LẦM TƯỞNG VÀ SỰ THẬT

Giấc Ngủ An Toàn cho Trẻ Sơ Sinh

Hơn 3,600 trẻ sơ sinh ở Hoa Kỳ tử vong đột ngột và bất ngờ mỗi năm do hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh (SIDS) hoặc tử vong do ngạt thở hoặc bị bóp nghẹt. Nhiều trường hợp tử vong trong số đó có thể ngăn ngừa được.

Theo Viện Y Tế Quốc Gia (National Institute of Health), Tử Vong Đột Ngột Không Báo Trước Ở Trẻ Sơ Sinh (SUID) là hiện tượng trẻ sơ sinh dưới 1 tuổi tử vong một cách đột ngột và bất ngờ. Sau khi điều tra đầy đủ, những trường hợp tử vong này có thể được chẩn đoán là do ngạt thở, mắc kẹt, nhiễm trùng, nuốt phải dị vật, bệnh chuyển hóa, rối loạn nhịp tim, chấn thương (do tai nạn hoặc không phải do tai nạn) hoặc Hội Chứng Đột Tử Ở Trẻ Sơ Sinh (SIDS). SIDS là hiện tượng tử vong đột ngột, không rõ nguyên nhân ở trẻ dưới 1 tuổi mà không giải thích được lý do ngay cả khi đã điều tra đầy đủ. Việc điều tra này bao gồm thực hiện khám nghiệm tử thi đầy đủ, khám nghiệm hiện trường tử vong và xem xét bệnh sử. (https://safetosleep.nichd.nih.gov/safesleepbasics/faq)

Dưới đây là những lầm tưởng và sự thật phổ biến liên quan đến SUID, SIDS và việc tạo ra một môi trường ngủ an toàn từ **Viện Y Tế Quốc Gia và Viện Sức Khoẻ Trẻ Em và Phát Triển Con Người Quốc Gia Eunice Kennedy Shriver (Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development).**

Chuyên Gia Giảng Dạy của NICHQ, Michael Goodstein, MD, bác sĩ chuyên khoa sơ sinh và chuyên gia quốc tế về giấc ngủ an toàn, cho biết việc giúp các gia đình hiểu và tuân theo hướng dẫn về giấc ngủ an toàn có thể giảm nguy cơ ngạt thở và SIDS. Goodstein chia sẻ ý kiến của mình về việc tạo ra một môi trường ngủ an toàn để đáp lại một số lầm tưởng và quan niệm sai lầm.

Lầm Tưởng Số 1: Trẻ sơ sinh có thể bị "mắc" SIDS.

***Sự Thật: Trẻ sơ sinh không thể bị mắc SIDS.* SIDS không phải do nhiễm trùng, vì vậy nó không thể bị mắc hoặc lây lan.**

Goodstein cho biết: "Đó chắc chắn là một lầm tưởng. Vẫn còn những điều chúng ta chưa biết về SIDS nhưng cũng có rất nhiều điều chúng ta đã biết về SIDS. Hiểu biết hiện tại của chúng ta về SIDS gồm ba phần: một bất thường tiềm ẩn về thể chất, một khoảng thời gian có nguy cơ cao và một mối nguy hiểm trong môi trường. Vấn đề thể chất có thể là nhịp tim bất thường hoặc phổ biến hơn là vấn đề ở trung tâm hô hấp của não. Nguy cơ SIDS cao nhất trong giai đoạn từ 1 đến 4 tháng tuổi và 90% trường hợp xảy ra sau 6 tháng. Các rủi ro trong môi trường bao gồm đệm mềm, ga trải giường hoặc chăn lỏng lẻo, quá nóng và cùng ngủ với người khác trên giường. Chúng ta có thể kiểm soát các yếu tố trong môi trường này. Đặt trẻ nằm ngửa, bỏ chăn, đồ chơi và gối ra khỏi khu vực ngủ của trẻ và các biện pháp đảm bảo giấc ngủ an toàn khác có thể làm giảm đáng kể nguy cơ SIDS".

Lầm Tưởng Số 2: Cũi gây ra "tử vong trong cũi" hay SIDS.

