

Bỏ thuốc lá

Không hút thuốc trước hoặc sau khi sinh con và không cho phép người khác hút thuốc xung quanh em bé.

Nhiệt độ phòng

Hãy mặc cho con mình bộ quần áo ngủ nhẹ và hãy giữ nhiệt độ phòng ở mức độ thoải mái giống như cho người lớn.

Không Dùng Những Thứ Có Bề Mặt Mềm

Không được đặt các bé ngủ trên những chiếc giường nước, ghế sofa hay những thứ có bề mặt mềm.

Thời gian Chăm sóc Dạ dày

Hãy sắp xếp “thời gian chăm sóc dạ dày” khi con của quý vị thức và được theo dõi.

Sử dụng một núm vú giả

Cho con bú sữa mẹ là cách tốt nhất. Sau khi cho con bú thì hãy cho con ngậm một chiếc núm vú giả sạch sẽ trong lúc ngủ.

Chủng ngừa

Hãy luôn chắc chắn rằng em bé của quý vị được khám sức khỏe và chủng ngừa đều đặn.

Tại sao?

Đó là vì đứa trẻ!

Giấc ngủ an toàn là như thế nào?



Để biết thêm thông tin về giấc ngủ an toàn cho con của mình, vui lòng truy cập vào trang web của Bộ Y Tế Pennsylvania tại địa chỉ:
www.health.state.pa.us/pasids



Trân trọng cảm ơn Tổ chức S.I.D.S/Cribs for Kids

HD0536P (Rev. 11/2017)



Giảm thiểu nguy cơ của
Hội Chứng Tử Vong Đột Ngột (SIDS)

và

Tai nạn Nghẹt thở
cho con quý vị trong
giấc ngủ



Thật dễ dàng như A,B,C



Một mình

Hãy để chỗ ngủ của con quý vị gần với chỗ người khác ngủ nhưng phải nằm riêng. Con của quý vị không nên ngủ trên giường, trên một chiếc trường kỷ hay trong một chiếc ghế cùng với người khác.



Lưng là Thứ Tốt Nhất

Con của quý vị nên nằm ngủ ngửa lưng trong một chiếc giường cũ có trải nệm cố định mỗi khi quý vị đặt con mình nằm ngủ, bao gồm cả những giấc ngủ ngắn.



Giường cũ Gọn Gàng

Hãy loại bỏ tất cả đệm gối, chăn bông, chăn đắp, thảm da rộng lòng nhùng, các thú nhồi bông, các vật chèn hăm, gối ra khỏi giường cũ của con quý vị.



Nguyên nhân Vỡ vong

SIDS và Tai nạn nghẹt thở đang là những nguyên nhân hàng đầu dẫn tới tử vong ở các trẻ trong độ tuổi từ 01 tới 12 tháng.



Tháng Tuổi

Các em bé từ 2 đến 4 tháng tuổi có nguy cơ bị Hội chứng SIDS và tai nạn nghẹt thở cao nhất.



Hãy trao đổi với mọi người

Chia sẻ nội dung các mục A, B, C, 1, 2, 3's với ít nhất là 3 người. Giáo dục là chìa khoá để duy trì sự an toàn cho trẻ nhỏ.