

Emzirme bebekler için iyidir

- Ne kadar çok emzirirseniz, bebeğinizin ABÖS riski o kadar azalır.
- Anne sütüyle beslenen bebeklerde daha az soğuk algınlığı ve kulak enfeksiyonu görülür.
- Doktorlar ebeveynlere bebeklerini ilk 6 ay yalnızca anne sütüyle beslemelerini söylüyor.



Bebeklerin tummy time'a (karın üstü egzersiz zamanı) ihtiyacı vardır



- Bebeğinizi sırt üstü yatırıyor olmanız, tummy time'ın önemli olmadığı anlamına gelmez!
- Bebeklerin her gün bir yetişkinle beraber uyanık olarak tummy time geçirmesi gerekir.
- Tummy time, bebeklerin emeklemeyi ve hareket etmeyi öğrenmesine yardımcı olur.
- Bazı bebekler ilk başta tummy time'dan hoşlanmayabilir. Uzanıp oynaması için bebeğinizin yakınına bir oyuncak koyun.

Bebeği Güvende Tutmanın Diğer Yolları

- Bebekler doğduktan sonra mümkün olan en kısa sürede, en az ilk bir saat anne ile ten tene temas halinde tutulmalıdır.
- Kendinize ve bebeğinize iyi bakın, iyi beslenin ve düzenli olarak bir doktora görünün.
- Bebeğiniz için gerekli tüm aşılarda güncel kalın.
- Bebeğinize şekerleme zamanında ve yatmadan önce bir emzik verin.

ABBÖ nedir?

Ani Beklenmedik Bebek Ölümü (ABBÖ), bir bebeğin ilk doğum gününden önce aniden ve beklenmedik bir şekilde meydana gelen ani ölümüdür. 3 tip ABBÖ vardır; Ani Bebek Ölümü Sendromu (ABÖS), yatakta kazara boğulma ve boğulma ve nedeni bilinmeyen.

**Bu olabilir...
çünkü oluyor!**

ABÖS hakkındaki gerçekler

- ABÖS, 1-12 aylık bebeklerde en yaygın ölüm nedenidir.
- ABÖS ölümlerinin çoğu kışın meydana gelir.
- Erkeklerin ABÖS'ten ölme olasılığı kızlardan daha fazladır.
- Siyah bebeklerin ABÖS'ten ölme olasılığı beyaz bebeklere kıyasla iki kat daha fazladır.

Kazara Boğulma ve Boğulma

Güvenli bir şekilde yatırılmayan bebekler yaralanabilir ve hatta ölebilir. Bebek yataktan veya koltuktan düşebilir, çarşaf ve battaniyelere dolanabilir veya şilte ile duvar arasına sıkışabilir. Bir yetişkin veya çocuk aynı yatağı paylaşırken bebeğin üzerine yuvarlandığında da bebek ölümü meydana gelebilir.

Bilinmeyen Ölüm Nedenleri

Bebeğin ölüm nedeninin, kapsamlı bir incelemeden sonra belirlenememesidir.



Bu proje kısmen Penn Medicine ve Maternity Care Coalition ile işbirliği içinde Pennsylvania Sağlık Bakanlığı ile yapılan bir sözleşme kapsamında finanse edilmektedir.



Katkılarıyla:



Bebekleri uyurken güvende tutmak ABC kadar kolaydır.

Alone (Tek başına)
Back (Sırt üstü)
Crib (Beşik)



Daha fazla bilgi için bize çevrimiçi ulaşın:
www.PASafeSleep.org



Güvenli Uyku Kılavuzları

Bebeğinizi güvende ve sağlıklı tutmak için
Bu 8 Adımı izleyin*

- 1. Bebeğinizi ilk doğum gününe kadar uykuya sırt üstü yatırın.**
- 2. Bir bebek bir yetişkinle aynı odada ancak kendi beşiğinde uyumalıdır.** Bebeğinizi asla kanepede, sandalye, su yatağı veya diğer yumuşak yerlere yatırmayın.
- 3. Bebeğinizin beşiğine beşik koruyucular, battaniyeler, yastıklar veya oyuncaklar koymayın.**
- 4. Bebeğin beşiğindeki tek şey sıkı, düz bir şilte ve lastikli çarşaf olmalıdır.**
- 5. Bebeğinizi asla 10 yıldan daha önce yapılmış veya eksik ya da kırık parçaları olan bir beşikte uyutmayın.**
- 6. Bebeğinizin uyuduğu odayı çok sıcak tutmayın.** İç mekanlarda şapka giydirmekten kaçının ve bebeğinizi kendi giydiğinizden en fazla bir kat daha fazla giydirin. Uyku kıyafetleri, battaniyelerden daha güvenlidir. Bebeğinizin üzerine ağır kıyafetler veya ağır battaniyeler koymayın.
- 7. Bebeğinizi besledikten sonra daima beşiğinde sırt üstü yatırın.****
- 8. Bebeğinizi sigara, alkol, esrar, uyuşturucu ve yasadışı ilaç kullanımından uzak tutun.**

Bebeğiniz İçin Güvenli Bir Uyku Alanı Yaratmak

Bu ipuçlarını bebeğinizle ilgilenen diğer insanlara öğretmeyi unutmayın!