***Sự Thật: Bản thân cũi không gây ra SIDS; tuy nhiên, các đặc điểm của môi trường ngủ—chẳng hạn như bề mặt ngủ mềm—có thể làm tăng nguy cơ SIDS và các nguyên nhân gây tử vong liên quan đến giấc ngủ khác ở trẻ sơ sinh. Tìm hiểu thêm về môi trường ngủ an toàn cho trẻ bằng cách truy cập* https://safetosleep.nichd.nih.gov/safesleepbasics.**

Goodstein giải thích: "Đây là một hiểu lầm phổ biến liên quan đến thực tế đáng tiếc là trong nhiều năm, chúng ta gọi SIDS là 'tử vong trong cũi' vì đó là nơi trẻ được phát hiện khi tử vong. Trong những năm qua, chúng ta đã tiến xa hơn rất nhiều trong việc xác định và hiểu rõ về tử vong do SIDS. Chúng ta đã xác định được rằng bề mặt an toàn và tách biệt với cha mẹ, nhưng gần bên -- ở chung phòng, chứ không phải ngủ chung giường -- là nơi tốt nhất vì ngủ chung giường là một yếu tố nguy cơ đối với SIDS và SUID. Trong hơn 50% số trường hợp tử vong, trẻ được phát hiện ngủ chung giường với cha mẹ.

"Hãy sử dụng cũi, thảm chơi hoặc nôi, những sản phẩm đã được Ủy Ban An Toàn Sản Phẩm Tiêu Dùng (Consumer Product Safety Commission) phê duyệt và được coi là bề mặt an toàn cho trẻ. Về cơ bản, bạn nên tạo ra một môi trường an toàn, không có thứ gì trong môi trường đó ngoại trừ tấm đệm thích hợp, ga trải giường vừa vặn và em bé. Đó là nơi an toàn nhất cho trẻ".

Lầm Tưởng Số 3: Trẻ nằm ngửa khi ngủ sẽ bị sặc nếu trẻ nôn hoặc trớ trong khi ngủ.

Sự Thật: Trẻ sơ sinh đang ngủ sẽ tự động ho ra hoặc nuốt chất lỏng mà trẻ nôn hoặc trớ ra—đó là một phản xạ để giữ cho đường thở được thông thoáng. Các nghiên cứu cho thấy không có sự gia tăng về số ca tử vong do ngạt thở ở những trẻ nằm ngửa khi ngủ. Trên thực tế, những trẻ nằm ngửa khi ngủ có thể làm sạch những chất lỏng này tốt hơn do cấu tạo của cơ thể.

Goodstein nhớ lại: "Có thể hiểu được lý do tại sao một số người hiểu sai về sự nguy hiểm của việc nằm sấp khi ngủ, đặc biệt là ông bà có thể chưa được cập nhật thông tin mới nhất. Họ có thể nhớ lại chuyện 30 năm trước, việc đặt trẻ nằm sấp khi ngủ được khuyến nghị. Nhưng trẻ sơ sinh có cơ chế bảo vệ giống như người lớn giúp trẻ làm thông đường thở. Thông thường, mọi người tưởng rằng ho và trớ ra sữa là do bị sặc, nhưng không phải như vậy - trẻ đang làm thông đường thở của mình".

(Đường liên kết đến tài liệu Chăm Sóc Trẻ.)

Goodstein cho biết: "Thực tế là nằm sấp khi ngủ KHÔNG bảo vệ trẻ sơ sinh khỏi bị hóc, mà nó còn LÀM tăng nguy cơ SIDS. Trẻ nằm sấp hoặc nằm nghiêng khi ngủ có nguy cơ tử vong do SIDS cao gấp 2 lần so với trẻ nằm ngửa. Trẻ sơ sinh dễ dàng rướn người hơn khi nằm ngửa và điều này được cho là có tác dụng bảo vệ. Nằm sấp cũng giữ nhiệt và khiến trẻ nóng hơn. Mặc dù chúng ta không biết lý do tại sao, nhưng có mối quan hệ giữa tình trạng quá nóng và nguy cơ SIDS".

Lầm Tưởng Số 4: Có thể ngăn ngừa SIDS.

Sự Thật: Hiện chúng ta chưa biết bất kỳ cách nào có thể giúp ngăn ngừa SIDS, nhưng có những cách hiệu quả để giảm nguy cơ SIDS.

Tiến Sĩ Goodstein cho biết mặc dù không thể ngăn ngừa được SIDS, nhưng cha mẹ, người chăm sóc và các thành viên trong gia đình có thể giảm đáng kể nguy cơ và những biện pháp can thiệp này có thể ngăn ngừa các nguyên nhân khác gây tử vong đột ngột không báo trước ở trẻ sơ sinh hoặc SUID. "Có thể ngăn ngừa được những trường hợp tử vong do ngạt thở và bóp nghẹt. Bằng cách tuân theo tất cả các khuyến nghị về giấc ngủ an toàn, bạn có thể ngăn ngừa những trường hợp tử vong này và giảm thiểu nguy cơ SIDS".

Lầm Tưởng Số 5: Tiêm phòng, vắc-xin, chủng ngừa và thuốc gây ra SIDS.

