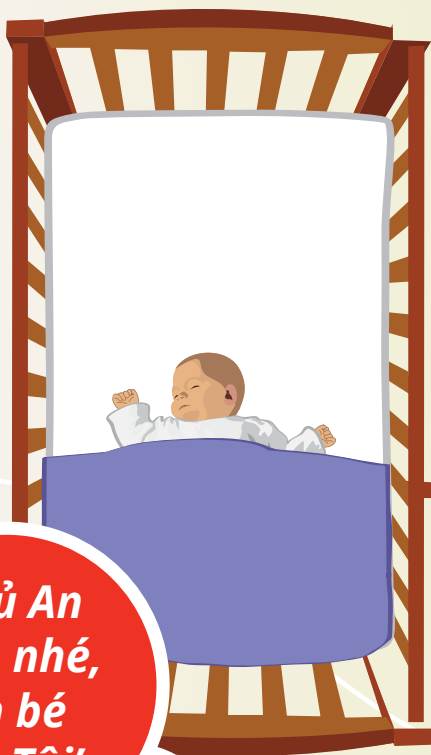


MỘT SẢN PHẨM CỦA SIDS AND KIDS

ngủ an toàn



*'Ngủ An
toàn nhé,
Em bé
của Tôi'*

sids^{and} kids[®]

Sáu cách để cho em bé ngủ an toàn và giảm nguy cơ bị đột tử không dự đoán trước trong thời ấu thơ:

1. Cho em bé nằm ngửa khi ngủ



Nằm
ngửa



Nằm
nghiêng



Nằm sấp



Cho em bé ngủ trong tư thế nằm nghiêng hoặc nằm sấp làm tăng nguy cơ bị đột tử ở trẻ nhỏ

2. Giữ sao cho đầu và mặt không bị trùm, bịt



- Em bé nằm ngửa
- Hai bàn chân ở đáy cũi
- Chăn được gài chặt

HOẶC



- Dùng túi ngủ an toàn dành cho em bé, có lỗ cho cổ và cánh tay và không có phần mũ trùm đầu

Che đầu hay mặt của em bé làm tăng nguy cơ bị đột tử ở trẻ nhỏ

3. Giữ sao để em bé không bị tiếp xúc với khói thuốc lá, trước và sau sinh



Việc hút thuốc lá trong thời gian mang thai và quanh em bé sau khi sinh, làm tăng nguy cơ đột tử ở trẻ nhỏ. Sự giúp đỡ để bỏ hút thuốc luôn sẵn có từ bác sĩ, y tá của quý vị, hoặc bằng cách liên lạc **Quitline** ở số **13 78 48**.

4. Môi trường ngủ an toàn, ngày cũng như đêm



- **Cũi an toàn**
(nên đáp ứng Tiêu chuẩn hiện nay của Úc AS2172)
- **Nệm an toàn** -
cứng, phẳng, đúng kích cỡ vừa cho cũi
- **Chỗ ngủ an toàn** -
các bề mặt mềm và chỗ ngủ lớn quá làm tăng nguy cơ đột tử ở trẻ nhỏ

Không sử dụng bề mặt mềm hay chỗ ngủ lớn quá



gối



đồ đệm cũi



miếng lót bằng lông cừu



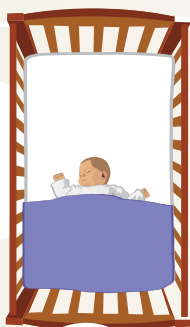
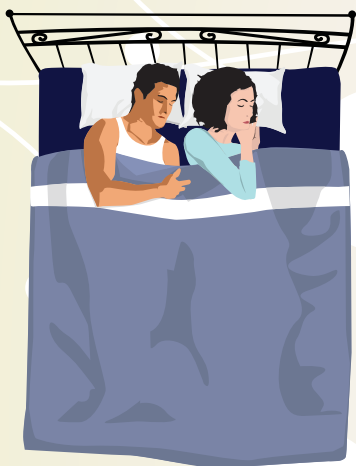
đồ chơi mềm ví dụ, gấu bông



chăn đắp



5. Cho em bé ngủ trong cũi an toàn trong phòng của bố 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

Những chỗ ngủ 'X' là không an toàn



Những chỗ ngủ 'X' là không an toàn

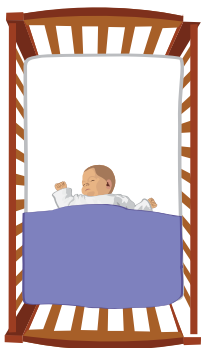


Các hình có dấu 'X' là những chỗ ngủ **KHÔNG** an toàn

6. Nếu quý vị có thể, hãy cho em bé bú sữa mẹ



Sáu cách để cho em bé ngủ an toàn và giảm nguy cơ bị đột tử không dự đoán trước trong thời ấu thơ:



- ✓ Cho em bé ngủ trong tư thế nằm ngửa
- ✓ Đầu và mặt luôn không bị trùm, bị bịt
- ✓ Giữ sao để em bé không bị tiếp xúc với khói thuốc lá, trước và sau sinh
- ✓ Môi trường ngủ an toàn, ngày cũng như đêm
- ✓ Cho em bé ngủ trong cũi an toàn trong phòng của bố mẹ
- ✓ Nếu quý vị có thể, hãy cho em bé bú sữa mẹ

Xin đặc biệt cảm ơn SIDS and Kids ACT và ACT Health cũng như Department of Disability, Housing and Community services về việc biên soạn bản ban đầu.

sids^{and}kids[®]

Để biết thông tin thêm, xin hãy nói chuyện với nữ hộ sinh, y tá chăm sóc sức khỏe của trẻ và gia đình hoặc bác sĩ của quý vị; xin hãy gọi đến SIDS and Kids tại tiểu bang hay lãnh thổ của quý vị qua số

1300 308 307

hoặc truy cập trang mạng www.sidsandkids.org



TÌM HIỂU THÊM



TÌM CHÚNG TÔI
TRÊN FACEBOOK



Tự hào được bảo trợ bởi:

PLUM

Điện thoại: 02 9281 2133

www.plumcollections.com.au

Được in vào tháng Năm năm 2012