

# Bebeklerin uyurken güvende kalmasını sağlamak çok kolay:

## Tek başına:

Beşiğin içinde bebekten ve çarşaftan başka hiçbir şey yok.

## Geri:

Bebegi gündüz uykularında ve gece yatarken her zaman sırt üstü yatırın.

## Beşik:

Bebekle aynı yatakta uyumak güvenli değildir. Bebeğin kendi beşğinde uyuması gerekir.



Pennsylvania'da her yıl yaklaşık 80 bebek uykuya ilgili nedenlerden dolayı hayatını kaybediyor. **Bu, gelecekte var olamayacak dört anaokulu sınıfı anlamına geliyor.** Bebeğinizin **HER** uykusunda güvenli bir şekilde uyuduğundan emin olun.

Bizi [PASafeSleep.org](https://PASafeSleep.org) adresinden çevrim içi olarak ziyaret edebilirsiniz

# Güvenli Uyku Rehberi

Bebeğinizin güvenliği ve sağlığı için şu 8 adımı uygulayın.\*



- 1. Bebeğinizi ilk doğum gününe kadar sırt üstü yatırarak uyutun.**
- 2. Bebek, bir yetişkinle aynı odada ancak kendi beşiğinde uymalıdır.** Bebeğinizi asla kanepede, sandalye, su yatağı veya diğer yumuşak yüzeyler üzerinde uyutmayın.
- 3. Bebeğinizin beşiğine beşik koruyucuları, battaniyeler, yastıklar veya oyuncaklar koymayın.**
- 4. Bebeğin beşiğinde yalnızca sert ve düz bir yatak ile yatağa tam oturan bir çarşaf bulunmalıdır.**
- 5. Bebeğinizi, 10 yıldan daha eski bir beşikte veya eksik ya da kırık parçaları bulunan bir beşikte asla uyutmayın.**
- 6. Bebeğinizin uyuduğu odayı çok sıcak yapmayın.** Kapalı ortamlarda şapka kullanmaktan kaçının ve bebeğinize, sizin giydiğinizden en fazla bir kat fazla giysi giydirin. Uyku kıyafetleri battaniyelerden daha güvenlidir. Bebeğiniz için ağırlık eklenmiş giysiler ya da ağırlık eklenmiş battaniyeler kullanmayın.
- 7. Bebeğinizi besledikten sonra her zaman beşiğine geri koyun.\*\***
- 8. Bebeğinizi sigara dumanından, alkolden, esrardan, opioidlerden ve yasa dışı uyuşturucu kullanımından uzak tutun.**

\*Amerikan Pediatri Akademisi (American Academy of Pediatrics, AAP) tarafından tavsiye edilmiştir.

\*\*Anne sütüyle beslenmenin ani bebek ölümü sendromu riskini azalttığı gösterilmiştir.



Bu proje, Pennsylvania Department of Health ile Penn Medicine & Maternity Care Coalition iş birliği kapsamında yapılan bir sözleşme çerçevesinde finanse edilmektedir.

Bizi [PASafeSleep.org](https://www.PASafeSleep.org) adresinden çevrim içi olarak ziyaret edebilirsiniz

