



MỤC TIÊU CHO CON TRẺ

SIDS: Hướng Dẫn Giữ Cho Em Bé Của Quý Vị An Toàn

Đôi khi có những em bé chết đột ngột, không có lý do. Chúng này được gọi là tử vong vì SIDS*.

May mắn thay, có nhiều điều quý vị có thể làm làm giảm thiểu nguy cơ bị SIDS của em bé.

- Luôn luôn đặt bé nằm ngửa trên lưng khi em ngủ, cho cả giấc ngắn và vào ban đêm.
- Đặt em bé trên một tấm nệm chắc. Đừng sử dụng vật cản, chăn, gối hoặc đặt thú nhồi bông gần em bé.
- Giữ chỗ ngủ của bé trong cùng căn phòng nơi quý vị ngủ. Sử dụng giường cũi, nôi được phê duyệt an toàn hoặc khu vui chơi di động đặt cạnh nơi quý vị ngủ. Em bé của quý vị không nên ngủ trong giường của người lớn, hoặc trên sofa hay ghế ngồi.
- Đừng để em bé của quý vị quá nóng nực trong khi ngủ. Mặc cho em bé của quý vị không nhiều hơn một lớp áo so với người lớn sẽ mặc để được thoải mái.
- Đừng hút thuốc trong khi quý vị mang thai. Sau khi em bé được sinh ra, không cho phép bất cứ ai hút thuốc gần em bé.
- Đưa em bé của quý vị đi kiểm tra sức khỏe thường xuyên.
- Cho con bú sữa mẹ có thể giảm bớt rủi ro bị SIDS – một lý do tuyệt vời khác để cho con bú.

Nếu quý vị muốn biết thêm thông tin, xin vui lòng gọi cho First Candle tại số **1-800-221-7437**.

*SIDS là viết tắt của Sudden Infant Death Syndrome (Hội Chứng Trẻ Sơ Sinh Đột Tử).



Đừng quên,
ngủ an toàn là
Ngủ nằm ngửa
Lưng.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.