Ligtas na Pagtulog

Paano mo patulugin nang ligtas ang iyong sanggol upang mabawasan ang panganib ng biglaang pagkamatay ng sanggol (sudden infant death).

Para sa lahat ng mga sanggol 0-12 buwan

rednose.org.au

Safe Sleep Advice Hub

red nose saving little lives

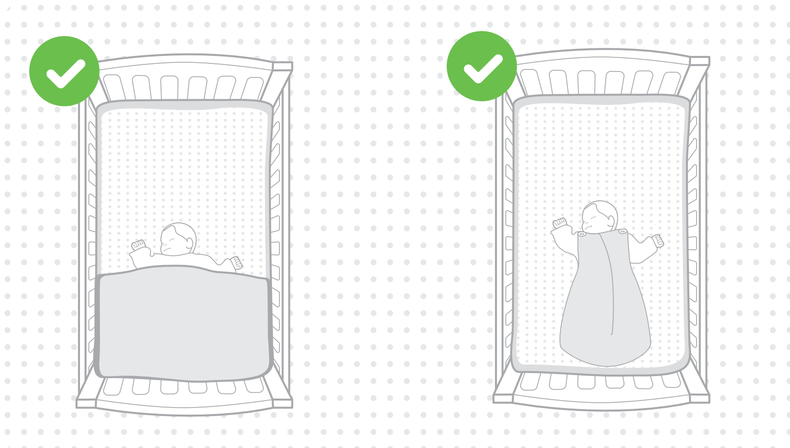
Para sa lahat ng mga sanggol 0-12 buwan, inirerekomenda ng **Red Nose** ang anim na pangunahing mga hakbang upang mabawasan ang panganib ng biglaang pagkamatay ng sanggol.

1 Laging ipahiga ang sanggol na patihaya sa pagtulog.

Ang pagpapahiga sa sanggol na patihaya (sa kanilang likuran) kung matulog ay nakakatulong na mapanatiling **walang sagabal sa kanilang paghinga at nagtitiyak na gumagana ng kanilang mga likas na pananggalang.** Ang pagtulog na patihaya ay nakakabawas sa panganib na malagutan ng hininga, sobrang mag-iinit at pagkakasakal.

2 Panatilihing hindi natatakpan ang mukha at ulo ng sanggol.

Pinamamahalaan ng mga sanggol ang kanilang temperatura sa pamamagitan ng kanilang mukha at ulo, **kaya ang pagpapanatili na hindi natatakpan ang mukha at ulo ng sanggol habang natutulog ay nakakatulong na mabawasan sa panganib ng sobrang pag-iinit.** Nakatutulong din itong mapanatiling walang sagabal sa kanilang d**aluyan ng hangin** na nakakabawas sa panganib ng hindi pagkakahinga.



3 Panatilihing walang usok sa lugar na may sanggol, bago at pagkatapos ipanganak ito.

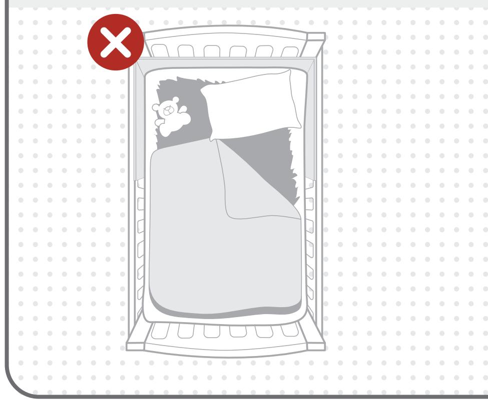
Ang paninigarilyo sa panahon ng pagbubuntis at sa paligid ng sanggol kapag siya ay isinilang na ay nagdaragdag sa panganib ng biglaang pagkamatay ng sanggol – kabilang dito ang second-hand smoke.

Kung ikaw o ang iyong partner ay naninigarilyo, h**uwag manigarilyo sa paligid ng sanggol at huwag na huwag manigarilyo kung saan natutulog ang sanggol.**

Para sa libreng tulong upang ihinto ang paninigarilyo tumawag sa **Quitline sa 13 78 48.**

Walang mga malambot na latag o makakapal na bagay

Huwag gumamit ng anumang malambot na bagay sa loob ng crib. Ang malalambot na bagay sa espasyong tulugan ay mapanganib at nagdaragdag sa panganib na malagutan ng hininga at sobrang pag-init.



