

Ngủ An Toàn cho Trẻ Em Safe Sleeping for Babies

Trong những tuần lễ đầu tiên sau khi mới chào đời, các em bé ngủ khoảng 16 tiếng một ngày. Lập kế hoạch nơi nào con quý vị có thể ngủ an toàn là điều quan trọng.

Tạo một môi trường để ngủ an toàn cho con quý vị sẽ giảm thiểu rủi ro bị các thương tích và bị chết trong lúc ngủ, bao gồm Hội Chứng Đột Tử ở Trẻ Sơ Sinh (Sudden Infant Death Syndrome, viết tắt SIDS). Để biết thêm chi tiết về việc trẻ sơ sinh bị chết có liên quan đến ngủ, xin xem [HealthLinkBC File #46 Tử Vong Ở Trẻ Sơ Sinh Có Liên Quan Đến Ngủ](#).

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 các phương pháp cho em bé ngủ an toàn. Để có nguồn tài liệu chỉ dẫn cho cha mẹ và những người chăm sóc trẻ, xin xem [Safer sleep for my baby \(Ngủ An Toàn Hơn Cho Con Của Tôi\)](#) tại.

Tôi có thể làm gì để giữ cho con của tôi được an toàn trong lúc ngủ?

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

Các em bé luôn luôn nên được đặt nằm ngửa khi ngủ. Các em bé khỏe mạnh và trẻ sơ sinh không bị nghẹt thở hoặc có bất cứ vấn đề gì khác khi nằm ngửa để ngủ.

Khi con quý vị có thể tự mình lăn qua để nằm sấp thì không cần phải đặt con quý vị nằm ngửa trở lại nếu con quý vị trở mình nằm sấp trong lúc ngủ.

Không dùng những vật làm chỗ dựa để em bé chỉ nằm ở một tư thế trong lúc ngủ. Nếu con quý vị có một tình trạng sức khỏe đòi hỏi phải nằm ở một tư thế khác để ngủ, hãy thảo luận với chuyên viên chăm sóc sức khỏe về các lựa chọn an toàn để đáp ứng nhu cầu của con quý vị.

Khi em bé đang thức, em cần có một ít thời gian tập 'nằm sấp' (nằm úp bụng xuống) với sự canh chừng của người lớn để phát triển khỏe mạnh. Điều này cũng giúp ngăn ngừa việc phía sau đầu của trẻ có các chỗ tạm thời bị phẳng.

Đặt con quý vị nằm trên một mặt phẳng rắn chắc hoàn toàn không có các vật gây nguy hiểm

Dùng giường dành cho em bé, nôi, hoặc xe đẩy có mui, có nệm cứng, khăn trải giường vừa khít và không để các miếng đệm thành giường, gối, các tấm mền nặng hoặc

các đồ chơi trong giường. Hãy chắc chắn giường em bé, nôi hoặc xe đẩy có mui hội đủ các điều quy định 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.

Lắp ráp giường nằm của em bé theo đúng các chỉ dẫn của nhà sản xuất, và không thay đổi giường nằm của em bé theo bất cứ hình thức nào.

Không bao giờ để em bé nằm ngủ một mình trên một tấm nệm mềm, trên ghế sofa, trên ghế, nệm hơi, gối, tấm da cừu, mền lông ngỗng (duvet) hoặc mền dày để phủ giường (quilt), hay giường nước.

Để ngăn ngừa việc em bé bị mắc kẹt, bị ngạt thở, hoặc bị xiết cổ, hãy kiểm tra và bảo đảm:

- Nệm giường của em bé phải vừa khít với khung giường và không dày hơn 15 cm. Khoảng cách giữa nệm và khung giường không được có các kẽ hở lớn hơn 3 cm khi tấm nệm được đẩy sát vào các góc của giường ngủ em bé
- Các thanh nẹp giường của giường ngủ em bé không được cách nhau hơn 6 cm
- Không có các tay nắm vặn hoặc đồ vật trong nôi mà áo em bé có thể vướng vào. Nếu một em bé tìm cách trèo ra khỏi giường và bị vướng quần áo, em bé có thể bị nghẹt thở
- Không được có dây, nệm hoặc màn che cửa sổ gần nơi giường ngủ của em bé

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), vòng đưa em bé (baby swing), hoặc ghế nhún (bouncer seat) vì có thể gây cản trở cho việc hít thở của các em.

