



Tử Vong Ở Trẻ Sơ Sinh Có Liên Quan Đến Ngủ Sleep Related Infant Death

Tử vong ở trẻ sơ sinh có liên quan đến ngủ là gì?

Có hai loại tử vong ở trẻ sơ sinh có liên quan đến ngủ.

Loại tử vong thứ nhất được gọi là Hội Chứng Đột Tử Ở Trẻ Sơ Sinh (Sudden Infant Death Syndrome, hoặc SIDS). SIDS xảy ra khi một em bé chết đột ngột trong lúc đang ngủ, và cái chết vẫn không giải thích được ngay cả sau khi đã giải phẫu nghiệm trọn vẹn tử thi. SIDS thường xảy ra nhất ở các em bé từ 2 đến 4 tháng tuổi.

Loại thứ hai là tử vong ở trẻ sơ sinh có liên quan đến ngủ và là do tai nạn. Các sự tử vong này thường gây nên do việc một em bé mạnh khỏe bị ngạt thở bởi các đồ vật trong giường ngủ, chẳng hạn như gối, đồ chơi, các tấm mền nặng, hoặc bởi một người cha hay mẹ, một đứa trẻ, hoặc một thú nuôi lăn vào người đứa bé trong lúc đang ngủ.

Điều gì gây ra SIDS?

Nguyên nhân của SIDS còn chưa được hiểu đầy đủ nhưng có những phương pháp cho ngủ an toàn rõ ràng được biết làm giảm nguy cơ đột tử ở trẻ thơ. Một số các em bé, như các em sinh thiếu tháng và những em có số cân thấp khi mới sinh có nhiều rủi ro bị SIDS hơn những em khác.

Tôi có thể làm gì để giảm thiểu rủi ro của sự tử vong ở trẻ sơ sinh có liên quan đến ngủ?

Đặt con của quý vị nằm ngửa mỗi khi ngủ (ban đêm và khi ngủ các giấc ngắn ban ngày)

Các em bé nằm ngửa để ngủ có ít rủi ro hơn những em bé ngủ nằm sấp hoặc nằm nghiêng một bên để ngủ. Các em bé khỏe mạnh và các trẻ sơ sinh không bị ngạt thở hoặc có các vấn đề khác về ngủ khi nằm ngửa.

Khi con quý vị có thể tự mình lăn qua để nằm sấp, quý vị không cần phải đặt con mình nằm ngửa trở

lại để ngủ. Các em bé thường có thể tự mình lăn qua lúc từ 5 đến 7 tháng tuổi.

Đặt con quý vị nằm trên một mặt phẳng rắn chắc hoàn toàn không có các vật gây nguy hiểm
Dùng giường dành riêng cho em bé, nôi, hoặc xe đẩy có mui, có nệm cứng, khăn trải giường vừa khít. Không dùng các miếng đệm thành giường hoặc đặt gối, các mền nặng hoặc các đồ chơi trong giường em bé. Hãy chắc chắn giường em bé, nôi hoặc xe đẩy có mui hội đủ các điều quy định về an toàn của Canada.

Để biết thêm thông tin về các quy định an toàn của Canada và để kiểm tra các sản phẩm bị gọi trả trở lại, hãy truy cập trang mạng về An Toàn Sản Phẩm Cho Người Tiêu Thụ của Bộ Y Tế Canada tại www.canada.ca/en/health-canada/services/consumer-product-safety.html. Để biết thêm thông tin an toàn giường ngủ cho em bé, xin xem [HealthLinkBC File #107 Ngủ An Toàn cho Trẻ Em](#).

Đừng để con quý vị ngủ một mình trên ghế, trên sofa hoặc trên giường người lớn. Ngủ với con quý vị trên ghế hoặc trên sofa cũng có thể nguy hiểm.

Một số em bé sẽ ngủ trong lúc đang đi trên xe. Hãy để ý xem chừng lúc em bé đang ngủ trong xe và mang con quý vị ra khỏi ghế ngồi của em bé khi quý vị đã đến nơi. Em bé không nên để ngủ trong ghế ngồi trong xe dành cho em bé (car seat), xe đẩy tay (stroller), võng đưa em bé (baby swing), hoặc ghế nhún (bouncer seat) vì có thể gây cản trở cho việc hít thở của các em.

Đừng hút thuốc khi mang thai và cho con quý vị có một môi trường không có khói thuốc

Một em bé tiếp xúc với khói thuốc do người khác hút, hoặc đứa bé mà người mẹ đã hút thuốc trước và sau khi sanh, có nhiều rủi ro bị hội chứng SIDS hơn.

Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị hoặc người bạn đời của quý vị muốn

được giúp đỡ để giảm hoặc bỏ hút thuốc. Quý vị cũng có thể gọi cho đường dây trợ giúp bỏ hút thuốc ngay bây giờ (QuitNow) ở số miễn phí 1 877 455-2233 tại B.C. hoặc truy cập www.quitnow.ca.

