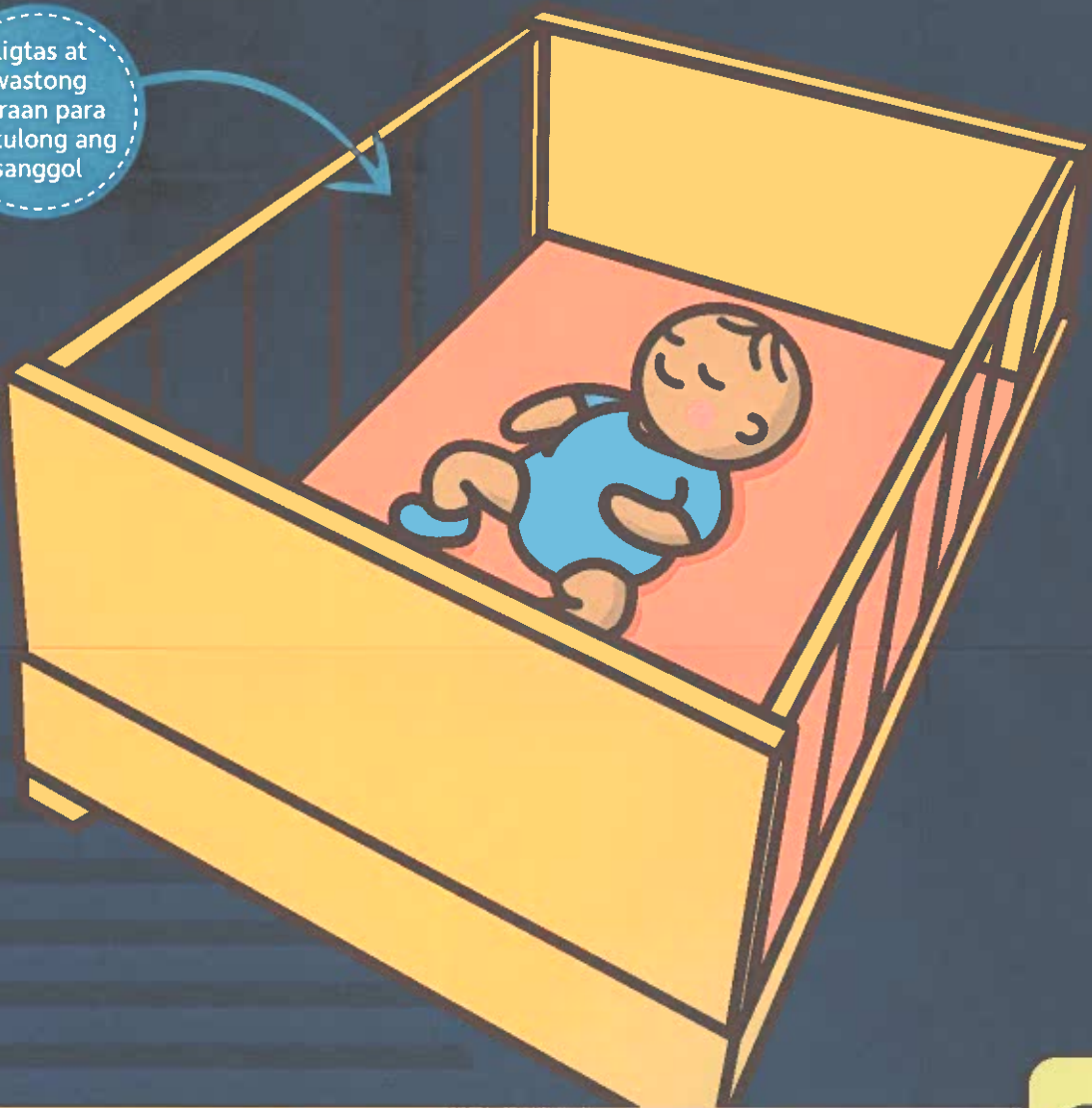


# Pinakamahusay na Natutulog ang Sanggol sa pamamagitan ng mga ABC...

Narito ang ilang bagay na matatandaan mo upang ikaw at tagapag-alaga ng iyong sanggol ay makatulong sa iyong sanggol na makakuha ng pinakaligtas na pagtulog na posible.

Ligtas at wastong paraan para matulong ang sanggol



Ang mga sanggol ay laging dapat matulog nang...

## Nag-iisa (Alone)

- Ang pinakaligtas na lugar tulugan ng iyong sanggol ay ang kanyang sariling crib o playpen sa nasa kuwartong sa iyo rin.
- Ang mga sanggol ay dapat matulog nang nag-iisa sa isang walang-lamang crib—panatilihing wala sa crib o playpen ang mga laruan, bumper, unan, at kumot.

## sa kanilang mga Likod (Backs)

- Laging patulugin ang mga sanggol nang nakahiga.
- Ang mga sanggol ay dapat matulog nang patag sa isang matatag na ibabaw.
- Suutan ang mga bata ng malalamig na damit upang hindi sila masyadong mainitan.

## sa isang Crib (Crib)

- Sa crib ay maaaring kabilang ang isang crib, playpen o bassinet na inaprobahan ng CPSC (Komisyon sa Kaligtasan ng Produkto ng Mamimili).
- Ang crib ay dapat may hapit na sapin.
- Ilipat ang mga sanggol na nakatutog sa mga swing, hammock, sling ng sanggol, stroller, o car seat patungo sa isang crib, playpen o bassinet.

Kamag-anak o hindi kamag-anak, kung ang tagapag-alaga ng iyong sanggol ay may mga tanong o kailangan ng karagdagang impormasyon tungkol sa mga ligtas na gawain sa pagtulog, mangyaring pabisitahin sila sa [www.safesleephawaii.org](http://www.safesleephawaii.org).

## Mga Tagapagkaloob ng Pag-aalaga ng Bata... Tandaan ito!



Huwag ilagay sa couch ang sanggol



Huwag iwan ang sanggol nang matagal sa car seat



Huwag ilagay ang sanggol sa isang air mattress o unan sa pagpapakain (halimbawa, Boppy)



Walang mga stuffed animal o laruan sa crib at isang bata lang kada crib



Huwag iwan ang sanggol sa swing o hammock nakatulog ito



Inirerekomenda namin Walang maninigarilyo sa bahay