

Giấc ngủ An toàn hơn cho Con tôi

Giúp đỡ Cha mẹ và Người Chăm sóc Lập một Kế hoạch Ngủ An toàn

Là cha mẹ, bạn đưa ra nhiều quyết định mỗi ngày để đảm bảo con bạn được mạnh khỏe và an toàn. Khi liên quan đến việc ngủ thì môi trường ngủ của con bạn luôn luôn quan trọng - dù là ngày hay đêm. Một số thói quen ngủ an toàn hơn những thói quen khác. Tập sách nhỏ này chia sẻ những thông tin về cách giúp môi trường ngủ cho con bạn càng an toàn càng tốt - để mỗi giấc ngủ là một giấc ngủ an toàn hơn.

Bạn và chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn cũng có thể thảo luận kế hoạch ngủ của em bé sơ sinh của bạn. Để biết thêm thông tin, hãy xem các nguồn hỗ trợ ở cuối tài liệu này.

Đảm bảo Mỗi Giấc ngủ là một Giấc ngủ An toàn hơn

Đặt em bé nằm ngủ trong tư thế nằm ngửa

Đặt con bạn nằm ngửa mỗi khi ngủ, cho dù đó là giấc ngủ ngắn ban ngày hay ban đêm.

Sử dụng một nệm cứng hoàn toàn không có các vật gây nguy hiểm

Sử dụng nệm cứng được thiết kế dành cho em bé không có các tấm chắn (bumper pads), gối, mền nặng, mền bông (comforters), mền dày để phủ giường (quilts) hoặc đồ chơi. Điều này sẽ giúp giữ cho không gian ngủ của em bé được an toàn.

Sử dụng giường cũi em bé (crib) hoặc nôi có mui (bassinet)

Nơi an toàn nhất để con bạn ngủ là trong giường cũi (crib), nôi (cradle) hoặc nôi có mui (bassinet) đã được Bộ Y tế Canada phê duyệt riêng của bé khi ở nhà hoặc đi du lịch. Lên kế hoạch trước khi đi du lịch, và đảm bảo có một bề mặt để ngủ an toàn cho con của bạn. Các ví dụ về các bề mặt để ngủ an toàn khác nằm ở trang tiếp theo. Truy cập liên kết của Bộ Y tế Canada (Health Canada) để biết thêm thông tin <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/safe-sleep/cribs-cradles-bassinets.html>.

Cho con bú sữa mẹ càng nhiều càng tốt

Một cách giúp ngăn ngừa tử vong ở trẻ sơ sinh liên quan đến giấc ngủ là cho con bú sữa mẹ - điều này giúp tăng cường hệ miễn dịch cho em bé. Bạn cho con bú sữa mẹ càng nhiều thì sự bảo vệ càng lớn. Bất kỳ lượng sữa mẹ nào cũng đều sẽ giúp cho con bạn khỏe mạnh.

Dùng chung Phòng của Bạn

Cho con bạn ngủ trên một bề mặt để ngủ riêng trong cùng phòng với bạn trong sáu tháng đầu tiên.

Không có Khói thuốc lá

Việc hút thuốc làm tăng nguy cơ tử vong liên quan đến giấc ngủ của con bạn. Cai thuốc có thể khó khăn, nhưng không hút thuốc trong quá trình mang thai và giữ cho nhà bạn không khói thuốc trước và sau khi sinh có thể giúp ngăn ngừa tử vong ở trẻ sơ sinh liên quan đến giấc ngủ.

Để thật cẩn trọng, hãy tránh cho con bạn tiếp xúc với cần sa, hơi thuốc lá (vaping) và thuốc lá điện tử trong khi mang thai và sau khi sinh. Để biết thêm thông tin về cách cai thuốc lá, vui lòng truy cập www.quitnow.ca.

Tử vong ở Trẻ sơ sinh Liên quan đến Giấc ngủ Bao gồm:

- Hội chứng Đột tử ở Trẻ sơ sinh (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS) là cái chết đột ngột và bất ngờ của trẻ sơ sinh mà không giải thích được.
- Tử vong do Tai nạn (Accidental Death) là bị ngạt thở do các đồ vật trên giường, em bé nằm úp mặt, hoặc cha/mẹ hoặc một trẻ khác lần người nằm đè lên em bé.



