



Tumulong na maprotektahan ang iyong lumalaking pamilya

Ligtas at matahimik na pagtulog para sa iyong bagong silang

Ang mga unang buwan ng buhay ng isang sanggol ay maaaring maging pinakamahirap para sa mga magulang. Dahil walang pakiramdam na araw o gabi, ang mga sanggol ay may sariling iskedyul ng pagtulog, at malamang na hindi ito tumutugma sa iyo. Idagdag pa dyan ang pabago-bagong pattern sa pagkain, at madalas ay masuwerte ang mga magulang kung nagkakaroon sila ng dalawang solidong oras na pagtulog paminsan-minsan. Hindi ka nag-iisa. Ito ay maikling panahon sa buhay ng iyong sanggol at narito kami upang matulongan ka na madaanan ito.

Gaano katagal matutulog ang aking bagong silang?

Kailangan ng mga sanggol ang maraming pagtulog. Ayon sa National Sleep Foundation, ang mga bagong silang na sanggol ay dapat magkaroon ng hindi bababa sa 14 hanggang 17 oras ng pagtulog sa loob ng 24 na oras na panahon. Karaniwang nagiging ang mga bagong silang na sanggol bawat ilang oras upang kumain, ngunit maaaring magkakaiba ito para sa bawat sanggol. Kung mayroon kang bagong silang na mas mahaba ang pagtulog, malamang na kailangan mo silang gisingin bawat tatlo hanggang apat na oras upang makakain sila. Karaniwan itong kinakailangan lamang sa unang ilang linggo. Kapag nagsimulang bumigat ang iyong sanggol, OK lang na payagan siyang matulog nang mas matagal na panahon.

Ang ilang mga sanggol ay nagsisimulang matulog sa buong gabi (sa loob ng lima hanggang anim na oras paminsan-minsan) sa edad na 2-3 buwan. Ngunit huwag mag-alala kung hindi ganoon ang sanggol mo. Ang bawat sanggol ay naiiba.

Paano dapat matulog ang mga sanggol?

Sa mga unang linggo ng buhay ng sanggol, pinipili ng ilang mga magulang na magbahaginan sa silid. Ito ay kapag inilagay mo sa kuna ang iyong sanggol, maglaro ng bakuran o bassinet sa iyong silid-tulugan sa halip na sa hiwalay na nursery. Pinapanatili nitong malapit ang iyong sanggol at nakakatulong sa pagpapakain, pag-aliw at pagsubaybay sa gabi. Inirerekomenda ng American Academy of Pediatrics (AAP) ang pagbabahaginan ng silid nang hindi nagbabahaginan ng kama.

Tumulong na maprotektahan ang iyong lumalaking pamilya

Kahit ligtas ang pagbabahaginan ng silid, ang pagpatulog sa iyong sanggol sa kama nang kasama ka ay hindi. Ang pagbabahaginan ng kama ay nagdaragdag ng peligro ng SIDS (biglaang pagkamatay ng sanggol na sindrom) at iba pang mga pagkamatay na nauugnay sa pagtulog. Sundin ang mga rekomendasyong ito para sa ligtas na kapaligiran sa pagtulog para sa iyong sanggol:

- Palaging ipahiga ang iyong sanggol sa pagtulog. Huwag kailanman ipadapa o ipatagilid ang iyong sanggol.
- Gumamit ng matatag ang ibabaw na tulugan. Takpan ang kutson ng isang maayos ang hapit na sapin.
- Huwag maglagay ng anumang iba pa sa kuna o bassinet. Kasama ryan ang mga malalambot na laruan, unan, kumot, quilt at mga pangharang na pad.
- Panatilihin ang sanggol sa komportableng temperatura. Bihisan ang iyong sanggol para sa temperatura ng kuwarto. Huwag sobrahan ang pagkabalot. Tingnan ang mga palatandaan ng sobrang pag-iinit, tulad ng pagpapawis o pakiramdam na mainit sa paghipo.
- Ilayo ang iyong sanggol sa mga naninigarilyo. Ang pangalawang-pasa na usok ay nakadaragdag sa panganib ng SIDS.
- Patulugin ang iyong sanggol gamit ang isang pacifier. Ngunit kung tatanggihan ng iyong sanggol ang pacifier, huwag itong ipilit.

Kailan tatawagan ang iyong provider.

Kahit inaasahan ng karamihan ng mga magulang na matutulog o iidlip ang kanilang bagong silang nang maraming beses sa umaga, ang saklaw ng normal ay medyo malawak. Kung mayroon kang mga katanungan tungkol sa pagtulog ng iyong sanggol, kausapin ang iyong provider.

May Mga Tanong? Narito kami upang tumulong

Tumawag nang walang bayad sa **1-866-270-5785**, TTY 711
7 a.m.–7 p.m., Lunes–Biyernes.

myuhc.com/CommunityPlan

Healthy First Steps®.

Bilang miyembro ng UnitedHealthcare Community Plan, mayroon kang pag-aakses sa espesyal na programang ito na makakatulong sa iyo sa panahon ng pagbubuntis at pagkatapos nito.

Upang mag-sign up, bisitahin ang

UHCHealthyFirstSteps.com

O tumawag sa

1-800-599-5985,
8 a.m. – 5 p.m.,
Lunes–Biyernes.