Güvenli Uyku



Köşe direkleri
1/16"
yüksekliği
geçmemelidir.

Sıkı oturan bir
şilte kullanın.

Beşikteki
parmaklıklar,
aralarında fazla
boşluk olmayacak
şekilde birbirine
sıkıca oturulmalıdır.

**Bebek beşikte
yalnız olmalı ve
şilteyi örten lastikli
bir çarşaftan başka
bir şey olmamalıdır.**

Yatağın tüm
parçaları gevşek
değil, sıkı
olmalıdır.

Tehlikeli!



Eksik veya kırık
parça (vida,
braket vb.)
olmamalıdır.

**Beşik koruyucu,
yorgan,
yatak örtüsü
veya yastık
kullanmayın.**

Bebeğinizin
uyuduğu
odayı çok sıcak
tutmayın.

Yatak başı
veya ayakucu
tahtasında
kesik şekiller
olmamalıdır.

Bebeğinizin
beşiğine asla
dolgu oyuncak
hayvanlar veya
oyuncaklar
koymayın.

Bebekle aynı yatakta uyumak güvenli değildir

Bebekle aynı yatakta uyuyan veya şekerleme yapan yetişkinler, çocuklar veya evcil hayvanlar bebek için yaralanma ve hatta ölüm riski oluşturur.

Bebekle aynı yatağı paylaşmanın riskleri

- Bebekler yataktan yuvarlanıp düşebilir ve yaralanabilir.
- Bebekler yatak ile duvar arasında sıkışabilir ve nefes alması durabilir.
- Uyuyan bir yetişkin veya çocuk bebeğin üzerine yuvarlanabilir.
- Yorgan, battaniye, yatak örtüsü ve yastıklarla uyumak, bunlara dolanabilecek veya boğulabilecek bebekler için tehlikeli olabilir.
- Bebeğinizi beslerken uyuyakalabileceğinizi düşünüyorsanız, bebeğinizi koltuk veya yumuşak sandalye yerine yatağınızda besleyin. Uyuyakalırsanız, uyanır uyanmaz bebeği kendi beşiğine taşıyın.



*Amerikan Pediatri Akademisi (AAP) tarafından tavsiye edilmiştir
** Anne sütüyle beslenmenin ABÖS riskini azalttığı gösterilmiştir.

Pensilvanya Ani Bebek Ölümü Sendromu Eğitim ve Önleme Programı
Gönüllü Onay Beyanı

Hastane/Doğum Merkezi/Pratisyen Hekim Talimatları: Hastane veya doğum merkezi dışında doğum yapan ailelere yönelik hastaneden taburcu edilmeden önce veya yeni doğumdan/doğumlardan sonra her aile için iki form doldurun. Ebeveynlere Ani Bebek Ölümü Sendromu ve önlem tedbirleri hakkında bilgi verin. Ebeveyn(ler)den Ani Bebek Ölümü Sendromu ve önlem tedbirleri hakkındaki bilgileri aldıklarını, okuduklarını ve anladıklarını belirten bu formu gönüllü olarak imzalamalarını isteyin. İmzalı formun bir kopyasını ebeveynlere teslim edip diğer kopyasını tıbbi kayıtlar dosyasına ekleyin.

Hastane/Doğum Merkezi/Pratisyen Hekim Tarafından Tamamlanacaktır:

HASTANE ADI: _____

BEBEĞİN YASAL ADI: _____

DOĞUM TARİHİ: _____

CİNSİYETİ: E K

Ebeveyn(lere) broşür dahil Ani Bebek Ölümü Sendromu Bilgileri aktarıldı: TARİH: _____

NOTLAR:

Ebeveyn, Üvey Ebeveyn, Evlat Edinen Ebeveyn, Yasal Veli veya Yasal Sorumlu tarafından Tamamlanacaktır:

Ebeveyn: Ani Bebek Ölümü Sendromu ve Bebeğin Güvenli Uyku durumu ile ilgili bilgiler hastane tarafından bana sunulmuştur. Sunulan SIDS (Ani Bebek Ölümü Sendromu) ile ilgili bilgilerin tarafıma aktarıldığını, tarafımdan okunduğunu ve anlaşıldığını kabul ederek bu beyanı gönüllü olarak imzalıyorum.

İMZA, ANNE: _____

REDDETTİ: TARİH: _____

İMZA, BABA: _____

REDDETTİ: TARİH: _____

İMZA, DİĞER: _____

REDDETTİ: TARİH: _____

(üvey ebeveyn, evlat edinen ebeveyn, yasal veli, yasal sorumlu)

Bu form ve beraberindeki bilgiler, 2010 tarihli 73 sayılı Kanun uyarınca hazırlanmıştır.