



Tử vong ở Trẻ sơ sinh Liên quan đến Giấc ngủ

Sleep Related Infant Death

Tử vong ở trẻ sơ sinh liên quan đến giấc ngủ là gì?

Có hai loại tử vong ở trẻ sơ sinh liên quan đến giấc ngủ.

Loại thứ nhất được gọi là Hội chứng Đột Tử ở Trẻ sơ sinh (Sudden Infant Death Syndrome), viết tắt là SIDS, xảy ra khi một em bé đột tử khi đang ngủ mà không có lời giải thích hoặc nguyên nhân rõ ràng. SIDS có khả năng xảy ra cao nhất ở trẻ sơ sinh từ 2 đến 4 tháng tuổi.

Loại tử vong ở trẻ sơ sinh liên quan đến giấc ngủ thứ hai là do ngẫu nhiên. Những trường hợp tử vong này thường xảy ra khi trẻ sơ sinh vô tình bị ngạt bởi các vật dụng trên giường, chẳng hạn như gối, đồ chơi, chăn nặng, hoặc do cha/mẹ, trẻ nhỏ hoặc vật nuôi lăn lên người trẻ sơ sinh trong khi ngủ.

Điều gì gây ra SIDS?

Nguyên nhân của SIDS vẫn chưa được hiểu rõ hoàn toàn nhưng người ta đã biết những cách ngủ an toàn hơn mà giảm nguy cơ xảy ra SIDS ở trẻ sơ sinh. Một số trẻ sơ sinh, chẳng hạn như trẻ sinh non và trẻ nhẹ cân khi sinh ra, có nguy cơ bị SIDS cao hơn những trẻ khác.

Tôi có thể làm gì để giảm nguy cơ tử vong ở trẻ sơ sinh liên quan đến giấc ngủ?

Luôn đặt con bạn nằm ngửa khi ngủ (vào ban đêm và khi ngủ ngắn)

Trẻ sơ sinh nằm ngửa khi ngủ có nguy cơ thấp hơn trẻ nằm sấp hoặc nằm nghiêng. Ngay cả trẻ sơ sinh hay bị nôn trớ cũng được an toàn hơn khi ngủ trong tư thế nằm ngửa. Trẻ sơ sinh khỏe mạnh sẽ tự mình nuốt hoặc ho ra chất lỏng theo bản năng.

Tránh sử dụng các vật dụng cố định em bé vào một tư thế trong khi ngủ. Nếu con bạn có một tình trạng sức khỏe đòi hỏi một tư thế khác khi ngủ, hãy thảo luận về các lựa chọn an toàn để đáp ứng nhu cầu của con bạn với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn. Trong những tháng đầu sau khi sinh, nếu con bạn lăn người thành tư thế nằm sấp khi ngủ, hãy nhẹ nhàng lật lại để bé nằm ngửa. Khi em bé của bạn có thể tự mình lăn người một cách dễ dàng từ tư thế nằm ngửa sang tư thế nằm sấp rồi lật lại, bạn không cần phải lật bé trở lại tư thế nằm ngửa khi ngủ. Trẻ sơ sinh thường có thể tự lật người khi được 5 đến 7 tháng tuổi.

Đặt con bạn trên một mặt phẳng cứng không có những vật gây nguy hiểm

Nơi an toàn nhất cho con bạn ngủ là trong cũi hoặc nôi riêng của bé khi ở nhà hoặc đi đến nơi khác. Đảm bảo rằng cũi hoặc nôi có một tấm đệm cứng và một tấm trải vừa khít. Không sử dụng đệm lót hoặc đặt gối, chăn nặng, tấm da cừu hoặc đồ chơi trong cũi. Đảm bảo rằng cũi hoặc nôi đáp ứng các quy định an toàn của Canada.

Để biết thêm thông tin về các quy định an toàn của Canada và để biết những thông báo thu hồi sản phẩm, hãy truy cập Bộ Y tế Canada - An toàn cho Sản phẩm Tiêu dùng (Health Canada - Consumer Product Safety) tại www.canada.ca/en/health-canada/services/consumer-product-safety.html.

Để biết thêm thông tin về an toàn đối với cũi, hãy xem tài liệu Giấc ngủ An toàn hơn cho Con tôi tại www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/safer-sleep-for-baby-v.pdf (PDF 2.08 MB).

Em bé sẽ không được an toàn khi ngủ trên ghế sofa hoặc ghế - dù là một mình hay có người chăm sóc. Con bạn có thể ngã xuống sàn hoặc trượt giữa cơ thể bạn và gối kê (cushion) và khiến bé không thở được. Chuẩn bị sẵn một nôi hoặc cũi em bé, hoặc nhờ người khác chăm sóc em bé khi bạn cần nghỉ ngơi.

Một số em bé ngủ thiếp đi khi ngồi trên ghế xe hơi. Để mắt canh chừng khi em bé ngủ trong xe hơi và đưa em bé ra khỏi ghế xe hơi khi bạn đã đến nơi. Không được để em bé ngủ trong ghế xe hơi, xe đẩy, xích đu trẻ em, hoặc ghế rung (bouncer seat) vì độ nghiêng của các thiết bị này có thể khiến đường thở của bé bị hẹp lại.

Tránh khói thuốc trong thai kỳ của bạn và cho con bạn một môi trường không khói thuốc

Em bé tiếp xúc với khói thuốc thụ động hoặc có mẹ hút thuốc trước hoặc sau khi sinh thì có nguy cơ xảy ra SIDS cao hơn nhiều.

Hãy nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn nếu bạn hoặc bạn đời của mình muốn được giúp đỡ để giảm hoặc ngừng sử dụng thuốc lá. Bạn cũng có thể gọi đến đường dây trợ giúp QuitNow theo số miễn phí 1 877 455-2233 ở B.C. hoặc truy cập www.quitnow.ca.