Sự Thật: Bằng chứng gần đây cho thấy rằng các mũi tiêm vắc-xin có thể có tác dụng bảo vệ chống lại SIDS. Tất cả trẻ sơ sinh nên thường xuyên đến thăm khám với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của trẻ để kiểm tra sức khỏe và nên tiêm phòng đúng hạn theo khuyến nghị của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của trẻ.

"Hãy chắc chắn rằng trẻ được tiêm vắc-xin đúng hạn. Điều này có thể cứu mạng sống. Một vài loại vắc-xin trong số này giúp ngăn ngừa ung thư! Và sau khi xem xét dữ liệu, năm 2003, Viện Y Khoa đã kết luận rằng vắc-xin KHÔNG phải là nguyên nhân gây ra SIDS. Các nghiên cứu gần đây nhất đã nhiều lần cho thấy tác dụng bảo vệ của vắc-xin trong việc chống lại SIDS. Mặc dù chúng ta không biết tại sao chúng lại có tác dụng bảo vệ, nhưng chúng ta vẫn nên tận dụng lợi ích này cho con em mình. Không có mối quan hệ nào giữa việc tiêm phòng cho trẻ và trẻ bị SIDS. Cuối cùng, khi bạn nhìn vào các dữ liệu chắc chắn, bạn sẽ thấy rằng vắc-xin không gây ra SIDS mà chúng còn có tác dụng bảo vệ tiềm tàng".

Lầm Tưởng Số 6: SIDS có thể xảy ra với trẻ ở mọi lứa tuổi.

Sự Thật: Trẻ sơ sinh chỉ có nguy cơ bị SIDS cho đến khi trẻ 1 tuổi. Hầu hết các ca tử vong do SIDS xảy ra khi trẻ sơ sinh từ 1 tháng đến 4 tháng tuổi. SIDS không phải là mối quan ngại về sức khỏe đối với trẻ trên 1 tuổi.

Goodstein cho biết: "SIDS có thể xảy ra bất cứ lúc nào sau khi trẻ ra đời cho đến sinh nhật đầu tiên. Rất hiếm trường hợp trẻ sơ sinh tử vong đột ngột và bất ngờ sau một tuổi. Thời kỳ cao điểm là từ 1 đến 4 tháng tuổi và các trường hợp tử vong ít gặp hơn sau sáu tháng tuổi. Xin nhắc lại, gần 90% số trường hợp SIDS xảy ra trong sáu tháng đầu đời".

Lầm Tưởng Số 7: Nếu cha mẹ ngủ chung giường với trẻ, họ sẽ nghe thấy bất kỳ vấn đề gì và có thể ngăn chặn điều đó xảy ra.

Sự Thật: Vì SIDS xảy ra mà không có cảnh báo hoặc triệu chứng nào, nên người lớn sẽ không thể nghe thấy vấn đề và ngăn ngừa SIDS xảy ra.

Ngủ chung giường với người lớn làm tăng nguy cơ ngạt thở và các nguyên nhân tử vong liên quan đến giấc ngủ khác.

Thay vì ngủ chung giường, các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khuyến nghị nên ngủ chung phòng—đặt khu vực ngủ của trẻ tách biệt với khu vực ngủ của bạn nhưng ở trong cùng một phòng. Ngủ chung phòng được cho là làm giảm nguy cơ SIDS và các nguyên nhân tử vong liên quan đến giấc ngủ khác ở trẻ sơ sinh.

"Giường dành cho người lớn có thể có đệm mềm, gối, ga trải giường rộng và chăn nặng. Tất cả những yếu tố này đều không an toàn cho môi trường ngủ của trẻ sơ sinh. Ngoài ra, khi bạn ngủ, bạn ở trong trạng thái vô thức và không hoàn toàn nhận thức được những gì xung quanh bạn. Hầu hết mọi người di chuyển trên giường khi họ đang ngủ. Bạn không nên để trẻ ngủ ở trên giường với bạn. Đáng buồn thay, khi bạn không nhận biết được cử động của mình trong khi ngủ, bạn có thể đè lên hoặc lăn qua người trẻ mà không nhận ra".

Trong một bài báo trên trang web của NICHQ, ***It's Past Time to Prevent SIDS and Sleep-Related Infant Deaths (Đã Đến Lúc Ngăn Ngừa Tử Vong Do SIDS và Các Nguyên Nhân Liên Quan Đến Giấc Ngủ Ở Trẻ Sơ Sinh)***, Goodstein nói về tầm quan trọng của việc trò chuyện chân thực với cha mẹ và gia đình để giúp tất cả trẻ sơ sinh có được giấc ngủ an toàn.

