

# Giấc Ngủ An Toàn cho Trẻ

## Safe Sleep for Your Baby

Safe sleep can help protect your baby from sudden infant death syndrome (also called SIDS) and other dangers, like choking and suffocation.

Giấc ngủ an toàn có thể giúp bảo vệ con quý vị khỏi hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh (còn gọi là SIDS) và các mối nguy hiểm khác, như nghẹt thở và chết ngạt.

### Steps for Safe Sleep

Babies sleep safest **A**lone, on their **B**ack, and in a **C**rib.

#### **A**lone

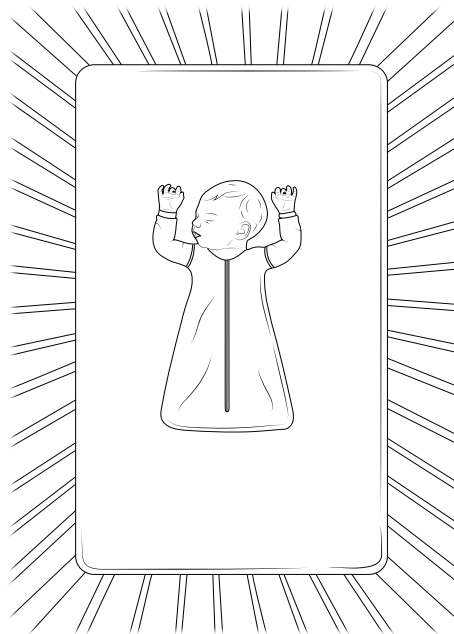
- Share the room – not the bed – with a baby.
- A baby should **only** sleep in an empty, safety-approved crib, bassinet or Pack 'n Play.
- A baby should never sleep with an adult, child or pet.

#### **B**ack

- A baby should **always** sleep on his or her back.
- A baby will not choke while sleeping on his or her back.
- A baby can breathe easier while sleeping on his or her back.

#### **C**rib

- A baby should **only** sleep in an empty, safety-approved crib, bassinet or Pack 'n Play. No bumper pads, pillows, soft toys, stuffed animals or blankets. These items can suffocate or strangle a baby.



### Các Bước Mang Đến Giấc Ngủ An Toàn

Trẻ ngủ an toàn nhất khi ngủ **M**ột mình, **N**ằm ngửa, và **N**gủ cũi.

#### **M**ột mình

- Ngủ chung phòng – không chung giường – với trẻ.
- Trẻ **chỉ** nên ngủ trong cũi, nôi có mui hoặc cũi Pack 'n Play trống, có độ an toàn được phê duyệt.
- Không bao giờ để trẻ ngủ với người lớn, trẻ em hoặc thú cưng.

#### **N**ằm ngửa

- Trẻ nên **luôn** nằm ngửa.
- Trẻ sẽ không bị nghẹt thở khi ngủ nằm ngửa.
- Trẻ có thể thở dễ dàng khi ngủ nằm ngửa.

#### **N**gủ cũi

- Trẻ **chỉ** nên ngủ trong cũi, nôi có mui hoặc cũi Pack 'n Play trống, có độ an toàn được phê duyệt. Không để đệm chặn cũi, gối, đồ chơi mềm, thú nhồi bông hoặc chăn trong cũi. Những vật này có thể làm trẻ nghẹt thở.

- Use only a firm mattress with a fitted sheet in the crib.
- A baby should not be overdressed for sleep. Sleep clothing should be lightweight. Fitted, right sized sleepers and sleep sacks are best.
- A baby should never sleep on a soft surface, such as a sofa, cushion, pillow, chair or adult bed.

**Follow these steps for safe sleep every time, for every sleep. Tell others who care for your baby to do the same.**

## Other ways to help keep your baby safe while sleeping

- Do not let your baby get too hot. Keep room temperatures comfortable for an adult.
- Babies should get all recommended vaccinations (shots).
- No smoking near your baby, not at home or when driving.
- Breastfeed your baby. Babies fed breast milk are at lower risk for SIDS than are babies who were never fed breast milk. If you bring your baby to your bed for a feeding, place them back in their separate sleep area when you are done.
- Give your baby “tummy time” while awake and someone is watching. This helps prevent flat spots on your baby’s head, and helps head, neck and shoulder muscles get stronger.
- Think about using a pacifier at nap and bed time. If you are breastfeeding, wait to use a pacifier until breastfeeding is going well.

- Chỉ sử dụng một tấm nệm chắc chắn kèm theo một tấm ga phủ nệm trong cũi.
- Không nên mặc nhiều quần áo cho trẻ khi đi ngủ. Quần áo ngủ của trẻ nên mỏng nhẹ. Giường ngủ và túi ngủ vừa vặn, kích cỡ phù hợp là lựa chọn tốt nhất.
- Không bao giờ để trẻ ngủ trên một bề mặt mềm như ghế sofa, đệm mềm, gối, ghế ngồi hoặc giường người lớn.

**Thực hiện theo các bước sau để trẻ có giấc ngủ an toàn mọi lúc. Yêu cầu những người khác chăm sóc trẻ làm theo quý vị.**

## Những cách khác giúp giữ an toàn cho trẻ khi ngủ

- Không để trẻ quá nóng. Duy trì nhiệt độ phòng thoải mái cho người lớn.
- Trẻ cần được tiêm tất cả các mũi vắc-xin (tiêm chủng) theo khuyến nghị.
- Không hút thuốc gần trẻ, khi ở nhà hoặc khi lái xe.
- Cho trẻ bú sữa mẹ. Những trẻ được bú sữa mẹ có nguy cơ mắc SIDS thấp hơn so với những trẻ không bao giờ được bú sữa mẹ. Nếu quý vị bế trẻ đến giường của quý vị để cho trẻ bú sữa mẹ, hãy đặt trẻ trở lại khu vực ngủ riêng của trẻ sau khi bú xong.
- Hãy tạo cho trẻ “thời gian nằm sấp” khi trẻ thức và có người trông chừng. Điều này giúp ngăn xuất hiện các đốm phẳng trên đầu trẻ, và giúp cơ đầu, cổ và vai của trẻ khỏe hơn.
- Hãy suy nghĩ về việc sử dụng núm vú giả vào giờ ngủ trưa và giờ đi ngủ của trẻ. Nếu quý vị đang cho con bú, không sử dụng núm vú giả cho đến khi trẻ bú tốt.

© April 17, 2020, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children’s Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.