

# Ligtas na Pagbabalot

Mga patnubay para sa ligtas na pagbabalot ng mga batang sanggol



[rednose.org.au](http://rednose.org.au)



red  
nose  
saving little lives

## Mga Benepisyo ng Ligtas na Pagbabalot

- ✓ Ang pagbabalot ay isang kapaki-pakinabang na pamamaraan upang matulungan ang mga sanggol na mapakali at matulog nang patihaya. Ipinakita ng mga siyentipikong pag-aaral na ang pagbabalot ay maaaring magkaroon ng isang nagpapakalma, nakakapagpatulog na epekto sa mga batang sanggol.
- ✓ Ipinakita ng mga pag-aaral na ang pagbabalot ay nakakatulong sa mas matagal na pagtulog at mabawasan ang mga madalas na kusang paggising.
- ✓ Isang alternatibo sa pagbabalot ayang paggamit ng isang ligtas na infant sleeping bag.

### ! Alerto

Ang tummy sleeping (nakadapang pagtulog) ay nagdaragdag sa panganib ng sudden and unexpected death in infancy (kagyat at hindi inaasahang pagkamatay sa kamusmusan) (SUDI) at kailangang iwasan. Ang pagpapahiga sa isang nakabalot na sanggol na nakadapa upang matulog ay lalong mapanganib dahil pinipigilan silang makagalaw sa isang ligtas na posisyon.

Kung balutin mo ang iyong sanggol, pag-isipan ang yugto ng paglaki ng sanggol. Hayaan na malayang makagalaw ang mga braso kapag mawala na ang startle reflex (pagkakabigla) sa humigit kumulang na 3 buwan. Karamihan ng mga sanggol ay ayaw na mabalot. Ang istilo ng pagbabalot ay dapat na angkop para sa yugto ng paglaki ng sanggol.

Mahalagang itigil ang pagbabalot sa sandaling magsimulang magpakita ng mga palatandaan na maaari silang mag-umpisang gumulong, kadalasan sa pagitan ng 3-4 na buwan. Maaaring mapigilan ng balot ang isang mas matandang sanggol na gumulong sa kanilang tiyan habang natutulog na makabalik sa posisyon ng pagtulog na patihaya.

## Ang Ligtas na Pagbalot sa Iyong Sanggol



- 1 Ilatag ang sanggol sa hindi gitna (sa kaliwa o kanan) na kung saan ang itaas ng balot ay pantay sa mga balikat.



- 2 Itiklop ang braso ng sanggol sa dibdib at hilahin ang mas maikling bahagi ng balot sa braso ng sanggol at ilagay nang mahigpit sa ilalim ng sanggol.



- 3 Dalhin ang mas malaking bahagi ng balot sa kabila at ilagay sa ilalim ng sanggol.



- 4 Dalhin ang ilalim ng balot sa ibabaw ng sanggol.



- 5 Tiklopin ang ilalim ng balot sa ilalim ng sanggol.



- 6 Palaging patulugin ang sanggol na nakatihaya na walang takip sa ulo at mukha.

# malusog masaya at ligtas

## Ligtas na Pagbabalot

- Ang mga inirerekomendang tela sa pagbabalot ay kabilang ang isang muslin o manipis na telang bulak o pambalot. Ang mga bunny rug at mga kumot ay hindi kasinligtas para sa pagbabalot dahil ang mga ito ay maaaring maging dahilan ng sobrang init.
  - Upang maging epektibo ang pagbabalot, ang pambalot ay kailangang matibay ngunit hindi sobrang mahigpit. Ang mga pamamaraan na gumagamit ng mahigpit na pagbabalot na kung saan ang mga binti ay matuwid at magkasama ay dumaragdag sa panganib ng abnormal na pag-unlad ng balakang. Paganahin ang pagpapalawak ng balakan at gilid ng dibdib kapag nagbabalot.
  - Ang pambalot na maluwag ay mapanganib dahil ang mga ito ay maaaring matakpan ang ulo at mukha ng sanggol.
  - Ang mga sanggol ay hindi dapat na magsuot nang labis sa loob ng pambalot, hal., gumamit lamang ng isang kamiseta at lampin sa mainit na panahon o manipis na grow suit sa mas malamig na panahon.
  - Gumamit ng isang pamamaraan ng pagbabalot na angkop para sa edad ng paglaki ng sanggol. Ang pagbabalot ay maaaring mabawasan ang mga epekto ng Moro o pagkakabiglang kilos para sa isang mas batang sanggol sa pamamagitan ng pagkasali ng mga braso sa balot.
  - Tulungan ang isang mas matandang sanggol na manatili sa kanilang likuran sa pamamagitan ng pagbabalot sa kanilang ibabang bahagi ng katawan ngunit hayaang malayang makagalaw ang kanilang mga kamay at braso upang mapaginhawa ang sarili.
- ! Itigil ang pagbabalot sa sandaling magsimulang magpakita ang sanggol ng mga palatandaan na maaari na silang magsimulang gumulong.
- ! Huwag gumamit ng mga bigkis o pambalot na humahadlang sa mga braso ng sanggol na gamit ang Velcro o mga zipper.
- ! Huwag balutin ang sanggol nang mas mataas kaysa sa mga balikat upang manatiling walang takip ang mukha at ulo ng sanggol.

## ! Alerto

Ang pagtatabing matulog sa lugar na tulugan ng sa isang sanggol ay maaaring magdaragdag ng panganib ng Sudden Unexpected Death in Infancy (kagyat na pagkakamatay ng bata). Ang pagtatabing matulog sa tulugan ng isang sanggol ay lalong mapanganib kung ang sanggol ay nakabalot.

## Mga Rekomendasyon para sa Ligtas na Pagtulog

- ✓ Palaging ipahiga ang sanggol na nakatitayag matulog, huwag nakadapa o nakatagilid
- ✓ Panatiliing hindi natatakpan ang mukha at ulo ng sanggol
- ✓ Panatiliing walang usok sa lugar na may sanggol, bago at pagkatapos itong ipanganak
- ✓ Ligtas na kapaligiran sa pagtulog sa gabi at araw
- ✓ Patulugin ang sanggol sa kanilang sariling ligtas na espasyong tulugan sa silid ng magulang o tagapag-alaga sa unang 6 na buwan
- ✓ Magpasuso sa sanggol



[rednose.org.au](http://rednose.org.au)

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 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)

© 2020, 2022 Red Nose Limited. Lahat ng mga karapatan ay nakalaan. Para sa mga katanungan sa karapatang magpalathala, makipag-ugnay: [education@rednose.org.au](mailto:education@rednose.org.au)

**red  
nose**  
saving little lives