

Bebekler genelinde çok uyurlar.

Sizi, 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. Buna rağmen Almanya'da hala birçok çocuk, ani bebek ölümü' sendromundan dolayı ölüyor.

Bir kaç basit önlem ve tedbirler, çocuğunuzun üstünde olan bu riski en düşük bir seviyeye düşürebilmektedir. Bu broşürde önerilen önlemler bilimsel olarak kanıtlanmış ve pratik uygulamada faydaları ispatlanmıştır.

Hekiminizine veya ebenize bu hususda danışabilirsiniz. Onlar size yardımcı olurlar.

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

Diğer bilgileri ve bebek tulumu seçimi ile ilgili yönlendirme yardımlarını internette bulacaksınız:

www.lgl.bayern.de -> Babyschlaf

Bilgilendirme broşürleri ve malzemeleri aşağıdaki numaralardan ve e-posta'dan ücretsiz olarak sipariş edilebilir:

Telefon 09131 6808-5436

ZPG-Bestellungen@lgl.bayern.de

Yayınlayan:

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

Katkıda bulunanlar:

Stiftung Kindergesundheit

Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V.

Bayerischer Hebammen-Landesverband e.V.

Bayerisches Staatsministerium für
Arbeit und Soziales, Familie und Integration

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege

Son durum:

März 2014
© StMGP, Tüm hakları saklıdır.

Ebeveynler için Bilgilendirme

Bebeklerin Uykusu Hakkında Önemli Bilgiler

Bavyera devlet hükümetinin halkla ilişkiler hizmetleri esnasında bu basılmış bilgilendirme yazısı ücretsiz olarak dağıtılmaktadır. Bu basılmış yazının herhangi bir parti veya seçim yardımcısı veya reklamcılar tarafından seçim kampanyası 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 müsadelt olanlar bunlardır: Partiler kendi üyelerini bilgilendirme niyeti ile kullanılabilir. Tüm veya kısmen gazetecilik ve yayıncılık esnasında kullanıldığı takdirde kaynağın belirlenmesi ve yayım nüshaların gönderilmesi rica edilir. Telif hakları saklıdır. Basılmış yazı ücretsiz dağıtılmaktadır. Her türlü ücret alınması veya ücretli dağıtılması yasaktır. Bu yazı büyük özen ile düzenlenmiştir. Lakin doğruluğu ve tamamlığı hakkında mesuliyet kabul edilmemektedir.



BAYERN | DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Telefon 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.

gefördert durch

Gesund. Leben. Bayern.





Sırtüstü

Bebeğiniz ilk günden itibaren, gündüzleri dahil, sırtüstü yatırılmalı. Oyun oynanması esnasında bebeğinizin göz altında karın üstü olmasını da sağlayınız.

Uyku tulumu

Lütfen bir bebek uyku tulumu kullanınız ve bu sebepten dolayı örneğin çocuk doktorunuza, bir ebeye veya uzman dükkâna danışınız. Doğru tulumu seçmek için internette gerekli yardımı bulacaksınız:

www.lgl.bayern.de -> Babyschlaf



Ebeveynlerin yatak odasında kendi yatağında

İlk yaşam yılında bebeğiniz sizin yatak odanızda göz altında uyumalı, fakat kendine ait ayrı bir yataкта.

Fazla ısıdan koruma

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



Sigara içmeyiniz

Gebelik döneminde ve doğumdan sonrası sigara içmek ani bebek ölümü riskini arttırdığı bilinmektedir. Ayrıca her türlü başka hastalıkların oluşmasının riskini de arttırmaktadır. Evinizde ve arabanızda sigara içmeyiniz. Bebeğinizin huzurunda hiçbir surette sigara içmeyiniz. Sigarayı bırakma ile ilgili gerekli tavsiyeleri ve yardımları yardım servisinde bulacaksınız: Telefon 0800 1418141.



Emzirmek sağlıklıdır

Mümkün ise bebeğinizi en az 6 ay boyunca emziriniz.

Bebeğinizin yastık, beşik tülü, yorgan, örtü veya oyuncaklar, ayıcıklar ile örtülmemesine özellikle dikkat ediniz.

