



SUNDHEDSSTYRELSEN



## UYKUDA BEBEK ÖLÜMÜ

– ve plagiosefaliyi (yassı kafa sendromu) önleme

Ebeveynler içindir

Tyrkisk

2011

Sundhedsstyrelsen  
Danimarka Sağlık ve İlaç Kurumu  
Axel Heides Gade 1  
2300 Kopenhag S  
Tel.: 7222 7400  
sst@sst.dk

---

**UYKUDA BEBEK ÖLÜMÜ**  
– ve plagiosefaliyi (yassı kafa sendromu) önleme  
**Ebeveynler içindir**  
© Sundhedsstyrelsen  
Danimarka Sağlık ve İlaç Kurumu  
1. sürüm, 2013

Teknik editörler:  
Annette Poulsen, sağlık görevlisi, MSP, IBCLC Christine Brot, MD, Ph.D.

Dizim: Rosendahls a/s  
Grafik: Keld Petersen  
Fotoğraf: Heidi Maxmiling

# Danimarka'da uykuda bebek ölümü vakaları

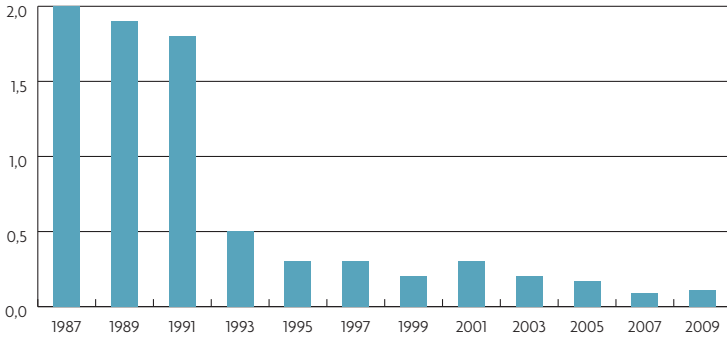
Danimarka'da uykuda bebek ölümü vakaları neyse ki nadiren gerçekleşmektedir. Ancak her yıl bazı bebekler ciddi bir hastalık veya bariz herhangi bir sebep bulunmamasına rağmen uykularında ölüyor. Bu durum “uykuda ölüm” veya “ani bebek ölümü sendromu”(ABÖS – SIDS) olarak bilinmektedir.

Uykuda ölüm riskini arttıran üç etmen bulunduğu görülmektedir: bebek karın üstü veya yan yattığında, bebek tütün dumanına maruz kaldığında ve bebeğin vücut ısısı uyurken aşırı sıcak olduğunda.

Bu sebeple, diğer birçok ülkede olduğu gibi, Danimarka Sağlık ve İlaç Kurumu 1991'den bu yana şu tavsiyeleri sunmaktadır:

1. Bebekler daima sırtüstü yatmalıdır.
2. Anne gebelik esnasında sigara içmemelidir ve bebek doğduktan sonra tütün dumanına maruz kalmamalıdır.
3. Ebeveynler bebeğin uyurken vücut ısısının aşırı sıcak olmasını sağlamalıdır.

## Canlı doğan 1000 bebek başına düşen ani ölüm sayısı



Uykularında beklenmedik biçimde ölen bebeklerin sayısı, bu tavsiyelerin sonucu olarak yılda yaklaşık 120'den yılda yaklaşık 10 ila 15'e düşmüştür.

# 3 BASİT ÖNERİ

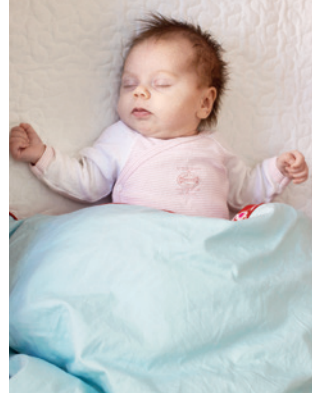
## 1. Bebeği daima sırtüstü yatırın

Bebeğin karın üstü veya yan yatması halinde, ani ölüm riski önemli ölçüde yükselir.

Bebek dönebilmeye başladığında ve uykusunda döndüğünde bebeğin karın üstü yatarak uyumaya devam etmesine müsaade edebilirsiniz.

Bebeğin sizin göğsünüzde karın üstü yatmasına ancak siz uyanırken müsaade edebilirsiniz.

Doğumsal hastalıkları olan bazı bebeklerin karın üstü yatmaları gerekebilir. Çocuk hastalıkları uzmanı bu konuda size yardımcı olacaktır.



## 2. Sigara içmeyin

Gerek doğum öncesi gerekse sonrasında tütün dumanına maruz kalan bebeklerde ani ölüm riski ciddi ölçüde yüksektir.

Bu yüzden, hamileyken sigara içmeyin ve çocuğun doğumundan sonra kapalı alanda sigara içmeyin. Bunlar ani ölüm riskini azaltacaktır.

## 3. Bebeğin uyurken vücut ısısının aşırı yüksek olmasına müsaade etmeyin

Uykudayken vücudu aşırı sıcak olan bebeğin ani ölüm riski yüksektir. Bu yüzden, bebeğiniz uykudayken terlememelidir. Bebeğin vücut ısısının çok sıcak olduğunu anlamak için en iyi yol ense veya göğsüne dokunarak kontrol etmektir.

Bebek uyurken ortamın ılık olmasını (18–20°C arası) sağlayın. Isıyı 20°C'nin altına düşürmek için cam açmanız gerekirse, bebeğin cereyanda kalmamasını sağlayın.

