



Nuôi con bằng sữa mẹ giảm nguy cơ con bị đột tử. Khi con bú no, đặt con vào lại trong nôi để con ngủ.

Đối với trẻ sơ sinh bú mẹ, hãy hoãn cho con xài núm vú giả cho đến khi nào bé đã thiết lập được thói quen bú mẹ.



Con sẽ an toàn hơn nếu con ngủ cùng phòng với cha mẹ, nhưng không chung giường với cha mẹ.

Hãy dỗ con khi con khóc, sau đó đặt con vào lại chỗ ngủ an toàn để con ngủ.

## KHÔNG BAO GIỜ cho con ngủ:

- Nằm sấp hay nằm nghiêng.
- Trên giường của người lớn.
- Chung giường với quý vị hay bất cứ người nào khác.
- Trên trường kỷ hoặc ghế.
- Với chăn mền, đồ chơi, hay miếng đệm nôi.
- Trên gối điều dưỡng, gối nệm hay gối định vị trí.
- Trong ghế an toàn ngồi trong xe hơi, xe đẩy, ghế chuyên chở, hay xích đu.

**Vì như vậy không an toàn và con có thể bị ngộp thở.**

## Thêm mẹo an toàn:

Hướng dẫn gia đình của quý vị hoặc bất cứ người nào săn sóc em bé của quý vị luôn luôn thực hành những lời khuyên trên để bảo vệ giấc ngủ an toàn.

Tuân theo lời hướng dẫn của nhân viên cung cấp dịch vụ y tế về việc chích ngừa và khám định kỳ cho bé.

Nguy cơ bé bị Hội Chứng Đột Tử Của Trẻ Sơ Sinh sẽ giảm nếu mẹ của bé không hút thuốc, uống rượu, hay sử dụng ma túy.

Tài trợ bởi

First 5 Orange County Children and Families Commission



American Academy of Pediatrics  
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™  
ORANGE COUNTY CHAPTER



# Hãy Giữ Con An Toàn Khi Con Ngủ



Giảm nguy cơ Hội Chứng Đột Tử Của Trẻ Sơ Sinh, ngộp thở, và các nguyên nhân gây tử vong ở trẻ sơ sinh có liên quan đến giấc ngủ bằng cách tạo ra một môi trường ngủ an toàn cho con của quý vị.

# Tạo Một Môi Trường Ngủ An Toàn Cho Con

Con chỉ cần quần áo ngủ mỏng. Không cần chăn mềm trong nôi của con.

Hãy giữ nhiệt độ trong phòng ở mức độ người lớn thấy thoải mái.

Lúc nào cũng đặt con ngủ nằm ngửa. Con sẽ không bị ngộp thở và sẽ thở dễ dàng hơn.

Không hút thuốc trong nhà là an toàn cho con nhất.

Con cần một tấm nệm cứng với một tấm phủ nệm căng vừa khít.

Chỉ đặt con vào nôi cố định, nôi di chuyển, hay nôi chơi an toàn.

Hãy nghĩ đến việc cho con nút nướu vú giả (không gắn bất cứ thứ gì) khi ngủ ít hay ngủ đêm.



Con chỉ thích nằm sấp khi nào con thức và có người trông con.

## Quý vị có biết?

Hội Chứng Đột Tử Của Trẻ Sơ Sinh là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu cho trẻ từ một tháng đến một tuổi.

Hơn 90% tất cả tử vong gây ra bởi Hội Chứng Đột Tử Của Trẻ Sơ Sinh xảy ra trước khi bé được sáu tháng tuổi.

Những em bé nhẹ cân khi sinh có nguy cơ bị Hội Chứng Đột Tử Của Trẻ Sơ Sinh cao gấp ba lần.

Ngộp thở bất ngờ là nguyên nhân hàng đầu gây tử vong vì chấn thương trong trẻ em.

Gần như cứ cách một tháng, có một em bé ở Quận Cam chết vì ngủ trên giường người lớn hoặc chung giường với người khác.

Giấc Ngủ An Toàn Quận Cam  
Safe Sleep Orange County  
<http://aap-oc.org/community/parents>  
Thắc Mắc? Gọi đến Đường Dây Giới Thiệu Dịch Vụ Y Tế của Quận Cam: 800-564-8448