

Nuôi con bằng sữa mẹ rất tốt cho trẻ sơ sinh

- Bạn càng cho con bú nhiều, nguy cơ bị SIDS càng thấp.
- Trẻ bú được sữa mẹ ít bị cảm lạnh và nhiễm trùng tai.
- Các bác sĩ khuyên cha mẹ cho con ăn duy nhất sữa mẹ trong 6 tháng đầu đời.



Con cần được cho nằm sấp



- Bạn đặt con nằm ngửa khi ngủ không có nghĩa là thời gian nằm sấp không quan trọng!
- Con cần được cho nằm sấp mỗi ngày khi đang thức dưới sự giám sát của người lớn.
- Nằm sấp giúp con học bò và di chuyển xung quanh.
- Một số bé ban đầu có thể sẽ không thích nằm sấp. Hãy đặt một món đồ chơi bên cạnh để con với lấy và chơi cùng.

Các cách khác để giữ con an toàn

- Trẻ sơ sinh nên được cho “da kề da” với mẹ càng sớm càng tốt sau khi chào đời, ít nhất là trong giờ đầu tiên.
- Chăm sóc bản thân và con của bạn thật tốt – ăn uống đầy đủ & đi khám bác sĩ thường xuyên.
- Luôn cập nhật về tất cả các mũi tiêm vắc-xin cần thiết cho con.
- Cho con ngậm núm vú giả vào giờ ngủ.

SUID là gì?

Trẻ Sơ Sinh Tử Vong Đột Ngột Và Bất Ngờ (SUID) là hiện tượng trẻ sơ sinh tử vong xảy ra đột ngột và bất ngờ trước sinh nhật 1 tuổi. Có 3 loại SUID, Hội Chứng Đột Tử Ở Trẻ Sơ Sinh (SIDS), vô tình bị nghẹt thở hoặc siết cổ trên giường và các nguyên nhân chưa xác định được.

**Nó có thể xảy ra...
vì nó đang diễn ra!**

Thông tin về SIDS

- SIDS là nguyên nhân gây tử vong phổ biến nhất ở trẻ 1-12 tháng tuổi.
- Hầu hết các trường hợp tử vong do SIDS xảy ra vào mùa đông.
- Bé trai có xác suất tử vong vì SIDS cao hơn bé gái.
- Trẻ sơ sinh da đen có nguy cơ tử vong vì SIDS cao gấp đôi so với trẻ sơ sinh da trắng.

Vô Tình Bị Nghẹt Thở & Siết Cổ

Em bé không được cho ngủ an toàn có thể bị thương hoặc thậm chí tử vong. Bé có thể bị rơi từ trên giường hoặc ghế sofa xuống, bị vướng vào khăn trải giường và chăn, hoặc bị mắc kẹt giữa đệm và tường. Bé cũng có thể bị tử vong khi người lớn hoặc anh chị lớn hoặc đè lên người khi ngủ chung giường.

Nguyên nhân tử vong không rõ

Không thể xác định được nguyên nhân tử vong của bé sau khi điều tra kỹ lưỡng.



Một phần của dự án này được tài trợ theo hợp đồng với Sở Y Tế Pennsylvania phối hợp cùng Penn Medicine và Liên Minh Chăm Sóc Thai Sản (Maternity Care Coalition).



Để biết thêm thông tin, vui

lòng truy cập:

www.PASafeSleep.org

Giữ con an toàn khi ngủ cũng dễ dàng như ABC.

Một mình - **N**ằm ngửa - **G**iường cũ



Hướng Dẫn Ngủ An Toàn*

Thực hiện theo 8 bước sau để giữ cho con của bạn an toàn và khỏe mạnh.

1. Đặt con nằm ngửa khi ngủ cho đến khi con tròn 1 tuổi.
2. Con nên được ngủ cùng phòng với người lớn, nhưng trong giường cũ riêng. Không cho bé ngủ trên ghế dài, ghế tựa, giường nước hoặc các bề mặt mềm khác.
3. Không đặt đệm quây, chăn, gối hoặc đồ chơi trong giường cũ của con.
4. Trong giường cũ của con nên có duy nhất một tấm nệm chắc chắn và tấm ga trải nệm vừa vặn.
5. Không cho con ngủ trong giường cũ được làm từ hơn 10 năm trước hoặc có những bộ phận bị thiếu hoặc bị hỏng.
6. Không làm phòng ngủ của con quá nóng. Mặc quần áo cho con không nhiều hơn quá một lớp so với bạn đang mặc.
7. Luôn đặt con nằm ngửa trong giường cũ sau khi cho ăn.**
8. Giữ con tránh khói thuốc lá, rượu và ma túy bất hợp pháp

* Được khuyến cáo bởi Học viện Nhi khoa Hoa Kỳ (AAP)

** Nuôi con bằng sữa mẹ đã được chứng minh là làm giảm nguy cơ SIDS.

Tạo Không Gian Ngủ An Toàn Cho Con

Hãy nhớ truyền đạt lại các lời khuyên này cho những người khác chăm sóc con của bạn!

