

# Apresye Bebe w la



Bati Fondasyon ki  
Sen pou yon Lavi ki  
Plen Siksè

# Chapit

1

Lanmou ak Atansyon

2

Sa Bebe w La Ap Di

3

Èske Ou Kapab Gate yon Bebe?

4

Bay Bagay Òdinè Enpòtans

5

Relasyon Gen Enpòtans

6

Bebe w La Konnen Lè Ou Estrese

7

Tristès ak Depresyon Apre Akouchman

8

Tout Moun Bezwen Sipò

9

Antouraj Bebe a Afekte Li

10

Kòman Pou w Jwenn Èd

**Paran, fanmi ak moun k ap pran swen timoun: Ou se moun ki pi enpòtan nan lavi bebe w la.** Lanmou w ak atansyon w enpòtan menm jan ak manje ak kote pou viv.

**Lè bebe w la ap kriye, rekonfòte I.** Lè w kenbe l, sa kalme l. Li konnen se ou — li konnen vwa w ak sant ou. Lè bebe w la ap kriye, akoz li konnen w toupre sa fè l santi li pa poukонт li.

**Kenbe bebe w la.** Lè w balanse bebe w la dousman, li santi l an sekirite epi lè w montre l afeksyon, li santi w renmen l. Kèk fwa, yon touche oswa yon souri ase pou w montre bebe w la li enpòtan pou ou.

**Montre afeksyon.** Bay anpil swen ki montre afeksyon ap pèmèt bebe w la devlope sosyalman ak emosyonèlman. Lè w devlope baz sa a depi tou piti, ou prepare l pou lekòl matènèl ak aprè.



### **Bebe w la tou fèt ak santiman.**

Okòmansman, se kèk emosyon bebe w la ap eksprime sèlman. L ap gazouye oswa souri pou montre w lè l kontan, epi lè l an detrès l ap kriye oswa ajite kò l. Lè bebe w la ap grandi, l ap ri lè l kontan oswa bouje bra l ak janm li avèk eksitasyon.

Menmsi bebe w la pa kapab pale, l ap aprann kominike avèk ou. Aprè kèk tan, w ap aprann konnen tout kri ak mouvman l yo.

### **Kòman bebe w la atire atansyon w.**

Bebe w la ap repete son ak mouvman w yo pou l atire atansyon w. Pi devan, bebe w la ap fè sa avèk mo. Pandan l ap eksprime santiman, l ap chache reyakson w epi aprann apati repons ou yo. L ap imite ekspresyon figi w epi kòmanse konprann santiman w.

### **Pale ak bebe w la epi koute l.**

Li, chante epi rakonte istwa ap ede bebe w la konekte avèk ou epi l ap santi lanmou ak afeksyon li bezwen pou l grandi epi devlope.

Pataje aktivite ede sèvo bebe w la devlope. Pou kounya, bebe w la ap aprann fè yon kout tou epi l ap aprann bay epi atire atansyon. Sa yo se konpetans sosyal enpòtan bebe w la ap genyen pandan tout lavi l.





Ou petèt konn tandé yo di li bon pou w kite yon bebe kriye oswa lè w kenbe l twòp l ap gate. *Se pa vre.*

**Bebe pa kapab gate akoz twòp lanmou ak atansyon.** Bebe kriye sèlman lè l bezwen yon bagay — yon daypè ki pwòp, tete, fè gaz oswa defoule l.

Ou petèt konn tandé yo di lè w pa okipe yon bebe k ap kriye sa rann li endepandan. Se pa vre. Sa fè l pè epi tris.

**Bebe w la depann de ou** — pa pou manje sèlman, rad oswa yon kote pou l dòmi men tou paske rete bò kote w sèlman rekondòmi l. Jan w touche l, vwa w ak sant ou apeze l epi rasire l. Lè l konnen w la sa ede l aprann epi grandi.

