

Bebekler için daha güvenli bir uyku

Şunları Yapabilirsiniz:



✓ Bebeğinizi uyuturken her zaman sırt üstü yatırın



✓ Hamilelik sırasında ve doğumdan sonra bebeğinizi dumansız ortamlarda bulundurun



✓ Bebeğinizi ilk 6 ay boyunca sizinle aynı odada ayrı bir beşiğe veya bebek sepetine yatırın



✓ Bebeğinizi emzirin



✓ Sert, düz, su geçirmeyen, iyi durumda bir yatak kullanın



Kaçınılması Gerekenler:



X Kanepede veya koltukta asla bebeğinizle birlikte uyumayın



X Sigara, içki veya ilaç kullanıyorsanız veya bebeğiniz prematüre olarak veya düşük kilolu doğmuşsa bebeğinizle aynı yatakta uyumayın



X Bebeğinizin aşırı ısınmasına izin vermeyin
X Bebeğiniz uyurken yüzünü veya başını örtmeyin veya bol nevresim kullanmayın

Bu tavsiyeleri sadece gece uykusu için değil, tüm kısa uykular için de uygulamalısınız

Ani Bebek Ölümü Sendromu (SIDS), belirli bir neden olmaksızın bir bebeğin ani ve beklenmeyen ölümüdür. SIDS'in tümüyle nasıl önleneceği hakkında henüz bilgi sahibi olmasak da, bu tavsiyeleri uygulayarak SIDS'in görülme ihtimalini önemli ölçüde azaltmak mümkündür.

Sorunuz veya endişeleriniz varsa ebenizle veya gezici sağlık görevlisi ile de görüşebilir veya bizimle temas kurabilirsiniz
E-posta: info@lullabytrust.org.uk
Telefon: 0808 802 6869
Web sitesi: www.lullabytrust.org.uk