



Bebeğim için güvenli uyku

Ebeveynler için bir rehber

Baden-Württemberg
Ministerium für Soziales,
Gesundheit und Integration



Sevgili ebeveynler,

Hayatın ilk haftalarında ve aylarında bebeğinizin uykusu önemli bir konudur. Bu aynı zamanda ebeveyn olarak sizin kendi gündüz ve gece döngünüzü de belirleyen bir durumdur. Bebeğinizin sağlıklı ve güvenli bir uykuya sahip olması bir o kadar önemli bir konudur.

Çocuğun uyku zamanları ebeveyn olarak size de küçük dinlenme molaları sağlar ve genellikle zorlayıcı olan ilk haftalarda ve aylarda size yeni bir enerji verir.

Bu broşür bebeğinizin iyi ve güvenli şekilde uyuması için neler yapabileceğinize dair ipuçları vermeyi amaçlıyor.

Size ve bebeğinize birlikte güzelce dinleneceğiniz ve mutlu anların keyfini sürebileceğiniz mümkün olduğunca huzurlu geceler diliyorum.

Sevgilerle

Manne Lucha
Minister für Soziales, Gesundheit
und Integration Baden-Württemberg
(Baden-Württemberg Sosyal İşler, Sağlık
ve Entegrasyon Bakanı)

Bu rehber, Landesinitiative Gesundheit von Mutter und Kind Nordrhein-Westfalen (Kuzey Ren-Vestfalya Eyaleti Anne ve Çocuk Sağlığı İnisyatifi) tarafından “Bebeğim için güvenli uyku” broşüründe yayınlanan Deutsche Akademie für Kinderheilkunde und Jugendmedizin und der Gemeinsamen Elterninitiative Plötzlicher Säuglingstod (GEPS) e.V. (Alman Pediatri ve Ergen Tıbbı Akademisi ve Ani Bebek Ölümü Ortak Ebeveyn İnisyatifi Derneği) (www.geps.de) tavsiyelerini esas almaktadır. Konsept, metin ve tasarım

Ministe-rium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen (Kuzey Ren-Vestfalya Eyaleti Çalışma, Sağlık ve Sosyal İşler Bakanlığı) izniyle hazırlanmıştır.

UYUMAK İÇİN SIRT ÜSTÜ YATIRIN, DAİMA!

Çocuğunuzu uyutmak için ilk günden itibaren sırt üstü yatırın. Sırt üstü pozisyonun en güvenli uyku pozisyonu olduğu kanıtlanmıştır.

Çoğu zaman sırt üstü yatan bir çocuk kustuğunda bunun ciğerlerine daha kolay kaçacağı endişesi vardır. Bu konuda güvenli hiçbir kanıt yok. Çocuğunuz sırt üstü yatarken de iyi çalışan koruma reflekslerine sahiptir.

Kafanın arka tarafının tek taraflı düzleşmesi sırt üstü yatırmanın bir sonucu olabilir. Bunu önlemek için çocuğunuzu, başı dönüşümlü olarak baş ve ayak ucuna gelecek şekilde yatırın. Böylece kafanın ışığa göre pozisyonunu değiştirmiş olursunuz. Favori taraf oluşmaması için

çocuğunuzu dönüşümlü olarak bazen sağ bazen sol kolunuzla taşıyın ve emzirin. Bir kez meydana gelen kafa düzleşmesi genellikle zamanla düzelen bir durumdur.

Çocuğunuzu yalnızca uyanırken ve gözetim altındayken karnının üzerine yatırın. Çünkü bu pozisyonda motor becerileri çok iyi bir şekilde gelişebilir.

SİGARA: ASLA!

Sigara içmek pek çok hastalık için bir risk faktörüdür. Sadece içen için değil, aynı zamanda çocuğunuz için de.

Hem hamilelikte hem de sonrasında. Çocuğunuzun dumansız bir ortamda büyümesine dikkat edin! Bu rica annelere, babalara ve çocuğun bulunduğu ortamda sigara içen herkese yöneliktir.