Ngủ An Toàn



Cột ở bốn góc không được nhỏ cao quá 1/16".

Sử dụng nệm vừa khít và chắc chắn.

Các thanh dọc trên cũ nên được gắn chặt với nhau, không có nhiều khoảng trống ở giữa.

Con nên nằm một mình trong giường cũ, không có gì khác ngoài tấm ga phủ nệm.

Tất cả các bộ phận của giường cũ phải được siết chặt, không để lỏng lẻo.

Nguy Hiểm!



Không có bộ phận bị thiếu hoặc vỡ (ốc vít, móc, v.v.)

Không sử dụng đệm quây, chăn, chăn bông hoặc gối.

Không làm phòng ngủ của con quá nóng.

Không đặt thú nhồi bông hoặc đồ chơi trong giường cũ của con.

Không có hình cắt trang trí ở phần đầu giường và chân giường.

Không an toàn khi ngủ chung giường với con

Người lớn, trẻ em hoặc thú cưng nằm hoặc ngủ chung giường sẽ khiến con gặp nguy hiểm hoặc bị thương, thậm chí tử vong.

Rủi ro khi nằm chung giường với em bé

- Em bé có thể lăn ra khỏi giường và bị đau.
- Em bé có thể bị mắc kẹt giữa giường và tường, và ngừng thở.
- Người lớn hoặc trẻ nhỏ đang ngủ có thể đè vào hoặc lăn qua người em bé.
- Ngủ với chăn, chăn bông, chăn lông và gối có thể gây nguy hiểm cho em bé, làm bé bị mắc kẹt hoặc ngộp thở.
- Nếu bạn đang cho bé ăn & nghĩ rằng bạn có thể bị ngủ quên, hãy cho bé ăn trên giường của bạn, thay vì trên ghế sofa hoặc ghế tựa. Nếu bạn ngủ quên, ngay sau khi thức dậy, hãy đưa bé đến giường cũ.



Chương trình Giáo dục và Phòng ngừa Hội chứng Tử vong Đột ngột ở Trẻ sơ sinh Pennsylvania

Cam kết Xác nhận Tự nguyện

Hướng dẫn Dành cho Người Hành nghề tại Bệnh viện/Trung tâm Sản khoa/Chăm sóc Y tế: Điền đầy đủ hai mẫu đơn dành cho từng gia đình trước khi xuất viện hoặc sau khi sinh nở đối với các gia đình đã sinh nở bên ngoài bệnh viện hoặc trung tâm sản khoa. Cung cấp cho các bậc cha mẹ thông tin về Hội chứng Tử vong Đột ngột Ở Trẻ Sơ sinh và các biện pháp phòng ngừa. Đề nghị các bậc cha mẹ tự nguyện ký vào mẫu đơn này để chỉ ra rằng họ đã nhận được đơn, đã đọc và hiểu rõ những thông tin về Hội chứng Tử vong Đột ngột Ở Trẻ Sơ sinh và các biện pháp phòng ngừa. Cung cấp cho các bậc cha mẹ một bản sao của mẫu đơn đã được ký và lưu một bản sao trong hồ sơ y tế.

Được điền đầy đủ bởi Người hành nghề tại Bệnh viện/Trung tâm Sản khoa/Chăm sóc Y tế:

TÊN BỆNH VIỆN: _____
TÊN KHAI SINH CỦA ĐỨA TRẺ: _____
NGÀY SINH: _____ GIỚI TÍNH: NAM NỮ

Các bậc cha mẹ đã được cung cấp Thông tin về Hội chứng Tử vong Đột ngột Ở Trẻ Sơ sinh bao gồm tập sách giới thiệu, NGÀY: _____

LƯU Ý:

Được điền đầy đủ bởi Cha mẹ, Cha mẹ kế, Cha mẹ nuôi, Người Giám hộ hoặc Người Chăm sóc Hợp pháp:

Cha mẹ: Thông tin về Hội chứng Tử vong Đột ngột Ở Trẻ Sơ sinh và Giác ngủ An toàn Cho Trẻ Sơ sinh đã được bệnh viện giới thiệu cho tôi biết. Tôi tự nguyện ký vào giấy xác nhận này rằng tôi đã nhận được, đã đọc và hiểu về những thông tin SIDS được cung cấp.

CHỮ KÝ, NGƯỜI MẸ: _____ ĐÃ TỪ CHỐI: NGÀY: _____

CHỮ KÝ, NGƯỜI CHA: _____ ĐÃ TỪ CHỐI: NGÀY: _____

CHỮ KÝ, NGƯỜI KHÁC: _____ ĐÃ TỪ CHỐI: NGÀY: _____

(cha mẹ kế, cha mẹ nuôi, người giám hộ, người chăm sóc hợp pháp)

Mẫu đơn này và thông tin liên quan được cung cấp phù hợp với Đạo luật 73 năm 2010.