

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 bô 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 ngã 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.

Nằm chung giường

Chỗ ngủ an toàn nhất cho em bé là em bé nằm ngửa trong giường cũi bên cạnh giường quý vị. Em bé ngủ chung giường hoặc ngủ trên cùng bề mặt với người lớn, trẻ khác hoặc thú vật nuôi trong nhà có rủi ro bị SIDS và tai nạn chết người. Mức rủi ro này cao hơn đối với em bé nằm chung giường nếu người lớn nằm chung có hút thuốc; mới

uống rượu, dùng ma túy, hoặc các loại thuốc có thể khiến họ buồn ngủ uể oải; không hay biết có em bé nằm chung giường; hoặc nếu có gối, chăn mềm, chăn dày, hoặc đồ chơi trong giường. Em bé nằm chung giường cũng có nhiều rủi ro bị thương và tai nạn chết người hơn vì rớt khỏi giường hoặc bị kẹt giữa nệm và tường hoặc trong khung giường.

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.



Hãy Hoạch Định Giấc Ngủ An Toàn cho Em Bé:

- ✓ **Mỗi Giấc Ngủ Đều Quan Trọng! Giấc ngắn, giấc đêm, ở nhà hay nơi khác**
 - Khi em bé không ngủ ở nhà, hãy hoạch định trước để chắc chắn chỗ ngủ của em bé an toàn.
 - Cũi chơi, sân chơi, xe đẩy, đu, và những loại khí cụ để đeo hoặc xách theo em bé đều không phải được chế tạo cho em bé ngủ trong đó. Nếu em bé ngủ trong bất cứ loại nào như vậy, hãy trông chừng em bé cho đến khi có thể đưa em bé sang một bề mặt ngủ an toàn.
 - Ghế an toàn cho trẻ em trong xe được chế tạo để chuyên chở em bé an toàn khi xe đang chạy. Nếu em bé ngủ trong ghế an toàn, hãy đem em bé sang một bề mặt ngủ an toàn khi đến nơi.
- ✓ **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**
 - Em bé được an toàn nhất khi chỗ ngủ của em bé ở gần nhưng riêng biệt với chỗ ngủ của quý vị.
- ✓ **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 mền dày nặng hoặc đồ chơi**

Trong chỗ ngủ của em bé nên chỉ có em bé và một tấm chăn mỏng.
- ✓ **Dùng giường cũi, nôi, hoặc nôi xách tay theo đúng các điều lệ về an toàn Canada**
 - Có thể xem các điều lệ về an toàn Canada cho giường cũi, nôi, hoặc nôi xách tay tại www.healthcanada.gc.ca/cps.
- ✓ **Giữ môi trường của em bé không có khói thuốc trong thời gian có thai và sau khi sinh**
 - Hút thuốc hoặc tiếp xúc với khói thuốc phụ làm tăng thêm rủi ro bị SIDS.
- ✓ **Cho em bé bú sữa mẹ, vì sữa mẹ bảo vệ chống lại SIDS**
 - Nếu quý vị đưa em bé vào giường để cho bú sữa mẹ, cách tốt nhất là đặt em bé nằm lại trong giường cũi sau khi em bé bú xong.
- ✓ **Không để cho em bé bị nóng quá độ**
 - Cho em bé mặc quần áo ngủ hoặc chăn ngủ. Không đội nón trùm đầu hoặc nón khác trong nhà.
 - Nếu dùng chăn mỏng, hãy nhét chặt dưới nệm và xung quanh nệm và để hai cánh tay em bé ra ngoài.
 - Nhiệt độ trong phòng nên ở mức thoải mái cho người lớn.
 - Đừng quấn khăn bó chặt em bé.
- ✓ **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**



Giờ Nằm Sấp

Khi em bé thức, em cần có giờ nằm sấp. Hãy đặt em bé nằm sấp khi quý vị có mặt trông chừng em bé. Giờ nằm sấp giúp cho các bắp thịt cổ và vai của em bé phát triển mạnh và ngừa tình trạng sau đầu bị dẹp một chỗ.