

Giữ cho bé an toàn khi ngủ rất đơn giản:

An toàn một mình: Chỉ để em bé nằm một mình trong cũi với một tấm ga trải giường.

Bé nằm ngửa: Luôn đặt bé nằm ngửa khi ngủ.

Cũi riêng: Ngủ chung giường không an toàn, trẻ sơ sinh cần có cũi riêng.



Mỗi năm ở Pennsylvania có khoảng 80 trẻ sơ sinh tử vong do các nguyên nhân liên quan đến ngủ. **Con số đó tương đương với 4 lớp mẫu giáo.** Hãy đảm bảo bé được đặt ở vị trí an toàn cho **MỖI** giấc ngủ.

Truy cập trang web của chúng tôi tại PA SafeSleep.org

Hướng dẫn về An toàn giấc ngủ



Hãy làm theo 8 bước sau đây để giữ cho bé an toàn và khỏe mạnh.*

- 1. Đặt bé nằm ngửa khi ngủ cho đến khi bé tròn một tuổi.**
- 2. Trẻ sơ sinh nên ngủ cùng phòng với người lớn, nhưng trong cũi riêng.** Không bao giờ đặt bé ngủ trên ghế dài, ghế tựa, đệm nước hoặc bất kỳ bề mặt mềm nào khác.
- 3. Không để tấm chăn cũi, chăn, gối hoặc đồ chơi vào cũi của bé.**
- 4. Trong cũi chỉ nên để một tấm nệm phẳng, chắc chắn và một tấm ga trải giường vừa vặn.**
- 5. Không bao giờ đặt bé ngủ trong chiếc cũi đã quá cũ (trên 10 năm) hoặc hỏng hóc hoặc thiếu bộ phận.**
- 6. Dùng để phòng ngủ của bé quá nóng.** Tránh đội mũ cho bé trong nhà và chỉ nên mặc cho bé nhiều hơn người lớn tối đa một lớp áo. Quần áo ngủ an toàn hơn chăn mền. Không đắp quần áo hoặc chăn mền nặng lên người em bé.
- 7. Luôn đặt bé trở lại cũi sau khi cho bú.****
- 8. Giữ bé tránh xa khói thuốc, rượu bia, cần sa, thuốc phiện và các loại ma túy bất hợp pháp.**

*Theo khuyến nghị của American Academy of Pediatrics (Học viện Nhi khoa Hoa Kỳ, AAP)

**Sữa mẹ được chứng minh là giúp giảm nguy cơ hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh (SIDS).



Dự án này được tài trợ một phần theo hợp đồng với Pennsylvania Department of Health phối hợp với Penn Medicine & Maternity Care Coalition.

Truy cập trang web của chúng tôi tại [PASafeSleep.org](https://www.PASafeSleep.org)

