



# Bebeğiniz için sağlıklı bir uyuku

## En önemli noktalar



### Bebeğinize faydalı olan şeyler:

- + Sırt üstü yatmak
- + Ebeveynlerin odasında ayrı bir yatak
- + Uyku tulumunda yatmak
- + Kafasını, yüzünü, kollarını ve boğaz bölgesini boş bırakmak
- + Sert ve hava geçiren sünger yatak
- + Emzik ile uyumak
- + 16 - 18°C arasında oda sıcaklığı
- + Bebeği 5 - 6 ay süresince emzirmek
- + Bebeğin yataktaki yerini ara sıra değiştirip baş ucu ve ayak ucunda yatırmak (sürekli aynı pozisyonda yatmasını engeller)



### Bebeğinize zararlı olan şeyler:

- Yan ve karnın üstü yatmak
- Ebeveynlerin yatağında yatmak
- Aşırı sıcak
- Yatakta yorgan, yastık, baş koruma
- Hamilelik döneminde sigara içmek
- Ev içinde sigara içmek