"Đưa cho gia đình tập tài liệu và yêu cầu họ thực hành bảo đảm giấc ngủ an toàn là chưa đủ. Họ có thể không có chỗ để đặt cũi trong nhà; hoặc có thể họ tin rằng em bé của họ sẽ được an toàn nhất khi ở trên giường của họ. Chúng ta cần phát triển các cuộc trò chuyện chân thực hơn với các gia đình bằng cách sử dụng những kỹ thuật như phỏng vấn tạo động lực và đặt câu hỏi mở. Khi chúng ta làm như vậy, chúng ta có thể tìm hiểu về nhu cầu, quan ngại và ý kiến của các gia đình, sau đó cùng nhau thiết lập một kế hoạch có thể thực hiện được".

Điều quan trọng là những cuộc trò chuyện này cần có chiều rộng cũng như chiều sâu. Chúng nên mở rộng cho tất cả những người chăm sóc, đặc biệt là ông bà, những người có ảnh hưởng chính trong nhiều gia đình, và diễn ra ở nhiều môi trường, bao gồm cả những lần chăm sóc tiền sản và trong những lần khám nhi khoa.

Nguồn Thông Tin: Building on Campaigns with Conversations Modules (Các Mô Hình về Phát Triển Chiến Lược Trao Đổi Thông Tin)

Lầm Tưởng Số 8: Nếu một sản phẩm dành cho trẻ em được bán trong cửa hàng, thì sản phẩm đó an toàn.

Sự Thật: Không phải tất cả các sản phẩm dành cho trẻ em đều an toàn. Đọc kỹ hướng dẫn sử dụng trước khi dùng bất kỳ sản phẩm dành cho trẻ em nào.

Goodstein giải thích rằng: "Việc sản phẩm được bán trong cửa hàng hoặc được quảng cáo là dành cho trẻ em không có nghĩa là sản phẩm đó an toàn cho em bé, đặc biệt là trong môi trường ngủ. Và có rất nhiều sản phẩm ngoài thị trường, như chăn nặng, túi đậu, miếng đệm lót, có thể không an toàn. Ngay cả những sản phẩm được coi là an toàn cũng phải được sử dụng theo hướng dẫn".

(Đường liên kết đến Sổ Đăng Ký Trẻ Sơ Sinh NAPPSS-IIN.)

Ghế ô tô cho trẻ là sản phẩm tuyệt vời để sử dụng trên xe hơi, giữ cho em bé được an toàn và chắc chắn khi bạn đang lái xe. Nhưng khi bạn đã đến nơi, hãy đưa em bé ra khỏi ghế ô tô để tránh nguy cơ ngạt thở hoặc bóp nghẹt. Có quá nhiều trẻ em đã tử vong khi bị bỏ lại trên ghế ô tô không có người trông nom.

Tiến Sĩ Goodstein là chuyên gia giảng dạy của Đối Tác Hành Động Quốc Gia để Thúc Đẩy Mạng Lưới Đổi Mới và Cải Thiện Giấc Ngủ An Toàn (National Action Partnership to Promote Safe Sleep Improvement and Innovation Network, NAPPSS-IIN), được tài trợ bởi Cục Sức Khoẻ Bà Mẹ và Trẻ Em Quản Lý Nguồn Lực và Dịch Vụ Y Tế (Health Resources and Services Administration Maternal and Child Health Bureau). NAPPSS-IIN hướng tới việc đưa giấc ngủ an toàn và nuôi con bằng sữa mẹ trở thành tiêu chuẩn quốc gia bằng cách sắp xếp các bên liên quan thử nghiệm các gói an toàn trong nhiều cơ sở chăm sóc để cải thiện khả năng những người chăm sóc trẻ sơ sinh và gia đình nhận được hướng dẫn nhất quán, dựa trên bằng chứng về giấc ngủ an toàn và cho con bú sữa mẹ. Cùng với NAPPSS-IIN, Tiến Sĩ Goodstein đã thực hành y học sơ sinh-chu sinh trong 27 năm tại Bệnh Viện WellSpan York, nơi ông là giám đốc phụ trách các dịch vụ sơ sinh của hệ thống y tế. Ông là Giáo Sư Lâm Sàng về Nhi Khoa tại Trường Y thuộc Đại Học Tiểu Bang Pennsylvania. Tiến Sĩ Goodstein là thành viên trong Lực Lượng Đặc Nhiệm về SIDS của Viện Hàn Lâm Y Khoa Hoa Kỳ (AAP) từ năm 2010.

Nguồn Thông Tin:

https://safetosleep.nichd.nih.gov/
https://safetosleep.nichd.nih.gov/safesleepbasics/mythsfacts
https://www.aap.org/en-us/Pages/Default.aspx
https://www.cdc.gov/