 **Perinatal Services BC**
Provincial Health Services Authority

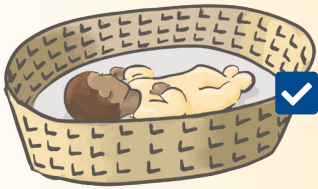
 **BRITISH COLUMBIA**

Ministry of Health

Các Bề mặt để Ngủ An toàn Thay thế

Nếu sử dụng một bề mặt để ngủ thay thế, hãy đảm bảo bề mặt đó rắn chắc, phẳng và được đặt trên sàn nhà. Hãy giữ cho bề mặt đó khô ráo, không có côn trùng, và tránh xa các thú cưng. Hãy đảm bảo không có gì sẽ rơi vào và mọi người sẽ không vấp phải bề mặt đó. Bề mặt để ngủ cần rất ít vật đệm - bạn có thể sử dụng một mền mỏng được quấn quanh và dán vào mặt dưới của một tấm bìa cứng làm nệm.

Cái giỏ



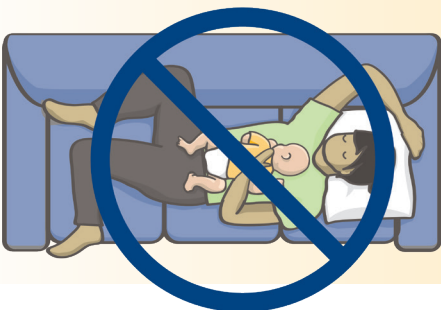
Hộp hoặc thùng các-tông



Bồn giặt



Tủ ngăn kéo đặt trên sàn nhà



Không dùng bia rượu/chất gây nghiện

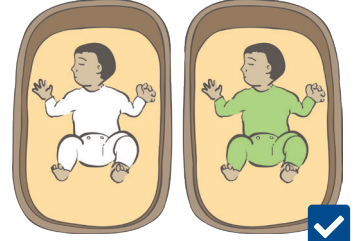
Uống bia rượu, sử dụng chất gây nghiện hoặc uống một số loại thuốc có thể khiến bạn buồn ngủ và khiến cho bạn ngủ sâu hơn. Giấc ngủ sâu làm tăng nguy cơ bạn sẽ lăn người đè lên con bạn nếu bạn ngủ chung giường. Hãy nhờ một người lớn khác ở đó để chăm sóc con bạn nếu bạn đã dùng thứ gì đó khiến bạn không được tỉnh táo như bình thường.

Nếu bạn muốn được hỗ trợ về vấn đề dùng bất kỳ chất gây nghiện nào (bao gồm bia rượu hoặc các chất gây nghiện khác), thì có những thông tin và hỗ trợ qua điện thoại miễn phí, được giữ kín của Dịch vụ Cung cấp Thông tin và Giới thiệu Liên quan đến Bia rượu và Chất gây nghiện (Alcohol and Drug Information and Referral Service). Hãy gọi 1-800-663-1441 (miễn phí tại B.C.) hoặc 604-660-9382 (ở vùng Lower Mainland). Dịch vụ hỗ trợ hoạt động 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần, bằng nhiều ngôn ngữ.



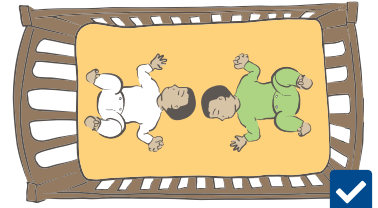
Giữ nhiệt độ ở mức dễ chịu

Hãy giữ phòng ở nhiệt độ dễ chịu và sử dụng một mền mỏng, nhẹ để con bạn không bị nóng quá. Nếu bạn thấy nhiệt độ ở mức dễ chịu, thì con bạn cũng thấy dễ chịu. Nếu sử dụng một túi ngủ, nó cần vừa khít quanh vai của bé để đầu con bạn không tuột xuống chui vào túi. Không cần thêm chăn ga gối đệm hoặc mũ trong nhà.



Còn việc quấn khăn thì sao?

Việc quấn khăn là không cần thiết, và nó có thể gây rủi ro. An toàn nhất là không quấn khăn con bạn. Việc quấn khăn chặt có thể khiến bé khó thở, và có thể dẫn đến viêm phổi. Việc quấn khăn cũng có thể khiến bé bị quá nóng và làm tăng nguy cơ SIDS. Những em bé bị quấn khăn có thể bị mắc kẹt trong tư thế nằm sấp và không thể xoay người sang tư thế an toàn hơn nếu bé lật người.



