Hãy Cho Con Bạn Món Quà là

GIẤC NGỦ AN TOÀN

- Luôn luôn đặt con bạn nằm ngửa khi ngủ – vào ban đêm và những lúc nghỉ.
- Những người mới làm cha mẹ thường muốn gần gũi con họ vào ban đêm, nhưng việc ngủ chung giường có thể gây cho con bạn nguy cơ bị nghẹt thở. Hãy để con bạn ngủ trong giường cũi riêng của chúng nhưng để giường cũi ở gần để có thể biết được khi nào con bạn cần bạn. Nếu bạn đang nuôi con bằng sữa mẹ, việc ngủ cạnh giường của con sẽ giúp bạn cho con bú dễ dàng hơn khi chúng đói và giúp bạn tạo được một nguồn sữa tốt.
- Giường cũi của con bạn cần phải có một tấm đệm cứng. Gối lông, mền bông và đồ chơi không an toàn cho trẻ ngủ, nhưng bạn có thể sử dụng một tấm chăn nếu bạn gài nó gọn gàng vào dưới đệm của chiếc cũi, không cao hơn ngực của con bạn. Bạn cũng có thể mặc quần áo py-ja-ma ấm cho con và để con ngủ không cần chăn.

>

- Khi xài lại giường cũi cũ, hãy kiểm tra để đảm bảo rằng giường cũi đó hội đủ các tiêu chuẩn an toàn trước khi cho con ngủ trong giường cũi đó. Để tìm hiểu, hãy gọi Ủy ban Kiểm tra An toàn Sản phẩm Tiêu dùng theo số điện thoại miễn phí 1-800-638-2772.
- Đừng để con bạn ngủ ở ghế sa lông hay trong ghế bành – con bạn có thể bị mắc kẹt giữa các khe và nghẹt thở.
- Con bạn không nên ngủ hoặc nghỉ cùng giường với anh, chị, người giữ trẻ hoặc bất kỳ ai khác. Cho dù người khác nhỏ như thế nào cũng có thể trở mình và đè bé ngạt thở.
- Khi con bạn thức và khi có người lớn trông, cố gắng cho con nằm sấp. Điều này sẽ giúp cơ cổ và vai của con bạn khỏe hơn.

Để biết thêm thông tin về an toàn, hãy liên hệ Massachusetts Department of Public Health's Injury Prevention Control Program và Chương trìnhTrẻ em theo số (617) 624-5070 và TTY theo số (617) 624-5992. Hoặc vào website của chúng tôi tại http:www.state.ma.us/dph/fch/injury/index.htm

Bạn cũng có thể lấy thông tin từ Trung tâm SIDS của Massachusetts. Hãy gọi họ theo số miễn phí 1-800-641-7437.