

Cẩm Nang Hướng Dẫn về

GIẤC NGỦ AN TOÀN

của Trẻ Dưới Một Tuổi

- Luôn luôn đặt con quý vị nằm ngửa khi ngủ, đối với những giấc ngủ ngắn và vào ban đêm.
- Sử dụng một bề mặt cứng khi ngủ, chẳng hạn như một cái nệm để trong giường cũ an toàn, được phủ bằng tấm trải giường.
- Tránh xa những cái chêm, bộ định vị hoặc các sản phẩm khác trừ khi được bác sĩ của con quý vị chỉ định.
- Không chèn gối, chai lọ, đồ chơi, quây cũ, và để xa bộ trải giường, chăn màn khỏi khu vực ngủ của con quý vị.
- Không ngủ chung một giường, ghế hoặc đi vắng với con quý vị – hãy đặt con quý vị ngủ trên giường của bé.
- Dành riêng khu vực ngủ của con quý vị trong cùng một phòng nơi quý vị ngủ nhằm giảm bớt nguy cơ SIDS và các nguyên nhân khác liên quan đến giấc ngủ dẫn đến nguy cơ tử vong ở trẻ dưới một tuổi.
- Cho con quý vị một núm vú giả không buộc dây đối với giấc ngủ ngắn và vào ban đêm. Nếu con quý vị được nuôi bằng sữa mẹ, hãy chờ cho đến khi con quý vị một tháng tuổi trước khi cho một núm vú giả.
- Giữ ấm cho con quý vị, nhưng không nóng. Cho con quý vị mặc một lớp quần áo thêm mà quý vị muốn để thoải mái và bỏ mền ra khỏi giường cũ.
- Thực hiện theo hướng dẫn của bác sĩ chăm sóc sức khỏe về việc kiểm tra lịch tiêm chủng và khám sức khỏe theo định kỳ đều đặn cho con quý vị. Nói với bác sĩ quý vị nếu quý vị có bất kỳ thắc mắc nào về cách ngủ của con quý vị.
- Dành cho con quý vị nhiều thời gian về việc tiêu hóa khi thức dậy và khi một người nào đó sẽ trông coi.
- Không hút thuốc hoặc để cho khói thuốc xung quanh con quý vị.
- Đặt giường cũ của con quý vị xa rèm cửa hoặc màn che để tránh bị dây siết cổ.
- Bảo đảm bất kỳ người nào đang chăm sóc con quý vị sẽ biết về biện pháp an toàn khi ngủ.

*Các biện pháp liệt kê ở đây được dựa vào những khuyến nghị từ Viện Hàn Lâm Nhi Khoa Hoa Kỳ về SIDS.

