

Tờ thông tin Hội chứng đột tử ở trẻ dưới một tuổi (SIDS)



SIDS là gì?

Thuật ngữ SIDS (Hội chứng đột tử ở trẻ dưới một tuổi) mô tả cái chết bất ngờ, không giải thích được của một em bé từ một tháng đến một năm tuổi. SIDS phổ biến nhất đối với em bé từ hai đến bốn tháng tuổi có vẻ khỏe mạnh nhưng chết mà không có dấu hiệu báo trước trong khi ngủ.

Nguyên nhân chính xác của SIDS vẫn còn chưa rõ. Nghiên cứu đã chỉ ra một số các yếu tố rủi ro có vai trò gây ra hội chứng này. Ví dụ:

- Em bé ngủ nằm sấp có nguy cơ bị SIDS cao hơn 5 lần.
- Em bé thở khói thuốc thụ động có nguy cơ bị SIDS cao hơn 2,5 lần.
- Khoảng một phần năm trường hợp tử vong do SIDS xảy ra dưới sự chăm sóc của người khác không phải là cha mẹ.

Nhiều trường hợp tử vong xảy ra khi em bé đã quen với việc ngủ nằm ngửa, thay vào đó lại đặt nằm sấp. Em bé đã từng ngủ nằm ngửa sau đó nằm sấp có nguy cơ chết do SIDS cao hơn 18 lần.

SIDS ở Kansas

Theo Bộ Y Tế và Môi Trường Kansas (KDHE), Cục Thông Tin Y Tế Công Cộng, Bản Tóm Tắt Các Trường Hợp Tử Vong Hàng Năm cho năm 2008:

- SIDS là nguyên nhân tử vong hàng đầu đối với trẻ nhỏ tuổi từ một tháng đến một năm (303 trường hợp tử vong trong năm 2008 - 52 trường hợp liên quan đến SIDS hay 17,2%).
- SIDS phổ biến nhất ở trẻ nhỏ từ 2 - 4 tháng tuổi.
- Ở những người Mỹ gốc Phi, SIDS cao hơn gấp hai lần.

Chúng ta có thể làm gì?

- Hãy làm theo quy tắc ABC về "giấc ngủ an toàn" được mô tả ở mặt sau của tài liệu này: Một mình (Alone), Nằm ngửa (Back) và trong Cũi (Crib).
- Khi đi mua sắm ở các cửa hàng có trưng bày cũi với các miếng chặn, đồ chơi, chăn (giấc ngủ không an toàn), hãy yêu cầu nhân viên cửa hàng trưng bày một môi trường cho "giấc ngủ an toàn".
- Nếu quý vị biết có một thiếu niên chăm em bé, hãy nói với chúng về những cách thức thích hợp để có giấc ngủ an toàn.
- Đặt ra một tấm gương tốt: nhận thức rằng quý vị có thể đã từng ngủ nằm ngửa như em bé, nhưng bây giờ chúng ta biết rằng đó là cách an toàn nhất để em bé ngủ.
- Hãy nói về những cách thức để có giấc ngủ an toàn với tất cả những người chăm em bé của quý vị!

Các nguồn tài liệu

Học Viện Nhi Khoa Hoa Kỳ. www.aap.org

Viện Nghiên Cứu Quốc Gia về Phát Triển Con Người và Sức Khỏe Trẻ Em. www.nichd.nih.gov

Mạng Lưới SIDS của Kansas. www.sidsks.org

Bảng Ruy Băng Màu Xanh cho Tỉ Lệ Tử Vong Ở Trẻ Dưới Một Tuổi.
www.datacounts.net/infant_mortality

Giấc Ngủ An Toàn Kansas.
www.safesleepkansas.org

Tờ thông tin

Giấc ngủ an toàn cho em bé



ABC về giấc ngủ an toàn ở Kansas

Để 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 làm việc cùng nhau để tạo ra băng video "ABC về giấc ngủ an toàn cho em bé". "ABC" là viết tắt của Alone (Một mình), Back (Nằm ngửa) trong Crib (Cũi). Băng video này dạy mọi người về giấc ngủ an toàn. Hãy đi tới Safesleepkansas.org để xem băng MIỄN PHÍ.

Lời khuyên về ABC cho giấc ngủ an toàn:

- **Luôn đặt em bé nằm ngửa để 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 em bé bú và giữ liên lạc với em bé dễ dàng hơn.
- **Đặt con của quý vị lên một bề mặt để ngủ vững chắc, như là nệm cũi đảm bảo an toàn được phủ bằng khăn trải thích hợp.** Không bao giờ đặt em bé ngủ trên gối, chăn, da cừu, hoặc bề mặt mềm khác.
- **Tạo ra một vùng không có khói thuốc xung quanh em bé.** Nếu người ta cho phép hút thuốc, hãy đưa em bé ra ngoài vì sức khỏe của quý vị và sức khỏe con của quý vị.

- **Để các vật mềm, đồ chơi và bộ đồ giường lỏng lẻo ngoài khu vực ngủ của em bé.** Không dùng gối, chăn, mền, 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 nguy cơ 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. Em bé cần nhiều thời gian nằm sấp khi thức và có người giám sát để giúp tạo dựng các cơ cổ và cơ vai được khỏe.

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.