Ngừng hoặc giảm việc sử dụng bia rượu và các chất gây nghiện khác

Việc sử dụng một số chất gây nghiện trong và sau khi mang thai cũng có thể làm tăng nguy cơ tử vong ở trẻ sơ sinh liên quan đến giấc ngủ. Điều này bao gồm rượu bia, cần sa (tài mà), crack, cocaine, heroin và những chất gây nghiện khác.

Nếu bạn muốn được hỗ trợ về vấn đề dùng bất kỳ chất gây nghiện nào (bao gồm bia rượu hoặc các chất gây nghiện khác), thì có những thông tin và hỗ trợ qua điện thoại miễn phí, được giữ kín của Dịch vụ Cung cấp Thông tin và Giới thiệu Liên quan đến Bia rượu và Chất gây nghiện (Alcohol and Drug Information and Referral Service). Hãy gọi 1 800 663-1441 (miễn phí tại B.C.) hoặc 604 660-9382 (ở vùng Lower Mainland). Dịch vụ hỗ trợ hoạt động 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần, bằng nhiều ngôn ngữ.

Ở chung phòng với em bé của bạn

Ở chung phòng giúp bảo vệ con bạn để tránh nguy cơ tử vong ở trẻ sơ sinh liên quan đến giấc ngủ và đây là cách sắp xếp chỗ ngủ an toàn hơn ngủ chung giường. Trong 6 tháng đầu, hãy để con bạn ngủ trên một bề mặt riêng trong cùng phòng nơi bạn ngủ. Nhiều gia đình chọn ngủ chung giường, hoặc nhận thấy rằng sau cùng họ lại ngủ chung giường cho dù họ không định làm như vậy. Có nhiều cách để làm cho việc ngủ chung giường an toàn nhất có thể. Để biết thêm thông tin về việc giảm thiểu rủi ro khi ngủ chung giường, hãy xem www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/safer-sleep-for-baby-v.pdf (PDF 2.08 MB).

Cho con bạn bú sữa mẹ

Cho con bú sữa mẹ giúp bảo vệ em bé của bạn phòng tránh SIDS. Cho con bú sữa mẹ cũng giúp bảo vệ con bạn để tránh nhiều bệnh tật khi còn nhỏ.

Việc cho con bú sẽ dễ dàng hơn khi bạn ở chung phòng với bé. Điều này có nghĩa là con bạn ngủ gần bạn, và bạn ở gần con.

Để được trợ giúp về việc cho con bú sữa mẹ, hãy nói chuyện với bác sĩ, nữ hộ sinh có đăng ký, y tá sức khỏe cộng đồng, nhân viên hỗ trợ thai sản và sinh con (doula) hoặc nhóm hỗ trợ người nuôi con bằng sữa mẹ tại địa phương.

Để biết thêm thông tin về việc nuôi con bằng sữa mẹ, hãy xem [HealthLinkBC File #70 Cho con bú](#).

Giữ ấm cho bé nhưng không để bé bị nóng

Em bé bị quá nóng có nguy cơ xảy ra SIDS cao hơn. Bạn biết bé đủ ấm khi đầu bé ấm. Thông thường, bàn tay và bàn chân của bé hơi mát. Kiểm tra phần gáy của bé và cởi một lớp quần áo nếu bé đổ mồ hôi hoặc nóng bừng.

Nhiệt độ trong phòng phải ở mức thoải mái cho người lớn. Tất cả những gì cần phải có để giữ ấm cho con bạn là túi ngủ vừa vặn, chăn ngủ hoặc chăn nhẹ. Không cần đội mũ/nón.

Việc quấn chăn cũng không cần thiết. An toàn nhất là không quấn khăn cho con bạn. Việc quấn chặt có thể khiến bé khó thở, đồng thời có thể khiến bé quá nóng và tăng nguy cơ SIDS. Những em bé bị quấn khăn có thể bị mắc kẹt trong tư thế nằm sấp và không thể xoay người sang tư thế an toàn hơn nếu bé lật người.

Hãy chia sẻ thông tin này với bất kỳ ai có thể chăm sóc cho em bé của bạn; điều quan trọng là tất cả các bậc cha mẹ, người trông trẻ và người chăm sóc phải được biết thông tin về cách giảm nguy cơ tử vong ở trẻ sơ sinh liên quan đến giấc ngủ.

Nếu con tôi đã tử vong trong khi ngủ thì sao?

Nếu con bạn đã tử vong trong khi ngủ, hãy nhớ rằng không phải tất cả các trường hợp tử vong ở trẻ sơ sinh liên quan đến giấc ngủ đều có thể ngăn ngừa được. Có những người có thể hỗ trợ bạn và gia đình bạn để khuấy khỏa nỗi đau buồn. Chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn có thể giúp bạn tìm dịch vụ tư vấn hoặc một nhóm hỗ trợ cha mẹ. Bạn cũng có thể gọi Đường dây Trợ giúp về Nỗi đau buồn khi mất người thân của BC (BC Bereavement Helpline), số điện thoại miễn phí 1 877 779-2223 hoặc truy cập www.bcbh.ca.

Để biết thêm thông tin về tài liệu về giấc ngủ an toàn dành cho cha mẹ và người chăm sóc, hãy xem [Giấc ngủ An toàn hơn Cho Con tôi tại www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/safer-sleep-for-baby-v.pdf](http://www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/safer-sleep-for-baby-v.pdf) (PDF 2.08 MB).

Để biết thêm về các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập trang www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số 8-1-1 (miễn phí). Đối với người khiếm thính và lảng tai, hãy gọi số 7-1-1. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.