

Pagtulog



ALAM MO BA

Para sa unang buwan, ang iyong sanggol ay maaaring matulog ng 18 sa bawat 24 na oras, ngunit karaniwan nang hindi hihigit sa 3 o 4 na oras sa bawat panahon. Sa paglipas ng panahon, matutulog siya ng mas mahaba sa kahabaan ng gabi.

Pagbuo ng Mabuting mga Gawi sa Pagtulog

Matutulungan mo ang iyong sanggol na makatulog nang maayos sa pamamagitan ng:

- paglalaan ng sapat na oras ng pag-idlip sa araw upang siya ay hindi sobrang pagod sa gabi
- paggawa ng isang panggabing rutina, tulad ng isang mainit-init na paligo, pag-uugoy, pagkanta at tahimik na oras
- pagpapasuso upang mapatulog siyang muli sa gabi

Makatulog na Muling Mag-isa

Sa mga 6 na buwan, ang pattern ng pagtulog ng iyong sanggol ay magbabago. Magsisimula siya sa gabi ng kaunting mga oras ng mahimbing na pagtulog, na susundan ng maraming oras ng mas magaan na pagtulog. Sa oras ng mababaw na pagtulog, siya ay maaaring magising nang bahagya ng maraming beses. At malamang na gusto niyang pasusuhin mo, iugoy o yakapin siya upang muling makatulog. Ngunit ang kakayahang paginhawahin ang kanyang sarili at makatulog nang mag-isa ay isang mahalagang kasanayan na makakatulong sa inyong pareho na magkaroon ng mas maraming matatahimik na gabi.



SUBUKAN ITO

Sa araw, patulugin ang iyong sanggol sa isang maliwanag na silid na may mga normal na ingay sa araw. Sa gabi, sumenyas na oras na ng pagtulog: panatiliing madilim at tahimik ang silid.



PAANO

Turuan ang iyong 6 na buwan na matulog muli

- Magpasuso sa simula ng rutina ng oras ng pagtulog, mga 15 minuto bago iayos ang iyong sanggol.
- Kantahan siya bago mo siya ilagay sa kanyang kama.
- Gawing tahimik at madilim ang silid.
- Haplusin siya o hawakan ang kanyang kamay habang siya ay nakahiga sa kanyang kuna. Gawin ito ng pakaunti nang pakaunti habang siya ay natutulong makatulog na mag-isa.
- Maging hindi pabagu-bago. Sundin ang parehong rutina para sa mga pag-idlip at sa gabi.



SUBUKAN ITO

Tingnan ang mga ito para sa karagdagang impormasyon sa paglikha ng isang mas ligtas na kapaligiran sa pagtulog para sa iyong baby:

Mas Ligtas na Tulog para sa aking Sanggol (Safer Sleep for my Baby) – isang mapagkukunan na magagamit sa pamamagitan ng HealthLink BC, o magtanong sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.

Paggalang sa ating mga Sanggol (Honouring our Babies) - isang mapagkukunan na nagsasama ng mga paniniwala sa kultura, mga kasanayan at mga isyu na partikular sa First Nations at mga Aborihinal na komunidad. Bisitahin ang fnha.ca para sa karagdagang impormasyon.

Mas Ligtas na Pagtulog



ALAM MO BA

Ang pinakaligtas na lugar para sa pagtulog ng iyong sanggol ay sa kanyang likuran, sa kanyang sariling kuna o bassinet, sa iyong silid.

Ang pagkamatay ng sanggol na nauugnay sa pagtulog ay maaaring mangyari nang hindi sinasadya (karaniwan kapag ang isang sanggol ay hindi nakahinga o suminghap) o sa pamamagitan ng **Biglang Pagkamatay ng Sanggol na Sindrom** (SID o "kamatayan sa kuna") - ang hindi maipaliwanag na pagkamatay ng isang malusog na sanggol habang natutulog. Bawasan ang mga panganib sa pamamagitan ng:

- pagpapatulog sa iyong sanggol sa kanyang likod sa isang matatag na surface sa kanyang sariling ligtas na lugar ng tulugan
- gawing libre sa usok ang iyong bahay
- panatiliing mainit-init ang iyong sanggol, ngunit hindi mainit
- pagpapasuso
- alisin ang mga unan, mga laruan, mabibigat na kumot at mga alagang hayop sa kama ng iyong sanggol
- maingat na isaalang-alang ang mga panganib ng pagbabahagi ng kama



ALAM MO BA

Gamitin ang mga stuffed toy para sa oras ng paglalaro, hindi sa oras ng pagtulog. Ang paglalagay ng mga ito sa kuna ay maaaring makaharag sa paghinga ng iyong sanggol.