Ou pa bezwen tann *bon moman* an oswa tann pou w achte jwèt espesyal pou w bay bebe w la sa l bezwen. Sa l plis bezwen se ou menm ak tout bagay òdinè ou fè.

Bebe renmen bagay toulè jou — son vwa w, jwe koukou, chante chan epi ri ansanm. Li renmen lè w remake tout sa l wè epi w pale de sa: "Gade, yon pijon, yon nyaj, yon bis k ap fè anpil bri. Ki sa ki pase nan magazen ki nan kwen an jodi a, sou plas la oswa nan makèt la?"

## **Montre bebe w la objè epi kite l**

**utilize sans touche l.** Bebe aprann apati eksplorasyon. Ankouraje kiryozite l. Montre l flè, twal, liv pou bebe oswa foto nan magazin. Kite bebe w la touche premye nèj la, cheve w oswa jwèt ki nan benwa a.



Bebe w la ap devlope yon attachman patikilye pou ou dabò, ansuit pou lòt moun pwòch k ap pran swen I tankou grann oswa granpè, moun k ap fè gad timoun ak jadinyè.

Ou ka remake bebe w la gade w pou I jwenn endis lè I nan yon sitiyasyon novo oswa ensèten, oswa I ap suiv rega w pou I wè sa w ap gade. Chak fwa bebe w la lonje men I ba ou, reyaksyon w ede sèvo I devlope.

Relasyon w ede bebe a aprann epi grandi. Souris ba li epi montre I anpil afeksyon chak fwa w jwenn okazyon: lè w reveye, avan w dòmi, nan lè manje epi pandan w ap benyen I. Angajman w ede bebe a fòme yon attachman solid avèk ou. Sa ranfòse konfyans li nan ou epi li kreye yon baz sèten k ap ede I eksploré monn nan epi grandi.



## BEBE W LA KONNEN LÈ OU ESTRESE

**Pou w byen pran swen bebe w la, ou dwe pran swen tèt ou tou.** Suiv kay yon doktè ki konnen w, pou w kapab resevwa swen ou bezwen. Manje manje ki bon pou sante, dòmi ase epi fè egzèsis. Yon bagay senp tankou mache chak jou ap fè yon diferans epi l ap amelyore imè w. Pran tan pou w etabli kontak ak zanmi w ansanm ak fanmi w.

**Jwenn yon bon mwayen pou w detann ou.** Fè ti repoze w lè bebe a ap dòmi. Kite kay la — mennen bebe a sou plas oswa nan makèt. Detann ou aprè travay. Bebe santi nan ki nivo ou estrese. Pran swen tèt ou pou w redui nivo estrès ou.



