



ANO ANG GINAWA NG SAFE SLEEP ENVIRONMENT KAMUKHA?

Ang sumusunod na larawan ay nagpapakita ng ligtas na kapaligiran sa pagtulog para sa sanggol.



Pagbabahagi ng kwarto: Bigyan ang mga sanggol sa kanilang puwang ng pagtulog sa iyong silid, hiwalay sa iyong kama.



Gumamit ng matibay, patag, at patag na ibabaw ng pagtulog, na natatakpan lamang ng isang karapat-dapat na sheet* .



Alisin lahat mula sa lugar ng pagtulog ng sanggol, maliban sa isang naka-fit na kumot upang takpan ang kutson.

Walang mga bagay, laruan, o iba pang mga bagay.



Gumamit ng nasusuot kumot upang panatilihin mainit ang sanggol nang walang mga kumot sa lugar ng pagtulog.

Siguraduhin ang ulo at mukha ng sanggol manatili walang takip habang natutulog.



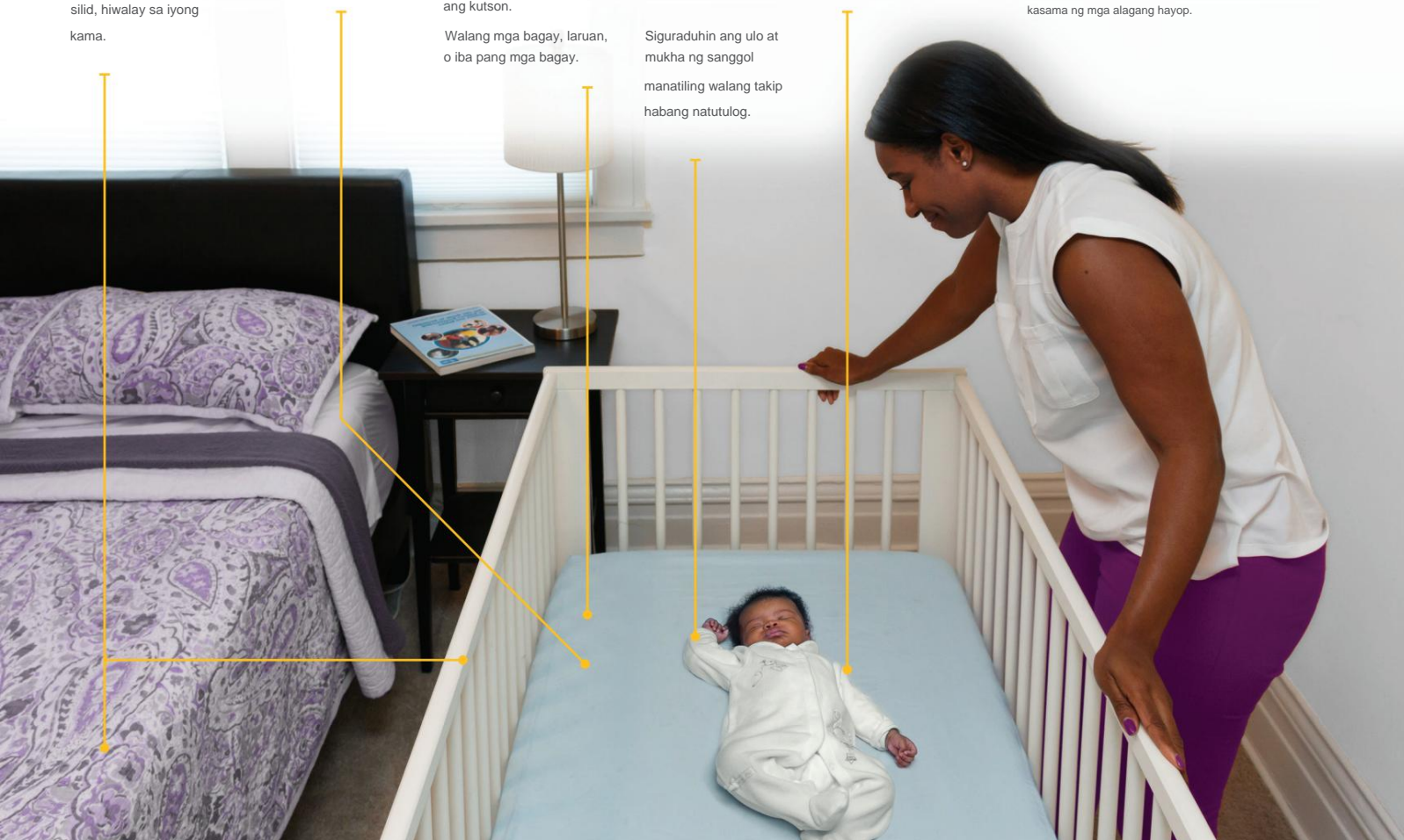
Ilagay ang mga sanggol kanilang likod sa matulog, para idlip at sa gabi.



