

Ligtas na Pagtulog para sa Mga Sanggol



Higit sa 3,600 sanggol sa U.S. ang biglaan at hindi inaasahang namamatay kada taon dahil sa syndrome ng biglaang pagkamatay ng sanggol (sudden infant death syndrome, SIDS) o mga aksidenteng pagkamatay dahil sa pagka-suffocate o pagkakasakal. Maiiwasan ang karamihan sa mga pagkamatay na ito.

Ayon sa Pambansang Institusyon ng Kalusugan (National Institute of Health), ang Biglaang Hindi Inaasahang Pagkamatay ng Sanggol (Sudden Unexpected Infant Death, SUID) ay ang pagkamatay ng sanggol na wala pang 1 taong gulang na nangyayari nang biglaan at hindi inaasahan. Matapos ang isang buong imbestigasyon, maaaring ma-diagnose ang mga pagkamatay na ito bilang pagka-suffocate, pagkakakulong, impeksyon, maling paglunok, mga metabolic na sakit, mga cardiac arrhythmia, trauma (aksidente o hindi aksidente) o Syndrome ng Biglaang Pagkamatay ng Sanggol (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS). Ang SIDS ay ang biglaan at hindi maipaliwanag na pagkamatay ng sanggol na wala pang 1 taong gulang na walang kilalang dahilan kahit na matapos ang isang kumpletong imbestigasyon. Kabilang sa imbestigasyong ito ang pagsasagawa ng kumpletong autopsy, pagsusuri sa eksena ng pagkamatay, at pagsusuri ng klinikal na kasaysayan. (<https://safetosleep.nichd.nih.gov/safesleepbasics/faq>)

Narito ang mga karaniwang haka-haka at katotohanang nauugnay sa SUID, SIDS, at pagbuo ng ligtas na kapaligiran para sa pagtulog mula sa **Mga Pambansang Institusyon ng Kalusugan (National Institutes of Health)** at sa **Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development**.



Sinasabi ng Faculty Expert sa NICHQ na si Michael Goodstein, MD, isang neonatologist at internasyonal na eksperto sa ligtas na pagtulog, na ang pagtulong sa mga pamilya na maunawaan at sumunod sa mga alituntunin sa ligtas na pagtulog ay makakabawas sa panganib na ma-suffocate at SIDS. Ibinabahagi ni Goodstein sa ibaba ang kanyang mga opinyon sa pagbuo ng isang ligtas na kapaligiran para sa pagtulog bilang tugon sa ilang haka-haka at maling akala.

Haka-haka #1: “Mahahawaan” ng SIDS ang mga sanggol.

Katotohanan: Hindi mahahawaan ng SIDS ang mga sanggol. Ang SIDS ay hindi dulot ng isang impeksyon, kaya hindi ito makukuha o maihahawa.

“Talagang haka-haka iyon. Mayroon pa ring mga bagay na hindi natin alam tungkol sa SIDS, pero marami tayong alam tungkol sa SIDS,” sabi ni Goodstein. “Mayroong tatlong bahagi ang ating kasalukuyang pag-unawa sa SIDS: ang nakatagong pisikal na abnormalidad, ang panahong mataas ang panganib, at ang panganib sa kapaligiran. Ang pisikal na problema ay maaaring ang hindi normal na pagtibok ng puso o ang mas karaniwang problema sa sentro ng paghinga ng utak. Pinakamataas ang panganib ng SIDS sa pagitan ng 1 at 4 na buwan ng buhay at nangyayari ang 90 porsyento ng mga kaso bago maging 6 na buwang gulang. Kabilang sa mga panganib sa kapaligiran ang malalambot na kumot, maluluwag na sapin o kumot, sobrang init, at pagtulog sa parehong tulugan. Makokontrol natin ang mga salik sa kapaligiran na ito. Sa pamamagitan ng paghiga ng sanggol nang patihaya, pagtanggali ng mga kumot, laruan, at unan sa lugar ng pagtulog ng sanggol at iba pang gawi sa ligtas na pagtulog, lubos na mababawasan ang panganib ng SIDS.”

