

Mas ligtas na pagtulog sa mga sanggol

Mga Maaari Mong Gawin:



- ✓ Palaging ilatag ang inyong sanggol sa kanilang likod sa pagtulog



- ✓ Panatilihin ang inyong sanggol na malaya sa usok sa loob ng panahon ng pagbubuntis at matapos na makapanganak



- ✓ Ihiwalay ng higaan ang inyong sanggol sa pagtulog gamit ang isang crib o 'Moses basket' na kasama ninyo sa silid



- ✓ Pasusuhin ang baby mo



- ✓ Gumamit ng isang matatag, patag, waterproof na kutson na nasa maayos na kalagayan



Mga Dapat Iwasan:



X Huwag matutulog sa sofa o sa isang upuang may patungan ng kamay kasama ang inyong sanggol



X Huwag matutulog sa parehong highan ng inyong sanggol kung kayo ay naninigarilyo, umiinom o nagdo-droga o kung ang iyong sanggol ay ipinanganak nang



X Iwasan na hayaan na ang inyong sanggol ay maging masyadong mainit
X Huwag tatakpan ang mukha o ulo ng inyong sanggol habang natutulog o gumamit ng maluwa na kumot

Dapat ninyong sundin ang tagubilin na umidlip, hindi lamang sa pagtulog sa gabi

Ang Sindrom ng Biglaang Pagkamatay ng Sanggol (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS) ay ang biglaan at hindi inaasahang pagkamatay ng isang sanggol nang walang malinaw o maliwanag na dahilan at kahit na hindi pa namin lubusang nalalaman kung paano maiiwasan

Maaari rin kayong makipag-usap sa inyong komadrona o tagapagkaloob ng pangangalaga kung kayo ay mayroong anumang mga katanungan o mga alalahanin, o makipag ugnayan sa amin
Email: info@lullabytrust.org.uk
Telepono: 0808 802 686 6
Website: www.lullabytrust.org.uk

Ang polyetong ito ay ginawa ng Lullaby Trust. Ang impormasyon ay huling na-update noong Marso 2013. Ang mga pananalita ay inaprubahan ng UNICEF UK Naka-rehistro sa kawang-gawang blg. 262161. Rehistro ng kompanya blg. 0100082. Dating kilala bilang Foundation for the Study of Infant Deaths (FSID).