

# Kijan yon anviwònman sekirize pou dòmi sipoze ye?

Diminye chans pou gen maladi lanmò sibat tibebe, an anglè òdinèman se SIDS.

Pa bliye mete tibebe a sou vant lè l p ap dòmi epi lè gen moun k ap siveye l.



Itilize yon matla di nan yon bèso sekirize ki apwove\* avèk yon dra anvlòp sou matla a.

Fè atansyon pou tèt tibebe a pa kouvri ak anyen.

Mete tibebe a dòmi sou do lè l dòmi lajounen kou lannyt. Mete tibebe a dòmi sou do lè l dòmi lajounen kou lannyt.

Itilize rad pou dòmi, tankou yon pijama salopèt, olye pou kouvri l ak kouvèti.



Pinga itilize zòrye, kouvèti, po mouton ak kousen defans ranboure kote tibebe a dòmi.

Pa kite pyès moun fimen pre tibebe a.

Pa mete ankenn bagay mou, pelich ak dra ki pa sere anba matla a kote tibebe a ap dòmi.



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES  
National Institute of Health  
Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development

\*Pou plis enfòmasyon sou konsèy sou kijan pou itilize bèso sekirize, rele òganism sou sekirite pwodyi pou konsomatè nan 1-800-638-2772 oubyen ale sou sit wèb yo a nan <http://www.cpsc.gov>.



# Dòmni sekirize pou tibebe a

## 10 konsèy pou dòmi sekirize

- 1** **Toujou mete tibebe a dòmi sou do l pou l kabicha epi dòmi lannyit.** Dòmni sou do se pozisyon ki pi sekirize a, e chak peryòd dòmi enpòtan.
- 2** **Mete tibebe w sou yon sifas di, tank ou yon matla bèso sekirize ki apwouve epi kouvri l ak yon dra anvlop.** Pa janm mete tibebe a dòmi sou zòrye, kouvèti, po mouton ak lòt sifas ki mou.
- 3** **Pa mete ankenn bagay mou, jwèt mou ak dra ki pa sere anba matla kote tibebe a dòmi.** Pa sèvi ak zòrye, kouvèti, kouvreli matlase, po mouton, oubyen kousen defans ranboure kote tibebe a dòmi, e fè atansyon pou pa gen anyen sou figi tibebe a.
- 4** **Pa kite moun fimen bò kote tibebe a.** Pinga ou fimen anvan epi apre tibebe a fèt, epi pa kite lòt moun fimen bò kote tibebe a.
- 5** **Se pou la tibebe a dòmi pre kote oumenm ou dòmi oubyen kote lòt moun dòmi, men se pou tibebe a dòmi apa.** Tibebe a pa sipoze dòmi ni sou kabann ni sou divan ni sou chèz avèk swa adilt oswa lòt timoun, men li ka dòmi nan menm chanm avè w. Si ou mete tibebe a nan kabann ou an pou w ba l tete, mete l kouche sou do, yon kote ki separe tankou nenpòt kalite bèso oubyen sou yon tikabann pou nouvone ki ka kole ak kabann adilt, lè w fin.
- 6** **Lè w mete tibebe a kouche pou l dòmi, ba li yon sison ki pwòp epi ki pa mouye,** men pa fòse tibebe a pran sison an. (Lè w ap bay tibebe a tete, tann swa tibebe a gen 1 mwa oubyen li konfòtab nan pran tete anvan w kòmanse ba l yon sison.)



### Pa bliye mete kouche sou vant !

Mete tibebe a kouche sou vant lè l p ap dòmi e depi gen moun k ap siveye li. Kouche sou vant ede misk tèt, kou ak zepòl yo pran fòs epi sa ede tibebe a pa gen pati plat sou tèt li.

- 7** **Pa kite tibebe a cho twòp lè l ap dòmi.** Mete rad lejè sou tibebe a pou l dòmi, epi kenbe tanperati chanm lan nan yon tanperati ki konfòtab pou adilt.
- 8** **Evite pwodyi ki di yo diminye chans SIDS** poutèt anpil nan yo pa pase ankenn tèss sekirite ak tèss pou wè si yo efikas.
- 9** **Pa itilize monitè kay pou diminye chans SIDS.** Si w gen kesyon sou kòman pou itilize monitè pou lòt kondisyon pale ak founisè swen medikal la.
- 10** **Diminye chans pou tibebe a vin gen pati plat sou tèt li:** kite tibebe « kouche sou vant » lè tibebe a p ap dòmi e lè gen moun k ap siveye li ; chanje direksyon tibebe a kouche nan bèso li depi lòt semèn kòmanse ; epi evite kite chita long nan chèz sekirite nan machin, nan chèz pou deplase ak tibebe a ak nan balanswa ki ponpe monte desann.



Pou plis enfòmasyon sou SIDS ak sou kanpay *Back to Sleep* Campaign :  
Ekri bay: 31 Center Drive, 31/2A32, Bethesda, MD 20892-2425  
Telephone: 1-800-505-CRIB (2742)  
Faks: (301) 496-7101  
Entènèt: <http://www.nichd.nih.gov/sids>



Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development (NICHD)  
NIH Pub. No. 06-5759  
Janvy 2006