



Bebeğim için güvenli uyku!

Çocuklar bebeklik çağında severek ve oldukça fazla uyurlar - günde 20 saate kadar.
Çocuğunuzun için güvenli bir uykunun nasıl olması gerektiği burada anlatılmaktadır.



Bebeğim böyle güven içinde uyur!

Ebeveyn odasında bulunan bebek yatağında!

Sigara içilmeyen bir ortamda!

Emzirilen bebekler daha güvenli bir şekilde uyurlar!

Uyurken sırt üstü yatmalıdır, daima!

Bir emzik de uykunun daha güvenli olmasını sağlayabilir!

Yorgan değil, bebek uykusu tulumu!

Yatakta kenar koruyucu, yastık, bez parçaları ve pelüş hayvanlar bulunmamalıdır!

Koyun postu ve su geçirmez yatak pedi kullanılmamalıdır!

Mümkün olduğunca belli uyku saatleri olmalıdır!

16 ila 18°C uyku ısısı, oda iyi havalandırılmış olmalıdır!



Güvenli uykuya ilişkin daha fazla bilgiyi kısa filmde bulabilirsiniz. Lütfen kodu akıllı telefonunuzla tarayın!

„Anne ve Çocuk Sağlığı Eyalet İnisiyatifi'ne“ ilişkin bilgiler için:
www.praeventionskonzept.nrw.de

Yayımcı
Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen
Fürstenwall 25
40219 Düsseldorf
Fax 0211 855-3211
info@mags.nrw.de
www.mags.nrw

Redaksiyon
Landeszentrum Gesundheit
Nordrhein-Westfalen (LZG.NRW)
Gesundheitscampus 10
44801 Bochum
Telefon: 0234 91535-0
poststelle@lzg.nrw.de
www.lzg.nrw.de
© MAGS, Januar 2019
überarbeitete Auflage

Baskı versiyonunu sipariş etmek için:
İnternette: www.mags.nrw/broschuerenservice

Sunan:



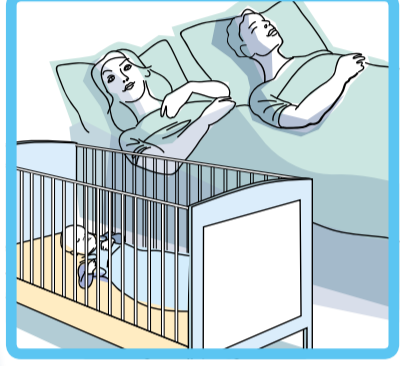
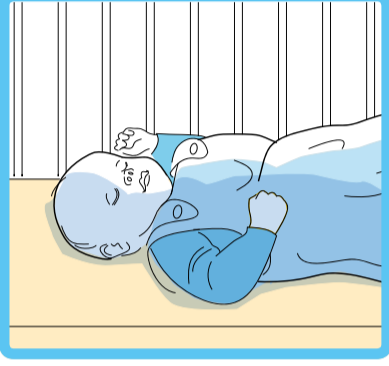
Not panonuz için

Bebeğim böyle güven içinde uyur!

İsim:

Doğum tarihi:

Bebeğimin resmi



Uyurken sırt üstü yatmalıdır, daima!

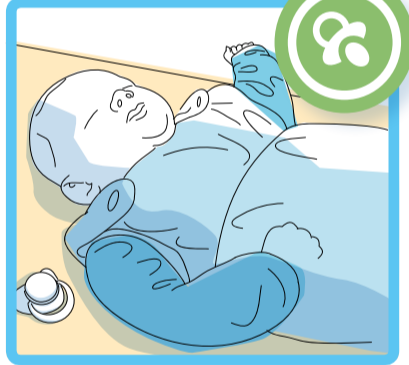
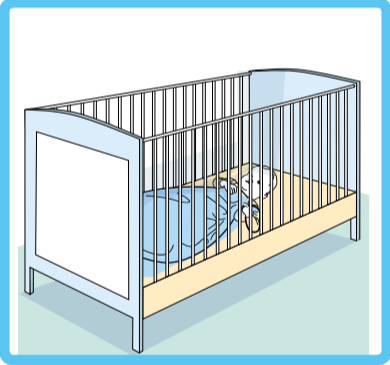
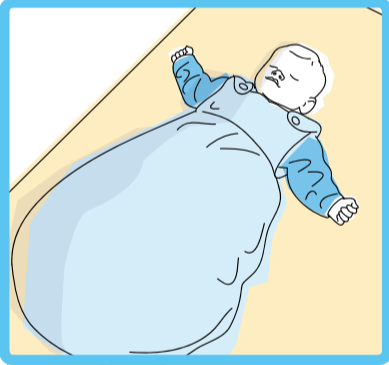
Bebeğinizi uyuması için ilk günden itibaren sırt üstü yatırın! Bu bebeğiniz için en güvenli uyku pozisyonudur.

Sigara içmek? Hayır!

Sigara içilmesi bebeğiniz için çok zararlıdır! Bebeğinizin bulunduğu ortamda sigara içilmesi kesinlikle yasaktır! Bu arkadaşlarınız ve misafirleriniz için de geçerlidir.

Bebek yatağı ebeveyn odasında bulunmalı!

Bebeğiniz en rahat burada uyuyacaktır. Ebeveynlerine yakın olmak bebeğinizin uykusuna olumlu etki edecektir.



Yorgan değil, bebek uyku tulumu!

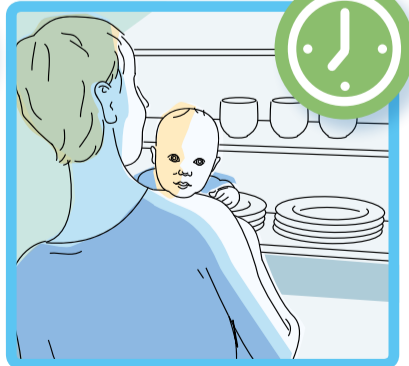
Uyku tulumu bebeğinizin boyuna uygun olmalıdır: Normal büyüklükteki yenidoğanlar için 50 ila 56 beden uygundur. Daha fazla bilgi için bkz. „Güvenli bebek tulumu“ föyü.

Nefes alacak alan!

Yatakta yastık, post, kenar koruyucu ve pelüş hayvan bulunmamalıdır! Bunlar bebeğinizin serbestçe nefes almasını engelleyebilir ve fazla ısınmaya sebep olabilir.

Uyurken emzik kullanın!

Bir emzik de uykunun daha güvenli olmasını sağlayabilir.



Emzirmek. Mümkünse 6 ay boyunca!

Emzirilen bebekler daha az hastalanırlar ve dahagüvenli uyurlar.

Ortam çok sıcak olmamalı ve iyi havalandırılmalıdır!

Yatak odası için ideal sıcaklık 16° ve 18° C'dir. Döşek ve yatak pedi hava geçirgen özellikte olmalıdır. Evde şapka ve eldiven kullanılmamalıdır.

Mümkün olduğunca belli uyku saatleri olmalıdır!

Günlük rutinin sürekli değişmesi bebek ve ebeveynler için strese yol açar. Bu sebeple uyku için belli saatlere uymayı deneyin. Bebeğiniz en erken birkaç ay sonra 5 ila 6 saat deliksiz uyuyabilir.