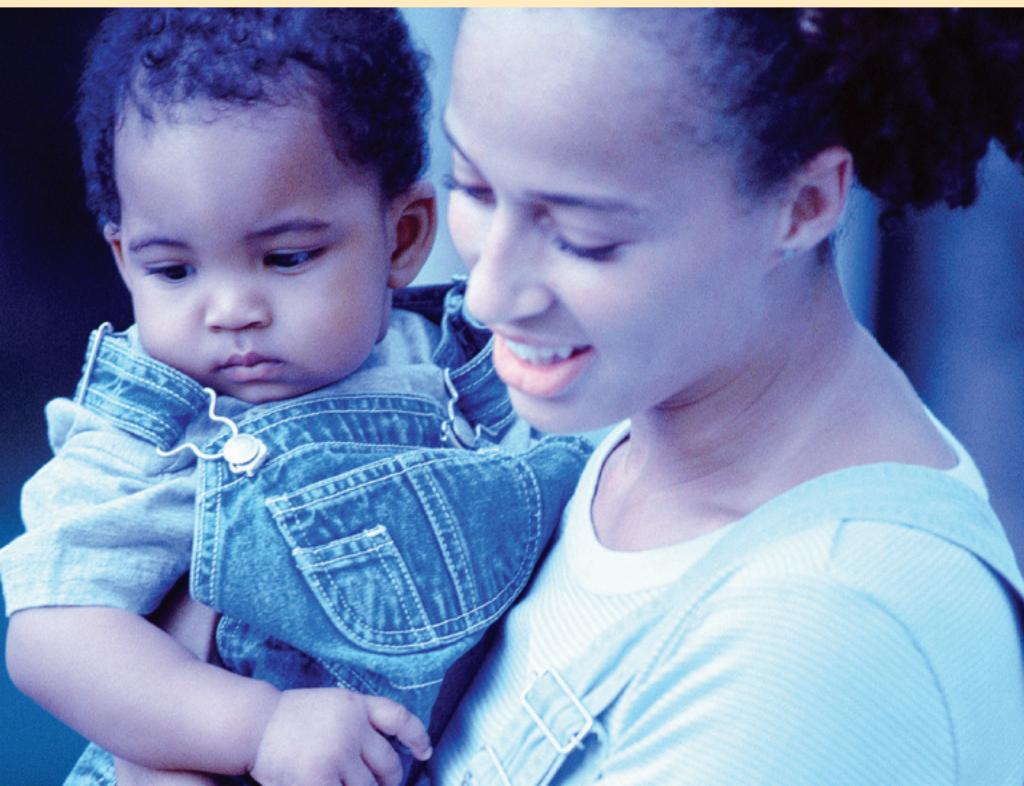
## TRISTÈS AK DEPRESYON APRE AKOUCHMAN

Anpil nouvo manman eksperimente chanjman nan imè yo epi yo kriye pi souvan aprè bebe yo a fèt. Sa rive souvan epi li disparèt jeneralman aprè kèk semèn.

Men si w kriye anpil, oswa si w santi w tris, koupab, dezespere oswa akable pandan plis pase de (2) semèn, ou kapab fè yon depresyon apre akouchman. Pale sa ak doktè w.

Depresyon fè l difisil pou w pran swen bebe w la. Epi li kapab estrese bebe w la, sa ki kapab bay pwoblèm pi devan.

**Pa soufri an silans.** Yo kapab trete depresyon. Pou w jwenn èd oswa oryantasyon sou sante mantal, pale ak doktè w oswa rele **311** oswa NYC Well nan 888-692-9355.



