



DÒMI SAN DANJE

NYC

Office of the Mayor

Administration
for Children's
Services

David Hansell
Commissioner

Department of
Health & Mental
Hygiene

Mary T. Bassett, MD, MPH
Commissioner

Pran swen yon nouvo ti bebe kapab yon bagay ki difisil pou paran yo ak moun k ap pran swen yo. Lè ti bebe yo reveye souvan oubyen ajite pandan lannwit la, pèsonn moun pa ka dòmi.

Lè ou fatige, li kapab parèt pi fasil pou mete ti bebe ou a sou kabann nan ak ou. Men, pataje yon sifas pou dòmi (tankou, kabann, sofa oubyen chèz) ak bebe ou kapab yon bagay ki danjere - ti bebe ou kapab blese oubyen yon bagay pi mal ka rive.

Chak ane anviwon 50 ti bebe nan vil New York mouri nan aksidan ki rive pandan y ap dòmi akòz move pratik ki genyen nan jan yo dòmi tankou mete ti bebe sou lestomak ak pataje menm kabann. Sa fè prèske yon ti bebe chak semèn. Bon nouvèl ki genyen se ke ou ka prèske prevni lanmò sa yo.

Kisa ki yon Lanmò ki Gen Rapò ak Aksidan nan Dòmi?

Yon **lanmò ki gen rapò ak aksidan nan dòmi** se yon lanmò sibat yon ti bebe ki gen mwens ke 1 lane ki rive akòz kote ak/oubyen jan yo mete li dòmi. Nan ka sa yo, yon atik tankou yon lenn ki lage, zòrye oubyen yon lòt moun te lakòz ti bebe a toufe epi mouri. Ti bebe yo mete dòmi sou vant ka toufe tou si yo kole epi pa kapab vire nen ak bouch yo sou matla a, kouvèti kabann ki mou oubyen lòt bagay nan bèso, tankou zannimo boure yo.

Lanmò ki rive ti bebe pa aksidan nan dòmi pa menm bagay ak **SIDS (sendwòm lanmò sibat ti bebe)** oubyen "lanmò nan bèso." SIDS se yon lanmò natirèl yon ti bebe ke yo pa ka eksplike aprè yo fin fè tout analiz medikal ak swen. Sa ki diferan de SIDS la, lanmò ki gen rapò ak aksidan ti bebe k ap dòmi se bagay yo ka eksplike epi kapab prèske prevni.

Tout ti bebe, kòmanse depi lè yo fèt pou rive 12 mwa, ekspoze ak danje lanmò ki gen rapò ak aksidan nan dòmi. **Poutan, ti bebe nan laj 1 ak 4 mwa ekspoze ak pi gwo danje.** Nan laj sa, mis ki nan kou ti bebe yo fèb anpil epi li difisil pou vire kò yo nan sityasyon danjere sa yo. Ti bebe yo kòmanse eseye woule tou nan laj sa yo, men yo pa kapab degaje yo poukont yo. Pou rezon sa yo, li enpòtan anpil pou swiv konsèy ki pou ti bebe dòmi an sekirite.

Kesyon yo Poze Souvan Sou Dòmni San Danje pou Ti Bebe.

Q: Kòman mwen kapab redui chans pou ti bebe mwen an mouri nan yon aksidan nan dòmi?

A: Meyè fason pou redui danje lanmò ti bebe ou a nan dòmi se pou mete -- Lajounen kou lannwit-- yo dòmi poukont yo sou do, sou yon matla ki di epi nan yon bèso ki ranpli kondisyon sekirite yo, ti bèso, bèso pòtab oubyen ti pak jwèt. Kouvri matla ak yon dra ki mezi l sèlman epi pa mete lenn ki gaye, zòrye, ti jwèt oubyen tanpon pwoteksyon kote l ap dòmi an Pou tcheke si bèso respekte kritè sekirite yo, rele komisyon sekirite pwodui konsomatè yo (CPSC) nan ou a 800-638-2772, oubyen vizite cpsc.gov epi chèche pou "bèso".

Q: Mwen gen yon chofaj ki pa mache byen nan apatman m, epi mwen pa vle ti bebe mwen an vin frèt nan bèso li a. Kòman mwen ka kenbe li cho si mwen pa dòmi ak li oubyen kouvri li ak yon lenn?

