

# Kapipintasan ti Pannaturog ni Babaen Dagiti ABCs...

Adtoy dagiti nadumaduma a banag a nasken a panunotem tapno sika ken ti agipapaay-pannaripato ket matulongam ti anakmo a maaddaan iti katatalgedan a pannaturog a mabalin a maipaay kenkuana.

Natalged ken umno a wagas a pannaturog ti anakmo



Dagiti maladaga ket masapul a maturogda...

## nga Agmaymaysa (Alone)

- Ti katatalgedan a lugar a pagturogan ti anakmo ket iti bukodna a kona wenno playpen nga adda iti mismo a kuartom.
- Dagiti maladaga ket masapul a maturog nga agmaymaysa iti kona nga awanan iti karga—saan nga ip-ipan iti uneg ti kona wenno playpen dagiti abalbalay, bumpers, pungan, ken ules.

## iti Bukotda (Backs)

- Ipuesto a kanayon a padata dagiti maladaga wenno iti bukotda no maturogda.
- Masapul a maturog dagiti maladaga a nakadekket a naan-anay ti bukotda iti nasimpa a pagturogan.
- Baduan dagiti ubbing iti makapalamiis nga aruaten tapno di nakaro ti ibabara ti bagida.

## iti Kona (Crib)

- Ti kona a madakdakamat ket iramanna ti kona, playpen wenno bassinet nga aprubado ti CPSC (Consumer Product Safety Commission) wenno Komisyon iti Kinatalged Dagiti Produkto a Para Kadagiti Konsiumer.
- Ti kona ket masapul nga addaan iti di magaraw a nayarpaw a lupot (sheet).
- Dagiti maladaga a nakaturog bayat ti kaaddada iti butuabutuag, indayon, baby slings, strollers, wenno tugaw iti lugan ket masapul a mayakarda iti kona, playpen wenno bassinet.

Kabagian man wenno di-kabagian ti agipapaay-pannaripato iti anakmo, no adda ania man a saludsod wenno agkasapulanda iti nayon nga impormasion maipanggep kadagiti aramid iti natalged a pannaturog, kiddawem a bisitaenda ti [www.safesleephawaii.org](http://www.safesleephawaii.org).

**Dakayo nga Agtartaripato iti Ubing... Diyo ar-aramiden daytoy a biddut!**



**Diyo ip-ipan ti maladaga iti sofa**

**Diyo ibatbati ti maladaga iti tugaw iti lugan iti mabayag**



**Diyo ip-ipan ti maladaga iti air mattress wenno iti feeding pillow (kas koma Boppy)**



**Diyo ibatbati ti maladaga iti butuabutuag wenno iti indayon apaman a nakaturogen**



**Irekomendarmi Awan agsigsigarilio iti pagtaengan**

**Diyo ip-ipan iti uneg ti kona dagiti stuffed animals wenno abalbalay ken maysa laeng koma nga ubing ti ipan iti tunggal kona**

