

# Hướng Dẫn về Giấc Ngủ An Toàn cho Trẻ Sơ Sinh

## Hướng Dẫn về Túi Ngủ



### Theo các quy tắc sau:

Trung Tâm Giữ Trẻ Được Chứng Nhận: 414-300-0300(6)(i);

Nhà Trẻ Gia Đình Được Chứng Nhận: 414-350-0220(7)(i);

Nhà Trẻ Gia Đình Có Đăng Ký: 414-205-0090(11)(i);

### "Cấm quần, mặc đồ hoặc bao bọc mà làm hạn chế cử động của trẻ."

Trong bất kỳ loại hình giữ trẻ nào, không được phép đắp chăn cho trẻ sơ sinh khi trẻ đang ngủ. Thay vì sử dụng chăn, cho phép sử dụng túi ngủ, miễn là túi ngủ này không quấn trẻ sơ sinh và/hoặc hạn chế cử động của trẻ.

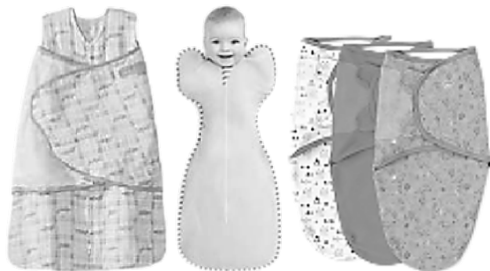
### Ví dụ về túi ngủ ĐƯỢC PHÉP

Tay và chân có thể tự do cử động



### Những loại túi ngủ này KHÔNG được phép

Hạn chế/có khả năng hạn chế cử động cánh tay và/hoặc có miếng dán Velcro



Phần ngực nặng nề



Có thể là nguyên nhân dẫn đến quá nóng\* và nguy hiểm khi bé có thể lăn



Áo có mũ trùm đầu



\* Theo Viện Y Tế Quốc Gia, trẻ sơ sinh dễ bị quá nóng khi mặc quá nhiều quần áo và không thể điều chỉnh nhiệt độ cơ thể tốt. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng quần áo nặng nề làm tăng nguy cơ tử vong bất thành linh ở trẻ sơ sinh (sudden infant death syndrome, SIDS).

### Tài liệu bổ sung:

- Chuyên gia cấp phép của quý vị có bản sao của tờ thông tin về giấc ngủ an toàn
- Để biết thêm thông tin về Giấc Ngủ An Toàn, hãy truy cập trang web sau: [safetosleep.nichd.nih.gov](http://safetosleep.nichd.nih.gov)
- Để biết thông tin về hướng dẫn an toàn cho giường cũi, hãy xem Ủy Ban An Toàn Sản Phẩm Người Tiêu Dùng (Consumer Product Safety Commission, CPSC): [cpsc.gov](http://cpsc.gov)
- Có thể tìm thấy tài liệu về quy tắc cho tất cả các loại hình giữ trẻ và giấc ngủ an toàn trên trang web của Ban Giáo Dục Mầm Non: [oregonearlylearning.com/news-resources/resource-library/](http://oregonearlylearning.com/news-resources/resource-library/)

### Nguồn thông tin:

Quy Tắc Hành Chính Oregon, Bộ Giáo Dục Oregon, Ban Giáo Dục Mầm Non, Chương 414, Mục 205 [Nhà Trẻ Gia Đình Có Đăng Ký](#), 300 [Trung Tâm Giữ Trẻ Được Chứng Nhận](#) và 350 [Nhà Trẻ Gia Đình Được Chứng Nhận](#).

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