

ANNE-BABALAR İÇİN
BİLGİLENDİRME

Çocuğunuzun güvenli ve sağlıklı uyuması için tüyolar





Çocuğunuzun güvenli ve sağlıklı uyuması için tüyolar

Ani bebek ölümlerinin (SID) nedenleri yıllarca yoğun bir şekilde araştırıldı. Çocuğın uyku ortamında alınacak basit tedbirler ile ani bebek ölüm riskinin epey azaltılabildiği ispatlanmıştır.

Bu nedenle aşağıdaki maddeler önemlidir

- Çocuğunuz için en güvenli konum **sırtüstü yatıştır**. Çocuğunuzu uyuması için prensip olarak sırtüstü yatırın. Çocuğunuz yüzükoyun yatmanın tadını uyanıkken çıkartabilir.
- Çocuk sizin yakınızda olmak ister. Çocuğu kendi odanızda, **ancak kendi yatağında uyutun/yatırın**. Sadece oynaşp koklaşmak için sizin yatağıınıza gelmek ister.
- Çocuğunuz **sert bir altlık ister**. Bu nedenle yatağıına sert bir şilte koyun. Yastık ve pelüşlerden vazgeçin ve çocuğunuzun kafasının yatak örtüsünün altına kaymamasına veya üstünün pelüş hayvanlar veya sarılıp yatılacak örtüler ile kapanmamasına dikkat edin. **En güvenli uyku tulumudur**.
- **Çocuğunuz terlemekten hoşlanmaz**. Uyurken çocuğunuza şapka veya eldiven takmanız gerekmez. Sıcaklığı kontrol etmek için çocuğunuzun ensesini elinizin tersi ile dokununuz. **İdeal oda sıcaklığı 18°C civarındadır**.
- Çocuğunuz sigara, puro ve pipoların **dumanından etkilenir**. Duman-sız bir ortam sağlayın.



Bu bebeğinizin doğru uyuma şekli.

- Çocuğunuzun **emziğe** alışkın olması halinde, o zaman onu her uyku için almalı.
- Tavsiye edilen aşıları ani bir bebek ölümü nedeniyle ölüm **riskini azaltmaktadır**.

Başkaca sorularınız olduğu taktide, hastane personeline, çocuk doktorunuza ya da anne/baba danışmanlığına başvurmanız rica olunur.

Diese Broschüre ist in verschiedenen Sprachen auf der Webseite vom Kinderspital Zürich abrufbar.

Keto fletushka mund ti gjeni në gjuhë të ndryshme në faqen e internetit të Spitalit të Cyrihit për Femije.

Ovu brošuru možete pronaći na raznim jezicima na Internet stranici Dečje bolnice.

This brochure is available in different languages on the website of the Childrens Hospital Zurich

Cette brochure est disponible en plusieurs langues sur le site internet de l'hôpital de l'enfance de Zurich.

L'opuscolo è disponibile in diverse lingue sul sito dell'Ospedale Pediatrico di Zurigo.

Ova je brošura dostupna na različitim jezicima na web stranici dječje bolnice u Zürichu.

Esta brochura pode ser consultada em diferentes idiomas no website do hospital pediátrico Kinderspital Zürich.

Această broșură este disponibilă în diferite limbi pe pagina de internet a Kinderspital Zürich.

Эту брошюру можно скачать на разных языках на веб-сайте Детской университетской больницы г. Цюриха.

Ovoj brošuri priredenoj na više jezika može se pristupiti na internet stranici Dečje bolnice u Cirihi.

Este folleto puede consultarse en diferentes idiomas en la página web del Hospital Infantil de Zürich.

இந்தக் கைநூலை வித்தியாசமான மொழிகளில் சூரிச் பிள்ளைகளுக்கான வைத்தியநிலைய இணையத்தளத்தில் பார்வையிடலாம்.

Bu broşür Zürich Çocuk Hastahanesinin Web sayfasından farklı dillerde indirilebilir

www.kispi.uzh.ch/broschueren

Text: Mit freundlicher Unterstützung des Universitäts-Kinderspitals beider Basel



**Das Spital der
Eleonorenstiftung**

Universitäts-Kinderspital Zürich
Lenggstrasse 30
CH-8008 Zürich

www.kispi.uzh.ch
Telefon +41 44 249 49 49