



Bebeğim için güvenli uyku

Küçük çocuklar çok uyurlar, yaşlarına göre bazen günde 20 saate kadar. Bu gece, gündüz, evde veya dışarıda olabilir. Çocuğunuzun daha sağlıklı ve güvenli uyuması için sizlere bu broşürü hazırladık.

Sigaraya hayır!

Sigara birçok hastalığın oluşmasında risktir. Sadece için için değil etrafta bulunan çocuğunuz için de tehlikedir. Hamilelik döneminde ve sonrasında da. Çocuğunuzun sigara kullanılmayan bir ortamda yetişmesine dikkat ediniz. Bu anne, baba ve etrafta bulunan tüm kişiler için geçerlidir.

Uyumak için sırt üstü yatırılmalı, sürekli!

Çocuğunuzun ilk günden itibaren sürekli sırt üstü yatırınız. Sırt üstü yatırmak en güvenli pozisyon olarak tespit edilmiştir.

Çocuğunuzun sırt üstü yatırılışta çocuğunuzun istifra ettiği anda bunun tehlikeli olabileceğini düşünür, ama bu konuda hiç bir delil bulunmamıştır. Sırt üstü pozisyonunda dahi çocuklar korunma reflekslerine sahiptirler.

Sırt üstü yatırılışta çocuğunuzun kafatasında düzleşme oluşabilir. Bunu engelleyebilmek için çocuğunuzun zaman zaman yatağının baş kısmına bazen ise ayak ucu tarafına çevirerek yatırınız. Bu şekilde çocuğunuzun yüzüne vuran ışığın geliş yönünü değiştirmiş olursunuz. Çocuğunuzun belirli bir pozisyona ve yöne alışkanlık yapmaması için değiştirerek sağ ve sol kolunuzla kucaklayınız ve emziriniz, doyununuz. Kafa tasında düzleşme olduğu anda genellikle zamanla düzleşme görülmektedir.

Çocuğunuzun yüz üstü sadece uyanık iken veya gözetim altında iken yatırınız. Böylece bu pozisyonda da hareket kabiliyetini geliştirmiş olacaktır.

Çocuğunuzun yakınızdaki olması

İlk iki yaşında çocuğunuzun anne babanın yatak odasında fakat kendi yatağında uyumasını sağlayın. Anne babanın hareketleri ve seslerinden esinlenecektir. Bebeğinizin yanınızda olması onu rahatlatacaktır. Emzirme için de bebeğinizin yatağı kendi yatağınıza yakın olması avantaj olacaktır.

Ayrı odada yatmak bebeğinizin güvenli uykusu için dezavantajdır!

Örtü yerine uyku tulumu

Bebeğinizi yorgan veya örtü ile örtmektense uyku tulumu giydirilmeli. Aksi takdirde çocuğunuz örtüyü başına çekebilir veya yorganın içine gömülebilir.

Dikkat edilmesi gerekenler:

- Bebeğin boyuna uyan bedene dikkat edilmeli. Zamanında doğan bebeklere 50 ile 56 beden arası gerekmektedir.
- Uyku tulumunun boyun kısmı çocuğun başı içine kaymayacak kadar dar olmalı.
- Uyku tulumunun kol kesimleri büyük olmamalı, aksi takdirde çocuk tulumun içine kayıp tulumun boyun kısmı bebeğin boğazına baskı yapabilir.
- Soğuk havalarda çocuğunuzu sıcak tutması için biraz daha kalın giydirebilirsiniz. Uyku tulumu ve örtü birarada kullanılmamalı!

Nefes alınabilecek bir ortam

Bebeğinizin dōşeđi oldukça sert ve hava geçirebilecek özellikte olmalı. Yastık, post, tül veya yumuşak dōšek bebeğinizin yatağında olmamalı. Bebeğinizin başı çok fazla içine gmlebilme ihtimali vardır (maksimum 1,5–2 cm girmeli). Bundan dolayı vücut ısısı artıp çocuğunuz kullanılmış havayı nefes alır.

Tüylü oyuncak hayvanlar bebeğinizin yüzünü kapatırsa hava dolaşımını engelleyip sıcaklığı yükseltebilir. Bunu önlemek için oyuncakları bebeğinizin yatağına asabilirsiniz. Uyurken bebeğinizin onlara ihtiyaı olmayacaktır.

Bebek yatağı için sıvı geçirmeyen kılıf kullanılmamalı, bunlar terlemeye ve havasızlığa yol açar. Eđer bebeğiniz yatağında olan herhangi gereksiz bezleri veya etrafındaki tüller ve sinek filelerini başının üzerine çekecek olursa tehlike oluşur.

