



Hội Chứng Trẻ Sơ Sinh Thiệt Mạng Đột Ngột (SIDS) Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)

Hội Chứng Trẻ Sơ Sinh Thiệt Mạng Đột Ngột là gì?

Hội Chứng Trẻ Sơ Sinh Thiệt Mạng Đột Ngột (SIDS) là khi em bé chết đột ngột trong lúc ngủ. Tình trạng này cũng được gọi là chết trong nôi. SIDS thường xảy ra nhất cho em bé từ 2 đến 4 tháng, và vẫn không rõ nguyên nhân tử vong dù đã giải nghiệm tử thi toàn bộ.

Nguyên nhân nào gây ra SIDS?

Không biết được nguyên nhân gây ra SIDS. Một số em bé, chẳng hạn như các em bé sinh non hoặc nhẹ cân có nhiều rủi ro bị SIDS hơn các em bé khác.

Tôi có thể làm gì để giảm bớt rủi ro của SIDS?

Đặt em bé nằm ngửa để ngủ trên bề mặt cứng và phẳng của giường cũ được phê chuẩn về an toàn.

Em bé nên luôn luôn nằm trong giường cũ được chế tạo sau năm 1986 và đáp ứng Các Điều Lệ về Giường Cũ, Nội, và Giỏ của chính phủ liên bang. Hãy đến website Baby's Best Chance để xem các điều lệ tại www.bestchance.gov.bc.ca/pregnancy/preparation-for-babys-arrival/baby-safety/index.html.

Em bé nằm ngửa để ngủ trong giường cũ riêng được phê chuẩn về an toàn có ít rủi ro bị SIDS hơn các em bé nằm sấp hoặc nằm nghiêng. Em bé và trẻ sơ sinh khỏe mạnh không bị nghẹt thở hoặc có các vấn đề khác khi nằm ngửa để ngủ.

Khi em bé có thể tự lăn người từ ngửa sang sấp, thông thường là lúc em bé từ 5-7 tháng thì không cần phải tiếp tục đặt em bé nằm ngửa nếu em bé lật người trong khi ngủ.

Khi em bé thức thì cần chút 'thời gian nằm sấp'. Em bé nên được đặt nằm sấp khi có mặt người chăm sóc và trông chừng em. Thời gian nằm sấp giúp phát triển các bắp thịt ở cổ và vai em bé và cũng ngừa được phía sau đầu có những chỗ bị dẹp tạm thời.

Đừng nằm chung giường với em bé.

Em bé nằm ngủ trong giường cũ riêng được phê chuẩn an toàn sẽ an toàn hơn nhiều so với khi nằm chung. Em bé nên luôn luôn nằm ngủ trong giường cũ trong năm đầu cho đến khi đủ 12 tháng.

Nhiều gia đình thường cho em bé nằm chung giường. Tuy nhiên, em bé nằm ngủ chung với người lớn, các trẻ khác hoặc thú nuôi trong nhà có rủi ro ngộp thở vì bị đè hoặc kẹt giữa hai bề mặt. Em bé có nhiều rủi ro bị SIDS hơn khi nằm chung giường với người quá nặng cân, hút thuốc, uống rượu, hoặc dùng ma túy khiến họ bị giảm khả năng phản ứng.

Ngủ chung phòng giúp bảo vệ cho em bé đối với SIDS, và cũng là cách ngủ an toàn hơn so với việc cho ngủ chung giường. Trong 6 tháng đầu, hãy cho em bé ngủ trong giường cũ cùng phòng quý vị ngủ. Muốn biết thêm chi tiết, hãy đọc HealthLink BC File #107 [Cách Ngủ An Toàn cho Em Bé](#).

Hãy cho bất cứ người nào có thể chăm sóc cho em bé biết chi tiết này; vấn đề quan trọng là tất cả cha mẹ, người trông giữ em bé và người giữ trẻ biết cách giảm bớt rủi ro bị SIDS.

Không nên hút thuốc trong thời gian thai nghén và tạo môi trường không có khói thuốc cho em bé.

Khói thuốc lá làm em bé có nhiều rủi ro bị thiệt mạng vì SIDS hơn. Em bé tiếp xúc với khói thuốc phụ, hoặc có mẹ hút thuốc trước

hoặc sau khi sinh, bị tăng thêm nhiều rủi ro bị SIDS. Đừng cho người khác hút thuốc gần em bé, chẳng hạn như những người trong gia đình, bạn bè hoặc người trông giữ em bé.

Hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc y tá sức khỏe công cộng nếu quý vị hoặc bạn tình của quý vị cần được giúp đỡ bỏ hút thuốc. Quý vị cũng có thể gọi số miễn phí tại B.C. của đường dây trợ giúp Quitnow bằng cách gọi số 8-1-1 hoặc đến www.quitnow.ca.

Hãy giữ nhiệt độ thoải mái cho em bé – không quá lạnh và không quá nóng.

Quý vị biết được em bé đủ ấm khi đầu em bé ấm. Em bé bị nóng quá có nhiều rủi ro bị thiệt mạng vì SIDS hơn.

Quý vị mặc bao nhiêu lớp quần áo thì cũng cho em bé mặc cùng những lớp quần áo như quý vị, cộng thêm một lớp nữa. Chỉ dùng chăn mỏng đắp cho em bé. Không em bé nào giống em bé nào và tay chân em bé thường mát một chút. Sờ phía sau gáy của em bé, và cởi bớt một lớp nếu em bé ra mồ hôi ở đó.

Cho em bé bú sữa mẹ

Em bé được cho bú sữa mẹ có thể có ít rủi ro bị thiệt mạng vì SIDS hơn. Cho bú sữa mẹ cũng đem lại nhiều lợi ích lâu dài cho em bé về sức khỏe, dinh dưỡng và tâm lý, kể cả một hệ thống miễn nhiễm mạnh mẽ.

Cho bú sữa mẹ sẽ dễ hơn khi quý vị ở cùng phòng với em bé. Điều này có nghĩa là em bé ngủ gần quý vị trong một giường cũ an toàn, để quý vị có thể gần em bé nhưng không nằm chung giường cạnh em bé.

Muốn được giúp về việc cho con bú sữa mẹ, hãy nói chuyện với bác sĩ, y tá sức khỏe công cộng, nhân viên hộ sinh có ghi danh, hoặc nhóm trợ trợ địa phương về việc cho con bú sữa mẹ.

Muốn biết thêm chi tiết về việc cho con bú sữa mẹ, hãy đọc HealthLink BC File [#70 Cho Con Bú Sữa Mẹ](#).

Đừng uống rượu hay dùng ma túy

Hoàn toàn không nên dùng các loại ma túy hoặc chất kích thích nào đó trong và sau khi có thai. Số này gồm rượu, marijuana, crack, cocaine, heroin, và những loại khác. Có bằng chứng cho thấy việc dùng các chất kích thích này có thể làm tăng rủi ro bị SIDS.

Nếu quý vị hoặc người bạn tình của quý vị cần được giúp đỡ ngưng uống rượu hoặc dùng ma túy, hãy gọi cho trạm sức khỏe địa phương để hỏi về các dịch vụ trong khu vực quý vị. Quý vị cũng có thể gọi cho Dịch Vụ Thông Tin và Giới Thiệu về Rượu và Ma Túy (Alcohol and Drug Information and Referral Service): tại vùng Greater Vancouver, gọi số 604-660-9383, và ở những nơi khác trong B.C. thì gọi số miễn phí 1-800-663-1441.

Nếu em bé đã chết vì SIDS

Nếu quý vị đã bị mất con vì SIDS, hãy cố hiểu rằng không phải trường hợp SIDS nào cũng có thể ngừa được. Áp dụng các hướng dẫn trong HealthLink BC File này có thể giảm bớt rủi ro, nhưng vẫn không biết các nguyên nhân gây ra SIDS.

Hãy nhớ, có những người có thể giúp quý vị trong thời gian thương tiếc con. Bác sĩ, y tá sức khỏe công cộng, hoặc những người khác có thể giúp quý vị tìm dịch vụ cố vấn hoặc một nhóm trợ trợ cha mẹ.

Muốn biết thêm các đề tài của BC HealthFile vào www.healthlinkbc.ca/healthfiles/index.stm hoặc đến phòng y tế công cộng tại địa phương quý vị.

Bấm vào www.healthlinkbc.ca hoặc gọi số **8-1-1** để biết chi tiết và các dịch vụ sức khỏe không cấp thiết tại B.C.

Muốn tìm trợ giúp cho người điếc và khiếm thính, gọi số **7-1-1** tại B.C.

Có dịch vụ dịch thuật với hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu của quý vị.