

Turkse vertaling uit het Nederlands van: 'Slaap, kindje, slaap ... zeven actiepunten voor een veilige slaap!'

Güvenli Uyku - Ana yönergeler

• **Çocuğu daima sırt üstü uyutun**

Sırt üstü yatırmak en güvenli uyku pozisyonudur. Yan yatırarak uyutma pozisyonu çocuğun karnı üzerine dönmesine neden olabilir ve karnı üzerinde uyuması da çocuğun nefes almasını zorlaştırabilir. Bu pozisyon beşik ölümlerine neden olabilmektedir.

- Uyku tulumu kullanarak bebeğin karnı üzerine dönmesini önleyebilirsiniz.
- Uyanık iken bebeğin çevreye bakabilmesi ve oynayabilmesi için karnının üzerine veya yan tarafına yatırın.

• **Tütün kullanmayı veya pasif içiciliği önleyin**

İçilen sigaraya ortak etmek çocuk için çok zararlıdır. Beşik ölümüne neden olması açısından yüksek tehlike taşıması yanında çocuğun birinci yaşında daha çabuk soğuk algınlığına yakalanmasına, bronşit, kulak yaraları ve nefes darlığı oluşmasına neden olabilir.

• **Uyuyan çocuğu düzenli olarak kontrol edin ve yakınında olmaya özen gösterin**

Bebeği kesinlikle 6 ay ve tercihen 1 sene sizin de bulunduğunuz bir alanda uyutunuz: oturma odasında, bakım odasında, yatak odasında,... bu şekilde düzenli olarak ve doğrudan doğruya denetim sağlayabilirsiniz. Geceleri bebek mümkün olduğu kadar ebeveynlerin yatağının yanında, ama tabi kendi yatağında uyutulur.

- Bir çocuk telefonu (baby intercom) yeterli değildir.
- Yatakta çocuğunuzla beraber yatmanız veya kanepede birlikte uyumanız güvenli değildir.
- Aşırı ağlamasından sonra çocuğun nasıl uykuya daldığını her zaman kontrol edin. Çocuk bir "kutu" içinde uyusa bile fazladan gözlem gereklidir.
- Nefes alma hareketlerini takip ederek çocuğun korunmaya çalışılması her zaman güvenli değildir.

• **Çocuğun aşırı ateşlenmemesine dikkat edin**

Çocuğun aşırı ateşlenmemesine dikkat edin. 18°C ile 20°C arasındaki sıcaklıklar idealdir. Bu nedenle giysi, yatak eşyası ve oda sıcaklığı kombinasyonuna ve çocuğunun başı ile yüzünün örtülmemesine daima dikkat edin.

• **Yatak veya beşik ve yatak malzemelerinin güvenli olmasını sağlayın**

Güvenli bir yatak veya beşik açık yapılı yan korkulukları bulunur. Kuvvetli bir yatak veya beşikte döşek yatağın kenarına temas eder. Seyahat yatakları günlük kullanıma uygun değillerdir.

Aşağıdaki malzemelerin kullanılmamasını sağlayın:

- Hava dolaşımını önleyen yatak korkulukları, döşek örtüleri, döşek muşambaları, yatak çarşafaları, kubbeli örtüler, vs.
- Çok sıcak tutan giyecekler, yatak tekstili, vs.
- Ev hayvanları, kucaklanan yapay hayvanlar, vs.
- Çocuğun boğulmasına neden olabilecek emzik, emzik zinciri, kordonlar, kurdeleler, vs.

• **Uyku ve uyanma mekanizmasına etki edebilecek hiç bir ilacı çocuğa vermeyin**

Uykuyu teşvik eden şurup ve damlaların kullanımından kaçınmalısınız. Çünkü bu maddeler çocuğun ağır uykuya dalmasına neden olabilirler. Doktorunuz danışmadan çocuğunuza hiç bir ilaç vermeyin.

• **Çocuğunuzun yeterli ve düzenli derecede dinlenmesini sağlayın**

Çevresinde olacak her ani değişim (kalabalık ziyaretçiler, taşınma, ilk defa çocuk bakım evine gitmesi, vs.) bebeği çok kolay bir şekilde korku şokuna sokar. Uyku düzeninin değişmesi beşik ölümleri açısından bir tehlike faktörüdür. Bu nedenle yeterli bir dinlenme ve uyku standardı oluşturmanız gereki.