

Em Bé Ngủ Ngon Nhất với ABC...

Đây là một số điều có thể nhớ để quý vị và người trông giữ con của quý vị có thể giúp cho con quý vị có một giấc ngủ an toàn nhất có thể.

Sự an toàn và cách đúng nhất cho em bé ngủ



Trẻ sơ sinh phải luôn luôn ngủ...

Một Mình (Alone)

- Chỗ an toàn nhất để em bé ngủ là trong giường riêng có chấn song hoặc cũi của bé trong cùng phòng với quý vị.
- Trẻ sơ sinh phải ngủ một mình trong giường trống có chấn song—lấy hết đồ chơi, tấm chặn chung quanh, gối, và chăn mềm ra khỏi giường hoặc cũi.

đặt Nằm Ngửa (Backs)

- Luôn luôn đặt trẻ sơ sinh nằm ngửa khi ngủ.
- Trẻ sơ sinh phải được đặt nằm ngủ trên một bề mặt bằng phẳng vững chắc.
- Mặc quần áo cho bé mát để bé không bị quá nóng.

trong Giường Có Chấn Song (Crib)

- Giường có chấn song ở đây có thể bao gồm một cái giường, cũi hoặc cái nôi nhỏ có mũi đã được CPSC (Ủy Ban Bảo Vệ An Toàn Sản Phẩm Cho Người Tiêu Thụ/ Consumer Product Safety Commission) phê chuẩn.
- Giường có chấn song phải có tấm ra trái giường chặt khít.
- Chuyển trẻ sơ sinh đang ngủ trong xích đu, võng, dây vải đeo em bé phía trước, xe đẩy, hoặc trong ghế car seat vào giường có chấn song, cũi hoặc nôi nhỏ có mũi.

Nếu người trông giữ con của quý vị, là người thân hoặc không phải người thân có bất cứ điều gì thắc mắc hoặc cần biết thêm chi tiết về cách áp dụng an toàn cho giấc ngủ, hãy nói họ vào www.safesleephawaii.org.

Những Người Giữ Trẻ... Đừng phạm sai lầm này!



Không để em bé nằm trên ghế dài

Không để em bé một mình trong ghế car seat trong một thời gian lâu



Không để em bé nằm trên nệm hơi hoặc gối để nằm khi cho ăn (thí dụ Boppy)



Không để thú nhồi bông hoặc đồ chơi trong giường có chấn song và chỉ đặt một em bé trong một giường mà thôi



Không để em bé trên xích đu hoặc võng khi em đã ngủ



Chúng tôi đề nghị
Không hút thuốc trong nhà