

Ligtas na Pagtulog ng mga Beybi



Ligtas na Pagtulog na Katabi ng Inyong Beybi

May mga ina na pinatutulong na katabi nila sa kama ang kanilang mga sanggol pagkatapos manganak at maraming buwan pagkaraan. May mga magulang na maaaring itinatabi sa pagtulog ang kanilang mga beybi dahil gusto nila. Maraming pamilya na mas gustong itinatabi sa pagtulog ang kanilang mga beybi upang itaguyod ang pagbubuklod nila ng sanggol, pagpapasuso, at mas mabuting pagtugon sa mga iyak at pangangailangan ng sanggol. Ang papel na ito ng dapat malaman ay inihanda upang magkaloob sa mga magulang ng mga ligtas na patnubay para sa pagtulog na katabi ng kanilang mga beybi.

- **Ihiga ang inyong sanggol para patulugin.** Ang patalikod na puwesto ay itinuturing na pinakamabuting puwesto sa pagtulog ng mga sanggol. Tiyakin na huwag gagamit ng anumang upang iangat o upang hindi makaalis sa lugar ang inyong sanggol.
- **Mag-ingat kapag gumagamit ng inireseta o di-iniresetang gamot.** Kung ikaw ay umiinom ng gamot na nakakahilo sa iyo, pinahihirapan kang matulog, o labis na nakakapagod, ang pinakamabuting pamalit ay ilagay ang iyong beybi sa kama na katabi ng iyong kama habang gumagamit ng anumang uri ng gamot upang maiwasan na magkamaling madaganan mo o masugpo mo ang paghinga ng iyong beybi.
- **Mag-ingat sa uri ng kumot o materyal sa pagtulog na ginagamit ninyo.** Ang mga unan na mahimulmol at malambot, mga laruang pinalamnan, at maluwag na kumot ay maaaring makapigil sa paghinga ng isang beybi at hindi dapat gamitin sa lugar na tinutulugan ng mga beybi. Ang iyong beybi ay dapat matulog sa isang matigas at pantay na ibabaw na nababalot ng mahigpit na nakalap na kumot. Iwasang gumamit ng makakapal na comforter o kumot sa tabi ng iyong natutulog na beybi.
- **Iwasan ang paggamit ng alkohol o droga.** Kung ikaw o ang iyong katuwang sa buhay ay umiinom ng alkohol o gumagamit ng droga, huwag patutulugin sa tabi ninyo ang beybi. Ang alkohol o droga ay nakakaapekto sa kakayahan ninyong gumising o tumugon sa inyong anak.

Ibang mga Payo Para sa Ligtas na Pagtulog

- Huwag papayagan ang sinuman na manigarilyo sa tabi ng iyong beybi. Ang segunda manong usok ay nakakaapekto sa normal na paghinga ng isang sanggol at maaaring maging sanhi ng mga karamdaman sa paghinga at iba pang problema sa kalusugan. Huwag isasama ang iyong beybi sa iyong higaan kung ikaw ay naninigarilyo.
- Iwasang patulugin ang iyong beybi sa mga ibabaw na tulad ng mga sopa, hiligan, higaang-tubig, futon, o beanbag. Ang mga ito ay hindi mga ligtas na lugar para tulugan ng mga beybi at maaaring magtaas ng panganib ng pagkasugpo ng paghinga o pagkaipit.
- Iwasan ang sobrang pagpapainit sa iyong beybi. Dapat na manipis o magaan ang damit ng iyong beybi sa pagtulog, at ang temperatura ng inyong bahay ay dapat na komportable para sa isang may sapat na gulang na magaan ang damit. Ang sobrang pagbalot ay dapat iwasan, at ang iyong beybi ay hindi dapat mainit o basa-basa kapag hinipo.

Ang impormasyong ito para sa Ligtas na Pagtulog ay kumikilala sa kahalagahan ng pagbubuklod ng ina at beybi at pamilya at beybi at tinatangkilik ang ang mga aksiyon na nagtataguyod ng kalusugan at kaligtasan ng sanggol. Sa pagsunod sa itaas, kayo ay tumutulong na magkaloob ng isang ligtas at mapagkalingang kapaligiran sa iyong beybi.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa ligtas na pagtulog mangyaring kontak ang Programang SIDS ng Contra Costa sa (925) 313-6254.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa pagpapasuso mangyaring tawagan ang Walang-Bayad na Linya sa Pagpapasuso ng Contra Costa sa (866) 878-7767.