

Ngủ chung

red
nose
saving little lives

rednose.org.au

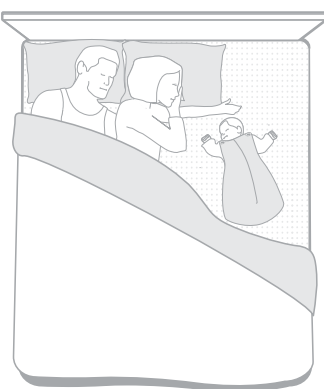


Ngủ chung là khi bố mẹ bế con lên giường ngủ cùng.

Nơi an toàn nhất cho bé ngủ là trong không gian ngủ an toàn của riêng bé. Red Nose không khuyến nghị ngủ chung (cùng nhau ngủ trong một chỗ); tuy nhiên, chúng tôi thừa nhận rằng có một số cha mẹ chủ động chọn ngủ chung trong khi những người khác có thể vô tình ngủ chung. Nếu bạn chọn ngủ chung, điều quan trọng là phải biết cách giảm thiểu rủi ro, vì có một số trường hợp ngủ chung với em bé của bạn có thể đặc biệt nguy hiểm. Hướng dẫn này có thể sẽ giúp ích.

Thực hiện theo các mẹo này để giảm thiểu rủi ro

- ✓ Luôn đặt bé nằm ngửa khi ngủ
- ✓ Tạo không gian ngủ thông thoáng cho bé khi ngủ
- ✓ Đảm bảo mặt và đầu của bé không bị che phủ
- ✓ Buộc gọn tóc dài và tháo tất cả đồ trang sức kể cả vòng đeo cổ hồ phách
- ✓ Đảm bảo nệm chắc chắn và bằng phẳng
- ✓ Đặt bé bên cạnh cha hoặc mẹ – không bao giờ đặt bé ở giữa hai người lớn hoặc bên cạnh trẻ em hoặc vật nuôi khác
- ✓ Hãy chắc chắn rằng bộ trải giường và tấm trải giường không thể che mặt em bé
- ✓ Di chuyển giường ra xa tường – để bé không bị mắc kẹt giữa giường và tường
- ✓ Để gối cách xa không gian ngủ của bé
- ✓ Đảm bảo bé không thể ngã khỏi giường
- ✓ Sử dụng túi ngủ an toàn không có mũ trùm đầu và để trẻ dang tay ra – không quần hoặc bọc trẻ lại

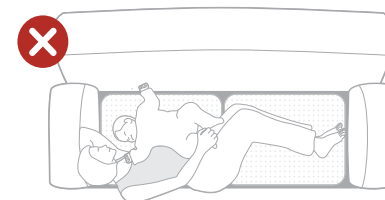


✗ Khi nào không nên ngủ chung

Trong một số trường hợp, ngủ chung có thể rất nguy hiểm cho em bé.

- ✗ Bạn quá mệt mỏi hoặc không khỏe
- ✗ Bạn hoặc bạn đời của bạn mới vừa uống rượu
- ✗ Bạn hoặc bạn đời của bạn hút thuốc, ngay cả khi bạn không hút thuốc trong phòng ngủ
- ✗ Bạn hoặc bạn đời của bạn đã dùng bất kỳ loại thuốc nào khiến bạn cảm thấy buồn ngủ hoặc kém tỉnh táo hơn
- ✗ Em bé sinh non hoặc nhỏ so với tuổi thai.

Những tư thế ngủ chung này rất không an toàn và nên tránh



Red Nose biết ơn Chủ sở hữu truyền thống của những vùng đất mà chúng tôi làm việc, sinh sống và thăm viếng.

Trung tâm Tư vấn về Giấc ngủ An toàn Red Nose
1300 998 698
(trong giờ làm việc theo AEST/AEDT)
education@rednose.org.au
rednose.org.au/safesleep

© 2020, 2022 Red Nose Limited. Bảo lưu mọi quyền.
Để được giải đáp mọi thắc mắc về bản quyền, liên hệ: education@rednose.org.au

red
nose
saving little lives