Haka-haka #2: Nagdudulot ang mga crib ng “pagkamatay sa crib (crib death)” o SIDS.

Katotohanan: Hindi ang mga crib mismo ang nagdudulot ng SIDS; gayunpaman, ang mga katangian ng kapaligiran para sa pagtulog—tulad ng malambot na tulugan—ay maaaring mapataas ang panganib ng SIDS at iba pang sanhi ng pagkamatay ng sanggol na nauugnay sa pagtulog. Alamin ang higit pa tungkol sa kung ano ang ligtas na kapaligiran para sa pagtulog para sa iyong sanggol sa pamamagitan ng pagbisita sa <https://safetosleep.nichd.nih.gov/safesleepbasics>

“Isa itong karaniwang maling pag-unawa na nauugnay sa malungkot na katotohanan na sa loob ng maraming taon, tinawag natin ang SIDS bilang ‘pagkamatay sa crib’ dahil doon natagpuan ang sanggol,” ipinapaliwanag ni Goodstein. “Marami na tayong narating sa paglipas ng mga taon sa pagtukoy at pag-unawa sa pagkamatay dahil sa SIDS. Alam natin na ang isang tulugan na ligtas at hiwalay pero malapit sa magulang -- magkasama sa silid pero hindi magkasama sa kama -- ay ang pinakamainam dahil ang pagtulog sa parehong kama ay isang salik ng panganib para sa SIDS at SUID. Sa higit sa 50 porsyento ng mga pagkamatay, natagpuan ang sanggol sa kama kasama ang kanyang mga magulang.

“Gumamit ng crib, play yard o duyan, mga produktong aprubado ng Komisyon sa Kaligtasan ng Produkto para sa Mamimili (Consumer Product Safety Commission), at itinuturing na ligtas na ibabaw para sa sanggol. Sa madaling salita, gusto mong gumawa ng ligtas na kapaligiran na walang anumang bagay sa kapaligirang iyon maliban sa naaangkop na kutson, sapin ng kama na hapit na hapit, at sanggol. Iyon ang pinakaligtas na lugar para sa sanggol.”

Haka-haka #3: Mabubulunan ang mga sanggol na natutulog nang patihaya kung maglalaway o susuka sila sa kanilang pagtulog.

Katotohanan: Awtomatikong inuubo o nilulunok ng mga natutulog na sanggol ang laway o likidong sinusuka nila—isa itong reflex para mapanatiling walang nakabara sa daluyan ng hangin. Ipinapakita ng mga pag-aaral na walang pagtaas sa bilang ng mga pagkamatay dahil sa pagkabulon sa mga sanggol na natutulog sa nang patihaya. Sa katunayan, maaaring mas matanggal ng mga sanggol na natutulog nang patihaya ang mga likidong ito dahil sa paraan ng pagkakabuo ng katawan.

“Mauunawaan naman kung bakit mali ang pag-unawa ng ilang tao tungkol sa mga panganib ng pagtulog nang nakadapa, lalo na ang mga lola na maaaring walang pinakabagong impormasyon. Maaaring naaalala nila ang nakalipas na 30 taon o mas matagal pa noong inirerekomenda ang paghiga ng sanggol nang nakadapa,” inaalala ni Goodstein. “Pero ang mga sanggol ay may mekanismo ng proteksyon na katulad sa isang nasa hustong gulang na magbibigay-daan sa kanilang matanggal ang nakabara sa daluyan ng hangin. Kadalasang napagkakamalan ng mga tao ang pag-ubo at pagdura ng gatas bilang pagkabulon, pero hindi – tinatanggal nila ang nakabara sa daluyan ng hangin.”

(Link sa dokumento tungkol sa Pangangalaga sa Bata.)