MAGKAROON NG KAMALAYAN

Ang isang upuan sa kotse ay hindi isang ligtas na lugar para tulugan ng iyong sanggol. Maaari siyang ma-suffocate kung ang kanyang katawan ay napunta sa maling posisyon. Kung makatulog ang iyong sanggol sa kotse, regular siyang tingnan. Sa oras na makarating ka sa iyong destinasyon, ilipat siya sa isang ligtas na lugar na tulugan.



PINAKAMAHALAGANG NATUTUNAN

Palaging ilagay ang iyong sanggol upang matulog sa kanyang likod, at, kung nakita mong natutulog siya sa kanyang tiyan, baligtarin siya muli sa kanyang likuran. Sa sandaling madali na siyang makabaligtad mula sa likod patungo sa harap at pabalik muli (karaniwang mga 5 hanggang 6 na buwan), hindi mo na siya kailangang baligtarin.



Maaari mong bawasan ang panganib ng labis na pag-init, inis at iba pang mga panganib sa pamamagitan ng pagpapanatiling ligtas sa lugar ng pagtulog ng iyong sanggol:

	Ano ang Pinakaligtas?	Ano ang Mapanganib?
Kama	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Kuna, duyan o basinet na inaprubahan ng Health Canada (magtanong sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung hindi nakakatiyak) ✓ Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa iba ding mga ligtas na pagpipilian. Kahit na ang isang karton na kahon, isang drawer o isang basket ng paglalaba ay maaaring gumana 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Ibinababa sa gilid na kuna crib (ipinagbawal na ibenta mula 2016) ✗ Kasamang matulog na kuna na naikakabit sa iyong kama ✗ Naititiklop na kuna na walang mga dobleng kandado ✗ Nasirang kuna, o isa na ginawa bago ang 1986 ✗ Upuan sa kotse ✗ Kama ng nasa hustong gulang ✗ sofa o silya
Kutson	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Matatag na kutson 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Malambot na ibabaw (sofa, pillow-top na kutson, may hanging kutson, beanbag, tubig na kama) ✗ Punit na kutson ✗ Kutson na mahigit sa 15 cm (6 na pulgada) ang kapal (halos ang haba ng iyong kamay) ✗ Mga puwang na mahigit sa 3 cm (1 1/8 na pulgada o halos 2 daliri ang lapad) sa pagitan ng kutson at ng frame ng kuna
Higaan	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Magaang na kumot, kumot na pantulog, o sako sa pagtulog - na walang mga butones o iba pang mga bahagi na maaaring matanggal at mabulunan ang iyong sanggol. Siguraduhin na ang mga braso ng pantulog na sako at mga butas sa leeg ay hindi masyadong malaki upang ang iyong sanggol ay maaaring sumuot dito 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Mabibigat na kumot, mga kubrekama, mga duvet ✗ Mga unan ✗ Mga bumper pad (pansangga sa pagka-untog) ✗ Mga balat ng tupa ✗ Mga plastik na kumot ✗ Ibabaw na kumot ✗ Mga laruan
Damit	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pampatulog at magaang na kumot, o mas mabigat sa normal na blanket na pampatulog 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Mabigat na damit ✗ Mga sumbrero ✗ Pagbabalot ng damit
Iba pa	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pagbabahagi ng silid 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Mga alagang hayop sa kama ng sanggol ✗ Pagbabahagi ng kama sa isang nasa hustong gulang o isang mas matandang bata

Pagbabahagi ng Silid

Ano ang pagbabahagi ng silid?

Natutulong sa parehong silid ng iyong sanggol, ngunit hindi sa iisang kama.

Inirerekumenda ba ito?

Oo – ang pagbabahagi ng silid ay inirerekumenda para sa unang mga 6 na buwan.

Bakit?

Maaari itong magpakalma sa iyong sanggol at bawasan ang panganib ng nauugnay sa pagtulog na pagkamatay ng sanggol.

Pagbabahagi ng kama

Ang pinakaligtas

Ano ang pagbabahagi ng kama?