Không hút thuốc gần nơi con quý vị

Hút thuốc và tiếp xúc với khói thuốc do người khác hút làm tăng rủi ro bị hội chứng SIDS.

Hãy suy xét cẩn thận về việc ngủ chung giường

Nơi an toàn nhất cho con quý vị ngủ là cho bé ngủ nằm ngửa trong một giường dành riêng cho em bé được chấp thuận về mặt an toàn, và đặt giường em bé cạnh giường quý vị. Tuy nhiên, ngủ chung giường là một tập tục phổ biến với nhiều gia đình do các truyền thống văn hóa hoặc sở thích cá nhân. Một số gia đình rất cuộc sẽ ngủ chung giường với em bé ngay cả nếu họ đã không có kế hoạch để ngủ chung lúc ban đầu.

Có một số trường hợp mà việc ngủ chung giường thì đặc biệt nguy hiểm và nên tránh. Các em bé sinh non hoặc sinh ra với số cân thấp có nhiều rủi ro bị chết hơn nếu ngủ chung giường. Rủi ro cũng tăng thêm nếu trong nhà có người hút thuốc, nếu người mẹ hút thuốc trong lúc có thai hoặc nếu những người lớn ngủ trong giường ít tỉnh táo do ảnh hưởng của rượu bia, thuốc men hoặc các loại thuốc khác.

Với những gia đình chọn cách ngủ chung giường với em bé, rủi ro có thể giảm bớt:

- Hãy chắc chắn con quý vị được đặt nằm ngửa trên một tấm nệm sạch sẽ và rắn chắc
- Không nên cởi bỏ quần áo của em bé và đặt em bé nằm phía ngoài của tấm nệm (chứ không phải nằm chính giữa cha và mẹ), tránh xa các gối, mền và mền lông ngỗng (duvet)
- Nệm nên được đặt dưới sàn nhà tránh xa khỏi tường hoặc bàn ghế tủ để giảm thiểu rủi ro của sự té ngã hoặc em bé trở nên bị mắc kẹt giữa các đồ vật
- Các trẻ em lớn tuổi hơn và thú nuôi trong nhà không nên ở trong giường của em bé
- Nếu người lớn ngủ chung giường mà có tóc dài, họ nên cột tóc lại
- Bất cứ người lớn nào ở trong giường phải biết rằng trong giường có em bé sơ sinh

Ngủ chung phòng với con quý vị

Quý vị có thể giúp bảo vệ con mình không bị chết trong lúc ngủ bằng cách ngủ chung phòng và ngủ gần con quý vị. Ví dụ, giường của con quý vị có thể đặt cạnh giường của quý vị. Điều này có nghĩa là chúng ở trong tầm tay với, nhưng quý vị không có ngủ chung một giường hoặc chung một bề mặt với con quý vị.

Cho con quý vị bú sữa mẹ

Cho con quý vị bú sữa mẹ, vì việc này bảo vệ chống lại hội chứng SIDS và có nhiều sự lợi ích khác nữa. Cho con 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 trên một bề mặt riêng, cho phép quý vị ở gần với con của mình.

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

Nhiệt độ của phòng nên thoải mái cho một người lớn. Một túi ngủ, mền quần 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 trong lúc ngủ và đừng cho đội mũ hoặc mũ vải không vành (toque) ở trong nhà.

Bỏ rượu hoặc giảm dùng chất gây nghiện

Việc dùng một số thuốc cảm và chất gây nghiện trong lúc có thai và sau khi sanh có thể làm tăng rủi ro của việc trẻ sơ sinh bị chết trong lúc 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 cần sự hỗ trợ để bỏ rượu hoặc giảm dùng các chất gây nghiện, hãy gọi đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị để biết các dịch vụ trong khu vực của mình. Quý vị cũng có thể gọi cho Dịch Vụ Thông Tin và Giới Thiệu Giúp Đỡ Bỏ Rượu và Ma Túy (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 hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe hoặc dược sĩ của quý vị nếu quý vị hoặc người bạn đời của quý vị cần sự giúp đỡ để bỏ hút thuốc. Quý vị có thể ghi danh chương trình Giúp Bỏ Hút Thuốc của BC tại tiệm thuốc tây ở địa phương quý vị. Quý vị cũng có thể gọi đường dây giúp đỡ miễn phí QuitNow (Bỏ Thuốc Ngay Bây Giờ) tại B.C. bằng cách gọi 604 731-5864 (LUNG) hoặc 1 877 455-2233 hoặc truy cập mạng www.quitnow.ca.