



Giấc ngủ an toàn cho em bé Tờ thông tin

Kansas
Blue Ribbon Panel
on Infant Mortality

ABC về giấc ngủ an toàn ở Kansas

Đề đối phó trực tiếp với tỉ lệ tử vong ở trẻ dưới một tuổi tăng nhanh ở Kansas, Safe KIDS Kansas là Mạng Lưới SIDS của Kansas, và Bộ Y Tế và Môi Trường Kansas (KDHE) đã hợp tác để tạo ra DVD “ABC về giấc ngủ an toàn cho em bé”. “ABC” là viết tắt của Alone (Một mình), Back (Nằm ngửa) trong Crib (Cũi). DVD này dạy mọi người về giấc ngủ an toàn. Hãy truy cập Safesleepkansas.org để xem DVD MIỄN PHÍ.

Lời khuyên cho giấc ngủ an toàn:

- **Luôn đặt em bé nằm ngửa khi ngủ trưa và vào ban đêm.** Em bé ngủ nằm ngửa ít có khả năng chết do SIDS hơn là em bé ngủ nằm sấp hoặc nằm nghiêng.
- **Phòng chung, giường riêng.** Nơi an toàn nhất cho con của quý vị ngủ là trong phòng nơi quý vị ngủ, nhưng không trên giường của quý vị. Đặt cũi, nôi, hoặc giường cũi của em bé gần giường của quý vị (trong tầm tay với). Điều này giúp cho con quý vị bú và gần bó con quý vị dễ dàng hơn.
- **Đặt con quý vị trong một cũi đảm bảo an toàn có nệm và khăn trải thích hợp.**
- **Tạo ra một vùng không có khói thuốc xung quanh em bé.** Một trong những điều quan trọng nhất mà cha mẹ và những người chăm sóc hút thuốc có thể làm vì sức khỏe của chính mình và sức khỏe của con họ là dừng hút thuốc.

- **Để các vật mềm, đồ chơi và bộ đồ giường rời ngoài khu vực ngủ của em bé.** Không dùng gối, chăn dày, chăn chiên, da cừu, hay các vật chặn giống như gối trong khu vực ngủ của em bé. Giữ tất cả những thứ này tránh xa mặt em bé.
- **Tránh để con của quý vị quá nóng trong khi ngủ.** Mặc cho con của quý vị quần áo ngủ mỏng. Giữ nhiệt độ phòng thoải mái đối với người lớn. Hãy cân nhắc đến việc dùng chăn có thể mặc hoặc túi ngủ thay cho việc dùng chăn để tránh bị quá nóng.
- **Cho con của quý vị bú sữa mẹ.** Nếu có thể, ít nhất trong năm đầu đời.
- **Nằm ngửa để ngủ, nằm sấp để chơi –** Hãy để những lúc nằm sấp cho các hoạt động hàng ngày của em bé. Con quý vị cần nhiều thời gian nằm sấp khi thức và có người giám sát để giúp các cơ cổ và cơ vai khỏe hơn.

Quý vị có thể làm gì trước khi con của quý vị được sinh ra để giảm nguy cơ của SIDS?

Tự chăm cho bản thân trong thời gian mang thai và sau khi sinh con.

- Cam kết cai thuốc lá và tránh ở gần những người hút thuốc. Hãy gọi cho Đường Dây Cai Thuốc Kansas 24/7 để có một chương trình được thiết kế riêng để đáp ứng nhu cầu của quý vị **1-866-KAN STOP (1-866-526-7867)**
- Đừng quên đến gặp nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe để khám định kỳ trước khi sinh để giảm nguy cơ sinh em bé thiếu ký.