

● Bebek yatağında bulunmaması gerekenler:

● Nereden bilgi alabilirsiniz?

Berlin



Senatsverwaltung
für Gesundheit, Umwelt
und Verbraucherschutz

GESUNDHEIT



Bezden oyuncak hayvanlar

Bunlarda uyku esnasında bebeğin nefes almasının engellenmesi tehlikesi mevcuttur. Bebekler, sadece burundan nefes alırlar!

Örtü, yastık, post.

Bebeğin üstünün fazla örtülerek, aşırı ısınması tehlikesi mevcuttur.



Sigara dumanı!

Sigara içmek, bebeğiniz için zararlıdır. Lütfen bundan vazgeçiniz.

Kurumlardan

- Semtlerin çocuk ve genç sağlığı dairelerinden
- Ebenizden ya da doğum yaptırın kişiden
- Çocuk doktorunuzdan

Telefonla

- Danışma hattından (Almanya çapında) 0180 - 509 95 55
Bu hattan sigara içen hamileler ile genç anneler de bilgi alabilir (12 ct./dak.)

İnternette:

- www.babyschlaf.de
- www.rund-ums-baby.de/gesundheit_baby
- www.kinderschlaflabor.net

Berlin eyaletinde akredite olmuş uyku laboratuvarlarından:

- Lindenhof Çocuk ve Genç Tıp Kliniği
Tel.: (030) 5518-5054 · Faks: -5300
- Spandau Protestan Orm. Hastanesi Çocuk ve Genç Tıp Kliniği
Tel.: (030) 3702 1025 · Faks: -1027

İnternette (pdf olarak) indirmek suretiyle

www.berlin.de/sen/gesundheit/sonstiges/index.html

Yayınlayan:

Berlin Eyaleti Sağlık, Çevre ve
Tüketiciyi Koruma Bakanlığı
Brückenstraße 6, 10179 Berlin
Tel.: 9025-2153, Faks: -2051

Almanya Çocuk ve Genç Yasta Gelişme, Büyüme ve Sağlık Teşviki Merkezi Müdürü
Prof. Dr. med V. Hesse'nin işbirliği ile hazırlanmıştır. Broşür, Eberhard Mixa'nın mirasından
bir amaca tahsis edilen kaynak ile finanse edilmiştir.
Basım tarihi: 12/08 (2.baskı)
© Foto: BananaStock/mauritius images

Bebeğe güvenli bir uyku

Bebeğimin huzurlu ve güvenli uyuması için gerekenler



Sevgili anne-babalar,

Bebeğinizin doğumundan dolayı sizi kutlarım. Bundan böyle aile yaşamınızda önemli değişiklikler olacaktır. Mutlu anların yanısıra çocuğunuzun sağlığıyla ilgili endişeler taşıyan duygular da yaşayacaksınız. Çocuğunuzun korumak ve onun sağlıklı yetiştiğini görmek, tüm anne-babaların en doğal gereksinimi olup, büyük sorumluluk da getirmektedir. Çocuğunuzun mümkün olduğunca risklerden uzak yetişmesini sağlamak sizin elinizdedir.

Buna, bebeğinizin sağlıklı bir pozisyonda uyumasını sağlamak da dahildir. Bebeğin nasıl en güvenli biçimde uyuyacağına dair yeni bilgiler mevcuttur. Çocuğunuzun rahat ve doğru uyumasını sağlamak açısından bu kuralları bilmeniz gerekmektedir. Eğer siz sevgili anne-babalar, burada uzman yardımıyla sizin için derlediğimiz temel kurallara riayet ederseniz, çocuğunuza mümkün olduğunca güvenli bir uyku sağlamış olursunuz. Bu, en iyi koruyucu sağlık önlemidir.

Doğal olarak bebeğinizin sağlıklı bir havayı teneffüs etmeye ihtiyacı vardır. Yani lütfen onun bulunduğu yerde sigara içmeyiniz. Bebeğiniz sizin yatak odanızda normal bir oda sıcaklığında ama kendi yatağında uymalıdır. Bebeğinizi uyku tulumuna sırtüstü yatırmayı tercih ediniz ve onun serbest nefes almasını engelleyebilecek şeylerden kaçınınız. Buradan annelere sesleniyor ve onlara eğer mümkünse bebeklerini emzirmeleri çağırısında bulunuyorum.

Size ve çocuğunuza herşeyin en iyisini ve sağlıklı bir yaşam diliyorum!

Katrin Lompscher

Sağlık, Çevre ve Tüketicici Koruma
Bakanı



Uyku tulumunda sırtüstü pozisyonda

Sırtüstü yatış pozisyonu, bebeğiniz için en güvenli pozisyonudur.



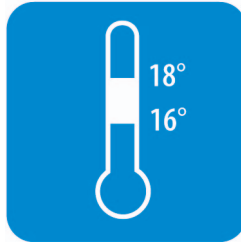
Sert bir yataкта

Çocuk yatağına "gömülü kalmamalıdır".



Anne-babasının yatak odasındaki kendi yatağında

Bebeklerin anne-babalarının yatak odasında ama kendi yataklarında uyumaları rizikosuz bir uykunun en iyi yoludur.



16 ve 18 °C arasında oda sıcaklığında

Bebeğinizi aşırı ısıdan koruyunuz. Giyinik bebekler, vücut ısılarını sadece örtülü olmayan vaziyetteki başlarından ısıyı atarak düzenlerler. Belirtilen ısı değeri, en uygun ısıdır. (Tabii buna yaz aylarında çok nadir olarak uyulabilir.)