

# Dos'a dodo

# yapar

Naitre  
et Vivre

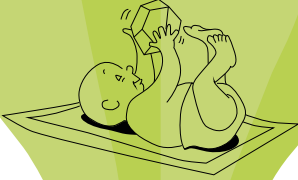
## Küçük tüyolar

- Her zaman sırt üstü uyutmak, Bebek karyolasında uyutmak,
- Sert bir yatağın üzerinde, uygun beden bir tulumla,
- Yastıksız, yorgansız, battaniyesiz, pelüş oyuncaksız, yatağı yastıkla çevrelemeden.
- Mümkünse ebeveyn odasında
- Tütünsüz, ne doğumdan önce ne doğumdan sonra.
- Oda sıcaklığı 18-20°C olacak şekilde



## Peki ya kendi kendine döndüğünde?

Bebeğiniz büyüyor demektir... Bu durumda bırakın pozisyonunu kendi seçsin ancak yattığı ortama 1 yaşına kadar çok dikkat edin: nevrerim, pelüş oyuncak, vb...



## 20°C dereceden fazlaysa?

Mevsime ve oda sıcaklığına göre giydirmeli.

Yazın basit bir badi uyuması için yeterli olabilir.

## Neden yan yatırmamalı?

Fazla dengesiz bir pozisyon olduğundan bebek hemen karnının üzerinde yatmaya başlar. Koruma amaçlı eşyalar da tehlikeli olabilir çünkü çocuğun ani hareketlerine engel olur.

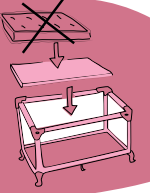


## Sırt üstü: bir moda mı?

Hayır, bir güvenlik önlemi! 1990 yılından bu yana yapılan birçok araştırma, sırt üstü yatmanın bebeklerde ölüm riskini büyük ölçüde azalttığı sonucuna varmıştır. Karın üstü yatmanın tehlikeleri barizdir çünkü bu pozisyonda gömülme, vücut ısısını ayarlayamama ve nefes sıkışması gibi riskler oluşur.

## Park yataklarına dikkat!

Bu yatakları sadece kendi ince döneğiyle ve sadece gerektiğinde kullanın. Fazladan bir döne bu yatağı riskli hale getirir: çocuk, yatağın esnek kenarıyla döne arasında sıkışabilir.



## Peki ya sindirim sorunları varsa?

Bazı bebeklerin 2-3 aylıkken karın ağrıları olur ve karınlarının üzerinde veya kucakta yatarak rahat ederler: bebeğinizi yavaşça döndürüp yatağına sırt üstü yatırın. Kusma durumunda yutmasını doğal bir refleks engelleyecektir. Bebeğinizin ağrı nöbetleri varsa, doktorunuza danışın.



## Sırt üstü yatarken, kafatasında düzleşme tehlikesi oluşmaz mı?

Basit yöntemlerle plagiyosefali riskinin önüne geçebiliriz:

- Çocuğun uyandığında yatakta serbestçe hareket etmesini sağlamak, bu sayede baş destek noktaları sürekli değişir;
- Puseti veya yatağı hareket ettirip başını başlangıçtaki konumun ters yönüne çevirtmek;
- Bebek uyandığında karnı üzerine yatırmak, bu sayede yatakta kendi başına dönme yeteneğini geliştirecektir.

Naitre  
et Vivre

5 rue La Pérouse,  
75116 Paris

01 47 23 05 08  
contact@naitre-et-vivre.org  
www.naitre-et-vivre.org