“Bukod sa katotohanan na HINDI pinoprotektahan ng pagtulog nang nakadapa ang iyong sanggol mula sa aspirasyon (kapag nabibilaukan), NAGPAPATAAS ito ng panganib ng SIDS,” sabi ni Goodstein. “Ang mga sanggol na pinapatulog nang patihaya o patagilid ay mas mataas nang DALAWANG BESES ang panganib ng pagkamatay sa SIDS kumpara sa mga sanggol na natutulog nang patihaya. Mas madaling nagiging ang mga sanggol kapag nakahiga sila nang patihaya, at ipinagpapalagay na nagbibigay ito ng pamproteksyon. Pinapanatili ding mainit-init ng pagtulog nang patihaya ang sanggol sa pamamagitan ng hindi paglalabas ng init. Bagaman hindi natin alam kung bakit, mayroong kaugnayan sa pagitan ng sobrang init at mataas na panganib ng SIDS.”

Haka-haka #4: Maiiwasan ang SIDS.

Katotohanan: Walang kilalang paraan para maiwasan ang SIDS, pero may mga epektibong paraan para mabawasan ang panganib ng SIDS.

Sinasabi din ni Dr. Goodstein na bagaman hindi maiiwasan ang SIDS, lubos na mababawasan ng mga magulang, tagapag-alaga at miyembro ng pamilya ang panganib, at mapipigilan ng mga interbensyong ito ang iba pang sanhi ng biglaang hindi inaasahang pagkamatay ng sanggol o SUID. “Ang mga pagka-suffocate at pagkakasakal ay mga maiiwasang pagkamatay. Sa pamamagitan ng pagsunod sa lahat ng rekomendasyon sa ligtas na pagtulog, maiiwasan mo ang mga pagkamatay na ito at mababawasan mo ang panganib ng SIDS.”

Haka-haka #5: Nagdudulot ang mga pagturok, bakuna, inmunisasyon, at gamot ng SIDS.

Katotohanan: Iminumungkahi ng kamakailang katibayan na maaaring mayroong pamproteksyong epekto ang mga pagturok para sa mga bakuna laban sa SIDS. Dapat regular na magpatingin ang lahat ng sanggol sa kanilang mga provider ng pangangalagang pangkalusugan para sa mga checkup para sa malulusog na sanggol at dapat silang magpabakuna sa tamang oras ayon sa inirekomenda ng kanilang provider ng pangangalagang pangkalusugan.

“Mangyaring tiyakin na mababakunahan ang iyong sanggol sa tamang oras. Maaari itong makaligtas ng buhay. Nakakatulong ang ilan sa mga bakunang ito na maiwasan ang kanser! At matapos suriin ang data, napagpasiyahan ng Institusyon ng Medisina (Institute of Medicine) noong 2003 na HINDI sanhi ng SIDS ang mga bakuna. Paulit-ulit na ipinakita ng mga pinakabagong pag-aaral ang pamproteksyong epekto ng mga bakuna laban sa SIDS. Bagaman hindi natin alam kung bakit pamproteksyon ang mga ito, dapat pa rin nating sulitin ang benepisyong ito para sa ating mga anak. Walang kaugnayan ang pagkuha ng mga bakuna ng iyong sanggol at pagpanaw dahil sa SIDS. Kapag tiningnan mo ang mga napapatunayang data, kapag isinaalang-alang ang lahat ng salik, hindi nagdudulot ang mga bakuna ng SIDS. Sa katunayan, mayroong potensyal na pamproteksyong epekto ang mga ito.”

Haka-haka #6: Maaaring mangyari ang SIDS sa mga sanggol sa anumang edad.

Katotohanan: Nasa panganib ng SIDS lamang ang mga sanggol hanggang sa sila ay 1 taong gulang. Nangyayari ang karamihan sa mga pagkamatay dahil sa SIDS kapag nasa pagitan ng 1 buwan at 4 na buwang gulang ang mga sanggol. Hindi alalahanin sa kalusugan ang SIDS para sa mga sanggol na mas matanda sa 1 taong gulang.

