



## 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!

Mümkün olduğunca belli uyku saatleri olmalıdır!

Koyun postu ve su geçirmez yatak pedi kullanılmamalıdır!

16 ila 18°C uyku ısısı, oda'yı 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](http://www.praeventionskonzept.nrw.de)

**Yayımcı**  
Ministerium für Gesundheit,  
Emanzipation, Pflege und Alter  
des Landes Nordrhein-Westfalen  
Referat Presse, Öffentlichkeitsarbeit,  
Kommunikation

Horionplatz 1, 40213 Düsseldorf  
Telefon: 0211 8618-50  
E-posta: [info@mgepa.nrw.de](mailto:info@mgepa.nrw.de)  
Internet: [www.mgepa.nrw.de](http://www.mgepa.nrw.de)

**Redaksiyon**  
Landeszentrum Gesundheit  
Nordrhein-Westfalen (LZG.NRW)  
Westerfeldstr. 35/37, 33611 Bielefeld  
Telefon: 0521 80070  
E-posta: [poststelle@lzg.gc.nrw.de](mailto:poststelle@lzg.gc.nrw.de)  
Internet: [www.lzg.gc.nrw.de](http://www.lzg.gc.nrw.de)

© 2014/MGEPA 004

Baskı versiyonunu sipariş etmek için:  
İnternette: [www.mgepa.nrw.de/ministerium/service](http://www.mgepa.nrw.de/ministerium/service)  
Telefonla: **Kuzey Ren Vestfalya doğrudan** 0211 837-1001  
Lütfen yayın numarası olarak **004** verin.

Sunan:



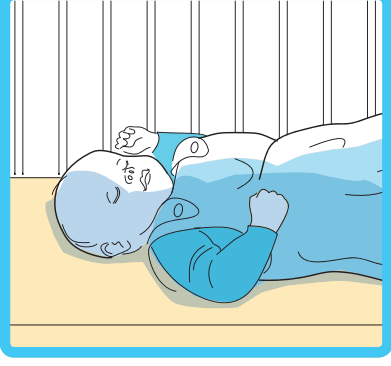
Not panonuz için

# 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.



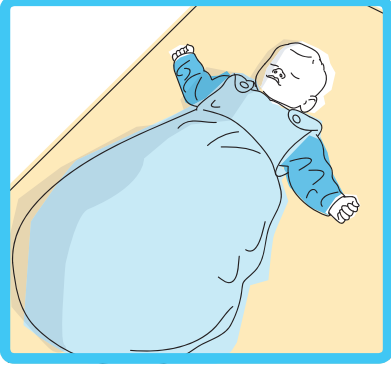
## Sigara içmek? Hayır!

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



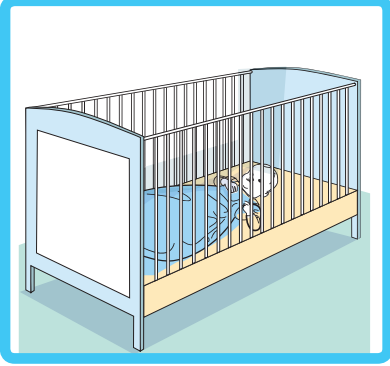
## Bebek yatağı ebeveyn odasında bulunmalı!

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



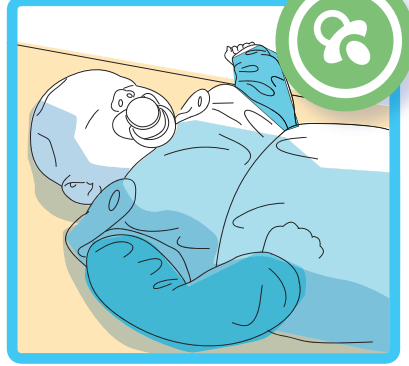
## Yorgan değil, bebek tulumu!

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 peluş hayvan bulunmamalıdır! Bunlar bebeğinizin serbestçe nefes almasını engelleyebilir ve fazla ısınmaya sebep olabilir.



## Uyurken emzik kullanın!

Bir emzik de uykunun daha güvenli olmasını sağlayabilir.



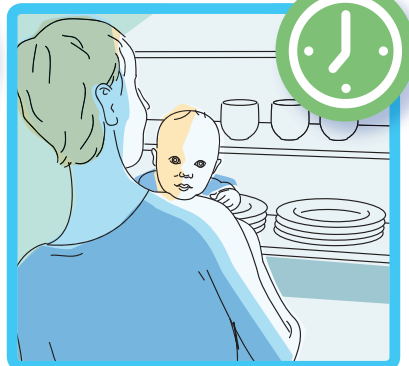
## Emzirmek. Mümkünse 6 ay boyunca!

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.