

# Co-sleeping (magkatabi sa pagtulog)



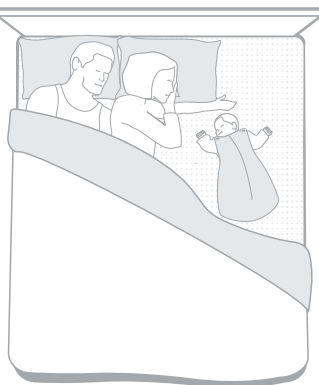
## Ang co-sleeping ay kapag katabi ng mga magulang ang kanilang mga sanggol sa pagtulog.

Ang pinakaligtas na lugar para sa isang sanggol na matulog ay sa kanilang sariling ligtas na espasyong tulugan. Hindi inirerekomenda ng Red Nose ang magkatabing pagtulog (pagtulog sa iisang kama); gayunpaman, kinikilala namin na ilang mga magulang ay pinili na magkatabing matulog habang ang iba ay maaaring hindi sinasadyang magkatabing matulog. Kung pinili mong magkatabing matulog, mahalagang malaman kung paano mabawasan ang mga panganib, dahil may ilang mga pangyayari kung saan ang pagtulog na kasama ang iyong sanggol ay maaaring lubhang mapanganib. Makakatulong ang gabay na ito.



### Sundin ang mga payong ito upang mabawasan ang mga panganib

- ✓ Laging ilatag ang sanggol na patihaya upang matulog
- ✓ Gumawa ng isang maluwang na espasyong tulugan upang maging tulugan ng sanggol
- ✓ Tiyakin na ang mukha at ulo ng sanggol ay nananatiling hindi natatakpan
- ✓ Itali ang mahabang buhok at alisin ang lahat ng mga alahas kabilang ang mga kwentas na pagngingipin (teething necklaces)
- ✓ Tiyakin na ang kutson ay matigas at patag
- ✓ Tiyakin na ang iyong mga kumot ay hindi maaaring magtakip sa mukha ng sanggol
- ✓ Ilagay ang sanggol sa gilid ng isang magulang – hindi kailanman sa pagitan ng dalawang nasa hustong gulang o malapit sa ibang mga bata o alagang hayop
- ✓ Tiyakin na hindi mahuhulog ang sanggol mula sa kama
- ✓ Gumamit ng isang ligtas na sleeping bag na walang talukbong at nakalabas ang mga braso ng sanggol – huwag balutin o bigkisin ang sanggol
- ✓ Ilayo ang kama mula sa dingding – upang ang sanggol ay hindi maaaring maipit sa pagitan ng kama at dinding
- ✓ Ilayo ang mga unan mula sa espasyong tulugan ng sanggol

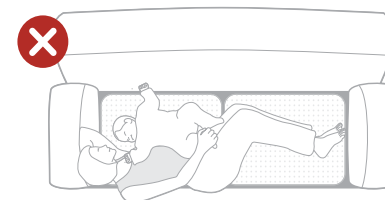


## Kailan ang hindi dapat magkatabi sa pagtulog (co-sleep)

Sa ilang mga pangyayari, ang magkatabing matulog ay maaaring lubhang mapanganib para sa isang sanggol.

- ✗ Ikaw ay sobrang pagod o may karamdaman
- ✗ Ikaw o ang iyong partner ay kamakailan lamang na uminom ng alak
- ✗ Ikaw o ang iyong partner ay naninigarilyo, kahit na hindi kayo naninigarilyo sa kwarto
- ✗ Ikaw o ang iyong partner ay gumagamit ng anumang mga droga na nagpapaantok o nagpapabawas sa iyong kamalayan
- ✗ Ang sanggol ay premature (kulang sa buwan) o maliit para sa kanilang edad habang nasa sinapupunan. is premature or small for their gestational age.

## Ilong mga posisyon sa magkatabing pagtulog (co-sleeping) ay sobrang mapanganib at dapat iwasan



Kinikilala ng Red Nose ang mga Tradisyonal na May-ari ng mga lupain kung saan tayo ay nagtrabaho, nakatira at bumisita.

**Sentro ng Payo sa Ligtas na Pagtulog**  
Linya ng Payo sa Ligtas na Pagtulog ng Red Nose  
**1300 998 698** (sa mga oras ng negosyo ng AEST/AEDT)  
[education@rednose.org.au](mailto:education@rednose.org.au)  
[rednose.org.au/safesleep](http://rednose.org.au/safesleep)