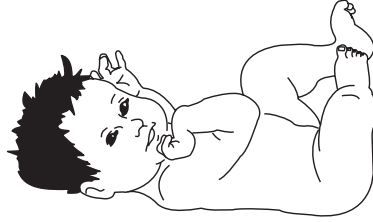


Em Bé Ngủ An Toàn



Ngủ Chung An Toàn với Con Quý Vị

Một số bà mẹ để con sơ sinh ngủ chung giường với mình sau khi sinh và nhiều tháng sau đó. Nhiều gia đình muốn ngủ chung như vậy để phát huy mối gắn bó với mẹ, để cho con bú sữa mẹ, và để lo liệu cho các nhu cầu của em bé cũng như khi em bé khóc. Tài liệu này đưa ra các nguyên tắc hướng dẫn an toàn cho cha mẹ khi ngủ chung với em bé.

- **Đặt em bé nằm ngửa khi ngủ.** Tư thế nằm ngửa được xem là tư thế ngủ tốt nhất cho trẻ sơ sinh. Nhớ đừng dùng bất cứ vật gì để kê hoặc chặn cho em bé nằm nguyên một chỗ.
- **Cẩn thận khi dùng một số thuốc theo toa hoặc thuốc mua tự do.** Nếu quý vị đang dùng thuốc làm quý vị buồn ngủ, ngủ say, hoặc quá mệt, cách hay nhất là đặt em bé vào nôi bên cạnh giường quý vị trong thời gian dùng những loại thuốc này để tránh rủi ro nằm đè lên hoặc che ngẹt thở em bé.
- **Cẩn thận về loại chăn mền hoặc khăn trải giường.** Gối bông, đồ chơi nhồi bông, plastic, và khăn giường rộng có thể làm em bé nghẹt thở và không nên dùng những thứ này ở chỗ em bé ngủ. Em bé nên nằm ngủ trên một mặt phẳng rắn chắc có trải khăn giường bó chặt. Tránh dùng chăn hoặc mền dày gần chỗ em bé đang ngủ.
- **Tránh dùng rượu hoặc ma túy.** Nếu quý vị hoặc người bạn đời của quý vị đã uống rượu hoặc dùng ma túy, đừng để em bé ngủ chung. Rượu và ma túy có thể ảnh hưởng đến khả năng thức dậy hoặc chăm sóc cho em bé của quý vị.

Các Hướng Dẫn Khác để Ngủ An Toàn

- Đừng để cho bất cứ người nào hút thuốc gần em bé. Khói thuốc phụ ảnh hưởng đến hô hấp bình thường của trẻ sơ sinh và có thể gây bệnh về hô hấp và các bệnh khác. Đừng ngủ chung giường với em bé nếu quý vị hút thuốc.
- Tránh đặt em bé ngủ trên ghế sa lông, ghế ngả ra sau, giường nước, futon, hoặc túi đậu (beanbag). Đây không phải là những chỗ an toàn cho em bé ngủ và có thể gia tăng rủi ro bị đè nghẹt thở hoặc bị kẹt.
- Tránh cho em bé không bị quá nóng. Nên cho em bé mặc ít quần áo khi ngủ, và nhiệt độ trong nhà chỉ nên vừa thoải mái cho người lớn mặc ít quần áo. Nên tránh mặc quá nhiều quần áo, và em bé không nên bị nóng hoặc ra mồ hôi khi sờ vào người em.

Tài liệu thông tin về cách Ngủ An Toàn này nhìn nhận tầm quan trọng của tình gắn bó với người mẹ và gia đình và hậu thuẫn cho những hành động nhằm phát huy sức khỏe và sinh tồn của trẻ sơ sinh. Khi theo đúng những cách trên, quý vị có được một môi trường an toàn và bồi đắp cho em bé.

Muốn biết thêm chi tiết về cách ngủ an toàn, xin liên lạc với Chương Trình SIDS Contra Costa tại số (925) 313-6254.

Muốn biết thêm chi tiết về cách cho con bú sữa mẹ, xin liên lạc với Đường Dây Miễn Phí về Cho Con Bú Sữa Mẹ của Contra Costa tại số (866) 878-7767.