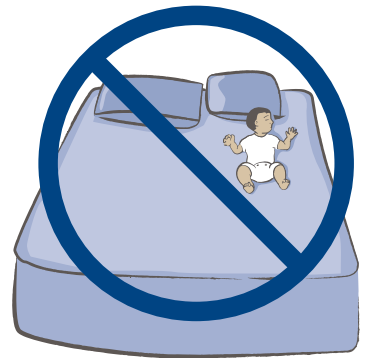
Nếu bạn chọn quấn khăn, hãy đảm bảo rằng:

- Em bé nằm ngửa để ngủ.
- Chỉ quấn khăn từ vai trở xuống - không quấn qua mặt, và đảm bảo là bàn tay và cánh tay được để ở ngoài.
- Quấn không quá chặt hoặc quá lỏng. Hãy đảm bảo rằng bạn có thể đặt vừa 2 ngón tay giữa mền và ngực bé, và bé có thể co và cử động chân.
- Sử dụng mền vải nhẹ.
- Việc quấn khăn khi em bé lớn hơn 2-3 tháng hoặc khi con bạn có thể tự thực hiện các cử động mạnh là đặc biệt nguy hiểm.



Giường người lớn có an toàn không?

Giường người lớn không được thiết kế để đảm bảo an toàn cho em bé. Thường thì chúng quá mềm, và mền và gối có thể làm tăng nguy cơ ngạt thở hoặc mắc kẹt. Không an toàn khi để con bạn trên giường người lớn không có người trông coi. Ngủ trên giường cao cũng làm tăng nguy cơ té ngã.



Những gợi ý về ghế ngồi trong xe hơi dành cho em bé (car seats), nôi xách tay (carriers) và xe đẩy (strollers)

Không an toàn khi để em bé ngủ trên ghế ngồi trong xe hơi dành cho em bé. Khi bạn đã đến nơi, hãy đặt con bạn lên một bề mặt để ngủ an toàn - ngay cả khi bé chỉ ngủ giấc ngắn. Sẽ không an toàn khi để em bé trong nôi xách tay và xe đẩy mà không có người trông coi.

Ghế sofa, ghế tựa thư giãn (recliner) hay ghế dài (couch) có an toàn không?

Không bao giờ an toàn nếu em bé ngủ trên ghế sofa hoặc ghế - cho dù một mình hay có người chăm sóc. Con bạn có thể ngã xuống sàn hoặc trượt giữa cơ thể bạn và gối kê (cushion) và khiến bé không thở được. Chuẩn bị sẵn một nôi có múi hoặc giường cũi em bé, hoặc nhờ người khác chăm sóc em bé khi bạn cần nghỉ ngơi.

Ngủ chung giường

Ngủ chung giường với con bạn có thể gây nguy hiểm. Nơi an toàn nhất để con bạn ngủ trong 6 tháng đầu tiên là ngủ trên bề mặt để ngủ riêng của bé trong phòng bạn. Một số gia đình có thể chọn ngủ chung giường vì các lý do văn hóa hoặc cá nhân, và một số gia đình cuối cùng lại ngủ chung giường mặc dù trước đó họ không có ý định như vậy. Nếu bạn nghĩ sẽ có lúc bạn ngủ chung giường với con bạn, hoặc thậm chí nếu bạn không dự định làm như vậy, đây là một số câu hỏi bạn có thể tự hỏi mình để giúp cho việc ngủ chung giường được an toàn hết mức có thể cho con bạn.

Định nghĩa của Ngủ chung giường:

Ngủ chung giường xảy ra khi một em bé dùng chung bề mặt để ngủ với cha/mẹ hoặc người chăm sóc.

Những câu hỏi để bạn tự hỏi mình...

Có

Không

1. Con bạn có đủ tuần thai kỳ (37-40 tuần) và có cân nặng hơn 2.5 kg hoặc 5.5 pound khi sinh không?

Những em bé sinh non và nhẹ cân lúc sinh có nguy cơ đột tử liên quan đến giấc ngủ cao hơn. Nguy cơ này tăng lên nếu em bé cũng ngủ chung giường.