“Maaaring mangyari ang SIDS anumang oras mula pagkapanganak hanggang sa unang kaarawan,” sabi ni Goodstein. “May mga napakabihirang pagkakataon ng mga biglaan at hindi inaasahang namamatay na sanggol pagkalipas ng isang taong gulang. Ang panahong may pinakamaraming pagkamatay ay sa pagitan ng 1 at 4 na buwan at mas hindi karaniwan ang mga pagkamatay pagkalipas ng anim na buwan. Muli, nangyayari ang halos 90 porsyento ng mga kaso ng SIDS sa unang anim na buwan.”

Haka-haka #7: Kung natutulog ang mga magulang kasama ang kanilang mga anak sa iisang kama, maririnig nila ang anumang problema at mapipigilan nilang mangyari ang mga ito.

Katotohanan: Dahil nangyayari ang SIDS nang walang babala o sintomas, malabong makarinig ng problema ang sinumang nasa hustong gulang at mapigilan niyang mangyari ang SIDS.

Pinapataas ng pagtulog kasama ang sanggol sa isang kama na para sa nasa hustong gulang ang panganib ng pagka-suffocate at iba pang sanhi ng pagkamatay ng sanggol na nauugnay sa pagtulog.

Sa halip na matulog sa parehong kama, inirerekomenda ng mga provider ng pangangalagang pangkalusugan ang pagtulog sa parehong silid—pinapanatiling nakahiwalay ang lugar ng pagtulog ng sanggol mula sa iyong lugar ng pagtulog sa iisang silid kung saan ka natutulog. Kilalang nababawasan ng pagtulog sa parehong silid ang panganib ng SIDS at iba pang sanhi ng pagkamatay ng sanggol na nauugnay sa pagtulog.

“Ang mga kamang para sa nasa hustong gulang ay maaaring may malalambot na kutson, unan, maluluwag na sapin at mabibigat na kumot, na lahat ay hindi ligtas para sa kapaligiran para sa pagtulog ng sanggol. Gayundin, kapag natutulog ka, wala kang malay at hindi mo lubos na nalalaman ang iyong paligid. Gumagalaw sa kama ang karamihan ng mga tao kapag natutulog sila. Hindi mo gustong naririto ang iyong sanggol kapag natutulog siya. Sa kasamaang-palad, kapag hindi mo namamalayan ang iyong mga paggalaw habang natutulog, maaari kang gumulong o dumagan sa sanggol at hindi mo mamamalayan ito.

Sa isang artikulo sa website ng NICHQ, ang [**Panahon na para Pigilan ang SIDS at Mga Pagkamatay ng Sanggol na Nauugnay sa Pagtulog \(It's Past Time to Prevent SIDS and Sleep-Related Infant Deaths\)**](#), tinatalakay ni Goodstein ang tungkol sa kahalagahan ng pagkakaroon ng mga tunay na pag-uusap kasama ang mga magulang at pamilya para tulungan ang lahat ng sanggol na makatulog nang ligtas.

“Hindi sapat ang pagbibigay sa pamilya ng brochure at pagsasabi sa kanila na isagawa ang ligtas na pagtulog. Baka wala silang espasyo para sa crib sa kanilang mga tahanan; o baka naniniwala silang pinakaligtas ang kanilang sanggol sa kanilang kama. Kailangan nating bumuo ng mga mas tunay na pag-uusap kasama ang mga pamilya sa pamamagitan ng paggamit ng mga pamamaraang tulad ng nakakaganyak na pakikipanayam at pagtatanong ng mga tanong na may malalawak na sagot. Kapag ginagawa natin ito, maaari nating matutuhan ang tungkol sa mga pangangailangan, alalahanin at opinyon ng mga pamilya, at pagkatapos ay makagawa ng makakamit na plano nang magkakasama.”

