7 Price, A. M. H., Wake, M., Ukoumunne, O. C., Hiscock, H. (2012). Five-year follow-up of harms and benefits of behavioral infant sleep intervention: Randomized trial (Swivi sou senk ane sou efè danjere ak benefis entèvansyon konpòtmantal sou somèy tibebe: Esè owaza). *Pediatrics*, 137(6).