Ngủ chung phòng với con quý vị

Ngủ chung phòng giúp bảo vệ con quý vị không bị tử vong có liên quan đến ngủ, và đó là cách ngủ chung an toàn hơn là ngủ chung một giường. Trong 6 tháng đầu tiên, cho con quý vị ngủ chung phòng nhưng nằm riêng. Nhiều gia đình chọn ngủ chung giường, hoặc cuối cùng sẽ ngủ chung giường với em bé ngay cả nếu họ đã không có kế hoạch để ngủ chung lúc ban đầu. Có những cách để làm cho việc ngủ chung giường được càng nhiều an toàn càng tốt. Để biết thêm thông tin về những rủi ro của việc ngủ chung giường, xin xem [HealthLinkBC File #107 Ngủ An Toàn cho Trẻ Em](#).

Cho con quý vị bú sữa mẹ

Cho bú sữa mẹ giúp bảo vệ con quý vị không bị SIDS. Cho con bú sữa mẹ cũng giúp bảo vệ con quý vị chống nhiều căn bệnh ở tuổi thơ.

Cho bú sữa mẹ thì dễ dàng hơn khi quý vị ngủ chung phòng với con của mình. Điều này có nghĩa con quý vị ngủ gần quý vị nhưng ngủ riêng giường, cho phép quý vị được gần con của mình hơn.

Để được giúp đỡ về việc cho con bú sữa mẹ, hãy hỏi bác sĩ của quý vị, y tá của sở y tế công cộng, người hộ sinh có bằng chứng nhận, hoặc nhóm hỗ trợ tại địa phương về việc cho con bú sữa mẹ.

Để biết thêm thông tin về việc cho con bú sữa mẹ, xin xem [HealthLinkBC File #70 Cho Con Bú Sữa Mẹ](#).

Giữ cho con quý vị được ấm nhưng không bị nóng

Một đứa bé bị nóng quá mức có rủi ro bị hội chứng SIDS cao hơn. Quý vị biết con của mình được đủ ấm khi đầu của con quý vị ấm. Tay và chân em bé thì thường mát hơn một chút. Hãy kiểm tra phía sau cổ của con quý vị, và tháo bớt một lớp áo nếu con quý vị đổ mồ hôi nơi đó.

Nhiệt độ của phòng nên thoải mái cho một người lớn. Một túi ngủ, mền quấn ngủ, hoặc một tấm mền mỏng, nhẹ là tất cả những gì cần để giữ cho con quý vị được ấm. Đừng quấn chặt quần áo ấm cho con quý vị và đừng đội mũ hoặc mũ vải không vành (toque) ở trong nhà.

Ngưng hoặc giảm việc uống rượu hoặc dùng các chất ma túy

Việc dùng một số thuốc cấm trong lúc có thai và sau khi sinh có thể làm tăng rủi ro của việc trẻ sơ sinh bị chết có liên quan đến ngủ. Điều này bao gồm rượu, cần sa (ma túy), thuốc phiện, bạch phiện, nha phiện, nicotine và các thứ khác.

Nếu quý vị hoặc người bạn đời của quý vị muốn được hỗ trợ để giảm hoặc bỏ rượu và các chất ma túy, hãy gọi Dịch Vụ Thông Tin và Giới Thiệu Giúp Đỡ Bỏ Rượu và Thuốc (Alcohol and Drug Information and Referral Service): tại vùng Đại Đô Thị Vancouver gọi số 604 660-9382, và ở những nơi khác của B.C., gọi số miễn phí 1 800 663-1441.

Hãy chia sẻ thông tin này với bất cứ ai có thể chăm sóc cho con quý vị; điều quan trọng là tất cả phụ huynh, những người giữ trẻ và những người chăm sóc trẻ phải biết làm thế nào để giảm thiểu rủi ro tử vong ở trẻ sơ sinh có liên quan đến ngủ.

Nếu con tôi chết trong lúc ngủ thì sao?

Nếu con quý vị đã chết trong lúc ngủ, hãy nhớ rằng không phải tất cả các trường hợp tử vong của trẻ sơ sinh có liên quan đến ngủ đều có thể ngăn ngừa được. Có những người có thể giúp quý vị trong lúc quý vị đau buồn. Chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể giúp quý vị tìm sự tư vấn hoặc một nhóm hỗ trợ phụ huynh. Quý vị cũng có thể gọi cho Đường Dây Tư Vấn Bị Mất Người Thân của BC (BC Bereavement Helpline), số miễn phí 1 877 779-2223 hoặc truy cập trang mạng www.bcbereavementhelpline.com.

Để biết thêm thông tin nguồn tài liệu về ngủ an toàn dành cho phụ huynh và những người làm công việc chăm sóc trẻ, xin xem Safer Sleep For My Baby (Ngủ An Toàn Hơn Cho Con Của Tôi) tại www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/pdf/safer-sleep-for-my-baby.pdf (PDF 2.08 MB)

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi 8-1-1 (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lạng tai, xin gọi 7-1-1. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.