

Chúng tôi muốn quý vị và con của quý vị được khỏe mạnh và an toàn



Giấc Ngủ An Toàn

Có nhiều điều quý vị có thể làm để giảm bớt nguy cơ tử vong đột ngột hay không rõ nguyên nhân cho con của quý vị, còn được gọi là Hội Chứng Đột Tử Ở Trẻ Sơ Sinh hay SIDS.

- Luôn luôn đặt bé nằm ngửa khi bé ngủ, cho giấc ngủ ngắn cũng như giấc ngủ ban đêm.
- Đặt bé lên một tấm nệm chắc. Đừng sử dụng vật cản, mền, gối hoặc đặt thú nhồi bông gần bé.
- Giữ chỗ ngủ của bé trong cùng phòng ngủ của quý vị. Đặt giường cũi, nôi hoặc khu vui chơi di động được phê chuẩn về tính an toàn bên cạnh chỗ ngủ của quý vị.
- Em bé của quý vị không nên ngủ trong giường người lớn, trên sofa hoặc trên ghế một mình, cùng với quý vị hay với bất cứ người nào khác.
- Đừng để cho bé quá nóng nực trong khi ngủ. Cho bé mặc đồ ngủ, như bộ đồ áo liền quần. Đừng sử dụng mền.
- Đừng hút thuốc hoặc cho phép bất cứ ai hút thuốc xung quanh quý vị trong thời gian mang thai. Sau khi em bé được sinh ra, không cho phép bất cứ ai hút thuốc gần em bé.
- Hướng dẫn cho bất cứ ai chăm sóc bé về giấc ngủ an toàn.
- Nuôi con bằng sữa mẹ có thể giảm bớt nguy cơ bị SIDS – thêm một lý do tuyệt vời để nuôi con bằng sữa mẹ.



**Luôn ghi nhớ,
giấc ngủ an toàn
là nằm ngửa
khi ngủ**

Để tìm hiểu thêm về giấc ngủ an toàn, vui lòng truy cập: nichd.nih.gov/sts

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Thắc mắc? Gọi Chương Trình Y Tế Alliance
Thứ Hai – Thứ Sáu, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều
Số Điện Thoại: **510.747.4577** • Số Miễn Phí: **1.877.932.2738**
Người khiếm thính và khiếm ngôn: **711/1.800.735.2929**
alamedaalliance.org