Natutulong sa parehong kama na kasama ang iyong sanggol.

na lugar para sa iyong sanggol na tulugan para sa mga unang 6 na buwan ay sa kanyang sariling ligtas na lugar sa iyong silid. Ngunit mas gusto ng ilang mga pamilya na magbahagi ng kama para sa mga kultural o personal na dahilan. At natagpuan ng iba na sila ay nauwi sa pagbabahagi ng kama, kahit na hindi nila binalak.

Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa kung paano ibalanse ang mga kagustuhan ng iyong pamilya sa mga panganib ng pagbabahagi ng kama. At kung pipiliin mong ibahagi ang isang kama, gawin ito nang ligtas hangga't maaari. Tiyakin na:

- Ang iyong sanggol ay malayo sa mga unan, mga kumot at mga duvet.
- Ang iyong sanggol ay nasa kanyang likod.
- Hindi siya nakabalot.
- Ang kutson ay nasa sahi upang mabawasan ang panganib ng isang pagkahulog.



ALAM MO BA

Kung mayroon kang mahigit sa isang sanggol, pinakaligtas na patulugin sila sa kanilang sariling mga lugar ng pagtulog. Kung magkabahagi sila sa parehong kama, ilagay sila ng ulo sa ulo, hindi magkatabi.

- Ang kutson ay matatag (hindi mga water bed, mga kutsong may hangin, mga pillowtop o mga kamang yari sa pakpak).
- Ang sanggol ay nasa panlabas na gilid ng kama, hindi sa pagitan ng mga nasa hustong gulang.
- Walang puwang sa paligid ng kama upang ang sanggol ay hindi maaaring mahulog sa pagitan ng kutson at ng pader o ng isang mesa sa gilid.
- Ang mga nasa hustong gulang sa kama ay parehong alam na ang sanggol ay nasa kama at komportableng kasama nito.
- Anumang mahabang buhok ay dapat nakatali sa likod upang hindi ito mabalot sa leeg ng sanggol.
- Walang mas matandang mga anak o mga alagang hayop ang nasa kama.



PANGANIB

Ang pagbabahagi ng kama ay lalong mapanganib para sa ilang mga sanggol.

Huwag magbahagi ng kama kung:

- ang iyong sanggol ay ipinanganak nang maaga sa panahon o ang timbang ay mas mababa sa 2½ kg (5½ lb) sa kapanganakan, o
- ikaw o ang iyong kapareha:
 - ay naninigarilyo, o kung ikaw ay nanigarilyo habang buntis
 - uminom ng anumang mga sangkap na maaaring makapagpatulog sa iyo ng sobrang himbing, tulad ng alkohol, gamot, cannabis o iba pang mga droga

Magkaroon ng ibang nasa hustong gulang na magagamit upang tumingin sa iyong sanggol kung umiinom ka ng alkohol o gumagamit ng anumang mga sangkap.

Pagbabalot

Inirerekumenda ba ito?

Hindi. Karamihan sa mga sanggol ay hindi kailangang balutin upang matahimik, at maaari itong maging mapanganib.

Bakit hindi?

Ang mahigpit na pagbabalot ay maaaring magpahirap para sa iyong sanggol na huminga at maaaring humantong sa pulmonya. O maaari itong labis na makapagpains sa kanya at makadagdag sa panganib ng SIDS. Maaari siyang matabunan ng kumot o maiwanang nakadapa sa kanyang tiyan at hindi makalipat sa isang mas ligtas na posisyon. Ang mahigpit na pagbabalot ng iyong sanggol ay maaari ding maging sanhi ng mga problema sa balakang.

Upang panatilihin komportable ang iyong sanggol, subukang gumamit ng isang sako sa pagtulog sa halip na pagbabalot ng isang kumot. Ngunit kung piliin mong balutin, bawasan ang panganib sa pamamagitan ng:

- pagpapatulog ng iyong sanggol sa kanyang likuran
- pagbabalot lamang mula sa balikat pababa - hindi sa ibabaw ng kanyang mukha o ulo
- pagbabalot ng sapat na maluwag na maaari magkasya ang iyong 2 daliri sa pagitan ng kumot at dibdib ng sanggol
- gumamit ng isang magaan na koton na kumot
- pag-tsek na hindi siya sobrang naiinitan o pinapawisan
- pananatiling maluwag ang balot sa paligid ng kanyang mga balakang at siguraduhin na maaari siyang bumaluktot at igalaw ang kanyang mga binti
- hindi na babalutin sa sandaling makakagawa siya ng malalakas na paggalaw na mag-isa (karaniwano mga 2 hanggang 3 buwan)