

# Khuyến nghị về việc ngủ an toàn

## Rủi thay, có một số em bé tử vong bất ngờ trong giấc ngủ và không có nguyên do rõ rệt.

Quý vị có thể làm giảm nguy cơ cho em bé của mình bằng cách làm theo các khuyến nghị về việc ngủ an toàn sau đây mỗi khi cho bé ngủ:

- Đặt bé ngủ nằm ngửa.
- Bé phải có nôi riêng hội đủ tiêu chuẩn an toàn của Úc và có nệm chắc chắn và vừa khít.
- Cho bé ngủ trong phòng ngủ của quý vị vào ban đêm trong sáu tháng đến 12 tháng đầu đời của bé.
- Đừng để bé ngủ trên ghế dài bọc nệm hoặc ghế bành, nhất là với một người khác.
- Nhớ đảm bảo đầu và mặt của bé không bị che phủ trong lúc ngủ để tránh bị ngạt thở hoặc quá nóng. Đừng dùng chăn đệm lông vũ (doona), đệm viền nôi, tấm phủ nệm, da cừu, và cũng không để đồ chơi mềm/thú bông trong nôi.
- Cho bé mặc quần áo ấm áp dễ chịu nhưng không nóng, để tránh bị quá nóng.
- Cho bé dùng sữa mẹ trong sáu tháng đầu tiên nếu được.
- Đừng hút thuốc trong thai kỳ hoặc sau khi bé ra đời, và đừng cho ai hút thuốc quanh bé.
- Nhớ đảm bảo tất cả những người chăm sóc bé đều hiểu được các khuyến nghị về việc ngủ an toàn này.



Các khuyến nghị về phương cách ngủ an toàn được phỏng theo trang mạng [raisingchildren.net.au/safesleep](http://raisingchildren.net.au/safesleep)