

Truyền Đạt Việc Thực Hành Giấc Ngủ An Toàn với Gia Đình

Hướng Dẫn Ngủ An Toàn



Phụ huynh hoặc người giám hộ của trẻ được quý vị giữ sẽ xem quý vị như một chuyên gia về an toàn và phát triển trẻ em. Nếu các thành viên trong gia đình có câu hỏi về thực hành giấc ngủ an toàn trong nhà của họ, sau đây là một số thông điệp quý vị có thể chia sẻ. Phụ huynh hoặc người giám hộ cũng có thể chia sẻ thông tin này với các thành viên gia đình hoặc bạn bè, những người mà cũng giữ trẻ sơ sinh của họ. Trẻ sơ sinh thích sự nhất quán!

Thảo Luận với Các Gia Đình

Văn Phòng Giữ Trẻ (OCC) cung cấp một tài liệu hỗ trợ có tiêu đề, "Ghi Danh Giữ Trẻ: Thông Tin về Trẻ Sơ Sinh và Trẻ Mới Biết Đi". Mẫu đơn này cung cấp cho phụ huynh một cơ hội để chia sẻ những điều họ muốn người giữ trẻ của họ biết về con họ khi trẻ mới đi nhà trẻ. Khi một đứa trẻ mới đến nhà trẻ, các Giáo viên dạy trẻ sơ sinh mới sẽ muốn biết những điều sau đây về thói quen ngủ:

- Có thói quen ngủ đặc biệt nào không?
- Con quý vị có thích được đung đưa không?
- Con quý vị luôn được đặt nằm ngửa để ngủ?
- Khi nào con quý vị thường ngủ?
- Thường ngủ trong thời gian bao lâu?

Yêu Cầu của Phụ Huynh hoặc Người Giám Hộ về Việc Sắp Xếp Khác cho Giấc Ngủ

Phụ huynh của trẻ sơ sinh trong chương trình giữ trẻ của quý vị có thể có mối lo ngại hoặc quan niệm sai lầm về thực hành giấc ngủ an toàn. Quý vị cũng có thể nghe thấy những ý tưởng hoặc ý kiến xung quanh chủ đề này mà quý vị chưa từng nghĩ đến trước đây. Những thông tin sau đây có thể giúp quý vị giải quyết những mối lo ngại đó.

Yêu Cầu của Phụ Huynh	Làm Thế Nào Để Giải Quyết Mối Lo Ngại
<i>"Xin hãy cho con tôi ngủ nằm sấp vì bé có thể lật lại nếu cần."</i>	Khi trẻ sơ sinh có thể dễ dàng lật từ nằm ngửa sang nằm sấp và từ nằm sấp sang nằm ngửa, vẫn nên đặt trẻ nằm ngửa khi ngủ. Sau khi trẻ ngủ, nếu trẻ lật lại, quý vị không cần phải đặt trẻ nằm ngửa lần nữa. Trẻ sơ sinh thường bắt đầu lật khi trẻ được bốn đến sáu tháng tuổi. Đây cũng là lúc giảm được tình trạng tử vong đột ngột ở trẻ sơ sinh (SIDS). Tuy nhiên, hãy chắc chắn rằng không có chăn, gối, miếng đệm hoặc các vật dụng khác trong cũi mà trẻ có thể lăn vào và nghẹt thở. Mặc dù nguy cơ SIDS giảm đáng kể sau bốn đến sáu tháng, nguy cơ này không biến mất hoàn toàn cho đến 12 tháng tuổi.
<i>"Con trai tôi ngủ nằm nghiêng ở nhà. Xin hãy để con ngủ nằm nghiêng khi con ở đây."</i>	Nếu trẻ ngủ nằm sấp hoặc nằm nghiêng thì nguy cơ SIDS cao hơn nhiều. Nằm nghiêng cũng nguy hiểm như đặt trẻ nằm sấp vì trẻ có thể vô tình trở mình nằm sấp. Nếu trẻ sơ sinh đã quen với việc ngủ nằm sấp hoặc nằm nghiêng ở nhà thì việc nằm ngửa ở nhà trẻ không làm tăng nguy cơ SIDS. Tuy nhiên, những trẻ đã quen với việc ngủ nằm ngửa và sau đó được đặt nằm sấp ở nhà trẻ sẽ có nguy cơ tử vong do SIDS cao gấp 18 lần .
<i>"Con trai tôi có bệnh nên nó phải ngủ trong nôi đung đưa."</i>	Trừ khi quý vị được cung cấp một ghi chú có chữ ký của chuyên gia y tế và một ngoại lệ từ Văn Phòng Giữ Trẻ thì tất cả trẻ sơ sinh nên được đặt nằm ngửa để ngủ. Phải liên hệ với Chuyên Gia Cấp Phép mà cấp phép cho chương trình giữ trẻ của quý vị trước khi sử dụng bất kỳ hỗ trợ giấc ngủ nào khác.
<i>"Khi con gái tôi được đặt nằm ngửa để ngủ, nó thức dậy sợ hãi vì vậy tôi cần quý vị đặt nó nằm sấp khi ngủ."</i>	Phản ứng giật mình là một chuyển động đột ngột đôi khi được coi là đáng sợ đối với trẻ nhỏ. Đôi khi trẻ thở hỗn hển. Điều này bảo vệ cho trẻ, cho phép trẻ hít thở không khí hoặc thức dậy một chút từ giấc ngủ quá sâu.