Aşırı sıcaktan koruyunuz

Uyumak için en uygun oda sıcaklığı 16–18 C arasındır. Yatak odasının iyi havalanmasına zen gösterilmeli (günde 2–3 kez 10 dakika havalandırılmalı).

Bebeklerin genelde elleri ve ayakları soğuktur. Bu durum onların vuct ısısını belirlemez. Çocuğunuzun iki kürek kemiği arası gerçek ısısını gösterir. Bu bölge terlememiş olmalı. Evde ocuđunuza şapka veya eldiven giydirmenize gerek yoktur.

Emzirme

Anne sütü bebeğiniz için en iyi besindir. Bilinen bir çok faydalarının yanında bebeğinize güvenli uyku da sağlar. Mümkünse bebeğinizi 6 ay emziriniz. Bebeğinizin ne zaman ek besine ihtiyacı olduğunu çocuk doktorunuza veya ebenize danışabilirsiniz.

Sigarayı bırakmasanızda emzirmeyi kesmeyiniz. Emzirmeden bir saat öncesinde kesinlikle sigara içilmemelidir.

Emzik

Yapılan araştırmalara göre emzik kullanımı uykuyu daha güvenli kılar! Emziği kullanmadan önce göğsünüzde emzirmenin problemsiz mümkün olmasından emin olun. Emzik kullanımı anne sütü öğününün gecikmesine ve hatta verilmemesine asla neden olmamalı. Bebeğinizin emme içgüdüğü her zaman ilk olarak annenin göğsünde sağlanmalı.

Uykuda emzik kullanan bebeklere her zaman uyku öncesi emzik verin. Bir yaşından sonra çocuğunuzun emziğe ihtiyacı olmayacaktır.

Bebeğiniz için günlük rutin sağlayınız

Her bebekte uyku ihtiyacı farklıdır. Aralıksız uyku bebeklerde yaklaşık 5–6 saattir. Bu uyku saatleri birkaç aydan sonra düzene girmektedir. Çocuğunuzun günlük rutine ve oldukça az değişikliklere ihtiyacı vardır.

Yemek, uyku ve bakım saatlerini düzenli bir şekilde planlamaya çalışınız. Bazen dış etkenler bebeğinizin uyumamasına sebep olmaktadır. Zaman zaman miğdeden yükselen asit çocuklarda sancı yapabilir. Bağırsaklardaki gaz da çocuğunuzu rahatsız edebilir.

Şayet bebeğiniz rahatsızlanıp kötü veya hiç uyumuyorsa doktorunuza veya ebenize danışınız. Sakinleştirici ilaç çözüm değildir.

Bebeğim uyku tulumunda güvenli uyumaktadır!



Sırt üstü yatarak!

Sigara içilmeyen ortamda!

Anne ve babasının yatak odasında ama, kendi yatağında!

Anne sütü ile!

Tülsüz, yastıksız ve örtüsüz!

Post ve su geçirmez yatak kılıfları olmadan!

Bu tavsiyeler „Alman Çocuk ve Gençlik Sağlığı Akademisi“ ve „Ani Çocuk Ölümleri Veliler Derneği“ (GEPS) tarafından „Bebeğiniz için en iyi uyuma ortamı“ broşüründe açıklanmıştır. Bilgiler şu anki baskı halinde Kuzey Ren Vesfalya „Anne ve Çocuk Sağlığı“ inisiyatifi için yeniden düzenlenmiştir.

Daha ayrıntılı bilgilere www.schlafumgebung.de internetsitesinden veya www.gekips.de den veya **GEPS-NRW e.V.**, Postfach 410109, 48065 Münster, Fax: 02 51 / 8 71 55 70, www.geps.de den ulaşabilirsiniz.

„Anne ve Çocuk Sağlığı Eyalet Inisiyatifi“ ile ilgili bilgilere www.praeventionskonzept.nrw.de den ulaşabilirsiniz.

Sunulma:



Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen
Fürstenwall 25, 40219 Düsseldorf
Fax 02 11/8 55-32 11
info@mail.mags.nrw.de
www.mags.nrw.de

Yazarlar:

Hildegard Jorch, Gemeinsame Elterninitiative Plötzlicher Säuglingstod (GEPS-NRW) e.V., Münster
Angelika Josten, Landesverband der Hebammen NRW, Bonn
Dr. Volker Soditt, Berufsverband der Kinder und Jugendärzte, GEKIPS, Solingen

Redaksiyonel tasarım:

Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit Nordrhein-Westfalen (LIGA.NRW)
Bielefeld, 4. yeni tasarımı basım 2009
İçeriğinin baskısı veya herhangi diğer kullanımı, özet şeklinde de, sadece editörün özel izniyle mümkündür