

- Ang aming doktor ay nagsabi na pinakaligtas na matulog ang sanggol nang patag sa kanyang likod. Pwede bang tiyakin mo na ang aking sanggol ay lagiang ibinababa nang una ang likod?
- Gagamit ka ba ng monitor kung wala ka sa kuwarto kung saan natutulog siya? (Tandaan: maiialok mo ring magdala o magbigay ng monitor kung ito ay isang miyembro ng pamilya o kaibigan)
- Maari bang ilipat mo ang sanggol mula sa isang car seat o swing patungo sa isang playpen o crib kung makatulong siya?
- Saan idip o matutulog ang aking sanggol? Maari ko bang makita kung saan ang ilang tanong na maaring makatulong:

tagapag-alaga ng iyong sanggol ang lahat ng iyong tanong at inaalala. Narito paano at saan nila planong patulugin ang iyong sanggol. Dapat maunawanan ng nagmamalasakit ka. Itanong sa mga taong nag-aalaga ng iyong anak kung Okey lang magtanoong. Ang pagtatanong ay nangangahulugang

Magling bukas sa iyong tagapag-alaga

Pinakamahalaga sa iyo ang iyong sanggol at alam naming nakababahalang iwan ang iyong anak sa sinumang tagapag-alaga. Tiyaking ligtas na natutulog ang iyong sanggol sa iyong bahay at sa kanilang bahay sa pamamagitan ng paggawa ng mga sumusunod...

Dapat mong itanong sa sinumang tagapag-alaga kung saan at paano niya planong patulugin ang iyong sanggol. May katapatan kang siyasadin ang playpen o crib kung saan matutulog ang iyong sanggol. Alam in ang lugar kung saan gugugol ng oras ang iyong sanggol. Ito ay makakatulong na bawasan ang iyong pag-aalala. Lahat ng tagapagkaloob ng pangangalaga na lisensiyado o nakarehistrado sa Kagawaran ng mga Serbisyong Pantao ay dapat dumaan sa pagsasanay para sa ligtas na pagtulog at nagtataglay ng mga nakasulat na patakaran para sa ligtas na pagtulog para repasuhin ng mga pamilya. Kung may mga tanong ka tungkol sa lisensiyado o rehistrado ng DHS na tagapagkaloob ng pag-aalaga ng bata, kontak in ang lokal na yunit ng paglisensiya sa pag-aalaga ng bata (humanservices.hawaii.gov).

Kung ang iyong tagapag-alaga ay hindi isang kamag-anak...

Hinihimok ka nam in na kausap in ang iyong mga kamag-anak na tagapag-alaga sa isang paraang bukas upang matalakay niyo kung paano magbago sa paglipas ng panahon ang mga gawain kang ngay ng pagtulog at kung bakit iyon ay mabuti para sa iyo at sa iyong buong pamilya.

Tandaan na malayo na ang narating natin sa nakalipas na ilang dekada at nagkaroon ng mga pagbabago na ayon sa komunidad na medikal ay maaring iba sa mga napag-alaman ng ibang mga agulian. Ang pananaliksik na medikal ay patuloy na nagbabago sa mga paraan upang bawasan ang mga pangamip para sa mga natutulog na sanggol at nagpapayong pinakaligtas patulugin ang mga sanggol nang nakahiiga.

Kung ang iyong tagapag-alaga ay isang kamag-anak...

Okey lang mag-alala tungkol sa pag-iwan sa iyong anak sa ibang tao. Makakatulong kang pagaan in ang ilan sa iyong mga inaalala sa pagsasabi ng mga ito sa iyong tagapag-alaga. Pinakamabuting sabihin agad ang iyong mga inaalala, upang ang mga ito ay matalakay mo at ng iyong tagapag-alaga at mabilis na maaksyunan ang mga ito, na makapag-alis ng iyong mga inaalala.

Kung nag-aalala ka, magsalita ka

MANGYARING BASAHIN ANG MAHALAGANG LIHAM NA ITO Huwag hayaang mangyari ang isang mapipigilang pagkamatay ng sanggol...

Ang mga di-ligtas na kapaligiran sa pagtulog at di-ligtas na mga posisyon sa pagtulog ay magtataas ng panganib ng pagkamatay ng iyong anak. Maaaring sabihin sa iyo ng Lola o Tiya na huwag mag-alala tungkol sa mga naturang bagay, pero ito ay hindi isang mito—ito'y isang nakalulungkot na katotohanan. Alam ko ito dahil ang aking malambing, malusog, matipuno, na sanggol na lalaki na si Wiley ay namatay sa isang di-ligtas na kapaligiran sa pagtulog sa kanyang lugar ng pag-aalaga sa araw noong siya ay nasa edad na halos 4 na buwang. Hinahanap-hanap ko ang aking si Wiley araw-araw. Nadarama ko ang pagkawala niya tulad ng nakangangang sugat sa aking dibdib na hindi maghihilom. Napakahirap tanggapin dahil alam mong hindi siya dapat namatay, na ang kanyang pagkamatay ay lubos na mapipigilan.

Bilang isang magulang matindi nating pinoprotektahan ang ating mga sanggol. Alam natin na kailangan nila ng malulusog na pagkain, mga ligtas na laruan, at matitibay na car seat. Huwag kalimutang talagang kailangan nila ng mga ligtas na kapaligiran sa pagtulog at ligtas na posisyon sa pagtulog. Huwag mag-atubiling tiyakin na alam din ito ng sinumang nag-aalaga sa iyong anak. Huwag ipagwalang-bahala ang mga tandaang nagbibigay ng babala. Huwag mag-alala na baka may magalit sa iyo. Kung naghihinala ka na ang mga miyembro ng pamilya o ang isang tagapagkaloob ng pag-aalaga ng bata ay hindi simusunod sa mga ligtas na gawain sa pagtulog (o ibang mga protokol sa kalusugan at kaligtasan) huwag pabaya ito. Hindi magagawa ng iyong sanggol na magtaguyod para sa sarili, kaya dapat mong gawin ito para sa kanya. Ito ay literal na isang bagay na buhay at kamatayan. Masyadong huli na para iligtas si Wiley, pero umaasa ako na sa pagbahagi ng aming istorya, ang ibang hindi kailangang mga pagkamatay ay mapipigilan.

— Ang Pamilya King

IMPORMASYON TUNGKOL SA MATATAWAGAN:

Kagawaran ng mga Serbisyong Pantao
www.humanservices.hawaii.gov

Kagawaran ng Kalusugan
www.health.hawaii.gov

Safe Sleep Hawai'i
www.safesleephawaii.org

Tagatulong at mga Pagrekomenda sa Pag-aalaga ng Bata – PATCH
(808) 839-1988

Keiki Injury Prevention Coalition – KIPC
www.kipchawaii.org

MothersCare
(808) 951-6660

The Parent Line
(808) 526-1222 (O'ahu) o
1 (800) 816-1222 (walang bayad)



Kapag ang mga sanggol ay ligtas na natutulog, madali tayong nakakapagpahinga

Isang Ligtas na Patnubay para sa mga Magulang

SAFE SLEEP GUIDE IN
Tagalog

IPINAGKAKALOOb NG:
ESTADO NG HAWAI'I

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—panatilihin 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 nakatulog 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.

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)



Huwag iwan ang sanggol sa swing o hammock nakatulog ito



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



Inirerekomenda namin Walang manigarilyo sa bahay

