

**red
nose**
saving little lives

Ngủ Bình yên Vô sự

Cho em bé ngủ bình yên vô sự và giảm nguy cơ tử vong bất ngờ và đột ngột ở trẻ sơ sinh



Sáu cách để cho em bé ngủ bình yên vô sự và giảm nguy cơ đột tử ở trẻ sơ sinh:

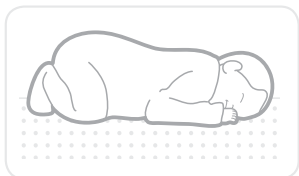
1 Cho em bé ngủ nằm ngửa



Nằm ngửa



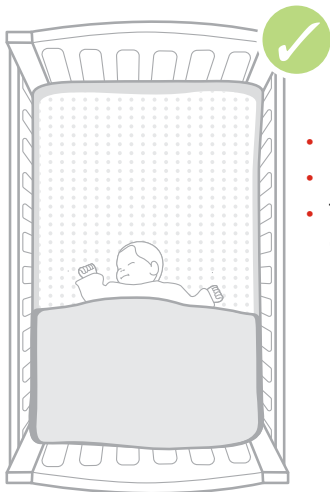
Nằm nghiêng



Nằm sấp

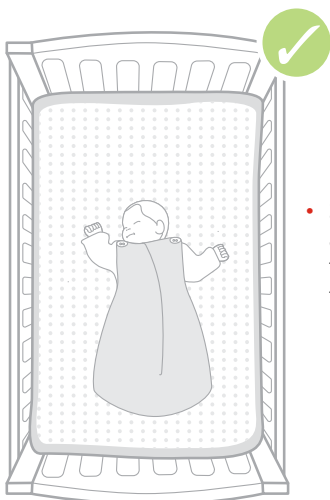
Cho em bé ngủ nằm nghiêng hoặc nằm sấp sẽ khiến cho cháu dễ bị đột tử trẻ sơ sinh

2 Giữ cho đầu & mặt trống trải



- Em bé nằm ngửa
- Bàn chân sát chân nôi
- Tấn chân/mềm chắc chắn

hoặc



- Sử dụng túi em bé ngủ an toàn có cổ và lỗ xỏ tay và không có mũ trùm đầu

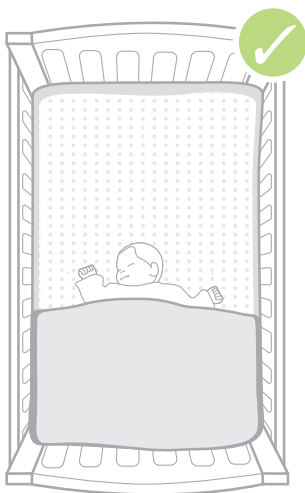
Che phủ đầu hoặc mặt em bé khiến cháu dễ bị
đột tử trẻ sơ sinh

3 Đừng để cho em bé tiếp xúc với khói trước & sau khi sinh



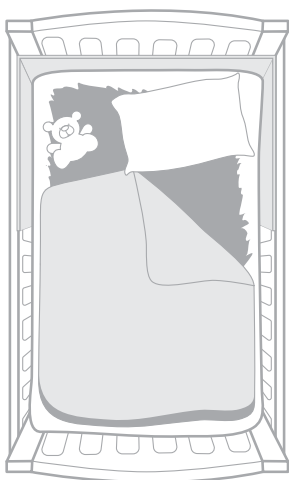
Hút thuốc trong khi mang thai và xung quanh em bé sau khi sinh khiến cho bé dễ bị đột tử trẻ sơ sinh. Quý vị có thể nhờ bác sĩ, y tá giúp bỏ hút thuốc hoặc gọi cho **Quitline 13 78 48**.