- **Mga doona o maluluwang na kumot**
- **Mga unan**
- **Mga cot bumper**
- **Lana ng tupa (wool)**
- **Mga malambot na laruan katulad ng isang teddy bear**

4 Ligtas na lugar ng tulugan sa gabi at araw.

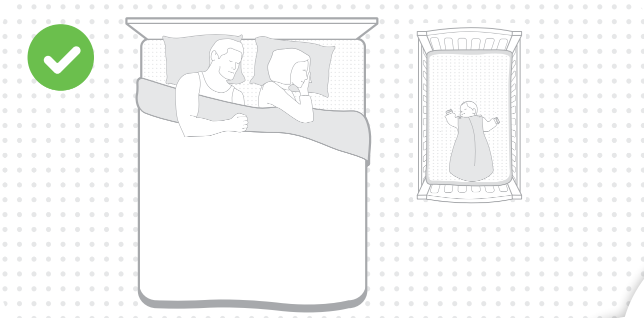
Ang pinakaligtas na lugar para sa isang sanggol na matulog ay sa kanilang sariling ligtas na espasyong tulugan, na may isang ligtas na kutson, at ligtas na kumot.

Ang sanggol ay dapat palaging ipahiga sa kanilang likuran (patihaya) upang matulog, na ang kanilang mga paa ay nasa ibabang bahagi ng duyan o crib.

- **Ligtas na crib**
  Nakakatugon sa Australian standard AS/NZS 2172:2003.
- **Ligtas na kutson**
  Matigas, patag, tamang sukat para sa iyong ligtas na crib, nakakatugon sa voluntary Australian standard (AS/NZS 8811.1:2013).
- **Ligtas na kumot**
  Magaan na kumot, mahigpit na nakasaluksok (tucked in) at hinila lang hanggang dibdib.
- **Ligtas na sleeping bag**
  Eksakto sa leeg at dibdib, at nakalabas ang mga braso ng sanggol, at walang talukbong.

5 Patulugin ang sanggol sa kanilang sariling ligtas na espasyong tulugan sa silid ng magulang o tagapag-alaga sa unang 6 na buwan*

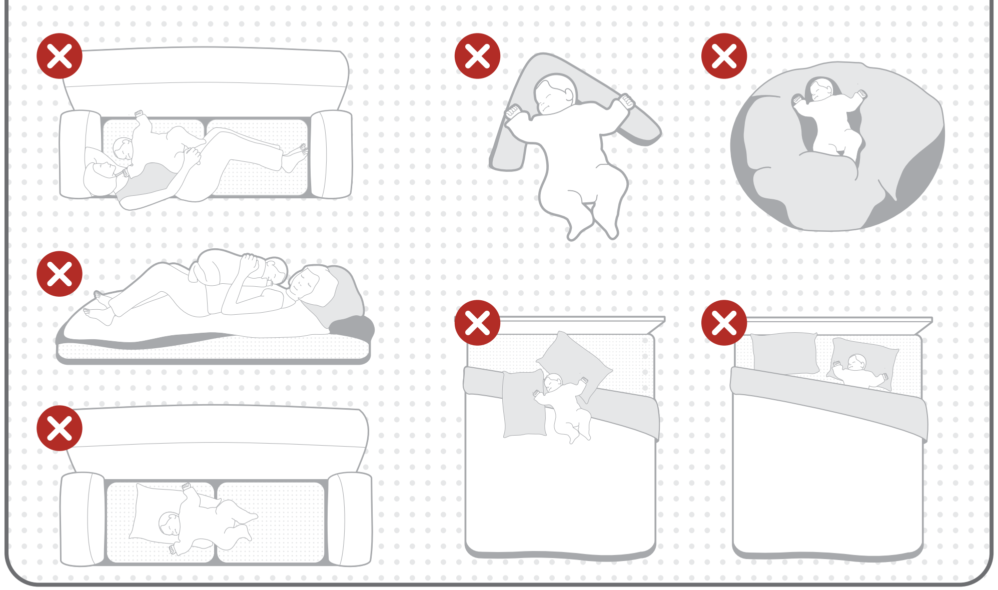
Ang pinakaligtas na lugar upang matulog ang sanggol ay sa kanilang sariling ligtas na espasyo, sa silid ng kanilang mga magulang o nasa hustong gulang na tagapag-alaga para sa unang 6 na buwan.



6 Magpasuso sa sanggol.

Napatunayan na ang pagpapasuso ay nagpapabawas sa panganib ng biglaang pagkamatay ng sanggol.

Mga mapanganib na espasyong tulugan



***Para sa impormasyon sa pagpapabawas ng panganib tungkol sa magkatabing pagtulog (co-sleeping), bisitahin: rednose.org.au/cosleeping**
**** Para sa impormasyon para sa paggamit ng duyan, bisitahin: redno.se/bassinetsinfo**

Kinikilala ng Red Nose ang mga Tradisyonal na May-ari ng mga lupain kung saan tayo ay nagtrabaho, nakatira at bumisita.

Sentro ng Payo sa Ligtas na Pagtulog ng Red Nose
1300 998 698
(sa mga oras ng negosyo ng AEST/AEDT)
education@rednose.org.au
rednose.org.au/safesleep

© 2020, 2022 Red Nose Limited. Lahat ng mga karapatan ay nakalaan. Para sa mga katanungan sa karapatang magpalathala, makipag-ugnay: education@rednose.org.au

rednose.org.au

Safe Sleep Advice Hub

red nose saving little lives