



Tìm Kiếm Hỗ Trợ

Mặc dù việc bé thức giấc thường xuyên là bình thường và lành mạnh, nhưng điều này có thể gây khó khăn cho cha mẹ. Thiếu ngủ có thể khiến cha mẹ cảm thấy thật khó để tuân thủ thực hành giấc ngủ an toàn. Nếu quý vị đang gặp khó khăn, điều quan trọng là phải tìm kiếm sự hỗ trợ.

- Trao đổi với Bác Sĩ Nhi Khoa của quý vị về những chiến lược phù hợp với nhu cầu của con quý vị.
- Nhờ các thành viên trong gia đình, bạn bè hoặc người mà quý vị tin tưởng trông bé trong khi quý vị ngủ trưa hoặc ngủ bù.
- Đường Dây Hỗ Trợ Cha Mẹ của PCAVT 1-800-CHILDREN (244-5373).

ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN

về cách tạo môi trường ngủ an toàn cho con của quý vị, hãy truy cập

UVMHealth.org/SafeSleep



Viện Hàn Lâm Nhi Khoa Hoa Kỳ

HealthyChildren.org

Ủy Ban An Toàn Sản Phẩm Tiêu Dùng Hoa Kỳ

CPSC.gov

Tổ Chức Safe Infant Sleep

SafeInfantSleep.org

Charlie's Kids

Tổ Chức CharliesKids.org

Tổ Chức Cribs for Kids

CribsforKids.org

Giai Đoạn Khóc Tím Mặt (Purple Crying)



* Nếu sử dụng túi ngủ hoặc khăn quấn, hãy đảm bảo những sản phẩm này không dán nhãn "Có Trọng Lực". Các sản phẩm hỗ trợ giấc ngủ "có trọng lực" được Viện Hàn Lâm Nhi Khoa Hoa Kỳ xác định là không an toàn.



Creating a Safe Sleep Space



Đôi khi, bé không thể ngủ lại được và điều đó hoàn toàn bình thường. Việc này không gây hại cho sự phát triển của bé. Nếu quý vị cảm thấy căng thẳng hoặc bị choáng ngợp, hãy chăm sóc bản thân trước và để bé ở trong cũi an toàn. Việc khóc không gây hại nếu quý vị cần tạm nghỉ.

Cho bé nằm chung phòng, **KHÔNG** chung giường

Cho bé ngậm núm vú giả

Giữ ấm cho bé bằng cách sử dụng bộ đồ ngủ/bộ đồ liền thân hoặc túi ngủ*

Em bé nằm ngửa ngủ một mình trên một bề mặt phẳng

Em bé ngủ trong cũi, nôi, cũi di động, hoặc quây cũi*

Loại bỏ các sản phẩm hỗ trợ giấc ngủ không an toàn như gối, chăn, thú nhồi bông, ghế dài hoặc dây nún vú giả/phụ kiện đính kèm



Chung Phòng

Bé nên ngủ chung phòng với quý vị, không phải chung giường.

Chung phòng có nghĩa là đặt cũi, quây cũi hoặc nôi của bé trong phòng ngủ của quý vị, gần giường quý vị trong ít nhất 6 tháng đầu. Điều này giúp quý vị dễ dàng dỗ dành hoặc cho bé ăn, sau đó đặt bé vào không gian ngủ riêng khi quý vị đã sẵn sàng đi ngủ.

Nếu có khả năng quý vị ngủ quên khi bé đang nằm trên giường, hãy đảm bảo không có gối, ga trải giường, chăn hoặc bất kỳ sản phẩm nào khác có thể che mặt, đầu và cổ của bé hoặc khiến bé quá nóng. Ngay khi quý vị thức dậy, hãy đảm bảo chuyển bé về giường riêng.

Tránh ngủ với con quý vị ở những nơi khác. Nguy cơ tử vong ở trẻ sơ sinh liên quan đến giấc ngủ cao hơn khi trẻ sơ sinh ngủ cùng ai đó trên đi văng, ghế bành mềm hoặc đệm.

Cần đặc biệt lưu ý không nên ngủ chung giường với bé nếu quý vị đã uống rượu hoặc sử dụng cần sa, ma túy bất hợp pháp hoặc bất kỳ loại thuốc nào gây buồn ngủ hoặc ảnh hưởng đến giấc ngủ.

Nếu con quý vị ngủ quên trên ghế ô tô, xe đẩy, xích đu hoặc đu cho em bé, hãy chuyển bé đến một bề mặt ngủ chắc chắn và đặt bé nằm ngửa càng sớm càng tốt.

* Ủy Ban An Toàn Sản Phẩm Tiêu Dùng đã phê duyệt