A: Si ou enkyete pou ti bebe ou a vin frèt, abiye li ak yon lenn pòtab, tankou yon sak pou dòmi, oubyen yon lòt kouch rad pou ti bebe. An jeneral, ti bebe ou sipoze abiye ak sèlman yon kouch anplis ke sa ou mete. Si mèt kay ou a pa jere zafè pwoblèm chofaj la, rele 311 pou èd.

Q: Manman m te pataje kabann ak mwen lè m te bebe san pwoblèm. Poukisa pou m ta fè yon bagay diferan pou ti bebe mwen an?

A: Sa nou konnen sou pataje sifas pou dòmi ak ti bebe chanje pandan ane ki pase yo. Nan tan lontan, moun te panse se te SIDS (koz lanmò natirèl) ki te lakòz anpil lanmò pa aksidan nan dòmi. Kounye a, nou konnen anpil ti bebe mouri pa aksidan lè yo toufe pandan y ap dòmi nan yon espas ki pa an sekirite, espesyalman lè yo pataje kabann ak yon lòt moun. Ou ka prevni preske tout lanmò sa yo.



Konsèy pou ti Bebe Dòmi an Sekirite.

Akademi Ameriken pou Pedyatri egzamine dènye rechèch yo epi bay konsèy sou kote ki pi an sekirite ak kòman pou mete ti bebe dòmi. Konsèy ki pi nouvo te soti an oktòb 2016 ak konsèy sila:

- **Yo dwe mete ti bebe yo dòmi sou do lè y ap dòmi jiska premye anivèsè yo** - pou ti kabicha ak lè y ap dòmi lannwit. Ti bebe kapab respire pi byen lè yo sou do plis ke lè yo dòmi sou lestomak ak sou kan. Lè yo dòmi sou do sa pèmèt pwatrin yo louvri epi rann li pi fasil pou rale plis oksijèn nan sèvo yo. Ti bebe ki dòmi sou kan kapab plis roule sou lestomak yo, sa ogmante danje pou yo toufe.
- **Ti bebe PLIS ka toufe lè y ap vomi lè yo mete yo sou lestomak yo.** Lè ti bebe dòmi sou do epi vomi, yo vale oubyen touse tou natirèlman likid la, epi vire tèt yo pou l ka glise sou figi yo. Lè ti bebe dòmi sou lestomak yo epi vomi, yo kapab respire nan vomi a epi toufe.
- **Itilize yon sifas ki di ak yon dra mezi kabann nan pou pwodui espesifik sa a.** Yon bèso, ti bèso, bèso pòtab oubyen ti pak jwèt ki respekte règleman komisyon pou sekirite pwodui konsomatè yo. Yo dwe mete ti bebe yo sou sifas ki plat pou yo dòmi toutan. Kwake sa ka parèt pi konfòtab pou mete yon zòrye nan tèt matla a, ti bebe yo kapab toufe sou sifas ki mou.
- **Pinga itilize chèz ti bebe pou machin, pòtè, vidè oubyen pwodui ki sanble bagay sa yo kote ti bebe a dòmi.** Pwodui sa yo pa fèt pou ti bebe dòmi ak yo epi yo danjere paske ti bebe yo pa dòmi plat sou do yo. Si dòmi pran ti bebe yo nan atik sa yo, yo sipoze mete yo dòmi sou sifas ki di sou do yo pi vit ke posib.
- **Pa janm mete pitit ou dòmi sou kanape, sofa oubyen chèz.** Sifas sa yo pa fèt pou ti bebe dòmi sou yo epi yo danjere anpil. Yon ti bebe kapab kole byen fasil ant kousen, moun ak lòt bagay ki ka lakòz li toufe.
- **Mete kote ti bebe ou dòmi tou pre kabann ou pou premye 6 pou rive 12 mwa yo.** Mete bèso ti bebe, ti bèso, bèso pòtab oubyen ti pak jwèt tou pre kabann ou. Sa rele pataje chanm epi sa ap fè li pi fasil pou ou nourir li, konfòte l epi siveye ti bebe a san ou pa ogmante danje pou l mouri nan dòmi pa aksidan.
- **Evite pataje kabann ak ti bebe ou.** Ti bebe ou pa sipoze janm dòmi sou kabann granmoun, sou sofa oubyen sou chèz ak ou oubyen yon lòt moun (tankou lòt timoun yo oubyen bèt domestik). Ti bebe yo ka toufe si yon lòt moun roule pa aksidan sou yo oubyen bouche nen ak bouch yo.