Mga sofa at ang mga armchair ay hindi ligtas para sa sanggol na matulog nang mag-isa, kasama ng mga tao, o kasama ng mga alagang hayop.



Panatilihin walang usok/vape ang paligid ng sanggol.



*Ang Consumer Product Safety Commission ay nagtatakda ng mga pamantayan sa kaligtasan para sa mga ibabaw ng pagtulog ng sanggol (tulad ng kutson) at mga puwang sa pagtulog (tulad ng kama). Bisitahin ang <https://www.cpsc.gov/SafeSleep> para matuto pa.



Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development



LIGTAS NA TULOG PARA SA BABY MO

Bawasan ang Panganib ng Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) at Iba pang Mga Kamatayan ng Sanggol na May Kaugnay sa Pagtulog



Ilagay ang mga sanggol sa kanilang mga likod upang matulog para sa pagtulog at sa gabi.



Manatiling smoke- at vape-free sa panahon ng pagbubuntis, at panatilihing smoke-at vape-free ang paligid ng sanggol.



Ang pagpapakain sa mga sanggol ng gatas ng tao sa pamamagitan ng direktang pagpapasuso, kung maaari, o sa pamamagitan ng pagbomba mula sa suso, ay nagbabawas sa panganib ng SIDS. Ang pagpapakain lamang ng gatas ng tao, na walang formula o iba pang bagay na idinagdag, sa unang 6 na buwan ay nagbibigay ng pinakamalaking proteksyon mula sa SIDS.

Gumamit ng sleep surface para sa sanggol na *matibay* (mabilis na babalik sa orihinal na hugis kung pinindot), *patag* (tulad ng isang mesa, hindi duyan), *antas* (hindi sa isang anggulo o sandal), at *natatakpan lamang ng isang fitted sheet*.



Manatiling walang droga at alkohol sa panahon ng pagbubuntis, at tiyaking walang droga at alkohol ang sinumang nag-aalaga sa sanggol.



Iwasan ang mga produkto at device na labag sa gabay sa ligtas na pagtulog, lalo na ang mga nagsasabing "pinipigilan"



SIDS at mga pagkamatay na nauugnay sa pagtulog.

Pakinain ang iyong sanggol ng gatas ng tao, tulad ng sa pamamagitan ng pagpapasuso.



Iwasang magpainit nang labis ang sanggol, at panatilihing walang takip ang ulo at mukha ng sanggol habang natutulog.



Iwasan ang puso, paghinga, paggalaw, at iba pang mga monitor upang mabawasan ang panganib ng SIDS.



Magbahagi ng isang silid kasama ang sanggol nang hindi bababa sa unang 6 na buwan. Bigyan ang mga sanggol ay may sariling espasyo sa pagtulog (kuna, bassinet, o portable play yard) sa iyong silid, hiwalay sa iyong kama.



Kumuha ng regular na pangangalagang medikal sa buong pagbubuntis.



Iwasan ang paghimas sa sandaling magsimulang gumulong ang sanggol (karaniwan ay nasa edad na 3 buwan), at tandaan na hindi binabawasan ng swaddling ang panganib ng SIDS.



Ilayo ang mga bagay sa lugar ng pagtulog ng sanggol—walang mga bagay, laruan, o iba pang bagay.



Sundin ang pangangalaga sa kalusugan payo ng provider sa mga bakuna, pagsusuri, at iba pang mga isyu sa kalusugan para sa sanggol.



Bigyan ang mga sanggol ng maraming "tummy time" kapag gising sila, at kapag may nanonood sa kanila.



Mag-alok sa sanggol ng pacifier para sa pag-idlip at sa gabi kapag maayos na silang nagpapasuso.



Para sa higit pang impormasyon tungkol sa Safe to Sleep® campaign, makipag-ugnayan sa amin:

Telepono: 1-800-505-CRIB (2742) | Fax: 1-866-760-5947

Email: SafetoSleep@mail.nih.gov

Website: <https://safetosleep.nichd.nih.gov>

Serbisyo ng Telecommunications Relay: 7-1-1