

Bebeğinizin güven içinde uyumasını sağlayınız



Bebekler çok uyurlar. Hem geceleri, hem de gündüzleri uyuyan bebekler, yalnızca evde değil, evin dışında, hatta otomobilin içinde bile uyurlar. Bebeğiniz güvenli bir şekilde uyuyabilir.

Bebeğiniz güvenli uyuyabilir. Bu broşürdeki tavsiyeler, bebeklere bakan herkes içindir. Veliler, dede-nine, aile üyeleri, bakıcılar, kreşlerdeki bakıcı görevliler ve profesyonel bebek bakıcıları.

1 Bebeğinizi her zaman için sırtüstü yatırınız

En güvenlisi bebeklerin sırtının üstünde uyumasıdır. Bebeklerin karınlarının üstünde uyuması beşik ölümü (wiegendood) ihtimalini artırır. Bebekleri yan taraflarına yatırmanın da sakıncaları bulunur. Çünkü bebek yan tarafa yatırıldığında karnı üstüne dönebilir. Çocuğunuzu hiç bir zaman karnının üstüne yatırmayınız. Bunu bir kez bile denemeyin. Bunu avutmak için de olsa denemeyin. Eğer çocuk uyanıksa ve yanında birisi varsa, karnının üzerine yatırmak yararlıdır. Bu çocuğun vücutsal gelişimi için iyidir. Gelişmesi için ışığa yönelik olarak, bebeği farklı yönlere döndürmek de yararlıdır. Biberonla mama verildiğinde kolunuzu da sırayla değiştirin. Bazen bebeği karnının üzerine yatırmak için belli gerekçeler olur. Bunu yalnızca doktor tavsiyesine göre yapmanız gerekir.

*karnı üstü yatırmayın
yastık kullanmayın
yorgan kullanmayın*



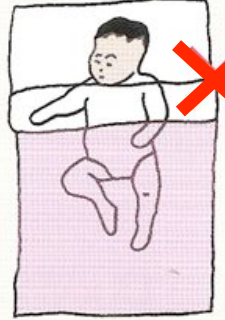
2 Bebeği çok sıcak ortamlardan koruyun

İki yaşına kadar olan bebekler için yorgan çok sıcak gelir. Bu nedenle bir battaniye ve çarşaf bebek için yeterlidir. Bebeğin ateşi olduğunda, üstünü normalden daha ince örtün. Bebeği çok kalın giydirmeyin. Boyun ve boğazın sıcak olması yeterlidir. Terleyen bebekler sıcaktan rahatsız oluyor demektir. Oda sıcaklığına, güneş ısısına, otomobildeki kalöriferin ısısına v.b her zaman dikkat ediniz.



3 Uyuyacağı güvenli bir yer sağlayınız

Beşikte ya da yatakta yumuşak materyal olmaması gerekir. Yumuşak döşekten, yastıktan, kafasını koruyan bir materyalden, yorgandan, naylon bezden kaçınmalısınız. Döşek sert olmalıdır. Yatağı öyle hazırlayın ki, bebeğin ayakları, ayak kısmının bittiği yere denk gelsin. Yün ya da pamuklu battaniye kullanın. Aslında en iyisi bebekler için hazırlanmış uyku tulumudur. Pamuklu uyku tulumlarında battaniyeye gerek yoktur. Ancak içinde pamuk olmayan uyku tulumlarında ince bir battaniye de ek olarak örtülebilir.



4 Her zaman bebeğin yakınlarında bulunun

Her durumda ilk altı ay içinde, bebek sizin uyuduğunuz odada uymalıdır. Ancak ilk beş ayda, sizinle aynı yatakta olmamalı. Gündüzleri de bebeğiniz uyuduğunda ona dikkat ediniz.

5 Sigara içmeyiniz

Sigara içmek anne ve bebeği için iyi değildir. Sigara içilmeyen bir ev, bebek için en iyisidir. Bebeğin sigara dumanını, hiç bir zaman içine teneffüs etmemesine dikkat ediniz. İçinde esrar olan sigarayı yakarken de dikkatli olun. Otomobilde bebek varsa sigara içmeyiniz. Bebeğin uyuduğu oda günlük olarak havalandırılmalıdır. Aslında sürekli olarak havalandırılması yararlıdır.



sigara içmeyiniz

6 Anne sütü en iyi seçimdir

Biberonla süt iyidir ama en iyisi anne sütüdür. Anne sütü beşik ölümü risklerini azaltır.

7 Yalancı emzik kullanın

Yalancı emzik bebeğin anne memesinden beslenmesini kolaylaştırır. Eğer biberonla süt verecekseniz, her zaman için yalancı emzik kullanın. Yalancı emzik kullanmak riski azaltır.

yalancı emzik kullanın



8 İlaçlarda dikkatli olun

Bazı ilaçlar bebekler için tehlikeli olabilir. Bu ilaçlar bebeğin derin uyumasını sağlar. Her zaman için ilaçların kullanma tarifesini okuyun. Öksürüğe karşı bazı ilaçlarda sarı etiketler bulunur. Bu, bir yaşından küçük çocuklara bu ilacın verilmemesi gerektiğini gösterir. Anne sütüyle beslenen bebeklerin annelerinin de bu ilaçları kullanmaması gerekir. Tereddüt ettiğiniz durumlarda doktora danışın.



9 Sakin ve düzenliliği sağlayın

Bebekler rahatsızlık yaratan ortamlara karşı hassastır. Seyahat, yoğun ziyaret, yatılı ziyaret ve diğer istenmeyen bu tür şeyler bebek için iyi değildir. Bebeğin uykusunda rahatsız olmasının olumsuz sonuçları vardır. Bebeğin ilk yılında bu tür risklerden kaçının.

Beşik ölümü, bebeğin nedeni belli olmayan, aniden ve beklenmedik bir şekilde ölümüdür. Genellikle bu, bebeklerde bir yıl içinde görülür. Hemen hemen her seferinde bu tür ölümler, uyurken meydana gelir. Gece ya da gündüz olması farketmez. Hiç kimse beşik ölümü olarak adlandırılan bu ölümün, neden ve nasıl olduğunu bilmez. Bu bir hastalık olmadığı gibi kalıtsal bir şey de değildir. Ancak bu tür ölümleri artıran bazı risklerin olduğu farkedilmiştir. Bu risk faktörleri arttığında, tehlike de büyüyor demektir. Pek çok riski önlemek elinizdedir. Bazı şeyleri yapmamanız, bazılarını da tam tersine yapmanız gerekir. Bu konudaki doğru tavsiyeleri iç sayfalarda bulabilirsiniz. Ne mutlu ki beşik ölümü olarak adlandırılan bu ölüme Hollanda'da her geçen gün daha az rastlanmaktadır. Ancak risklerin tamamını ortadan kaldırmak olanaksızdır. Ancak tavsiyelere uyararak riski en aza indirmek sizin elinizdedir. Doktora gitmek için tereddüt göstermeyiniz! Ne zaman bebeğinizle ilgili bir sorun olduğunu düşünürseniz ya da sorularınız olursa doktora gidiniz. Bilgi için doktorunuz ya da konsültasyon bürosuna başvurabilirsiniz.

STICHTING
WIEGEDOOD



Bu broşür, Onderzoek en Preventie Zuigelingensterfte, bij afkorting Stichting Wiegedood'un bir yayınıdır. Secretariaat: Postbus 1008, 2430 AA Noorden. Internet: www.wiegedood.nl en www.veiligslapen.info

Bebeğinizin güven içinde uyumasını sağlayınız