

# Quấn bé An toàn

Hướng dẫn quấn an toàn cho trẻ nhỏ



[rednose.org.au](http://rednose.org.au)



## Lợi ích của việc Quấn bé An toàn

- ✓ Quấn là một phương pháp hữu ích để giúp trẻ nằm ngửa và ngủ yên. Các nghiên cứu khoa học đã chứng minh rằng việc quấn có thể có tác dụng làm xoa dịu, thúc đẩy giấc ngủ đối với trẻ nhỏ.
- ✓ Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng việc quấn cho bé có thể thúc đẩy giấc ngủ sâu hơn và giảm tần suất thức giấc tự phát.
- ✓ Một cách khác để quấn là sử dụng túi ngủ an toàn cho trẻ sơ sinh.

## ! Cảnh báo

Nằm sấp làm tăng nguy cơ đột tử bất ngờ ở trẻ sơ sinh (SUDI) và phải tránh tư thế này. Quấn và để bé nằm sấp khi ngủ đặc biệt nguy hiểm vì việc này cản trở bé di chuyển đến vị trí an toàn.

Nếu bạn quấn bé, hãy xem xét giai đoạn phát triển của bé. Để tay tự do khi phản xạ giật mình biến mất vào khoảng 3 tháng. Hầu hết các bé cuối cùng đều chống lại việc được quấn. Kiểu quấn phải phù hợp với giai đoạn phát triển của bé.

Điều cần thiết là ngừng quấn ngay khi bé bắt đầu có dấu hiệu có thể lăn, thường là từ 3-4 tháng. Việc quấn có thể ngăn không cho trẻ lớn hơn đã nằm sấp khi ngủ, trở lại tư thế nằm ngửa.

## Cách Quấn Bé An toàn



- 1 Đặt em bé lệch tâm (sang trái hoặc phải) sao cho phần trên của khăn ngang với vai.



- 2 Gấp cánh tay của em bé ngang ngực và kéo mặt ngắn hơn của khăn quấn ngang qua cánh tay của em bé và nhét chặt dưới người em bé.



- 3 Quấn mặt lớn hơn của khăn ngang qua người bé và nhét phía dưới người bé.



- 4 Đưa phần dưới của khăn lên phía trên người bé



- 5 Gấp phần dưới của khăn vào phía dưới người bé.



- 6 Luôn cho trẻ nằm ngửa khi ngủ, không che phủ đầu và mặt.

# khỏe mạnh hạnh phúc và an toàn

## Quần bé An toàn

- Các loại vải được khuyến nghị để quần bao gồm tấm hoặc khăn quần bằng vải mus-lin hoặc vải cô-tông nhẹ. Khăn quần và mền bunny và mền không an toàn để quần vì chúng có thể gây quá nóng.
  - Để quần hiệu quả, quần chắc nhưng không được quá chặt. Các kỹ thuật sử dụng quần chặt hai chân duỗi thẳng với nhau sẽ làm tăng nguy cơ phát triển hông bất thường. Hãy để phần hông và thành ngực có khoảng trống để di chuyển khi quần.
  - Quần lỏng rất nguy hiểm vì chúng có thể che phủ đầu và mặt của bé.
  - Không cho bé mặc quá nhiều quần áo trong lớp quần, ví dụ: chỉ mặc một chiếc áo lót và tã lót khi thời tiết ấm áp hoặc bộ áo liền quần nhẹ khi thời tiết mát mẻ hơn.
  - Sử dụng kỹ thuật quần phù hợp với độ tuổi phát triển của bé. Quần có thể làm giảm tác động của phản ứng phản xạ Moro hoặc giật mình đối với trẻ nhỏ hơn khi các cánh tay để bên trong khăn quần.
  - Giúp trẻ lớn hơn duy trì tư thế nằm ngửa bằng cách quần phần thân dưới của trẻ nhưng để tay và cánh tay của trẻ tự do để bé tự xoa dịu.
- ! **Ngừng quần ngay khi bé bắt đầu có dấu hiệu có thể bắt đầu lăn.**
  - ! **Không bao giờ sử dụng khăn quần hoặc khăn bọc có băng gai dính hoặc khóa kéo để kiềm giữ cánh tay của em bé.**
  - ! **Không quần em bé quá vai để mặt và đầu bé không bị che phủ.**

## ! Cảnh báo

Ngủ chung giường với bé có thể làm tăng nguy cơ Đột Tử Bất ngờ ở trẻ sơ sinh. Ngủ chung giường với bé đặc biệt nguy hiểm nếu bé được quần.

## Khuyến nghị về Giấc ngủ An toàn

- ✓ Luôn đặt bé nằm ngửa khi ngủ, không bao giờ nằm sấp hoặc nằm nghiêng
- ✓ Giữ cho mặt và đầu của bé không bị che phủ
- ✓ Không để bé chịu ảnh hưởng từ khói thuốc lá trước và sau khi sinh
- ✓ Môi trường Ngủ An toàn cả ngày lẫn đêm
- ✓ Cho bé ngủ trong chỗ ngủ an toàn của riêng bé trong phòng của cha mẹ hoặc người chăm sóc trong 6 tháng đầu
- ✓ Cho bé bú



[rednose.org.au](https://rednose.org.au)

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

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](mailto:education@rednose.org.au)  
[rednose.org.au/safesleep](https://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](mailto:education@rednose.org.au)

**red  
nose**  
saving little lives