ÇOCUĞU YAKININIZDA TUTUN

Çocuğunuz hayatının ilk iki yılında ebeveyn yatak odasında olmalıdır, ancak kendi bebek beşiğinde yatmalıdır. Bebek, ebeveynlerinin ses ve hareketleriyle olumlu bir şekilde uyandırılır. Bu şekilde çocuğunuzu şımartmıyorsunuz, onun sizin yakınlığınıza ihtiyacı vardır. Beşiğin ebeveyn yatağının yanında olması emzirmek için de uygundur.

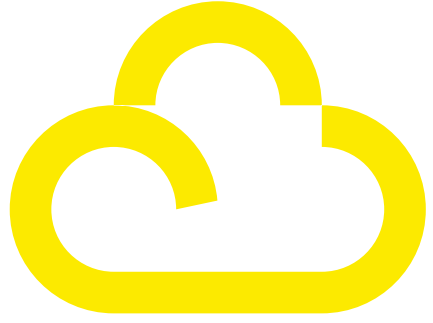
Ayrı bir odada uyuması çocuğun güvenli bir şekilde uyuması için pek uygun değildir!

ÜSTÜNÜ ÖRTMEK Mİ UYKU TULUMU MU

Battaniye yerine çocuğun giydiği uyku tulumunu kullanın. Battanিয়েler çocuğunuzun kafasına gelebilir. Veya çocuğunuz battanিয়েnin üzerine çıkarak içine gömülebilir.

Önemli:

- Çocuğunuzun vücut uzunluğuna uygun bir uyku tulumu boyutu kullanmaya dikkat edin. Normal yeni doğan bebekler 50 ila 56 arası kıyafet bedenine sahiptir.
- Yaka kesimi çocuğun kafasının kayıp çıkamayacağı kadar küçük olmalıdır.
- Kol kesimi çok geniş olmamalıdır, aksi halde çocuk uyku tulumunda aşağı kayar ve yaka kesimi bebeğin yumuşak boynuna baskı yapar.
- Çocuğunuz üşürse biraz daha kalın giydirebilirsiniz. Hem uyku tulumu hem de battaniye kombinasyonundan kaçın!



NEFES ALACAK ALAN BIRAKIN

Çocuğun yatağı görece sert ve hava geçirgen olmalıdır. Yastık, kürk, babynest yatak veya çok yumuşak bir şilte bebek yatağı için uygun değildir. Çocuğunuzun kafası bunlara çok fazla gömülür (maksimum gömülme derinliği 1,5 ila 2 cm olmalıdır). Bu aşırı ısınmaya veya solunan havanın tekrar solunmasına neden olabilir.

Peluş hayvanlar da hava sirkülasyonunu kısıtlayabilir ve çocuğunuz yüzünün bunlara doğru kayması veya yüzünün peluş hayvan ile kapanması halinde ısı birikmesine neden olabilir. Bu nedenle bunları beşiğin çubuklarına sabitlemeniz daha iyi olur. Çocuğunuzun uyurken bunlara ihtiyacı yoktur.

Bebek beşiğinin altına su geçirmez alez koymayın. Bunlar su gibi havayı da geçirmez ve bu nedenle yine aşırı ısınmaya yol açabilir. Uzun gölgelikler, cibinlikler, bezler veya altlıklar tehlikeli olabilir çünkü çocuğunuz bunları kafasının üstüne çekebilir veya bunlara dolanabilir.

AŞIRI SICAKTAN KAÇININ

Uyku için 16 ila 18 °C'lik oda sıcaklıkları idealdir. Yatak odasını yeterince havalandırın (günde 2 veya 3 kez olmak üzere 10 dakika boyunca camı tam açarak havalandırın).

Bebeklerin elleri ve ayakları genellikle soğuktur. Bu, onların vücut ısısı hakkında bir fikir vermez. Bunu kontrol etmenin en iyi yolu kürek kemiklerinin arasındır: Çocuğunuzun bu bölgesi sıcak ancak terli olmamalıdır. Evde çocuğunuzun eldivene veya başlığa ihtiyacı yoktur.

