

EKİM AYINDA GÜVENLİ UYKU ÖNERİLERİNİ HATIRLAYALIM

Güvenli uyku önerileri, ani bebek ölümü sendromu (ABÖS) riskini azaltmaya yardımcı olur. En güvenli yer, bebeğin sizinle aynı odada, kendine ait ayrı bir beşikte uyumasıdır ve bu düzen ilk 6 ay boyunca sürdürülmelidir.

Her uykuda;

Bebeğinizi sırtüstü yatırın. Sert, düz ve eğimsiz bir yatak kullanın; beşiği yastık, yorgan, gevşek örtü, oyuncak, kenar koruyucu, pozisyonlayıcı ve yuva gibi ürünlerden arındırın. Oda paylaşımı, aynı yatağı paylaşmak anlamına gelmez.

Bebeği bulunduğu ortama uygun giydirin; başını örtmeyin ve aşırı giydirmeyin. Bebeğin göğsü veya ensesi sıcak ve terliyse bir kat azaltın; el ve ayakların serin olması tek başına üşüdüğünü göstermez. Araştırmalarda “aşırı ısınma” farklı tanımlandığından, her oda için kanıtlanmış kesin ideal bir oda ısısı bulunmamaktadır. Uyku tulumunun TOG değeri, örtü katları veya odada ısıtıcı bulunması da ısıyı etkiler.

Bebeği gebelikte ve doğumdan sonra sigara dumanından uzak tutun; ev ve uyku ortamı dumansız olsun. Sigara önemli ve önlenabilir bir risk etmenidir: Ebeveynlerden biri sigara kullanıyorsa, bebekle aynı odada içmese bile aynı yatağı paylaşmayın. Alkol, uyku hali yapan ilaç veya madde kullanımı, aşırı yorgunluk, bebeğin hasta olması, prematüre (<37 hafta) ya da düşük doğum ağırlıklı doğması (<2.5 kg) da yatak paylaşımından kaçınılması gereken durumlardır. Bebekle koltukta veya kanepede uyuyakalmayın.

Emzirmeyi destekleyin ve rutin aşılarını yaptırın. Uykuya geçişte emzirmeyi engellemiyorsa emzik kullanımı düşünülebilir.

Aynı yatağı paylaşmak planlı olabilir ya da gece besleme ve bakım sırasında istemeden gerçekleşebilir. Bu olasılığı ailelerle yargılamadan konuşmak ve bebeğin ayrı uyku alanını hazır bulundurmak önemlidir. Yatak yanı beşik, gece bakımını kolaylaştırırken bebeğe ayrı bir yüzey sağlar. Yatak paylaşımı gerçekleşirse bebeği sırtüstü yatırın; yastık ve yetişkin örtülerini uzak tutun, kundaklamayın, başka çocukları veya evcil hayvanları yatağa almayın. Bebeğin düşebileceği ya da yatak ile duvar/başlık arasında sıkışabileceği boşlukları önleyin ve onu yetişkin yatağında yalnız bırakmayın. Bu önlemler yatak paylaşımını risksiz hale getirmez. Beslerken uyuyakalırsanız, uyandığınızda bebeği kendi uyku alanına geri koyun.

Yolculuk sırasında oto koltuğunda uyuması olağandır; varışta bebeği oto koltuğundan çıkarıp uygun uyku alanına alın.