- **Kenbe bagay ki mou, dra ki gaye sou kabann oubyen lòt atik ki ka ogmante danje pou ti bebe a toufe andeyò espas pou dòmi an.** Pa mete zòrye, lenn, ti jwèt oubyen tanpon pwoteksyon nenpòt kote ti bebe ou ap dòmi. Bagay sa yo ka kouvri figi ti bebe yo, epi lakòz yo toufe.
- **Bay ti bebe ou tete.** Bay ti bebe tete genyen anpil avantaj lasante pou manman ak ti bebe a, epi sa redui danje pou genyen SIDS. Pandan sa ki lakòz SIDS la se yon bagay pèsonn pa konnen, lèt tete kapab ranfòse sistèm defans kò ti bebe a pou goumen kont enfeksyon ki gen rapò ak SIDS. Ti bebe ki bwè lèt sèlman genyen plis pwoteksyon kont SIDS la. Poutan, nenpòt ti bebe ki pran tete gen plis pwoteksyon ke sa ki pa pran tete ditou. Bay tete ak kontak po ak po kenbe ti bebe yo kalm. epi kapab ede manman yo fè kò ak ti bebe yo epi regle tanperati kò yo, respirasyon ak batman kè yo.
- **Si ou pote ti bebe ou nan kabann ak ou pou ba yo manje oubyen konfòte yo, asire w pou mete yo nan kabann ankò anvan dòmi pran w.** Mete ti bebe ou nan bèso tou pre kabann ou kapab fè sa pi fasil. Si dòmi pran w sou kabann ak ti bebe ou a pandan w ap ba li manje oubyen konfòte li, mete li dòmi ankò nan pwòp bèso li depi ou reveye.



SAN ZÒRYE



SAN LENN



SAN JWÈT



PA SOU VANT YO



PA NAN KABANN
AK OU



Q: Mwen pa bwè oubyen pa pran dwòg, kidonk, èske m gen mwens chans pou toufe ti bebe m nan sou kabann?

A: Non. Fòt ki inosan ka rive. Menm paran yo ki pa bwè oubyen ki pa pran dwòg kapab toufe ti bebe yo sou kabann pa aksidan. Pataje kabann kapab danjere pou nenpòt fanmi.

Q: Kòman m kapab bay ti bebe mwen tete nan mitan lannwit si mwen pa kapab mete l sou menm kabann ak mwen?

A: Yo ankouraje paran yo pou yo mete bèso ti bebe tou pre kabann yo. Ou kapab pote ti bebe ou a sou menm kabann ak ou pou ba li tete oubyen konfòte l. Poutan, li enpòtan pou ou pou tounen mete ti bebe ou a nan bèso yo ankò anvan dòmi pran w.

Q: Chèz ti bebe pou machin yo apwouve kòm sekirite. Èske yo kapab yon plas sekirite pou ti bebe m nan dòmi?

A: Non. Paske ti bebe pa apiye kò yo plat nan chèz ti bebe pou machin yo, yo ka toufe lè tèt yo (ki trè lou pa rapò ak rès kò yo), al devan, bouche respirasyon yo.

Q: E si ti bebe m nan woule sou lestomak pandan l ap dòmi? Èske m bezwen mete l sou do ankò?

A: Woule sou kabann se yon bagay enpòtan epi etap natirèl nan devlopman ti bebe a. Pi fò ti bebe kòmanse woule sou kabann poukont yo nan laj anviwon 4 pou rive 6 mwa. Si ti bebe ou woule sou lestomak li pandan li ap dòmi, ou pa bezwen vire li sou do. Sa ki enpòtan se pou yo kòmanse sou do yo. Poutan, ti bebe vlope yo gen anpil chans pou toufe si yo woule sou lestomak yo. Sispann vlope ti bebe yo depi yo kòmanse eseye woule. Dabitid sa kòmanse nan laj 2 mwa yo konsa.

Q: Kisa mwen ka fè pou m pwoteje ti bebe mwen nan dòmi kont sourit, ravèt epi lòt vèmin?

A: Kenbe bèso ti bebe ou la lib pa mete manje ak bwason ki ka atire vèmin. Filè sou bèso kapab bay kèk pwoteksyon. Pou konn plis sou kòman pou kontwole vèmin yo an sekirite, vizite [nyc.gov](https://www.nyc.gov) epi chèche pou **vèmin**. Si ou genyen pwoblèm vèmin lakay ou epi mèt kay la pa rezoud sa, rele **311** pou èd.

Pou plis enfòmasyon vizite [nyc.gov/safesleep](https://www.nyc.gov/safesleep)