

RİSKİ AZALTINIZ

ANİ BEBEK ÖLÜMLERİ

Anne-baba olarak neler yapabilirsiniz:

Bebeğiniz için en uygun uyku pozisyonu sırt üstüdür. Bebeğinizi başka bir yatış pozisyonuna alıştırmayınız.

Bebeklerin sırt üstü yatma pozisyonunda iken bir kusma anında boğulma riskinin, yüzükoyun yatma riskinden daha fazla olduğu yönündeki düşünce doğru değildir.

Hamilelik süresinde ve sonrası çocuğunuzu sigara içilen ve dumanlı mekanlardan uzak tutunuz!

Azaltılan her sigara riski de azaltmaktadır.

Bebeğinizi aşırı sıcaklardan ve aşırı örtünmekten koruyunuz.

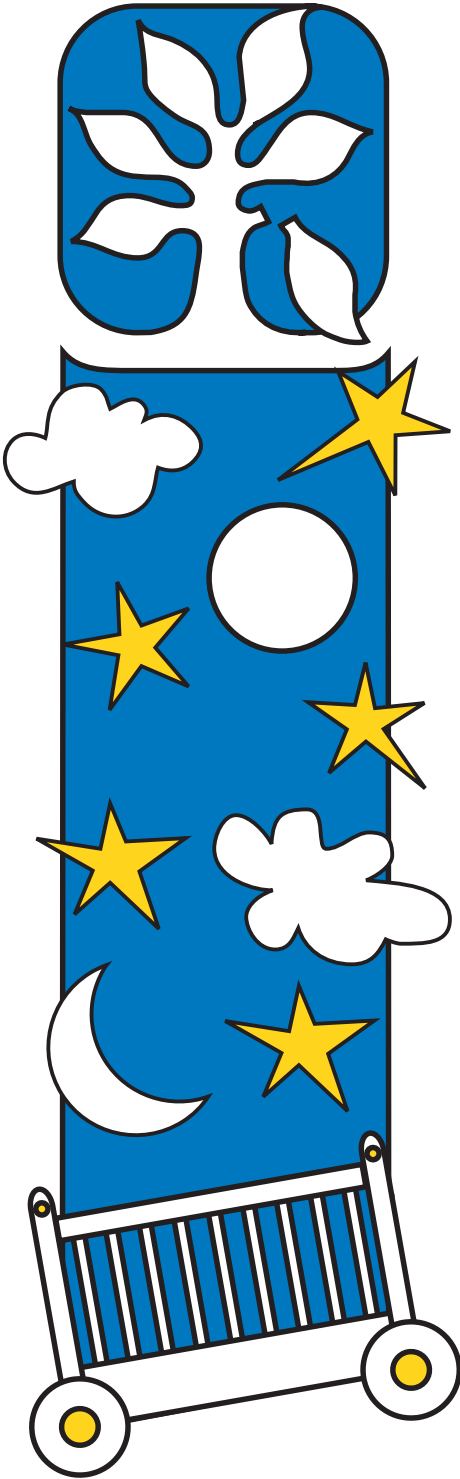
Bebeğiniz sizden daha fazla elbise giymesi veya oda sıcaklığının normalden daha sıcak olmasına ihtiyaç yoktur.

Bebeğinizi mümkünse 6 ay boyunca emziriniz.

GEPS-DEUTSCHLAND e.V.
Elternselbsthilfeorganisation
Bundesgeschäftsstelle
Fallingbosteler Strasse 20
30625 Hannover
Tel/Fax: 0700 / 00002112
www.geps.de

GEPS

Gemeinsame
Elterninitiative
Plötzlicher
Säuglingstod



Bebeğiniz için en uygun uyku ortamı

Çocuğun yatağı annenin ve babanın yatak odasında bulunmalıdır.

Çocuk yatağının parmaklıkları arasındaki mesafe 4,5 - 6,5 cm olmalıdır.

Bebeğin yetişebileceği yerlerde ip ve şeritler bulunmamalıdır.

Şapka ve cibindirik kullanılmamalıdır.

Yastıksız yatmalıdır.

Emzik kullanınız.

Koyun derisi kullanılmamalıdır.

Kalın yorgan yerine uyku tulumu kullanılmalıdır.

Uyuma pozisyonu sırt üstü olmalıdır.

Döşek naylon madde içermemelidir, döşeği koruyan çarşaf olmalıdır veya lastik örtü olmalıdır.

Bebeğin uyuyabilmesi için yanına küçük bir oyuncak verebilirsiniz.

Bebeğin yüzüstü uyumasından mümkün olduğunca kaçınılmalıdır.

Döşek: azami 10 cm kalınlığında olmalıdır. Fazla yumuşak olmamalıdır. Zararlı madde içermemelidir. Kenarı basılabilecek kadar sağlam olmalıdır.

Odanın sıcaklığı uyulabilmesi için 16-18° C olmalıdır.

Bu broşürü bedava olarak sadece GEPS-NRW'den alabilirsiniz. (GEPS'in adresi için ön sayfaya bakınız.) Ayrıntılı bilgiler için "Bebeğiniz için en uygun uyku ortamı" adlı broşürü internette'de www.schlafumgebung.de altında bulabilirsiniz.



