

Cho bé ngủ An toàn

Cách cho bé ngủ an toàn để giảm nguy cơ đột tử ở trẻ sơ sinh.

Dành cho tất cả những bé sơ sinh 0-12 tháng tuổi



red
nose
saving little lives



rednose.org.au

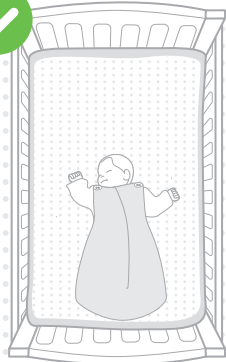
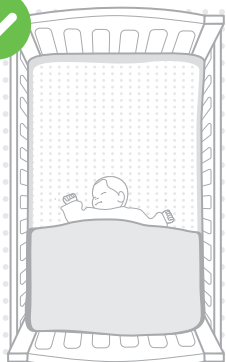
Đối với tất cả những bé sơ sinh từ 0-12 tháng tuổi, Red Nose khuyến nghị sáu bước chính để giảm nguy cơ đột tử ở trẻ sơ sinh.

1 Luôn đặt bé nằm ngửa khi ngủ.

Đặt bé nằm ngửa khi ngủ giúp giữ cho **đường thở thông thoáng và đảm bảo các phản xạ bảo vệ của bé hoạt động**. Nằm ngửa giúp giảm nguy cơ ngạt thở, quá nóng và nghẹt thở.

2 Không che phủ mặt và đầu của bé.

Trẻ sơ sinh kiểm soát nhiệt độ của mình thông qua mặt và đầu, vì vậy việc không che phủ mặt và đầu của bé khi ngủ giúp giảm nguy cơ bị quá nóng. Điều này cũng giúp giữ cho đường thở của trẻ thông thoáng, làm giảm nguy cơ ngạt thở.



3 Không để bé chịu ảnh hưởng từ khói thuốc lá trước và sau khi sinh.

Hút thuốc trong khi mang thai và xung quanh em bé sau khi chúng được sinh ra làm tăng nguy cơ đột tử ở trẻ sơ sinh – điều này bao gồm cả khói thuốc từ hơi thở ra.

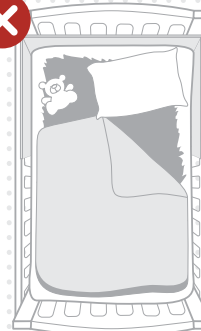
Nếu bạn hoặc bạn đời của bạn hút thuốc, **đừng hút thuốc gần bé và không bao giờ được hút thuốc ở chỗ ngủ của bé.**

Để được trợ giúp miễn phí về việc bỏ hút thuốc, hãy gọi cho Quitline theo số 13 78 48.



Không được có bề mặt mềm hoặc vật cồng kềnh

Không sử dụng bất kỳ vật dụng mềm nào trong cũi. Các vật dụng mềm trong chỗ ngủ rất nguy hiểm và làm tăng nguy cơ ngạt thở và quá nóng.



- ✗ Mền hoặc chăn quần không đủ chặt
- ✗ Gối
- ✗ Tấm chắn cũi
- ✗ Len lông cừu
- ✗ Đồ chơi mềm như gấu bông

4 Môi trường ngủ an toàn cả ngày lẫn đêm.

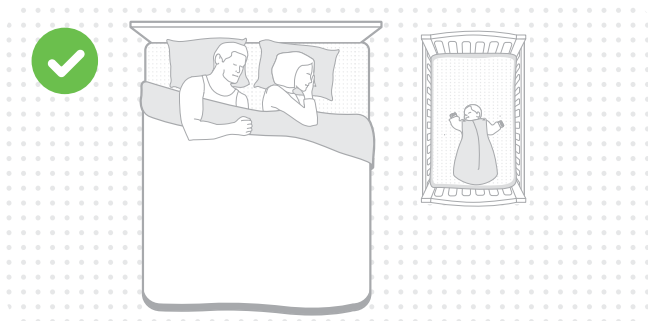
Nơi an toàn nhất cho bé ngủ là trong không gian an toàn của riêng bé, với nệm an toàn và bộ trải giường an toàn.

Bé phải luôn được đặt nằm ngửa khi ngủ, với chân ở phía cuối nôi hoặc cũi.

- **Cũi an toàn**
Đạt tiêu chuẩn Úc AS/NZS 2172:2003.
- **Nệm an toàn**
Chắc chắn, phẳng, kích thước phù hợp với cũi an toàn của bạn, đáp ứng tiêu chuẩn tự nguyện Úc (AS/NZS 8811.1:2013).
- **Bộ trải giường an toàn**
Bộ trải giường nhẹ, được nhét chắc chắn và chỉ kéo đến ngực.
- **Túi ngủ an toàn**
Vừa vặn ở phần cổ và ngực, với cánh tay của bé dang ra và không có mũ trùm đầu.

5 Cho bé ngủ trong không gian ngủ an toàn của riêng bé trong phòng của cha mẹ hoặc người chăm sóc trong 6 tháng đầu tiên*

Nơi an toàn nhất cho bé ngủ là trong chỗ an toàn của riêng bé, trong cùng phòng với cha mẹ hoặc người lớn chăm sóc bé trong 6 tháng đầu.



6 Cho bé bú mẹ

Nuôi con bằng sữa mẹ đã được chứng minh là làm giảm nguy cơ đột tử ở trẻ sơ sinh.

✗ Chỗ ngủ không an toàn



*Để biết thông tin giảm thiểu rủi ro khi ngủ chung, hãy truy cập: rednose.org.au/cosleeping

** Để biết thông tin về việc sử dụng nôi, hãy truy cập: redno.se/bassinetsinfo