

# Antrènman pou somèy

**Kisa antrènman pou somèy la ye?** Nan antrènman an, bebe ou a ap aprann dòmi san ou pa ede li. Ou kapab kòmanse antrènman sa a lè bebe a genyen 6 mwa (avan 6 mwa li bon pou bebe a manje epi jwenn rekonfò pandan lannwit). Gen plizyè metòd ki egziste ou kapab itilize pou ede bebe w la adopte bon jan abitud pou li dòmi. **Itilize fòmilè a pou defini objektif antrènman an pou somèy ki pi byen adapte ak bebe w la epi fanmi w.**


## Konsèy pou kòmanse:

**Kreye yon woutin pou lè bebe a gen pou li al kouche.** Woutin nan ap kreye yon estrikti epi k ap ede ou menm ak bebe w la, pou w konnen ak kisa w dwe atann ou. Woutin nan ka genyen ladan, lekti liv, chan, bay bebe a manje, benyen l oswa lòt aktivite pou li relakse li. Eseye evite aktivite ki ap estimile li avan li al kouche, tankou gade televizyon oswa jwe avèk bebe a.

**Se pou ou konsistan.** Mete bebe a nan kabann a menm lè a chak swa. Rasire w ou respekte woutin pou ale dòmi ou kreye a.

**Rete atantif.** Bay bebe w la atansyon pandan tout jounen an, pou li konnen si li bezwen paran li, ou la pou li. Rezon ki fè nou antrènman pou somèy sa a se pou ede bebe a aprann relakse li pandan l ap dòmi. Nan lòt ka, li bon pou paran yo reponn lè bebe yo kriye.

## Metòd antrènman pou

Chanje lè bebe a al kouche	Metòd "Graduated Cry It Out"	Metòd "Cry it Out" la.
<p><b>Metòd sa pi gradyèl (li lan).</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Nan metòd sa pou avanse lè bebe a konn al kouche a pi bonè soti 10 pou rive 15 minit pi bonè chak nwit.</li><li>Lè w fè sa, bebe w la ap pi fatige nan lè pou li al kouche.</li><li>Sa ap efe li dòmi pi rapid aprè w fin mete li nan bèso a.</li></ul> 	<p><b>Metòd sa twouve li ant chanjman lè bebe a al kouche ak metòd ki rele "cry-it-out" la.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Depi w fin mete bebe a nan bèso a, kite chanm nan. Verifye aprè 5 minit li fè a kriye.</li><li>Rekonfòte li san ou pa pran l nan bra w. Ou kapab fwote do li oswa pale avèk li trankilman.</li><li>Ogmante tan pou pran pou al verifye a jiskaske li dòmi tout nwit lan. Fè sa pandan plizyè jou:</li></ul> <p><b>Jou 1:</b> Verifye aprè 5 minit li fè ap kriye</p> <p><b>Jou 2:</b> Verifye aprè 10 minit li fè ap kriye</p> <p><b>Jou 3:</b> Verifye aprè 15 minit li fè ap kriye</p>	<p><b>Nan metòd sa bebe a kriye plis.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Depi w fin mete bebe a nan bèso li, kite l kriye jiskaske l dòmi.</li><li>Pa al verifye bebe a pandan l ap kriye. Sa kapab difisil.</li><li>Repete pwosesis la pandan plizyè nwit. Si sa fèt kòrèkteman, sa dwe pran 3-4 nwit sèlman.</li><li>Bebe w la ap kòmanse dòmi pi rapidman epi l ap kriye mwens.</li></ul>

# Fèy ki gen lis objektif antrènman pou somèy la

**Objektif fèy travay sa se pou ede ou define objektif pou antrènman pou somèy la.** Sèvi ak èd memwa ki nan premye bwat la pou ekri pwòp objektif ou yo. Espesyalis Etap Sen nou an (Healthy Steps Specialist ) pral ekri rekòmandasyon li yo nan dezyèm bwat la.

## Men 5 objektif antrènman pou somèy mwen swete konsantre m sou yo a:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

*(Pou Espesyalis Etap Sen nou an) (Healthy Steps Specialist)* **Pou ede \_\_\_\_\_ kòmanse objektif antrènman pou somèy li yo, mwen rekòmande:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_