

# RİSKİ AZALTINIZ

## ANİ BEBEK ÖLÜMLERİ

**Anne-baba olarak neler yapabilirsiniz:**

**Bebğiniz için en uygun uyku pozisyonu sırt üstüdür. Bebeğinizi başka bir yatış pozisyonuna alıştırmayınız.**

**Bebeklerin sırt üstü yatma pozisyonunda iken bir kusma anında boğulma riskinin, yüzükoyun yatma riskinden daha fazla olduğu yönündeki düşünce doğru değildir.**

**Hamilelik süresinde ve sonrası çocuğunuzu sigara içilen ve dumanlı mekanlardan uzak tutunuz!**

**Azaltılan her sigara riski de azaltmaktadır.**

**Bebğinizi aşırı sıcaklardan ve aşırı örtünmekten koruyunuz.**

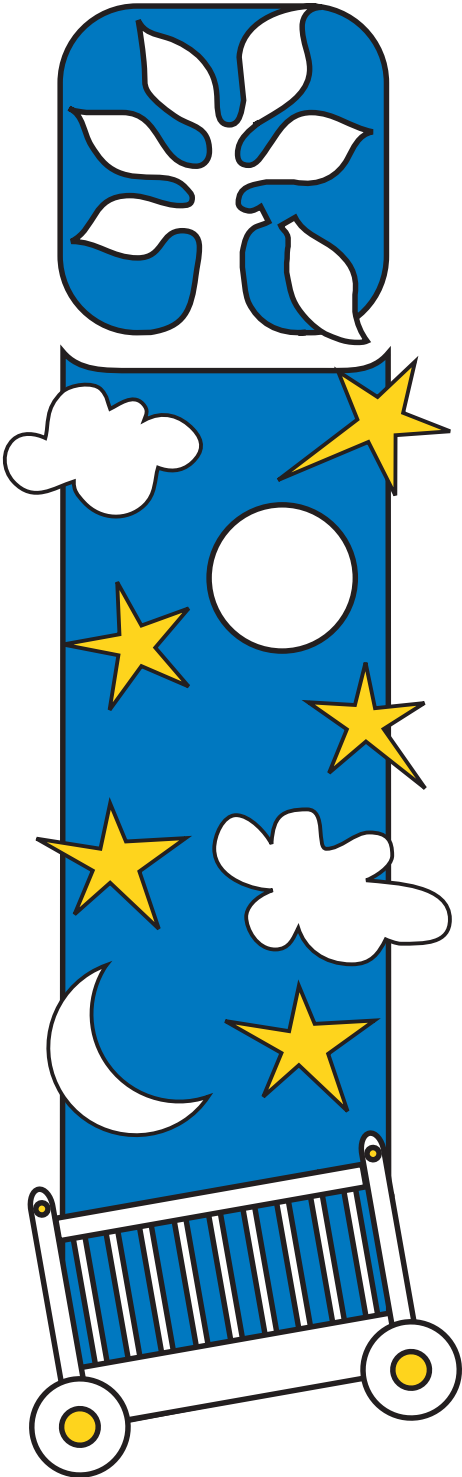
**Bebğiniz sizden daha fazla elbise giymesi veya oda sıcaklığının normalden daha sıcak olmasına ihtiyaç yoktur.**

**Bebğinizi mümkünse 6 ay boyunca emziriniz.**

GEPS-DEUTSCHLAND e.V.  
Elternselbsthilfeorganisation  
Bundesgeschäftsstelle  
Fallingbosteler Strasse 20  
30625 Hannover  
Tel/Fax: 0511 / 8386202  
www.geps.de

**GEPS**

Gemeinsame  
Elterninitiative  
Plötzlicher  
Säuglingstod



# Bebeğiniz için en uygun uyku ortamı

Çocuğun yatağı annenin ve babanın yatak odasında bulunmalıdır.

Çocuk yatağının parmaklıkları arasındaki mesafe 4,5 - 6,5 cm olmalıdır.

Bebeğin yetişebileceği yerlerde ip ve şeritler bulunmamalıdır.

Şapka ve cibindirlik kullanılmamalıdır.

Yastiksız yatmalıdır.

Emzik kullanınız.

Koyun derisi kullanılmamalıdır.

Kalın yorgan yerine uyku tulumu kullanılmalıdır.

Uyuma pozisyonu sırt üstü olmalıdır.

Döşek naylon madde içermemelidir, döşeği koruyan çarşaf olmalıdır veya lastik örtü olmalıdır.

Bebeğin yüzüstü uyumasından mümkün olduğunca kaçınılmalıdır.

Bebeğin uyuyabilmesi için yanına küçük bir oyuncak verebilirsiniz.

Odanın sıcaklığı uyulabilmesi için 16-18° C olmalıdır.

Döşek: azami 10 cm kalınlığında olmalıdır. Fazla yumuşak olmamalıdır. Zararlı madde içermemelidir. Kenarı basılabilecek kadar sağlam olmalıdır.

Bu broşürü bedava olarak sadece GEPS-NRW'den alabilirsiniz. (GEPS'in adresi için ön sayfaya bakınız.) Ayrıntılı bilgiler için "Bebeğiniz için en uygun uyku ortamı" adlı broşürü internette'de [www.schlafumgebung.de](http://www.schlafumgebung.de) altında bulabilirsiniz.



**GEPS**

Yayıncı: GEPS Deutschland E. v. • [www.geps.de](http://www.geps.de) • Telefon / Faks +49 511 83 86 202

[www.schlafumgebung.de](http://www.schlafumgebung.de)