

Bebekler genelinde çok uyurlar.

İlk yaşam aylarında günde 16 ile 19 saat arası ve üç aylık olduklarından sonra yaklaşık 13 ile 15 saat arası uykuya ihtiyaç duyarlar.

Çocuğunuz için en iyi uyku ortamını ve şartlarını nasıl yaratabileceğiniz hakkında bu yazı ile bilgilendirmek istiyoruz.

İlk yaşam yılında uyku sırasında **,ani bebek ölümü'** gerçekleşebilir. Şükürler olsun bu çok ender bir durumdur. Lakin Almanya'da hala çocukların bir kısmı **,ani bebek ölümü'** sendromundan ölüyorlar. Bir kaç basit önlemler çocuğunuzun üstünde olan bu riski minimal bir seviyeye düşürebilmektedir.

Bu broşürde tarif edilip önerilen önlemler bilimsel olarak belgelenmiş ve pratik uygulamada faydaları ispatlanmıştır. Hekiminize veya ebenize bu hususda danışabilirsiniz. Yardımcı olurlar.

**Her şeyin gönlünüzce
olmasını diler ve çocuğunuzla
beraber mutluluklar dileriz!**

Daha fazla bilgi edinmeniz için
internet sitelerimize girin:

www.lgl.bayern.de
sids@lgl.bayern.de

Ebeveynler için Bilgilendirme

gedruckt auf Papier aus 100 % Altpapier

Yayımcı:

Bayerisches Landesamt für
Gesundheit und Lebensmittelsicherheit
Eggenreuther Weg 43, 91058 Erlangen (LGL)
www.lgl.bayern.de

STIFTUNG
KINDERGESUNDHEIT

İştirak edenler:

Stiftung Kindergesundheit
c/o Ashurst
Prinzregentenstraße 18
80538 München
info@kindergesundheit.de

Düzenlendiği

Tarih Ekim 2005
© StMUGV, telif hakları saklıdır

Bebeklerin Uykusu Hakkında Önemli Bilgiler

Bavyera devlet hükümetinin halkla ilişkiler hizmetleri esnasında bu basılmış bilgilendirme yazısı ücretsiz olarak dağılmaktadır. Bu basılmış yazının herhangi bir parti veya seçim yardımcıları veya reklamları tarafından seçim propagandası esnasında kullanılması seçimlerden önceki beş aylık mühlet zarfında yasaktır. Bu yasak eyalet parlamento, federal parlamento, yerel parlamento ve avrupa parlamento seçimlerine geçerlidir. Bahs edilen süre içerisinde özellikle yasak olanlar bunlardır: Yazının seçim şenliklerinde dağıtılması, partilerin tezgahlarında kullanılması ve dağıtılması, parti afişlerinin bu yazının içine eklenmesi veya parti ve politikası hakkında herhangi bir şeyin içine basılması veya yapılandırılması. Ayrıca parti için reklam yapılması amacı ile üçüncü şahıslara verilmesi. Bahs edilen dönem dışı olsa bile bu yazı herhangi bir şekil hükümeti taraftar yerine koyacak şekilde kullanılması yasaktır. Lakin musadeli olanlar bunlardır: Partiler kendi üyelerini bilgilendirme niyeti ile kullanabilir. Tüm veya kısmen gazetecilik ve yayıncılık esnasında kullandığı taktirde kaynağın belirtilmesi ve yayım nüshaların gönderilmesi rica edilir. Telif hakları saklıdır. Basılmış yazı ücretsiz dağılmaktadır. Her türlü ücret alınması veya ücretli dağıtılması yasaktır. Bu yazı büyük özen ile düzenlenmiştir. Lakin doğruluğu ve tamamlığı hakkında mesuliyet kabul edilmemektedir.



Sırtüstü

Bebeğiniz ilk günden itibaren, gündüzleri dahil, sırtüstü yatırılmalı. Bebeğinizin güvenli uykusu için en önemli önlem budur.

Uyku tulumu

Uyku tulumları genelinde yorganlardan daha tehlikesizdir. Zira bebek uyku tulumunu tepinerek başının üstüne geçiremez.

Uyku tulumunu satın alırken dikkat edeceğiniz önemli konular vardır: tulum fazla büyük olmamalı ve boğaz kısmının başının ölçüsünden küçük olması gereklidir. İhtisas mağzalarında yeni doğmuş bebekler için özel uyku tulumları satışta sunulmaktadır.



Ebeveynlerin yatak odasında.

Lakin ayrı bir yatakta.

İlk yaşam yılında bebeğiniz sizin yatak odanızda göz altında uyumalı. Lakin kendine ait ayrı bir yatakta.



Fazla ısıdan koruma

Kış olsa dahi yatak odasını 18° C' den sıcak tutmayınız. Eğer bebeğiniz ense kısmında terliyor ise, bulunduğu ortamın ısısı gerektiğinden fazladır.

Gebelik döneminde ve doğumdan

sonrası sigara içmek

ani bebek ölümü riskini artırdığı bilinmektedir. Ayrıca her türlü başka hastalıkların oluşmasının riskini de arttırmaktadır. Evinizde sigara içmeyiniz. Bebeğinizin huzurunda sigara içmeyiniz.



Emzirmek sağlıklıdır

Mümkün ise bebeğinizi en az 6 Ay emzirmenizde yarar vardır. Emzirmek bebeğinin bünyesini ve bağışıklık sistemini güçlendirir.

Özellikle dikkat ediniz ki bebeğiniz muhtemelen boğlabilecek yastık, yuvacık, yorgan, örtü oyuncaklar, ayıcıklar altında kalıp kendini boğmasın.



BAYERN | DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Tel. 089 122220 oder per E-Mail unter direkt@bayern.de erhalten Sie Informationsmaterial und Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.