2. Có phải bạn và/hoặc bạn đời của bạn không hút thuốc trong thời kỳ mang thai không?

Việc tiếp xúc với khói thuốc trong quá trình mang thai làm gia tăng nguy cơ đột tử có liên quan đến giấc ngủ của con bạn. Nguy cơ này tăng lên nếu em bé cũng ngủ chung giường.

3. Có phải môi trường của con bạn không có khói thuốc không?

Việc tiếp xúc với khói thuốc, bao gồm khói thuốc thụ động, làm gia tăng nguy cơ đột tử có liên quan đến giấc ngủ của con bạn. Nguy cơ này tăng lên nếu em bé cũng ngủ chung giường. Để được hỗ trợ cai thuốc, hãy truy cập www.quitnow.ca

4. Có phải bạn và/hoặc bạn đời của bạn không dùng bia rượu và các chất gây nghiện, và không dùng bất kỳ chất gì có thể khiến các bạn ngủ sâu hơn không?

Việc ngủ sâu làm gia tăng nguy cơ bạn hoặc bạn đời của bạn lăn mình đè lên con bạn. Điều này có thể gây ngạt thở. Tốt nhất là nhờ một người lớn khác ở đó để chăm sóc con bạn nếu bạn có dùng bia rượu, chất gây nghiện hoặc thuốc khiến bạn không được tỉnh táo như bình thường.

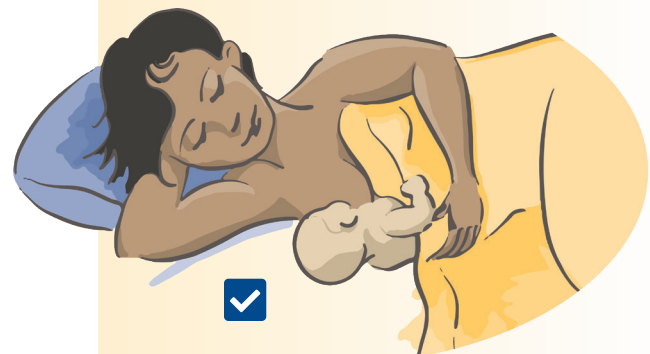
Nếu bạn trả lời KHÔNG cho BẤT KỲ câu hỏi nào trong những câu hỏi này thì việc ngủ chung giường là đặc biệt nguy hiểm cho con bạn và không được khuyến khích. Chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn có thể giúp bạn lập một kế hoạch ngủ an toàn hơn cho con bạn.

ALL Nếu bạn trả lời CÓ cho TẤT CẢ những câu hỏi này, hãy xem lại danh mục kiểm tra ở trang tiếp theo.

Ngủ chung giường và Cho con bú sữa mẹ

Việc các em bé bú trong đêm là bình thường, và kết quả là một số cha mẹ ngủ chung giường với con. Phần lớn các bà mẹ cho con bú sữa mẹ trên giường sẽ ngủ theo hình chữ "C" một cách tự nhiên – mặt đối diện với con, đầu gối thu lại bên dưới bàn chân con và cánh tay của họ ở phía trên đầu của con. Điều này bảo vệ cho em bé không di chuyển xuống dưới ga trải giường hoặc lên nằm bên dưới gối.

Bạn và chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn có thể muốn thảo luận các tư thế ngủ có thể giúp bạn nghỉ ngơi và giảm thiểu nguy cơ đối với con bạn. Nếu bạn không ngủ ở tư thế chữ "C" cùng con bạn một cách tự nhiên thì con bạn ngủ trên bề mặt để ngủ riêng của bé trong phòng bạn là an toàn hơn.



Các Nguồn hỗ trợ Khác:

Thông tin thêm về việc chăm sóc em bé và làm cha mẹ có tại:

HealthLink BC

Chỉ cần một cuộc gọi điện thoại hoặc một cú nhấp chuột là bạn sẽ có thông tin y tế đáng tin cậy. HealthLink BC cho phép bạn truy cập nhanh chóng và dễ dàng các thông tin và dịch vụ y tế không khẩn cấp.

