



Để Chiếc Giường Cũi của Con Quý Vị An Toàn Hơn. Giường Cũi Trẻ Em An Toàn - Ngủ An Toàn

Sự an toàn của con quý vị là một trong những thử thách quan trọng nhất mà các bậc cha mẹ mới sinh con như quý vị sẽ phải đối mặt. Tờ thông tin này sẽ giúp quý vị biến chiếc giường cũi thành một nơi ngủ an toàn cho con quý vị. Nếu làm theo sáu bước này, quý vị sẽ giúp giảm bớt nguy cơ thương tích, quá nóng, ngạt thở, nghẹt thở và Hội Chứng Đột Tử Ở Trẻ Sơ Sinh cho con quý vị. CTF hy vọng rằng tờ thông tin này sẽ giúp quý vị giúp con mình sống vui vẻ và khoẻ mạnh.

Bước 1

Để bé nằm ngửa trên tấm nệm cứng và vừa khít, trong loại giường cũi trẻ em phù hợp với các tiêu chuẩn hiện hành về an toàn.

- Tấm nệm của giường cũi phải cứng và vừa khít. Khoảng cách giữa nệm và chiếc cũi là không quá hai ngón tay.
- Bảo đảm rằng tất cả những người trông giữ con quý vị có giường cũi trẻ em an toàn và biết các bước này. Mang theo giường cũi trẻ em loại xách tay khi tới thăm gia đình và bạn bè.
- Các loại giường cũi và nôi dùng lại cũng như các loại giường cũi mua từ các tiệm bán đồ rẻ tiền (thrift store) thường không an toàn. Hãy chắc chắn rằng khoảng cách giữa các thanh cũi *không rộng quá* một lon soda. Kiểm tra để bảo đảm rằng chiếc giường cũi không có đệm gỗ hoặc sơn bị nứt hoặc bong ra. Các tấm chắn ở hai đầu không được có lỗ hoặc các hình tiện trang trí, và các cột ở góc phải có bề mặt bằng phẳng.
- Luôn kéo các thành cũi lên. Cần có loại chốt khoá không thể vô ý nhả ra được cho các bên thành cũi có thể kéo xuống.

Luôn để bé ngủ nằm ngửa, trừ khi bác sĩ của con quý vị có yêu cầu khác.

Bước 2

Không để chăn mền, gối, mền lông cừu, đồ chơi nhồi bông và các đồ vật mềm khác trong giường cũi trẻ em.

- Dùng tấm phủ nệm vừa khít.
- *Không nên* dùng các tấm đệm chắn giống hình chiếc gối.
- *Không nên* dùng các “miếng chặn” hoặc mền được cuộn lại để giữ bé nằm nghiêng.
- *Không nên* treo đồ chơi và võng ở trong hoặc phía trên giường cũi.

Bước 3

Nên dùng túi ngủ hoặc quần áo ngủ khác thay cho chăn mền, và không dùng đồ che phủ khác.

- Không để con quý vị quá nóng. Quý vị mặc bao nhiêu quần áo thì nên cho bé mặc bấy nhiêu. Không bọc em bé trong nhiều lớp chăn hoặc quần áo. Nếu bé ra mồ hôi, tóc ẩm ướt hoặc bị nổi mẩn do nhiệt, em có thể quá nóng.
- Không đặt giường cũi trẻ em ở gần nguồn nhiệt, thí dụ như quạt lò sưởi, lò sưởi, hoặc máy sưởi cục bộ.

Bước 4

Bảo đảm là đầu và mặt của bé không bị che trong khi ngủ.

- Luôn lưu ý không để chăn mền, tấm phủ nệm và các đồ dùng trong giường khác che mặt và đầu của em bé. Nên nhớ rằng không cần thiết phải che đầu của bé khi ở trong nhà.

Bước 5

Nếu dùng chăn mền, hãy đặt bé ở tư thế sao cho chân em chạm vào phần cuối giường cũi. Nhét một chiếc mền mỏng xung quanh nệm, và chỉ chạm tới ngực của em bé.

Bước 6

Không đặt bé ngủ trên giường nệm bằng nước, ghế sofa, nệm mềm, gối hoặc bề mặt mềm khác. Nơi ngủ an toàn nhất cho trẻ sơ sinh là giường cũi trẻ em loại thông thường và có nệm cứng.

- Những em bé ngủ trong giường với người lớn, (hay còn gọi là ngủ chung giường), dễ mắc Hội Chứng Đột Tử Ở Trẻ Sơ Sinh (SIDS), ngạt thở, nghẹt thở và thương tích khác hơn.
- Không để con quý vị ngủ với anh chị em của bé.
- Nếu quý vị muốn cảm thấy gần con, nên đặt giường cũi của bé bên cạnh giường của quý vị.
- Nếu quý vị e rằng quý vị có thể ngủ chợp đi trong khi đang cho con bú sữa mẹ, hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị về những cách cho con bú sữa mẹ an toàn và thành công.