4 Chỗ ngủ bình yên vô sự ngày & đêm



- **Chiếc nôi an toàn** (phải đạt Australian Standard AS2172 hiện hành)
- **Nệm an toàn** chắc, sạch, phẳng, kích thước vừa vặn với nôi
- **Vật dụng giường ngủ an toàn** các bề mặt mềm và vật dụng giường ngủ cồng kềnh khiến cho em bé dễ bị đột tử trẻ sơ sinh

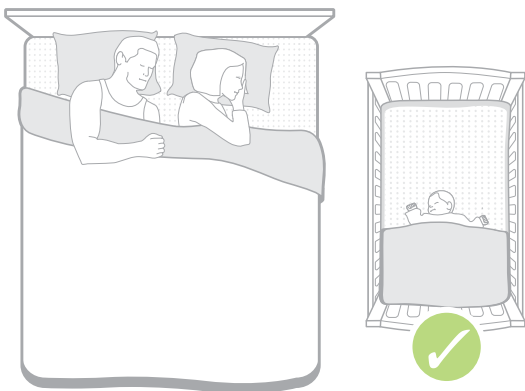
! Cấm bề mặt mềm hoặc vật dụng giường ngủ cồng kềnh



- ✗ gối
- ✗ tấm chắn nôi
- ✗ len cừu
- ✗ đồ chơi mềm ví dụ như: teddy
- ✗ doona

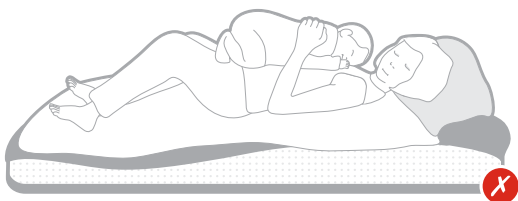
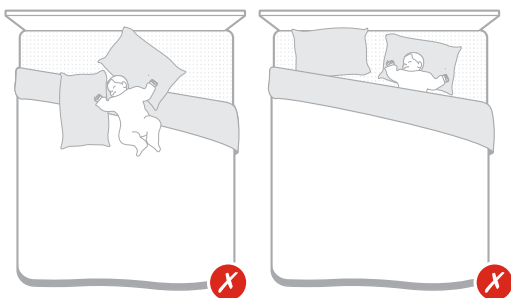
5

Cho em bé ngủ trong chiếc nôi an toàn trong phòng cha mẹ



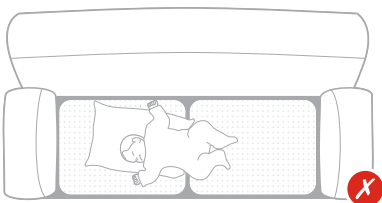
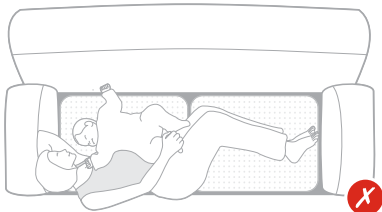
Chỗ ngủ an toàn nhất cho em bé là trong một chiếc cũi an toàn kế bên giường của người chăm sóc là người lớn

Chỗ ngủ **Chỗ ngủ** ❌ **không an toàn**



Chỗ ngủ Chỗ ngủ ❌ không an toàn

Hình có dấu 'X' là chỗ ngủ **KHÔNG** an toàn



6 Cho em bé bú mẹ



Sáu cách để cho em bé ngủ bình yên vô sự và giảm nguy cơ đột tử ở trẻ sơ sinh:

- ✓ Cho em bé ngủ nằm ngửa
- ✓ Giữ cho đầu và mặt trống trải
- ✓ Đừng để cho em bé tiếp xúc với khói trước và sau khi sinh
- ✓ Chỗ ngủ bình yên vô sự ngày lẫn đêm
- ✓ Cho em bé ngủ trong chiếc nôi an toàn trong phòng cha mẹ
- ✓ Cho em bé bú mẹ

**red
nose**
saving little lives

Muốn biết thêm thông tin, quý vị hãy tiếp xúc với nữ hộ sinh, y tá y tế trẻ em và gia đình hoặc bác sĩ; gọi cho Red Nose tại tiểu bang hay lãnh địa nơi quý vị cư ngụ qua số **1300 308 307** | rednose.com.au

education@rednose.com.au

