

# Giấc ngủ An toàn cho Bé



Luôn luôn cho em bé  
của quý vị nằm ngửa  
khi bé ngủ trưa và  
ngủ đêm.

Oregon  
**Health**  
Authority

SỞ Y TẾ CÔNG  
Chương trình Sức khỏe Mẹ và Bé

# Thông tin về SIDS

(Sudden Infant Death Syndrome / Hội chứng Trẻ sơ sinh Chết Đột ngột)

- Ở Oregon, khoảng 40 em bé chết trong giấc ngủ mỗi năm.
- Điều quan trọng nhất quý vị có thể làm để bảo vệ sức khỏe cho em bé của quý vị là bỏ thuốc. Để được giúp đỡ, hãy gọi Đường dây Bỏ thuốc lá của Oregon (Oregon Tobacco Quit Line) theo số 1-800-784-8669, hoặc tham khảo trang mạng [www.quitnow.net/oregon](http://www.quitnow.net/oregon).
- Cho con bú bằng sữa mẹ giúp giảm nguy cơ em bé bị SIDS.

Một số cha mẹ chọn ngủ chung với em bé của họ.

Việc ngủ chung với em bé của quý vị có thể không an toàn nếu:

- Em bé của quý vị nhỏ hơn 12 tuần tuổi.
- Giường của quý vị có gối, mền, hoặc chăn bông.
- Quý vị ngủ chung giường với thú cưng hoặc trẻ em khác.
- Quý vị hoặc vợ/chồng của quý vị:
  - Hút thuốc
  - Đã sử dụng các chất gây nghiện, uống rượu, hay uống các loại thuốc làm cho quý vị buồn ngủ
  - Đang rất mệt mỏi hoặc bị kiệt sức.

Để đảm bảo em bé của quý vị được an toàn nhất có thể:

- Cho bé nằm ngửa (nằm trên lưng) khi ngủ.
- Đừng cho bất cứ ai hút thuốc gần bé.
- Cho bé bú bằng sữa mẹ.
- Cho bé ngủ cùng phòng nơi quý vị ngủ.
- Đừng dùng gối, chăn, mền, da cừu, đồ chơi nhồi bông, hoặc các tấm nệm đệm bao quanh nôi trẻ em (crib bumper) bất cứ chỗ nào gần nơi bé ngủ.
- Tránh cho bé ngủ trên những thứ mềm như ghế sofa hoặc ghế nệm, giường nước, ghế lười/ghế hạt xốp, mền hoặc chăn bông.
- Nói chuyện với ông bà và những người chăm sóc khác về các thông tin về giấc ngủ an toàn này.
- Núm vú giả giúp giảm nguy cơ SIDS. Nếu quý vị đang cho con bú bằng sữa mẹ, đợi cho đến khi việc cho con bú được suôn sẻ (3-4 tuần) rồi hãy cho bé ngậm núm vú giả. Sẽ không sao đâu nếu em bé của quý vị không muốn ngậm núm vú giả, một số em bé không thích núm vú giả. Nếu núm vú giả rơi ra sau khi bé ngủ, quý vị không cần phải bỏ nó lại vào miệng bé.

**Mặt ngửa lên trên  
Mặt không bị cản trở  
Không hút thuốc  
Có em bé ở gần đây!**

Vui lòng tham khảo với bác sĩ của quý vị về bất kỳ quan ngại nào quý vị có.

**Liên hệ để biết thêm thông tin, 971-673-0190**

**Tham khảo trang mạng Babies First! Giấc ngủ An toàn cho Bé tại [www.healthoregon.org/safesleep](http://www.healthoregon.org/safesleep).**

Quý vị có thể nhận tài liệu này bằng những ngôn ngữ khác, theo dạng bản in khổ lớn, chữ nổi hoặc một định dạng mà quý vị ưa thích. Hãy liên hệ với Bộ phận Sức khỏe Mẹ và Bé (Maternal and Child Health Section) theo số 971-673-0190. Chúng tôi chấp nhận tất cả các cuộc gọi chuyển tiếp hoặc quý vị có thể bấm số 711.