GEPS

www.schlafumgebung.de

RİSKİ AZALTINIZ

ANİ BEBEK ÖLÜMLERİ

Anne-baba olarak neler yapabilirsiniz:

Bebeğiniz için en uygun uyku pozisyonu sırt üstüdür. Bebeğinizi başka bir yatış pozisyonuna alıştırmayınız.

Bebeklerin sırt üstü yatma pozisyonunda iken bir kusma anında boğulma riskinin, yüzükoyun yatma riskinden daha fazla olduğu yönündeki düşünce doğru değildir.

Hamilelik süresinde ve sonrası çocuğunuzu sigara içilen ve dumanlı mekanlardan uzak tutunuz!

Azaltılan her sigara riski de azaltmaktadır.

Bebeğinizi aşırı sıcaklardan ve aşırı örtünmekten koruyunuz.

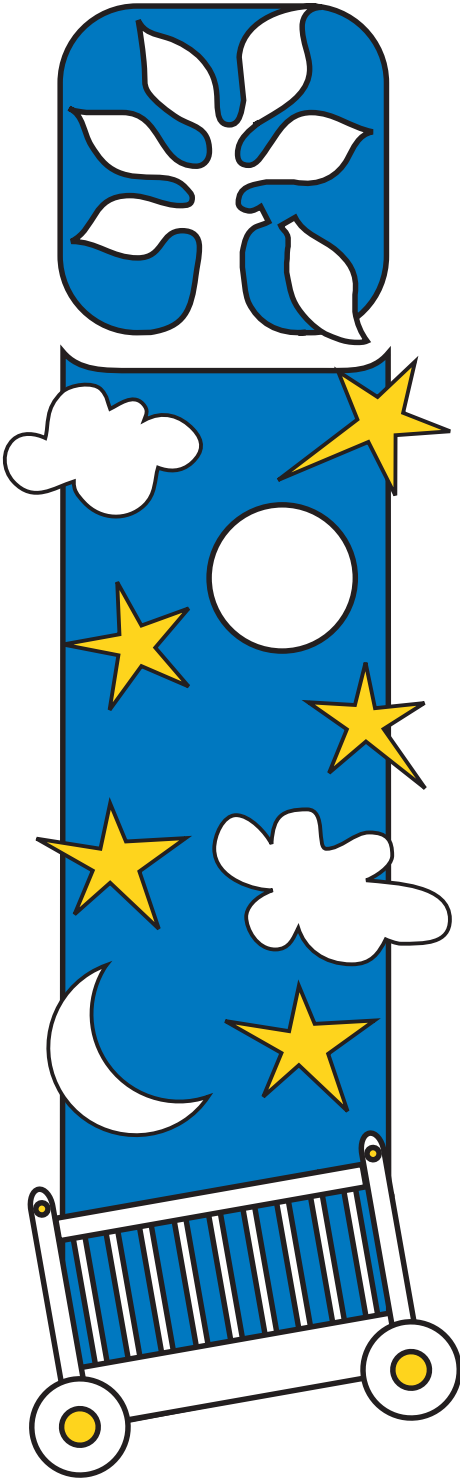
Bebeğiniz sizden daha fazla elbise giymesi veya oda sıcaklığının normalden daha sıcak olmasına ihtiyaç yoktur.

Bebeğinizi mümkünse 6 ay boyunca emziriniz.

GEPS-DEUTSCHLAND e.V.
Elternselbsthilfeorganisation
Bundesgeschäftsstelle
Fallingbosteler Strasse 20
30625 Hannover
Tel/Fax: 0700 / 00002112
www.geps.de

GEPS

Gemeinsame
Elterninitiative
Plötzlicher
Säuglingstod



Bebeğiniz için en uygun uyku ortamı

Çocuğun yatağı annenin ve babanın yatak odasında bulunmalıdır.

Çocuk yatağının parmaklıkları arasındaki mesafe 4,5 - 6,5 cm olmalıdır.

Bebeğin yetişebileceği yerlerde ip ve şeritler bulunmamalıdır.

Şapka ve cibindirik kullanılmamalıdır.

Yastıksız yatmalıdır.

Emzik kullanınız.

Koyun derisi kullanılmamalıdır.

Kalın yorgan yerine uyku tulumu kullanılmalıdır.

Uyuma pozisyonu sırt üstü olmalıdır.

Döşek naylon madde içermemelidir, döşeği koruyan çarşaf olmalıdır veya lastik örtü olmalıdır.

Bebeğin uyuyabilmesi için yanına küçük bir oyuncak verebilirsiniz.

Bebeğin yüzüstü uyumasından mümkün olduğunca kaçınılmalıdır.

Döşek: azami 10 cm kalınlığında olmalıdır. Fazla yumuşak olmamalıdır. Zararlı madde içermemelidir. Kenarı basılabilecek kadar sağlam olmalıdır.

Odanın sıcaklığı uyulabilmesi için 16-18° C olmalıdır.



Bu broşürü bedava olarak sadece GEPS-NRW'den alabilirsiniz. (GEPS'in adresi için ön sayfaya bakınız.)
Ayrıntılı bilgiler için "Bebeğiniz için en uygun uyku ortamı" adlı broşürü internette'de www.schlafumgebung.de altında bulabilirsiniz.



GEPS

www.schlafumgebung.de