



ABC yo nan dòmì san danje



“Tibebe ki poko gen 1 an dòmi pi byen

Alone,” pou kont li sou mwen

Back,” dèyè nan yon

Crib,” bèso!



PA ITILIZE

- Jwèt / bèt boure
- Dra ki lach
- Dra siplemantè
- Zòrye
- Bèsò boure

ITILIZE

- Fèy ki byen adapte
- Matla fèm, plat, gwosè kòrèkteman
- Yon sison, si sa nesesè
- Onesie ki lejè



10 Konsèy pou pi bon dòmi tibebe

1. Tan jwe aktif pandan jounen an.
2. Reponn rapid ak bezwen tibebe w la.
3. Kenbe bèso a nan chanm ou pou ane 1.
4. Kenbe yon jounal sou lè tibebe a dòmi.
5. Beny, masaj dou, oswa lekti an premye.
6. Pale oswa chante ak ti bebe anvan kabann.
7. Mete ti bebe nan bèso lè yo parèt fatige.
8. Si tibebe a ajite, mete tibebe a nan kabann 30 minit bonè.
9. Jwe mizik dous oswa limen yon fanatik.
10. Sèvi ak yon sèvyèt cho pou chofe matla bèso a, retire li anvan tibebe a dòmi.