



CHILDREN'S  
HOME  
SOCIETY OF  
CALIFORNIA  
[www.chs-ca.org](http://www.chs-ca.org)

Para sa mga karagdagang materyal sa Programang Edukasyon ng Pamilya ng CHS, mangyaring tumawag sa (714) 712-7888. Para sa mga karagdagang impormasyon tungkol sa Mga Programa sa Maagang Pagkatuto at Edukasyon ng CHS, tumawag sa (888) CHS-4KIDS.

Ang mga materyal at podcast ng Programang Edukasyon ng Pamilya, at mga impormasyon sa mga programa ng CHS ay maaari ding matagpuan sa aming website na [www.chs-ca.org](http://www.chs-ca.org).



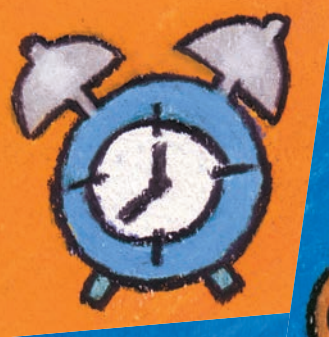
#### Corporate Headquarters

1300 West Fourth Street  
Los Angeles, CA 90017  
(213) 240-5900  
(213) 240-5945 Fax

# TULOG

BIGYAN ANG BATA NG TAMANG PAHINGA

C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A



Ang pagkakaroon ng sapat na pahinga ay importante sa malusog at masayang pamumuhay. Subalit ang mga magulang ay nakakaharap ng mga problema sa pagtulog ng bata. Sa kabutihang palad, may mga paraan para mabago ang maling oras ng pagtulog at matulungan ang iyong anak mabigyan ng tamang pahinga.



Para sa tamang paglaki ng katawan at pagiisip, kailangan ng bata ang wastong tulog. Gayunpaman, ang mga magulang ay namomroblema sa pagtulog ng kanilang anak mula sa Ang Biglaang Sanggol Kamatayan Syndrome (SIDS: Sudden Infant Death Syndrome) sa mga sanggol, pagpapatulog ng mga bata, hanggang sa mga masasamang panaginip ng mga “pre-schooler.” Sa kabutihang palad, sa tamang kaalaman at pagbabago ng rotina, karamihan ng problema sa pagtulog ay maiiwasan.

★ **BAKIT ANG TULOG AY IMPORTANTE**

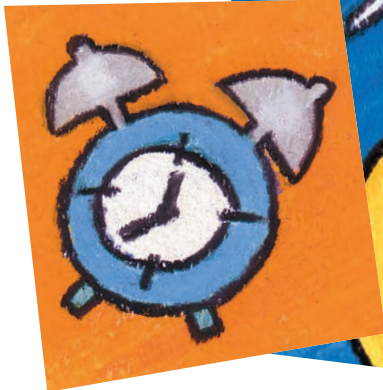
Naniniwala ang mga “pediatricians” na kung walang sapat na pahinga at tulog ang bata ito ay maaring humantong sa:

- Maling koordinasyon at mabagal na pagkilos ng bata; ang mga pagod na bata ay mas madaling magkapinsala.
- Mahirap umintindi at mahirapang mag kabisa na nagresulta ng mas mababang grado sa klase.
- Pagkairitable, madalas na pagkabigo, at nahihirapan mag kontrol ng emosyon.

★ **PAGKUHA NG SAPAT NA TULOG**

Sa ibaba ay mga alituntunin sa tamang oras ng pahinga para sa inyong bata, depende sa edad. Parehong tulog sa hapon at gabi ang nakatala.

EDAD NG BATA	0-3 BUWAN	3-6 BUWAN	6-12 BUWAN	12-24 BUWAN	2-4 TAON	4-7 TAON	7-11 TAON
Kinakailangan halaga ng pagtulog	14-20 oras	14-16 oras	13-15 oras	12-14 oras	11-13 oras	10-12 oras	10 oras o higit pa



Ang mga pangyayari sa iyong anak katulad ng pagkakasakit, bakasyon, bagong bahay, o bagong yaya ay pwedeng makaapekto sa pagtulog. Maging matiyaga at manatili sa oras ng pagtulog at ang tamang oras ng pagtulog ng iyong anak ay babalik kaagad.



★ **ANG BIGLAANG SANGGOL KAMATAYAN SYNDROME (SIDS)**

Ang SIDS ay ang biglaang kamatayan ng sanggol habang natutulog. Bagamat hindi alam ang dahilan ng SIDS, may magagawa ang mga magulang para maiiwasan ito:

- Siguraduhing nakahiga ang sanggol pag natutulog.
- Siguraduhing hindi mashadong malambot ang higaan ng sanggol.
- Siguraduhing hindi mashadong mainit ang kwarto ng bata.
- Siguraduhing walang naninigarilyo sa paligid.
- Alisin ang mga hindi ginagamit na unan, kumot at laruan sa higaan ng sanggol habang siya’y natutulog.
- Siguraduhing kumpleto sa bakuna ang iyong anak.