Bạn có thể nói chuyện với y tá, dược sĩ, chuyên gia dinh dưỡng hoặc chuyên gia y tế khác để được tư vấn, và tìm các dịch vụ và nguồn hỗ trợ y tế gần bạn:

Hãy gọi 8-1-1 hoặc truy cập:

<https://www.healthlinkbc.ca/>

Cơ hội Tốt nhất cho Em bé (Baby's Best Chance)

Tài liệu đáng tin cậy cung cấp thông tin về việc mang thai và chăm sóc con bạn:

<https://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/BBC-7th-edition-FINAL-Nov2019.pdf>

Trân trọng các Em bé của Chúng ta (Honouring Our Babies)

Bộ công cụ giấc ngủ an toàn được thiết kế bởi Cơ quan Y tế Người Bản địa (First Nations Health Authority, FNHA):

<https://www.fnha.ca/WellnessSite/WellnessDocuments/FNHA-Honouring-Our-Babies-Summary.pdf>

Gia đình Khỏe mạnh tại BC (Healthy Families BC)

Những gợi ý, công cụ và các thông tin khác trực tuyến để giúp bạn nuôi dạy một gia đình khỏe mạnh:

<https://www.healthyfamiliesbc.ca/parenting>

Danh mục kiểm tra và hình ảnh đã được chỉnh sửa từ: *Tối đa hóa các cơ hội cho Giấc ngủ An toàn cho Trẻ Sơ sinh trong các Trường hợp Ngủ một mình và Ngủ chung (Đặc biệt, Chung giường)*, của James J. McKenna, Giáo sư Tiến sĩ về Nhân chủng học Sinh học, Giám đốc, Phòng Thí nghiệm Giấc ngủ của Mẹ-Em bé (Mother-Baby Sleep Laboratory), Đại học Notre Dame.



Danh mục kiểm tra: Những cách khác giúp đảm bảo an toàn cho em bé khi ngủ chung giường

- ✓ **Em bé được đặt ngủ trong tư thế nằm ngửa.**
An toàn nhất là em bé nằm ngửa để ngủ. Nếu con bạn lăn người thành tư thế nằm sấp trong khi ngủ, hãy nhẹ nhàng đặt bé nằm ngửa trở lại.
- ✓ **Nệm đặt trên sàn nhà.**
Để giảm nguy cơ té ngã, nệm nên được đặt trên sàn nhà và tránh xa các bức tường. Đảm bảo có khoảng không quanh giường để con bạn không bị mắc kẹt giữa nệm và tường hoặc bàn nhỏ cạnh giường. Đảm bảo nệm cứng và sạch sẽ (không dùng nệm nước, tấm lót trải trên mặt nệm (pillow tops), nệm nhồi lông chim (feather beds), nệm hơi hoặc nệm bị lún).
- ✓ **Em bé nằm cách xa tất cả các gối, mền lông ngỗng và mền dày.**
Gối, mền lông ngỗng và mền dày có thể làm tăng khả năng em bé bị ngột thở và bị vướng vào những vật này. Chỉ sử dụng một mền trẻ em bằng vải bông nhẹ đắp cho con bạn. Nếu có người lớn nào có tóc dài, hãy đảm bảo là tóc được cột lại phía sau để nó không xiết quanh cổ em bé.
- ✓ **Em bé có thể cử động thoải mái và không bị quấn khăn.**
Em bé nên có thể cử động thoải mái. Việc quấn khăn có thể hạn chế những cử động của em bé, và khiến cho em bé gặp nhiều nguy cơ hơn. Những em bé bị quấn khăn có thể bị mắc kẹt trong tư thế nằm sấp và không thể xoay người sang tư thế an toàn hơn nếu bé lật người.
- ✓ **Em bé ngủ ở phía bên ngoài của giường, thay vì giữa hai người lớn.**
Nếu có hai người lớn trên giường, hãy đảm bảo là em bé ngủ phía bên ngoài của giường, thay vì giữa hai người lớn. Cả hai người lớn cần phải ý thức được là em bé đang nằm trên giường và thoải mái với quyết định này.
- ✓ **Em bé và (những) người lớn là những người duy nhất nằm trên bề mặt để ngủ.**
Hãy đảm bảo rằng không có trẻ em hoặc thú cưng nào khác nằm chung trên bề mặt để ngủ.
- ✓ **Đảm bảo em bé không bị để một mình trên giường ngủ của người lớn.**
Giường của người lớn không được thiết kế để đảm bảo an toàn cho em bé.