EMZİRME

Çocuğunuz için en iyi gıda anne sütüdür. Çok bilinen avantajlarının yanında şunu da unutmayın: Çocuğunuz böylece daha güvenli uyur. 6 ay boyunca tam emzirmeye gayret edin. Çocuğunuzun ne zaman ek gıdaya ihtiyacı olduğunu lütfen çocuk doktorunuza veya ebenize danışın.

Sigarayı bırakamıyorsanız bile bebeğinizi emzirmeyi bırakmayın. Ancak emzirme öğünü zamanını dumansız geçirdiğinizden emin olun: Bu, emzirme öncesi en az bir saat öncesinde kesinlikle sigara içilmemesi gerektiği anlamına gelir.



EMZİK

Çalışmalar sakinleştirici emziklerin uykuyu daha güvenli hale getirdiğini gösterdi! Emzik kullanmadan önce sorunsuz bir şekilde emzirebildiğinize dikkat edin. Emzirme öğünü emzikle geciktirilmemeli veya hatta atlanmamalıdır. Bir çocuğun emme ihtiyacı daima önce anne memesiyle tatmin edilmelidir.

Sonrasında uyumak için emzik kullanan çocuklara uyumaları için daima emzik verilmelidir. Birinci yaşı nı doldurduktan sonra çocuğunuzun artık emziğe ihtiyacı kalmayacaktır.

BEBEKLERDE SABİT GÜNLÜK RUTİNLERE VE RİTÜELLERE UYUN

Uyku ihtiyacı her çocukta farklı olmakla beraber bebeklerin gece boyunca kesintisiz uyuması (deliksiz 5 ila 6 saatlik uyku) genellikle birkaç ay sonra yerleşir. Küçük çocuğunuz sabit günlük rutinelere ihtiyaç duyarken fazla değişiklikten hoşlanmaz.

Besleme, bakım ve yatırırken bile sabit bir günlük rutine ve sabit ritüellere bağlı kalın. Bazen bir çocuğun uyumasını engelleyen şeyler dış şartlardır. Bazen ise örneğin midesinde yükselen mide asidi çocukta ağrılara neden olabilir. Gaz da çocuğu rahatsız edebilir.

Çocuğunuz uykusunu alamıyorsa, huzursuzsa veya hiç uyumuyorsa çocuk



doktorunuzla veya ebenizle görüşmeniz yerinde olacaktır. Bu tür problemlerde sakinleştirici ilaç kullanmak bir çözüm değildir!





**Bebeğim
uyku
tulumunda
güvenle
uyuyor!**

- **Sırt üstü pozisyonda!**
- **Dumansız bir ortamda!**
- **Ebeveyn odasında kendi beşiğinde!**
- **Mümkün olduğunca emzirdikten sonra!**
- **Yatakta baby nest, yastık ve battaniye yok!**
- **Pösteği ve alez yok!**

Sunan:

YAYIMLAYAN

Ministerium für Soziales, Gesundheit
und Integration Baden-Württemberg
(Baden-Württemberg Sosyal İşler, Sağlık ve
Entegrasyon Bakanlığı)
Else-Josenhans-Str. 6
70173 Stuttgart
E-posta: poststelle@sm.bwl.de
İnternet adresi: www.sozialministerium-bw.de

AZARLAR

Hildegard Jorch

Präsidentin der Gemeinsamen Elterninitiative
Plötzlicher Säuglingstod (GEPS) e.V.
(Ani Bebek Ölümü Sendromu Ortak Ebeveyn
Girişimi Derneği Başkanı)

Angelika Josten

Landesverband der Hebammen NRW (Kuzey
Ren Vestfalya Eyaleti Ebeler Birliği), Bonn

Dr. Volker Soditt

Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte
(Çocuk Hastalıkları Doktorları Meslek Birliği),
GEKIPS, Solingen



Baden-Württemberg
Ministerium für Soziales,
Gesundheit und Integration