Bebek uyurken üzerindeki battaniye ve yorganın kenarlarını bebeği bunaltacak şekilde aşırı sıkıştırmayın. Bebeğin dışarıda giydiği kıyafeti içerideyken hatta uyuduğunda da daima çıkartın. Bebeğin dışarıda giyilen kıyafetlerle içeride uyuması, bebeğin vücut ısısını çok artırır.

Bebeğiniz hastaysa veya ateşi yüksekse, vücut ısısının giderilmesi için ince kıyafetler giymeli ve uyurken ince bir çarşafyla örtülmelidir.



# UYKU İÇİN EN GÜVENLİ YER

Bebeğin uyuması için en güvenli yer ebeveynlerle aynı oda içerisinde kendi yatağıdır.

Bebeğin yatağı nispeten sağlam olmalı ve karyolanın köşelerine tam olarak erişmelidir.

Bebek uyurken üzerine örtülen yorgan, boyut olarak karyolayla uyumlu olmalı ve bebek tarafından üzerinden atılabilir durumda olmalıdır.

Bebeğin uyurken kafasını daha rahat hareket ettirebilmesi için yastığı olmamalıdır. Ayrıca, bebek uyurken ona engel olacak battaniye, oyuncak vb. nesnelerin ortamda bulunmasına müsaade etmeyin.

Bebeğinizi karyolanın ayakucuna yakın yatırmak iyi bir fikir olacaktır.



## **Bebekle beraber uyumak?**

Bebeğin sizinle uyumasını istiyorsanız, onu kendi yatağıyla anne ya da babasının arasına yatırın. Bebeğin iki yatağın arasına düşmeyeceğinden emin olun.

Bebek yatağınızın bir tarafında uyurken, bebeğin üzerinde kendi ince bebek yorganı bulunmalıdır. Bebek kendi karyolası veya yatağında uyuduğu kadar çok alana sahip olmalıdır.



Ağabey ya da ablası veya evcil hayvanlar, bebek ile anne-babanın yattığı yatakta uyumamalıdır. Küçük çocuklar ve evcil hayvanlar çoğunlukla düzensiz uyurlar ve dolayısıyla yatakta çok yer kaplayabilirler.

# PLAGİYOSEFALİYİ VEYA YASSI KAFA SENDROMUNU ÖNLEME

Uyanıkken çok fazla sırtüstü uzanan bebeklerde plagiosefali veya yassı kafa sendromu oluşabilir. Bunu önlemek için:

- Bebeğiniz uyanıkça veya onu ellerinizde tutmuyorsanız, onun mümkün meretebe karın üstü uzanmasını sağlayın. Bu aynı zamanda bebeğin motor becerilerinin gelişmesine katkı sağlar.
- Bezini değiştirirken, bebeğinizi karın üstü döndürün ve mümkün olduğu müddetçe bu şekilde bırakın.



- Bebeğiniz sırtüstü uyurken kafasını hep aynı yöne çevirmemesini sağlayın.



- Bebeğinizi sol yöne ve sağ yöne doğru döndürün, onunla bu döndürmeler esnasında oynayın ve konuşun.



Bebeğinizi her durumda aynı elinizde taşımayın. Bebeğin kafasını iki yöne de döndürebilmesini sağlayın. Bu hususu onun gazını alırken de dikkate alın.

- Bebeğiniz biberonla besleniyorsa, onu beslerken onu tutan elinizi zaman zaman deđiřtirin.
- Arabadayken sadece bebek koltuğuna oturtun. Ufak bebeklerin uzun süre sırtı dik şekilde oturması iyi değildir.



Bebeđinizde plagiosefali veya yassı kafa sendromu belirtileri görölmesi halinde, sizi ziyaret eden sağlık görevlisiyle konuşun ve ondan tavsiye alın.

# BU ÜÇ ÖNERİYİ **SAKIN UNUTMAYIN** UYKUDA ÖLÜMÜ ÖNLEMELİK İÇİN

- Bebeği uyurken daima sırtüstü yatırın.
- Hamilelik sırasında sigara içmeyin ve doğum sonrası bebeğinizi tütün dumanına maruz bırakmayın.
- Bebeđinizin uyurken vücut ısısının aşırı yükselmesine müsaade etmeyin.

## **Plagiyosefali veya yassı kafa sendromunu önlemek için şu üç öneriyi de SAKIN UNUTMAYIN:**

- Bebeğinizi uyanıkken mümkün mertebe yüzüstü uzanmaya alıştıırın. Bunu doğumdan hemen sonra bile uygulamaya çalışın.
- Bebek uyurken kafasını sola ve sağa doğru dönüşümlü olarak çevirmesini sağlayın. Sürekli aynı yöne çevirmemesini sağlayın.
- Bebeğiniz uyanıkken onu iki tarafa da dönebilmesi için uyarın. Böylece bebeğin bir yöne eğilim göstermemesini sağlamış ve plagiyosefalinin önlenmesine katkıda bulunmuş olursunuz.

Bebeđinizin kafa şekliyle ilgili kaygılarınızı sizi ziyaret eden sağlık görevlisiyle paylaşın.

[www.sst.dk](http://www.sst.dk)

Sundhedsstyrelsen  
Danimarka Sağlık ve İlaç Kurumu  
Axel Heides Gade 1  
2300 København S  
Tel.: 7222 7400  
[sst@sst.dk](mailto:ssst@sst.dk)

[www.sst.dk](http://www.sst.dk)