

## Uygun uyku tulumu için genel bilgiler

Uyku tulumu oda sıcaklığına uymalı, mevsime değil.

Uyku tulumu çocuğunuzun beden ölçülerine uymalı.

Her oda sıcaklığına ve gereken bedene, hatta erken doğmuş ve kalça kalıbı gereken bebekler için de uyku tulumları bulunmaktadır.

**Uyku tulumunun bedeni için şu geçerlidir:** çocuğunuzun bedenine uyan büyük olmayan uyku tulumu kullanılmalı, büyüdükçe uyar dediiniz uyku tulumu büyüktür!

Uygun uyku tulumu seçimi için gerekli bilgileri (hastanelerde kullanım için de) [www.praeventionskonzept.nrw.de](http://www.praeventionskonzept.nrw.de) internetsitesinden yükleyebilirsiniz.

Güvenli uyku ile ilgili bilgilere **Bebeğim için güvenli uyku** broşüründen veya [www.schlafumgebung.de](http://www.schlafumgebung.de) internetsitesinden ulaşabilirsiniz.

### Herausgeber

Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen  
Fürstenwall 25  
40219 Düsseldorf  
Fax 0211 855-3211  
info@mags.nrw.de  
www.mags.nrw

© MAGS, Januar 2019

4. überarbeitete Auflage

### Redaktion

Landeszentrum Gesundheit  
Nordrhein-Westfalen  
(LZG.NRW)  
Gesundheitscampus 10  
44801 Bochum  
Telefon: 0234 91535-0  
poststelle@lzg.nrw.de  
www.lzg.nrw.de

Fotos: © rehrmann\_fotodesign

### Autorin

Hildegard Jorch,  
Münster

Türkische Version



## Güvenli bebek uyku tulumu

Bebek uyku tulumları için seçim ve kullanım bilgileri

Çocuğunuz güvenli uyuması için her zaman uyku tulumu giydiriniz:

Gece, gündüz, evde ve hatta dışarıda.

**Gesundheit von Mutter & Kind**

Landesinitiative **NRW.**

[www.mags.nrw](http://www.mags.nrw)

## Her zaman örtü yerine uyku tulumu kullanılmalı.

Bunun için bir çok sebep vardır:

- Uygun bir uyku tulumunda çocuğunuz daha güvenli uyur.
- Çocuğunuz hareket etse dahi her zaman sıcakta ve emniyettedir.
- Uygun uyku tulumu ile bebeğinizin ne üşür ne de terler.
- Uygun uyku tulumu ile aşırı ısınma ve örtü altında havasız kalma tehlikesi azalır.
- Uygun uyku tulumu ile bebeğinizin kolayca riskli yüz üstü pozisyonuna dönemez.

## Satın alırken dikkat edilmesi gerekenler:

Maalesef henüz güvenli bebek uyku tulumları için alman endüstri normu (DIN-Norm) veya standard kalite seviyesi bulunmamaktadır. Bu kalite seviyesi hazırlanmaktadır. Böylece kendiniz bebek uyku tulumlarını güvenli kılan noktalara dikkat edip bebeğinizin iyi ve emniyetli uyumasını sağlamanız gerekiyor.

**Doğru beden önemi:** Uyku tulumunun ölçüsünü bebeğinizin bedenine uymalı, bu erken doğan bebekler için de geçerlidir.

Lütfen çocuğunuza gerektinden büyük uyku tulumu almayınız. Böylece bebeğinize zarar verebilirsiniz.

**Uyku tulumunun uygun genişliği ve uzunluğu olmalı:** Uyku tulumu bebeğinizin boyuna ve göğüs çapına uymalı. Tavsiye edilen ölçü: çocuğunuzun boyundan kafa uzunluğu çıkartılıp 10 – 15 cm büyüme ve hareket etme payı ilave edilerek hesaplanır.

### Boyun kısmının uygun ölçüsü:

Çocuğun başı ve kendisi içine kaymayacak kadar küçük olmalı, öbür yandan ise boynunun daralmayacağı kadar geniş olmalı. Doğru seçim için şunlara dikkat ediniz: bir yetişkinin parmağı çocuğun boğazı ve uyku tulumunun boyun kısmının arasına sığmalı.

**Uygun kol ölçüsü:** çocuğun kolları ve tüm bedeni uyku tulumunun içine kaymayacak kadar küçük olmalı (kaza tehlikesi!). Uyku tulumunun kol kısmında ipleri olmamalı (kaza tehlikesi!) ve kol ölçüsünü ayarlayabilmek için düğmeler olmamalı.

**Düz sırt bölümü:** Uyku tulumunun sırtında içten dahi dikiş, lastik ve kabarıklık olmamalı.

## Düğme ve fermuarlarda şunlara dikkat etmelisiniz:

Orta kısımdaki **fermuar** sadece ayaklara doğru kapanabilmeli.

**Düğmeler** yalnızca omuz bölümünde veya uyku tulumunun orta kısmında olmalı. Uyku tulumu kullanıldığında hepsi kapalı olmalı. Düğmeler sıkı olup kopma tehlikesi olmamalı.

Yapışmalı kısımlar çocuğun hareketlerine karşı dayanıklı olup en ufak harekette açılmamalı. Açık unutulduğu anda kol ve boyun kısmının büyüme ihtimali olmamalı.

## Özel durumlarda nelere dikkat edilmelidir?

Gözetim altında olan (monitora bağlı) çocuklar için kablo çıkışları olmalı. Kalça problemi olup kalıp gereken çocuklarda ayak kısmı özellikle büyük ve geni üst kısım ise normal genişlikte olmalı.

## Satın alırken uyku tulumunun yapısal özelliklerine dikkat ediniz:

- en az 40 derecede yıkanabilmeli, kurutucuda kurutulabilmeli
- iyi hava geçirme özelliği, nemi çabuk çekme ve dışarıya vermesi vepamuk oranının yüksek olması faydalıdır
- ter ve salyaya dayanıklı kumaş ve renkler olmalı
- tüğlenmeyen kumaş olmalı
- kumaşta ve astarda yumşatıcı ve ateşe karşı koruyucu maddeler olmamalı
- cilde temas eden bölgelerde renk açıcı maddeler olmamalı
- nikelsiz düğmeler ve fermuarlar olmalı
- kumaşta ve astarda organik fosfor, formaldehid veya ağır metaller (mesela arsenik ve antimon) bulunmamalı
- uyku tulumunun ağırlığı çocuğun ağırlığının % 10 undan fazla olmamalı
- Öko-Tex-Standard 100 sertifikalı olmalı

Bunlardan bazıları tulumun etiketinde bulunmuyorsa satıcılara danışmaya çekinmeyiniz.