

# Güvenlikli uyku tavsiyeleri

**Bazı bebekler uykularında ne yazık ki beklenmedik bir şekilde ve belirli bir neden olmaksızın ölür.**

**Bebeğinizi her uyuttuğunuzda şu uyku tavsiyelerini uygulayarak onun için riski azaltabilirsiniz:**

- Bebeğinizi arka üstü yatırarak uyutun.
- Bebeğinizin, Avustralya güvenlik standartlarına uygun ve sıkı, iyi döşeli, bir döşeği olmalıdır.
- Yaşamının ilk altı ve 12 ayı arasında bebeğinizi sizin odanızda uyutun.
- Bebeğinizin kanepede veya koltukta, özellikle bir başkasıyla uyumasına izin vermeyin.
- Nefes alamamasını veya aşırı ısınmasını önlemek için bebeğinizin başının ve yüzünün uyurken örtülmemiş olduğundan mutlaka emin olun. Yorgan, beşik koruyucu yastık, döşek altlığı, koyun postu kullanmayın veya beşikte yumuşak oyuncaklar bırakmayın.
- Çocuğunuzu, fazla ısınmasından kaçınmak için, rahat bir şekilde ılık ama sıcak olmayacak şekilde giydirin.
- Bebeğinizi mümkün olduğunda ilk altı ay emzirin.
- Gebelik sırasında veya bebeğiniz doğduktan sonra sigara içmeyin ve bebeğinizin yakınında birinin sigara içmesine izin vermeyin.
- Bebeğin bakımını yapacak herhangi bir kişinin güvenlikli uyku tavsiyelerini anladığından mutlaka emin olun.



Tavsiye edilen güvenlikli uyku uygulamaları şu siteden uyarlanmıştır:  
[raisingchildren.net.au/safesleep](http://raisingchildren.net.au/safesleep)