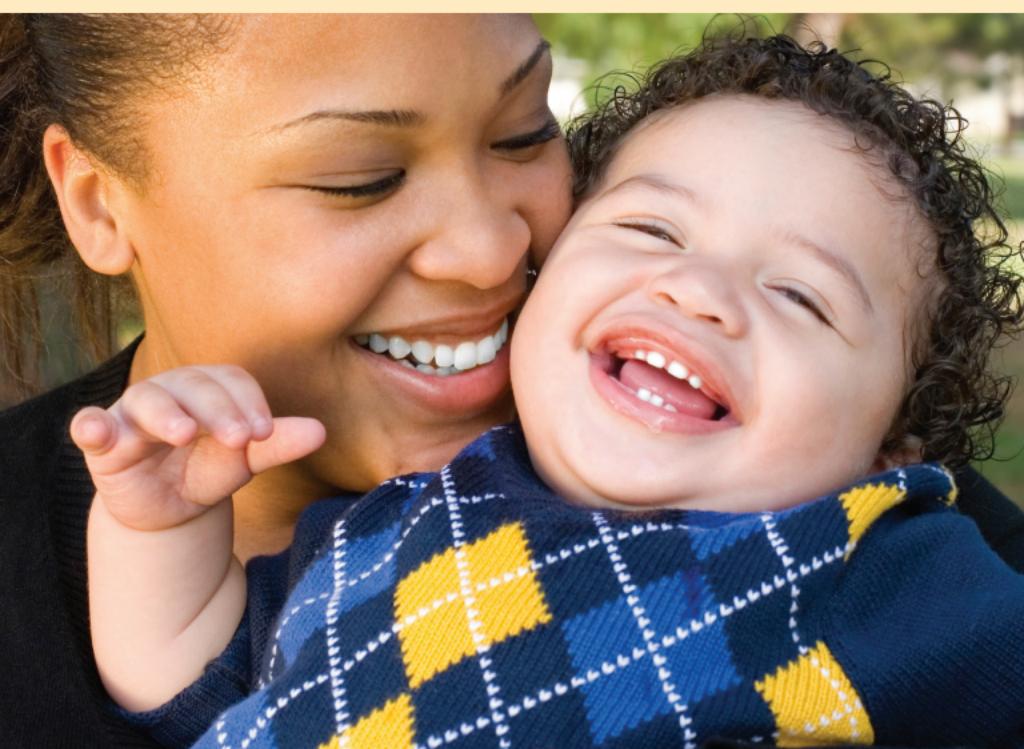
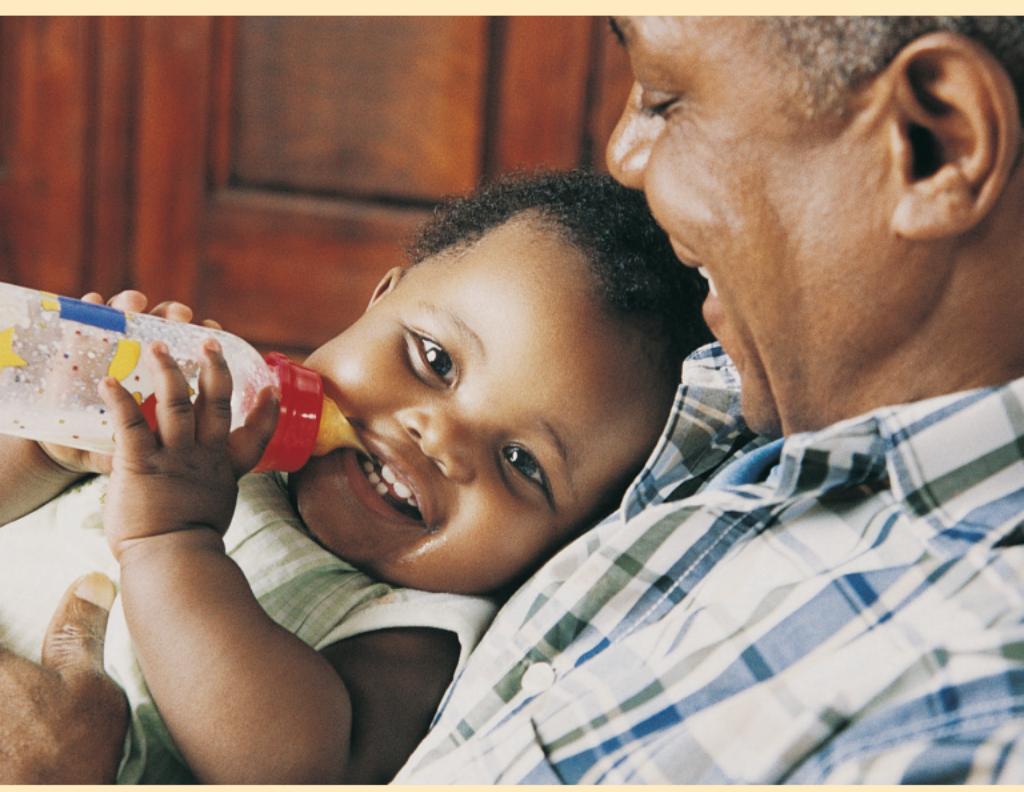
Sa rive tout paran yon lè kanmèm: Bebe a pa sispann kriye. Ou eseye tout bagay — ou ba l tete, ou montre l afeksyon, ou chanje daypè sou li, ou ba l yon sison. Kounya ou twò fatige oswa fristre pou w sipòtè plis toujou.

Si w mal pou jere emosyon w, mete bebe w la nan bèsò a epi detann ou pandan kèk minit. Pran senk (5) gwo respirasyon — rale lè a epi fè l soti dousman — epi aprè sa verifye si bebe a an sekirite.

