# Kasindali lang ng ABC ang pagpapanatiling ligtas sa mga sanggol habang natutulog:

**Alisto:** Alisto sa kung ano ang nasa crib, dapat ang sanggol at sapin lang.

**Bantay:** Bantayan ang pagkakahiga ng sanggol, dapat palaging patihaya kapag matutulog.

**Crib:** Sa crib lang ng sanggol dapat ihiga ang sanggol.

Humigit-kumulang 80 sanggol sa Pennsylvania ang namamatay kada taon sa mga dahilang nauugnay sa pagtulog. **4 na klase sa kinder sana iyon.** Siguraduhing ligtas ang pagkakahiga ng iyong sanggol sa **TUWING** matutulog siya.

**Bisitahin kami online sa PASafeSleep.org**

# Ang Mga Alituntunin sa Ligtas na Pagtulog

PASafeSleep

*Sundin ang 8 hakbang na ito para panatilihing ligtas at malusog ang iyong sanggol.**

1. **Ihiga ang iyong sanggol nang patihaya sa tuwing matutulog hanggang sa una niyang kaarawan.**
2. **Ang isang sanggol ay dapat may kasamang nasa hustong gulang sa kuwarto kapag matutulog, pero ito ay nasa sarili niyang hiwalay na crib.** Huwag kailanman patulugin ang iyong sanggol sa sofa, upuan, waterbed, o iba pang malambot na higaan.
3. **Huwag maglagay ng mga crib bumper, kumot, unan, o laruan sa crib ng iyong sanggol.**
4. **Dapat matibay at patag na kutson at sapin lang ang nasa crib ng sanggol.**
5. **Huwag kailanman patulugin ang iyong sanggol sa crib na mahigit 10 taon na o may mga nawawala o sirang parte.**
6. **Hindi dapat masyadong mainit sa kuwarto kung saan natutulog ang iyong sanggol.** Iwasang magsuot ng mga hat sa loob ng bahay, at dapat mas makapal nang hanggang isang layer lang sa suot mo ang damit ng iyong sanggol. Mas ligtas ang mga pantulog kaysa sa mga kumot. Huwag magpatong ng mga weighted na damit o weighted blanket sa iyong sanggol.
7. **Palaging ihiga ulit ang iyong sanggol sa kanyang crib pagkatapos magpasuso.****
8. **Ilayo ang iyong sanggol sa usok, alak, marijuana, mga opioid, at ilegal na paggamit ng droga.**

*Inirerekomenda ng kademyang Amerikano ng Pediatriya (American Academy of Pediatrics, AAP)

**Natuklasang napapababa ng pagpapasuso ng gatas na mula sa tao ang panganib ng biglaang pagkamatay ng sanggol (SIDS).

*Bahagi ng proyektong ito ay pinopondohan sa ilalim ng kontrata sa Pennsylvania Department of Health sa pakikipag-ugnayan sa Penn Medicine & Maternity Care Coalition.*

**Bisitahin kami online sa PASafeSleep.org**

Maternity Care Coalition