



Giúp bảo vệ gia đình đang phát triển của quý vị

Giấc ngủ an toàn và thư thái cho bé sơ sinh của quý vị

Những tháng đầu đời của bé có thể là khó khăn nhất đối với cha mẹ. Không có ý thức về ngày hay đêm, bé sơ sinh có lịch ngủ riêng và nó có thể không khớp với lịch của quý vị. Thêm vào đó là chế độ ăn uống luôn thay đổi và cha mẹ thường may mắn nếu họ ngủ đủ hai giờ một lần. Quý vị không cô đơn. Đây là khoảng thời gian ngắn trong cuộc đời của con quý vị và chúng tôi luôn đồng hành để giúp quý vị vượt qua điều đó.

Em bé của tôi sẽ ngủ bao lâu?

Em bé cần ngủ rất nhiều. Theo National Sleep Foundation, bé sơ sinh nên ngủ ít nhất 14 đến 17 giờ trong khoảng thời gian 24 giờ. Em bé thường thức dậy sau mỗi vài giờ để ăn, nhưng điều này có thể khác nhau đối với mỗi bé. Nếu quý vị có bé ngủ lâu hơn, quý vị có thể phải đánh thức bé ba đến bốn giờ một lần để bé có thể ăn. Điều này thường chỉ cần thiết trong vài tuần đầu tiên. Khi bé bắt đầu tăng cân, quý vị có thể để bé ngủ trong thời gian dài hơn.

Một số bé bắt đầu ngủ suốt đêm (từ 5 đến 6 tiếng mỗi lần) khi được 2-3 tháng tuổi. Nhưng đừng lo lắng nếu bé của quý vị không như vậy. Mỗi bé đều khác nhau.

Bé nên ngủ như thế nào?

Trong những tuần đầu tiên của cuộc đời bé sơ sinh, một số cha mẹ chọn ở chung phòng. Đây là thời điểm quý vị đặt cũi, sân chơi hoặc nôi của bé trong phòng ngủ thay vì phòng riêng biệt cho bé. Điều này giúp bé luôn gần gũi và giúp quý vị cho bé bú, dỗ dành và theo dõi bé vào ban đêm. Học viện Nhi khoa Hoa Kỳ (AAP) khuyến nghị ở chung phòng mà không cần ngủ chung giường.

Giúp bảo vệ gia đình đang phát triển của quý vị



Mặc dù việc chia sẻ phòng là an toàn, nhưng việc đặt bé ngủ chung giường với quý vị thì không. Ngủ chung giường làm tăng nguy cơ SIDS (hội chứng đột tử ở bé sơ sinh) và các trường hợp tử vong khác liên quan đến giấc ngủ. Thực hiện theo các khuyến nghị sau để có một môi trường ngủ an toàn cho con quý vị:

- Luôn đặt bé nằm ngửa khi ngủ. Không bao giờ đặt bé nằm sấp hoặc nằm nghiêng.
- Sử dụng bề mặt ngủ chắc chắn. Trải nệm bằng một tấm ga trải giường vừa khít.
- Không đặt bất cứ thứ gì khác trong nôi hoặc nôi. Bao gồm đồ chơi, gối, chăn, mền và miếng đệm lót.
- Giữ bé ở nhiệt độ thoải mái. Mặc quần áo cho bé phù hợp với nhiệt độ phòng. Không mặc quá nhiều quần áo cho bé. Để ý các dấu hiệu quá nóng, như đổ mồ hôi hoặc cảm thấy nóng khi chạm vào.
- Giữ bé của quý vị tránh xa những người hút thuốc. Khói thuốc làm tăng nguy cơ SIDS.
- Đặt bé ngủ với nệm vú giả. Nhưng nếu bé từ chối nệm vú giả, đừng ép bé.

Khi nào thì gọi cho nhà cung cấp của quý vị.

Trong khi hầu hết các bậc cha mẹ có thể mong đợi bé sơ sinh của họ ngủ hoặc vận động nhiều trong ngày, phạm vi của những gì bình thường là khá rộng. Nếu quý vị có thắc mắc về giấc ngủ của bé, hãy nói chuyện với nhà cung cấp của quý vị.

Healthy First Steps®.

Là một hội viên của UnitedHealthcare Community Plan, quý vị có quyền truy cập vào chương trình đặc biệt giúp quý vị trong suốt thời kỳ mang thai và sau sinh.

Để đăng ký, hãy truy cập trang **UHHealthyFirstSteps.com**

Gọi **1-800-599-5985**,
8 giờ sáng - 5 giờ tối,
Thứ Hai - Thứ Sáu.

Có thắc mắc? Chúng tôi luôn sẵn sàng trợ giúp

Gọi số miễn phí **1-866-270-5785**, TTY **711**

7 giờ sáng - 7 giờ tối, Thứ Hai - Thứ Sáu.

myuhc.com/CommunityPlan