### **Li enpòtan pou w mande Sipò.**

Rele yon zanmi, yon manm fanmi oswa yon vwazen ki kapab ede w kalme w oswa vin sèvi w konpayi. Si w bezwen yon poz, mande yon moun ou fè konfyans voye je sou bebe w la pou ou pou w kapab al fè yon ti mache oswa yon bagay ki vrèman fè w plezi.





Avan menm bebe itilize mo, yo kapab eksprime santiman, sonje epi sibi estrès ak twomatis. Anpil bagay kapab pwovoke estrès ak twomatis: gwo diskisyon, goumen, abi fizik ak seksyèl, jouman ak fawouch ki blesan, prezans moun k ap bwè alkòl oswa k ap pran dwòg, lanmò yon paran oswa yon moun ki t ap pran swen bebe a, oswa neglijans moun ki sanse responsab bebe a.

Lè bebe w la ekspoze ak estrès oswa twomatis kwonik, sa fè entèferans ak devlòpman sèvo l epi sa kapab bay pwoblèm medikal pi devan. Timoun ki ekspoze ak estrès oswa twomatis kwonik kapab gen pwoblèm aprantisaj, memwa ak konsantrasyon tou — ki se konpetans ki nesesè pou w reyisi lekòl.

**Si ou menm oswa bebe w la te sibi estrès oswa twomatis, pale sa ak doktè w la.**

Ede bebe w la santi l an sekirite. Kreye yon woutin ki regilye pou l kapab konnen ak ki sa pou l atann li epi ba li anpil lanmou ak atansyon. Pran konsyans de pwòp estrès pa w epi pran swen tèt ou tou.

Paran se djòb ki pi difisil epi ki pi enpòtan ki janm genyen. Ou pa oblige fè l poukонт ou. Antre nan yon gwoup pou w rankontre lòt moun epi pou w jwenn èd. Gen anpil gwoup pou nouvo paran ak moun k ap pran swen timoun.

Pou plis enfòmasyon sou devlòpman sosyal ak emosyonèl bebe w la, **pale ak pedyat ou oswa ak doktè fanmi an**. Doktè w la kapab di w ak ki sa pou w atann ou nan chak etap, li kapab sigjere w aktivite pou w kreye lyen ak bebe la epi ede w si w gen enkyetid.

Si w gen difikilte pou w fè fas ak nouvo bebe w la oswa ak chanjman nan lavi w, oswa si w bezwen oryantasyon sou sante mantal, rele **311** oswa NYC Well nan 888-692-9355.

Si w pè pou yon moun fè w mal oswa fè bebe w la mal, rele **311** epi mande pou **Liy Asistans Telefonik pou Vyolans Domestik (Domestic Violence Hotline)**, oswa rele 800-621-4673 dirèkteman. Yon moun ap ede w, epi yo bay sèvis kèlkeswa sitiyasyon ou ak imigrasyon.

NYC Well ak Liy Asistans Telefonik pou Vyolans nan Kay disponib 24 sou 24, 7 jou sou 7, epi nan plizyè lang.

**Si w gen ijans, rele 911.**



Pou w kèmande kopi bwochi sa a,  
rele **311**.

Pou w li gid sa a anliy, al gade nan sit  
**nyc.gov/health** epi chache  
**“Enjoy Your Baby”**  
**(Apresye Bebe W La).**

Yo te revize gid sa a epi re-enprime  
I sou nimewo sibvansyon  
1H79SM060274 Administrasyon  
Sèvis Tretman Toksikomani ak Sante  
Mantal (Substance Abuse and Mental  
Health Services Administration,  
SAMHSA), Depatman Sante ak Sèvis  
Sosyal Ameriken (U.S. Department of  
Health and Human Services, HHS).  
Se pwenn vi, politik ak opinyon otè yo  
eksprime epi yo pa reflete nesesèman  
pwenn vi, politik ak opinyon SAMHSA  
oswa HHS.

