

# Timoun bezwen dòmi

- Timoun ki gen 2 lane bezwen 11-14 èdtan somèy lè w konte ti somèy lajounen.
- Timoun ki gen 3-5 lane bezwen 10-13 èdtan somèy nan nwit.
- Timoun ki gen 6-12 lane bezwen 9-11 èdtan somèy nan nwit.

Kantite tan ak nivo timoun nan byen dòmi afekte imè l, konpòtman l ak jan l aprann. Gen rapò ant dòmi pi byen, pandan plis tan ak travay pi byen nan lekòl.

Timoun ki pa dòmi ase gen plis chans pou yo pran plis pwa. Lè nou dòmi jan n bezwen l lan, sèvo nou kontwole grangou ak anvì yo.

*Kijan m ka ede pitit mwen an dòmi jan l bezwen an ?*

## Fikse yon woutin lè pou l al nan kabann li.

- Fikse yon woutin lè pou l al nan kabann li k ap ede pitit ou a kalme l ak prepare l pou l dòmi chak swa.
- Eseye mete pitit ou a nan kabann li nan menm lè a chak swa menm nan wikenn yo.
- Fèmen tout ekran yo 1 èdtan anvan lè pou l al nan kabann li an.

## Fè chanm kote pitit ou a ap dòmi an konfòtab.

- Kenbe l fre, sonb ak trankil - ou ka itilize yon vantilatè pou bloke lòt bri k ap fèt ozalantou yo.
- Mete yon limyè de nwi si pitit ou a bezwen limyè.
- Itilize rido fonce oswa pèsyèn pou bare limyè.

## Evite kafeyin.

- Bwè yon bwason ki gen kafeyin ladan l ka rann li pi difisi pou al dòmi.

## Pa kite televizyon ak okenn medya ki gen ekran (telefòn, tablèt, òdinatè, jwèt videyo) nan chanm kote pitit ou ap dòmi an.

- Gade nan ekran kenbe sèvo w ak je w an evèy epi sa rann li pi difisil pou dòmi pran w.
- Evite itilize televizyon pou w fè dòmi pran yon timoun paske sa ka fè yo pa dòmi tou.



Bonjan somèy ede ak imè ak konpòtman.  
Sa ka rann edike timoun pi fasil !