

Mỗi Giấc Ngủ Đều Quan Trọng!

Giấc Ngắn, Giấc Đêm, Ở Nhà hay Nơi Khác

Hãy giảm thiểu rủi ro bị Hội Chứng Trẻ Sơ Sinh Chết Đột Ngột (SIDS) và ngừa tai nạn chết người vì trẻ sơ sinh bị kẹt giữa hai bề mặt hoặc nghẹt thở trong khi ngủ

Hãy hoạch định cho em bé ngủ an toàn:

- ✓ Luôn luôn đặt em bé nằm ngửa, trong giường cũi **mỗi khi** ngủ
- ✓ Đặt giường cũi bên cạnh giường cha mẹ trong sáu tháng đầu
- ✓ Dùng giường cũi, nôi, hoặc nôi xách tay có nệm cứng, khăn trải bó sát mặt nệm và không dùng các miếng đệm thành giường, gối, chăn mềm dày nặng hoặc đồ chơi
- ✓ Dùng giường cũi, nôi, hoặc nôi xách tay theo đúng các điều lệ về an toàn Canada (www.healthcanada.gc.ca/cps)
- ✓ Giữ môi trường của em bé không có khói thuốc trong thời gian có thai và sau khi sinh
- ✓ Cho em bé bú sữa mẹ, vì sữa mẹ bảo vệ chống lại SIDS
- ✓ Không để cho em bé bị nóng quá độ
- ✓ Không bao giờ đặt em bé nằm ngủ trên lớp da cừu, nệm có gối, giường nước, đi văng, sa lông, ghế bành, ghế ngả ra sau, hoặc bất cứ giường nào của người lớn
- ✓ Tốt nhất là đừng ngủ chung giường với em bé



Em bé ngủ an toàn, có chăn mỏng nhét chặt dưới nệm và không có vật nào khác trong nôi.

Hãy cho bất cứ người nào khác có thể chăm sóc cho em bé biết các chi tiết này

Muốn biết thêm chi tiết, hãy nói chuyện với chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị hoặc liên lạc với HealthLink BC bằng cách gọi số 8-1-1 hoặc đến www.healthlinkbc.ca.