Yêu Cầu của Phụ Huynh	Làm Thế Nào Để Giải Quyết Mọi Lo Ngại
<p>“Mẹ tôi nói rằng tôi có một đốm hói do ngủ nằm ngửa và tôi không muốn điều đó xảy ra với con trai tôi.”</p>	<p>Trẻ nhỏ ngủ nằm ngửa có thể phát triển một số đốm hói tạm thời ở phía sau đầu. Khi trẻ lớn lên, di chuyển và bắt đầu ngồi dậy thường xuyên hơn thì tóc ở phía sau đầu của trẻ sẽ mọc lại. Một đốm hói ở phía sau đầu của trẻ có thể là dấu hiệu cho thấy trẻ khỏe mạnh, trẻ có nguy cơ mắc SUID/SIDS liên quan đến giấc ngủ thấp hơn vì trẻ ngủ nằm ngửa.</p> <p>Trong khi trẻ thức, tỉnh táo và được giám sát thì nên cho trẻ nằm sấp và sẽ giúp làm giảm ma sát ở phía sau đầu mà dẫn đến các đốm hói tạm thời.</p>

Ngủ nằm ngửa có thể góp phần làm phẳng phía sau đầu, nhưng đầu phẳng thường là tạm thời. Khi trẻ lớn lên và trở nên năng động hơn, hộp sọ của trẻ sẽ tròn ra. Quý vị có thể giảm đầu phẳng bằng cách làm như sau:

- Cho trẻ nằm sấp trong những lúc trẻ thức;
- Chuyển đổi đầu cúi nơi trẻ để chân, và khi thay tã cho trẻ, xoay đầu của trẻ khi nằm trên bàn thay tã;
- Thay đổi tư thế thường xuyên khi trẻ thức; và
- Hạn chế thời gian trên nôi đung đưa, ghế nẩy, ghế xe hơi và các bề mặt khác, mà nếu sử dụng nhiều, có thể dẫn đến đầu phẳng.

Cho Con bú Sữa Mẹ và Dùng Núm vú Giả

Cho con bú sữa mẹ giúp giảm nguy cơ SUID/SIDS liên quan đến giấc ngủ. Cho con bú sữa mẹ giúp phát triển sự phối hợp giữa hô hấp và nuốt. Sử dụng núm vú giả giúp trẻ sơ sinh thức dậy từ giấc ngủ dễ dàng hơn, điều này rất quan trọng nếu đường thở của trẻ bị tắc nghẽn.

Nằm Chung Phòng so với Nằm Chung Giường

Học Viện Nhi Khoa Hoa Kỳ (AAP) khuyến cáo rằng trẻ sơ sinh nên ngủ gần giường của phụ huynh hoặc người giám hộ – trong cùng một phòng, nhưng không nằm cùng một giường. Không nên nằm chung giường. Nằm chung giường làm tăng nguy cơ nghẹt thở, mắc kẹt và các nguyên nhân khác liên quan đến giấc ngủ mà gây tử vong ở trẻ sơ sinh. Giường dành cho người lớn không được thiết kế cho trẻ sơ sinh và không có tiêu chuẩn an toàn cho giường người lớn. Mặc dù KHÔNG khuyến khích, Cơ Quan Y Tế Oregon và AAP khuyến cáo một số biện pháp phòng ngừa để xem xét, có thể được tìm thấy ở đây.

Nếu phụ huynh hoặc người giám hộ cho trẻ sơ sinh ngủ trên giường người lớn thì đây là một số biện pháp phòng ngừa cần xem xét:

- Đợi cho đến khi trẻ sơ sinh trên bốn tháng tuổi;
- Lấy gối, chăn hoặc mền ra khỏi giường;
- Không để vật nuôi hoặc trẻ em khác trên giường cùng lúc với trẻ sơ sinh;
- Tránh ngủ trên các bề mặt mềm như giường nước, nệm cũ, ghế sofa, ghế dài hoặc ghế bành; hoặc
- Tránh ngủ chung nếu người lớn hút thuốc, uống bia rượu, dùng thuốc ngủ; hoặc nếu họ quá mệt mỏi, và có khả năng họ sẽ không tỉnh táo trong trường hợp khẩn cấp.

Nguồn Thông Tin:

Viện Chất Lượng Sức Khỏe Trẻ Em Quốc Gia (NICHQ) <https://www.nichq.org/>

Cơ Quan Y Tế Oregon, Giấc Ngủ An Toàn <https://www.oregon.gov/oha/ph/HealthyPeopleFamilies/Babies/Pages/sids.aspx>

Chiến dịch Safe to Sleep® cung cấp nhiều tài liệu để giúp chia sẻ thông điệp giấc ngủ an toàn cho trẻ sơ sinh với nhiều gia đình khác nhau (Thổ Dân, Người Mỹ Gốc Châu Phi, Người Da Đỏ/Thổ Dân Alaska và Người Tây Ban Nha) <https://safetosleep.nichd.nih.gov/>

Text4baby cung cấp thông tin chuyên môn cho phụ nữ mang thai, bà mẹ mới sinh, thành viên gia đình, người chăm sóc và nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe. <https://www.oregon.gov/oha/ph/HealthyPeopleFamilies/Babies/Pages/text4baby.aspx>

Quý vị có quyền nhận được các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ và các hỗ trợ khác miễn phí. Nếu quý vị cần trợ giúp về ngôn ngữ hoặc các hỗ trợ khác, vui lòng liên hệ Văn Phòng Giữ Trẻ theo số 503-947-1400.