Ang mahalaga ay kailangang mayroong lawak at lalim ang mga pag-uusap na ito. Dapat itong ipaabot sa lahat ng tagapag-alaga, lalo na sa mga lolo at lola na mga pangunahing nag-iimpluwensiya sa maraming pamilya, at dapat maganap ang mga ito sa maraming setting, kabilang ang pangangalaga bago ipanganak ang sanggol at sa mga panahon ng pagbisita sa bata.

Mapagkukunan: Mga Module sa Pagbuo ng Mga Kampanya gamit ang Mga Pag-uusap (Building on Campaigns with Conversations Modules)

Haka-haka #8: Kung nasa tindahan ang isang produkto para sa sanggol, ligtas para sa akin na bilhin ito.

Katotohanan: Hindi lahat ng produkto para sa sanggol ay ligtas. Basahing maigi ang mga tagubilin bago gumamit ng anumang produkto para sa sanggol.

“Hindi dahil nasa tindahan o inaalok para sa bata ang isang produkto ay nangangahulugang ligtas ito para sa sanggol, lalo na sa kapaligiran para sa pagtulog,” ipinapaliwanag ni Goodstein. “At napakaraming produkto sa merkado, tulad ng mga mabigat na kumot, bean bag, at bumper pad, na maaaring hindi ligtas. Kahit na ang mga produktong itinuturing na ligtas ay dapat gamitin ayon sa tagubilin.”

(Link sa Talaan ng Sanggol ng NAPPSS-IIN.)

Mabuting gamitin ang mga car seat sa loob ng sasakyan, dahil pinapanatili nitong ligtas at protektado ang sanggol habang nagmamaneho ka. Pero kapag nakarating ka na sa iyong destinasyon, alisin ang sanggol sa car seat para maiwasan ang mga panganib ng pagka-suffocate o pagkakasakal. Napakaraming bata ang namatay nang maiwan na walang bantay sa car seat.

Naglilingkod si Dr. Goodstein bilang isang faculty expert sa National Action Partnership to Promote Safe Sleep Improvement and Innovation Network (Network ng Pagpapahusay at Pagbabago ng Pambansang Pakikipagtulungan para sa Aksyon upang Maitaguyod ang Ligtas na Pagtulog, NAPPSS-IIN), na pinopondohan ng Pangasiwaan ng Mga Mapagkukunan at Serbisyo sa Kalusugan (Health Resources and Services Administration) ng Kawanihan ng Kalusugan ng Ina at Bata (Maternal and Child Health Bureau). Layunin ng NAPPSS-IIN na gawing pambansang pamantayan ang ligtas na pagtulog ng at pagpapasuso sa sanggol sa pamamagitan ng paghihikayat sa mga stakeholder na suriin ang mga bundle ng kaligtasan sa maraming setting ng pangangalaga para mapataas ang posibilidad na nakakatanggap ang mga tagapag-alaga at pamilya ng magkakaparehong tagubilin na nakabatay sa katibayan tungkol sa ligtas na pagtulog at pagpapasuso. Kasama ang NAPPSS-IIN, nagsasagawa si Dr. Goodstein ng neonatal-perinatal na medisina sa loob ng 27 taon sa WellSpan York Hospital kung saan siya ang direktor ng mga serbisyo sa bagong silang para sa sistema ng kalusugan. Isa siyang Klinikal na Propesor ng Pangangalaga sa Bata (Pediatrics) sa College of Medicine ng Pennsylvania State University. Si Dr. Goodstein ay isang miyembro ng Task Force ng American Academy of Pediatrics (AAP) sa SIDS mula 2010.

Mga Dulugan:

<https://safetosleep.nichd.nih.gov/>

<https://safetosleep.nichd.nih.gov/safesleepbasics/mythsfacts>

<https://www.aap.org/en-us/Pages/Default.aspx>

<https://www.cdc.gov/>