## ★ KARAGDAGANG KALIGTASAN SA PAGTULOG

Nirerekomenda ng American Academy of Pediatrics na matulog ang bata sa loob ng kuwarto ng magulang, ngunit hindi sa parehong kama. Ngunit kahit may sariling kuwarto ang sanggol, o natutulog sa kama sa loob ng iyong kuwarto, o sa tabi ng kama, ang magandang pagtulog kaligtasan ay improtante.

- Kung natutulog ang sanggol sa kama, alisin ang ano mang bagay na maari nyang tuntingan palabas ng kama.
- Tignan ang mga kurtina, kable, o iba pang mapanganib na bagay na maaring maabot ng sanggol.
- Kung sa iyong kama sha natutulog, siguraduhing flat at hindi mashadong malambot ang kutson. Magaan dapat ang mga kumot. Hindi dapat maaring mahulog ang sanggol mula sa kama, o sa pagitan ng kama at dingding o headboard.

## ★ PAGKAKARON NG ORAS NG PAGTULOG ROUTINE

Kailangan ng bata ng kasanayan upang ito'y maging ugali. Ang pagkakaroon ng oras ng pagtulog routine ay isang paraan para maintindihan ng mga bata na kailangan nilang magpahinga. Sa pagtakda ng oras ng pagtulog at sa paulit-ulit na paggawa gabi-gabi, makakapagpahinga ng mas mahimbing ang iyong anak. Ang rutina ay dapat tumagal ng 20-30 minuto at maaring may kasamang:

- Pagkakaroon ng magaan at masustansyang merienda
- Pagligo ng mainit-init na tubig
- Pagsuot ng padyjama
- Pagsisipilyo
- Pagbabasa ng libro, pagkanta, o pakikinig ng musika
- Pagsabi ng magandang gabi pati na rin ang pag yakap at paghalik bago matulog



## ★ MGA TIP SA PAGPAPATULOG NG IYONG ANAK

- Bawasan ang caffeine at asukal dahil nagpapagising ito ng mga bata.
- Iwasan na ang manood ng TV, video games, at paglalaro bago matulog. Mahihirapan ang iyong anak na mag relax.
- Siguraduhing tahimik at kaaya-aya ang tulugan ng bata. Makakatulong ang marahang musika at ilaw.
- Tulungan mo ang iyong anak na makatulog bago maging sobrang pagod. Ang sobrang pagod na bata ay mahihirapang makapahinga.
- Magtakda ng isang limitasyon ng panahon para sa oras ng pagtulog gawain.

## ★ KADALASANG PROBLEMA AT SOLUSYON SA PAGTULOG

Nababawasan ang problema sa pagtulog habang lumalaki ang iyong anak. Ngunit kung nagpapatuloy ang problema, kumunsulta ng doktor o pedyatrisyana.

### PROBLEMA SA PAGTULOG SOLUSYON SA PROBLEMA

**Ang masasamang panaginip** ay nakakagising ng iyong anak. Maaring maalala ng mga bata ang masamang panaginip.

Puntahan kaagad ang iyong anak. I-comfort siya. Pagusapan niyo ang masamang panaginip. Tulungan hang makatulog muli.

**Ang "night terrors"** ay mas matinding masamang panaginip. Nangyayari ito kapag masyadong mahimbing ang tulog ng iyong anak. Kadalasan hindi naaalala ng mga bata ang gabi malaking takot.

Huwag matakot at huwag gisingin ang bata. Huwag hayaang umalis sa kama ang bata kung siya ay malikot matulog. Matapos ang sandali babalik sa normal na tulog ang bata.

**Paglalakad/pagsasalita** habang natutulog ay nangyayari kapag mahimbing ang tulog. Mahirap gisingin ang mga bata at kadalasan hindi nila ito naaalala.

Siguraduhing naka-lock ang pinto para hindi lumabas ng bahay ang iyong anak. Harangan ang hagdanan at alisin ang pwedeng makatisod. Huwag gisingin ang bata, ibalik lamang sha sa kama ng dahan dahan.

**Pagihi sa kama** habang natutulog ay madalas sa mga bata. Maliliit pa ang kanilang pantog at hindi pa sila sanay umihi sa banyo.

Siguraduhing ang anak ay umihi muna at hindi na uminom ng tubig bago matulog. Protektahan ang kama sa basa. Huwag pagalitan ang bata.

**Ang ibang mga bata (hindi sanggol) ay may paboritong pinalamanan hayop o kumot. Siguraduhing ligtas ang laruan at walang tali o botones na maaaring malunok.**

## PARA SA DAGDAG NA KAALAMAN

### LIBRO PARA SA MGA BATA

#### TUCKING MOMMY IN

Morag Loh, ilustrador Donna Rawlins

#### CLOSE YOUR EYES

Kate Banks, ilustrador Georg Hallensleben

#### IN THE MIDDLE OF THE NIGHT

Kathy Henderson & Jennifer Eachus

### LIBRO PARA SA MGA NAKATATANDA

#### BECOMING THE PARENT YOU WANT TO BE

Laura Davis & Janis Keyser

### MGA ORGANISASYON

#### THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS

(847) 434-4000 o [www.aap.org](http://www.aap.org)