

Konsèy ak Gid sou Antrennman pou Somèy



Èske ou menm ak fanmi w deside li lè pou nou kòmanse antrennman pou somèy? Nou la pou ede w. Anba a ou pral jwenn etap espesifik yo pou metòd modifiye pou kite l kriye a. Se pedyat Richard Ferber ki te devlope pwosesis sa a. Pou aprann plis, tcheke liv li a *How to Solve Your Child's Sleep Problems (Kijan pou Rezoud Pwoblèm Somèy Pitit ou a)*. Avan ou kòmanse ak antrennman pou somèy la, konsilte founisè swen prensipal ou oubyen Espesyalis HealthySteps la pou asire w li bon pou ou, pou fanmi ou ak pou tibebe w la. Pwosesis sa a senp men li ka difisil. Li bon pou ou gen plis sipò kote ou.

ANVAN OU KÒMANSE

- Prepare tout moun nan kay la pou antrennman pou somèy la, sinon li pap mache. Asire w tout moun dakò ak plan an. Antrennman pou somèy la ka pran plizyè nwit epi li ka gen anpil bri ladan.
- Si ou gen vwazen sansib, li bon si w ta avèti yo ke tibebe w la pral kriye pandan kèk nwit. Fè yo konnen bri a pa pral pou lontan.
- Sonje li pi fasil pou fè antrennman pou somèy ak timoun ki toujou ap dòmi nan yon bèso e ki pa ka soti ladan. Lè w fè antrennman pou somèy bonè, sa ap rann lavi a pi fasil pou ou menm ak pou pitit ou alavni.
- Yon chanm ki nan fè nwa ka ede pitit ou a dòmi lannwit. Yon vantilatè plafon oubyen yon aplikasyon bri blan ka ede pou dòmi pran timoun yo epi pou yo rete ap dòmi.
- Asire w pitit ou a fatigue lè lè dòmi a rive. Si pitit ou vin gen dòmi jis pita, ou ka bezwen ajiste lè syès yo pou yon lè ki pi bonè. Apre laj 2 lane, timoun yo pa dwe fè yon syès apre 2 p.m.
- Evite televizyon ak lòt ekran, sitou nan lè anvan lè dòmi yo. Rechèch montre yo ka deranje somèy yo.



METÒD MODIFYE POU KITE L KRIYE

ETAP 1. Etabli abitud ki konsistan pou lè pou al dòmi ak pou woutin.

Mete tibebe w la nan kabann a menm lè a chak swa. Sa pèmèt li dòmi pi fasil. Kreye yon senp woutin pou lè dòmi, ki ka gen ladan liv, chante, manje, benyen, oubyen lòt aktivite ki kalme. Diminye limyè yo. Eksplike klèman ke lè dòmi a pa menm ak lòt lè yo.



ETAP 2. Mete tibebe w la nan bèso li lè li gen dòmi, men ke zye li toujou klè.

Byenke li ka pi fasil pou mete tibebe w la nan bèso yon fwa li dòmi, objektif pwosesis sa a se pou ede l dòmi poukont li. Sa rive lè yo konnen yo mete yo nan bèso a. Li kapab itil lè yo reveye pandan lannwit lan tou. Yo pral wè kote yo ye a epi yap sonje poukisa yo la—pou dòmi. Di tibebe w la "bòn nui" epi kite chanm nan, menmsi li kòmanse kriye.

ETAP 3. Kite tibebe a kriye pandan pi lontan ofiramezi. Konsole yo detanzantan san ou pa pran yo. Antre nan chanm nan pandan yon ti tan epi rekonfòte tibebe w la apre li pase 5 minit ap kriye. Fwote do l epi byen kalmeman raple l li lè pou dòmi. Piga pran l (sòf si li bezwen yon chanjman kouchèt oubyen nouvo pijama), menm si li kanpe nan bèso li epi lonje men l pou pran l. Kite chanm nan ankò. Fwa sa a, rete tann 10 minit. Apre w fin rekonfòte li menm jan an, kite chanm nan pandan 15 minit, epi kontinye fè sa pou plis tan ofiramezi. Li ka pran plis pase inèdtan pou tibebe w la dòmi premye swa a. Kontinye chak swa pandan plizyè jou. Tibebe w la pral kòmanse dòmi pi vit epi kriye mwens.

KONSISTANS SE KLE

Se pou w konsistan avèk etap sa yo epi tibebe w la pral kapab dòmi poukont li nan mwens pase yon semèn. Sa ka tante w pou w rete nan chanm nan pou tibebe w la konnen ou la. Sa ka mache pou kèk tibebe, men pou lòt yo pwosesis la pral pran plis tan. Li rekòmande pou w kite chanm nan si ou kapab.

Lè w kite tibebe w la kriye jouk dòmi pran l sa pa pral gen enpak sou devlopman sèvo li si ou ba l afeksyon e ou atansyon pandan jounen an. Lè li kapab dòmi poukont li se yon gwo konpetans sa ye. E sa pral ede ou menm ak pitit ou pandan tout lavi nou.