

SAFESLEEP

- M A I N E -

Giảm nguy cơ mắc Hội Chứng Đột Tử ở Trẻ Sơ Sinh (SIDS, Sudden Infant Death Syndrome). Hãy Tuân Theo Những Điều Cơ Bản Về Giấc Ngủ An Toàn:



MỘT MÌNH – Ở gần, nhưng ngủ riêng



Nằm **NGŨA** khi ngủ ban đêm và ngủ ngắn.



Nằm trong **CŨI** sạch và trống.



KHÔNG CÓ THUỐC CẤM – Việc uống rượu và sử dụng thuốc cấm ảnh hưởng tới khả năng chăm sóc đứa trẻ.

SAFESLEEP

- M A I N E -

Nếu con bạn không ngủ và khóc liên tục

- Kiểm tra xem con bạn có đói, mệt hay có cần thay tã hay không.
- Hãy ôm con vào lòng, hát cho con nghe hoặc tắm nước ấm cho con.
- Đưa bé ra ngoài đi dạo, nếu thời tiết cho phép.
- Nhờ một người bạn hoặc một thành viên trong gia đình đến để canh chừng em bé của bạn.
- Để được hỗ trợ, hãy gọi **1-888-644-1130** hoặc nói chuyện với bác sĩ của con bạn.

Hãy ghi nhớ:

- Trẻ sơ sinh hoàn toàn phải dựa vào người lớn để có được sự chăm sóc an toàn.
- Một đứa trẻ có thể sẽ không ngừng khóc cho dù bạn đã thử mọi cách.
- Nếu bạn cần có thời gian để bình tĩnh lại, hãy đặt con bạn vào một không gian an toàn để ngủ (**MỘT MÌNH**, nằm **NGỬA**, trong **CỦI** của cháu) và kiểm tra cháu sau mỗi 15 phút.
- Dù bạn có bực bội đến đâu **ĐỪNG BAO GIỜ, ĐỪNG BAO GIỜ, ĐỪNG BAO GIỜ** rung lắc cháu bé.