

## Chúng ta có thể làm gì để giảm nguy cơ cho các ca tử vong ở trẻ dưới một tuổi?



### Chúng ta có thể làm gì để giảm nguy cơ cho các ca tử vong ở trẻ dưới một tuổi?

Hiệp Hội Quốc Gia về Khởi Đầu Khỏe Mạnh tài trợ cho Tháng Chín làm Tháng Quốc Gia về Nhận Thức Ti Lệ Tử Vong Ở Trẻ Dưới Một Tuổi. Chủ đề của chiến dịch là "Kỷ niệm ngày 366 - Mỗi em bé xứng đáng có một cơ hội".

Mỗi em bé xứng đáng có một cơ hội và đó là cố gắng một năm tròn ảnh hưởng đến tất cả chúng ta trong cộng đồng của mình. Quý vị biết tốt nhất các tình trạng nào đang tồn tại trong cộng đồng của mình, tình trạng đó ảnh hưởng tích cực và tiêu cực lên sức khỏe của các bà mẹ và em bé. Một số vấn đề như là đói và dinh dưỡng kém (dẫn đến quá cân hoặc nhẹ cân) có lẽ không thấy được rõ ràng khi nhìn thoáng qua, nhưng nên giải quyết vấn đề đó sớm bằng các nguồn tài nguyên có sẵn.

Trong khi không có giải pháp để giảm hoặc ngăn ngừa tử vong ở trẻ dưới một tuổi, chúng ta có thể tạo ra một điểm chia sẻ thông tin cho nhiều người biết có thể làm gì để giảm nguy cơ tử vong ở trẻ dưới một tuổi. Hãy giang tay và:

- Động viên phụ nữ trẻ quý vị có lẽ biết để có sự chăm sóc sớm trước khi sinh, để duy trì các cuộc hẹn khám, và đưa ra các lựa chọn để có một thai kỳ khỏe mạnh.
- Biết phòng y tế địa phương của quý vị ở đâu. Phòng y tế có thể cung cấp các dịch vụ trong và sau thời gian mang thai miễn phí và/hoặc theo một tỉ lệ phí linh động. Biết địa điểm của trung tâm y tế cộng đồng có đủ chuyên môn của liên bang (FQHC) nơi cung cấp sự chăm sóc ban đầu cho các bệnh nhân không có bảo hiểm và bảo hiểm dưới mức.
- Động viên các ông bố tham gia vào nếu có thể.

- Giảm nguy cơ của Triệu chứng đột tử ở trẻ dưới một tuổi (SIDS) bằng cách thực hành "ABC" cho giấc ngủ an toàn: Một mình (Alone), nằm ngửa (Back) và trong cũi (Crib) [www.sidsks.org](http://www.sidsks.org)
- Trong khi việc sinh thiếu tháng (sinh em bé sau 20 tuần nhưng trước 37 tuần) không thể luôn ngăn ngừa được, có một số thứ có thể làm để giảm nguy cơ sinh thiếu tháng:

- ♦ Uống vitamin có axit folic hàng ngày trước khi sinh
- ♦ Có được sự chăm sóc sớm trước khi sinh
- ♦ Bỏ hoặc thôi sử dụng thuốc lá (KanQuit—1-800-QUIT-NOW or 1800-784-8669)
- ♦ Bỏ uống rượu hoặc sử dụng ma túy
- ♦ Biết các dấu hiệu sớm của việc sinh non [www.marchofdimes.com/kansas/](http://www.marchofdimes.com/kansas/)

### Mỗi em bé xứng đáng có một cơ hội. . .

Mọi người—gia đình, nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe, tổ chức cộng đồng, cơ quan nhà nước, nhà cung cấp bảo hiểm và nhiều các đơn vị khác phải làm làm việc cùng nhau và phối hợp cố gắng giải quyết vấn đề này ở Kansas.

Hãy giúp đỡ cộng đồng của quý vị để tìm ra các giải pháp phù hợp nhất với nhu cầu của các cha mẹ trẻ và những người sẽ làm cha làm mẹ đang sống ở đó.

Tò thái độ ủng hộ việc giáo dục mở rộng cho tất cả phụ nữ thực hiện trước, trong và sau khi mang thai để bảo đảm kết quả sức khỏe tốt nhất cho bà mẹ và em bé.

Xem xét các khuyến cáo của Ban Ruy Băng Màu Xanh của Kansas gợi ý thêm các hành động để giảm và ngăn ngừa tử vong ở trẻ dưới một tuổi: [http://datacounts.net/infant\\_mortality](http://datacounts.net/infant_mortality)