

**red
nose**
saving little lives

quấn một cách an toàn

Các hướng dẫn về quấn trẻ
sơ sinh một cách an toàn



khỏe mạnh vui vẻ & an toàn

Lợi ích khi Quấn một cách An toàn

- Quấn là phương pháp hữu dụng để giúp em bé cảm thấy êm ấm và ngủ nằm ngửa. Các công trình nghiên cứu khoa học đã chứng minh khi được quấn lại, trẻ sơ sinh sẽ cảm thấy êm ấm và dễ ngủ.
- Các công trình nghiên cứu đã chứng minh khi được quấn lại, trẻ sơ sinh dễ ngủ giấc dài hơn và bớt thức giấc tự phát.
- Thay vì quấn em bé, quý vị có thể sử dụng chiếc túi ngủ trẻ sơ sinh an toàn.

Cảnh giác



Ngủ nằm sấp khiến cho trẻ sơ sinh dễ bị đột tử bất ngờ (SUDI) hơn và phải tránh. Đặt em bé đã được quấn lại ngủ nằm sấp là điều đặc biệt nguy hiểm vì tư thế này ngăn cản cháu chuyển sang tư thế an toàn.

Nếu quấn em bé, quý vị hãy để ý đến giai đoạn phát triển của bé. Để hai cánh tay tự do khi phản xạ giật mình biến mất ở khoảng 3 tháng tuổi. Hầu hết em bé rất cuộc sẽ phản kháng không cho quấn lại. Cách quấn phải phù hợp với giai đoạn phát triển của bé. Điều cần thiết là ngưng quấn em bé ngay khi cháu bắt đầu có dấu hiệu rằng cháu có thể bắt đầu biết lăn, thường là từ 4-6 tháng tuổi. Khi quấn em bé, điều này có thể khiến cho em bé lớn tháng hơn không thể lăn trở lại tư thế ngủ nằm ngửa một khi cháu lăn úp xuống trong khi đang ngủ.

Cách thức Quấn Em Bé An toàn



1

Đặt bé lệch về một bên (trái hoặc phải) với biên bên trên của vải quấn bằng ngang với vai.



2

Đặt cánh tay em bé choàng lên ngực và quấn phần vải ngắn hơn lên cánh tay của em bé và nhét chặt dưới thân người em bé.



3

Quấn phần vải lớn hơn choàng qua và nhét dưới thân người em bé.



4

Quấn phần vải dưới lên trên thân người em bé.



5

Gấp phần vải dưới ở dưới thân người em bé.



6

Luôn luôn cho em bé ngủ nằm sấp, đầu và mặt trống trái.

Quấn một cách an toàn

- Loại vải chúng tôi đề nghị quý vị sử dụng để quấn em bé là vải muslin hoặc vải cotton mỏng. Tấm nỉ (Bunny rug) và mền/chăn là những thứ không an toàn để quấn em bé vì chúng có thể làm cho em bé bị quá nóng.
- Muốn quấn em bé hiệu quả, quý vị cần phải quấn chặt nhưng không quá chặt. Các cách thức quấn chặt hai chân đặt thẳng chung với nhau khiến cho hông em bé dễ có nguy cơ phát triển bất bình thường. Quấn lỏng em bé thì nguy hiểm vì vải quấn có thể che phủ đầu và mặt em bé.
- Đừng quấn em bé cao hơn vai để mặt và đầu của em bé không bị phủ. Khi quấn em bé, quý vị nhớ chừa khoảng hở để cho hông và lồng ngực có chỗ chuyển động.
- Quý vị tuyệt đối không mặc quá nhiều quần áo cho con khi quấn em bé ví dụ như chỉ mặc áo thun và tã cho bé khi thời tiết ấm áp và bộ áo liền quần mỏng khi thời tiết lạnh.
- Sử dụng cách quấn em bé phù hợp với giai đoạn phát triển ở tuổi của bé. Giảm tác động của Moro hay phản xạ giật mình đối với em bé nhỏ tháng hơn bằng cách quấn luôn hai cánh tay.
- Giúp em bé lớn tháng hơn ngủ nằm sấp bằng cách quấn thân người phần dưới của bé, nhưng đừng quấn cả bàn tay lẫn cánh tay của bé để cháu có thể tự đỡ dành bản thân.
- Ngưng quấn em bé ngay khi bé bắt đầu có dấu hiệu cho thấy cháu có thể bắt đầu lăn.



0-3 THÁNG



3-6 THÁNG

Cảnh giác!



Ngủ chung với em bé có thể khiến cho trẻ sơ sinh dễ bị đột tử bất ngờ. Ngủ chung với em bé là điều đặc biệt nguy hiểm nếu đã quấn em bé lại.

Các Đề nghị Ngủ Bình yên Vô sự

- ✓ Cho em bé ngủ nằm ngửa từ lúc chào đời, không ngủ nằm sấp hoặc nằm nghiêng
- ✓ Cho em bé ngủ, đầu và mặt trống trải
- ✓ Đừng để cho em bé tiếp xúc với khói trước và sau khi sinh
- ✓ Tạo ra chỗ ngủ bình yên vô sự ngày lẫn đêm
- ✓ Cho em bé ngủ ở chỗ ngủ an toàn của riêng bé trong cùng một phòng với người chăm sóc trẻ em trong thời gian từ sáu đến mười hai tháng đầu đời
- ✓ Cho em bé bú mẹ

**red
nose**
saving little lives

Muốn biết thêm thông tin, xin quý vị đọc tờ thông tin: 'Quần Em bé' của Red Nose hoặc tiếp xúc với nữ hộ sinh, y tá y tế trẻ em và gia đình hoặc bác sĩ; liên lạc với Red Nose

1300 308 307 | rednose.com.au
education@rednose.com.au

