Sicherer Schlaf

Güvenli uyku

Empfehlungen für Mütter und Väter

Ebeveynler için tavsiyeler

Wir empfehlen, Ihr Kind zum Schlafen im Schlafsack immer auf den Rücken zu legen.

Biz çocuğunuzu uyku tulumu ile uyuturken yatağa herzaman sırt üstü koymanızı tavsiye ediyoruz.

Am Tag fühlt sich Ihr Baby in Bauchlage auf dem Boden sehr wohl.

Gün içinde yerde karın üstü yatan çocuk kendini çok iyi hisseder.

Schützen Sie Ihr Kind vor Überwärmung. Die Schlafumgebung sollte kühl und rauchfrei sein.

Çocuğunuzu aşırı sıcaktan koruyun. Uyku ortamı serin ve sigara içilmeyen bir yer olmalıdır.

Wir empfehlen, Ihr Kind im eigenen Schlafbereich im Elternschlafzimmer, frei von Kissen, Kuscheltieren oder anderen Gegenständen schlafen zu lassen.

Bizim çocuğunuz için önerilerimiz ebeveyn yatak odasında yastıksız, kumaşdan yapılmış oyuncak hayvanlar yada diğer başka nesneler olmadan kendi yatağında uyutmanızı öneriyoruz.

Stillen schützt Ihr Kind.
Wir empfehlen, Ihr Kind mit dem Schnuller schlafen zu legen, sobald das Stillen funktioniert.

Emzirmek çocuğunuzu korur.
Çocuğunuzu emzirme gerçekleşene kadar emzikle uyutmanızı öneriyoruz.

Impfen kann zu einem sicheren Schlaf beitragen.

Aşı güvenli bir uyku için katkıda bulunur.

Tipps

Rund ums Schlafen

Jedes Baby schläft anders.
Es ist völlig normal, wenn Ihr Baby nachts mehrmals aufwacht.

Her bebek farklı şekilde uyur.
Bebeğinizin geceleri sık sık uyanması çok normaldir.

Bis zum Durchschlafen kann es zwei Jahre oder länger dauern.

Kesintisiz uyku iki yıl yada daha uzun sürebilir.

Abends trinken Babys gerne öfter – dann folgt meist ein längerer Schlaf.

Bebekler akşamları daha sık içmeyi severler – sonrasını çoğunlukla uzun bir uyku izler.

Zu einem gesunden Schlaf verhelfen Einschlafrituale, eine harmonische, ruhige Umgebung und Körperkontakt.

Sağlıklı bir uyku için uyku rituali, huzurlu bir ortam ve vücut teması yardımcı olur.

Ein gesunder Mittagsschlaf tut nicht nur Ihrem Baby gut – er bietet auch Erholungszeit für Sie.

Sağlıklı bir öğle uykusu sadece bebeğinize iyi gelmez, ayrıca sizede dinlenme zamanı sunar.

Informationen online unter www.bebi.or.at

bebi

baby.eltern.beratung.information

Eine Initiative Vorarlberger Beratungseinrichtungen

Fachgruppe der Kinder- und Jugendärztinnen und -ärzte
Fachgruppe der Gynäkologinnen und Gynäkologen

Finanziert durch:

Hat Ihr Kind Schlafprobleme? Wenden Sie sich an eine der nachfolgenden Beratungseinrichtungen:

Çocuğunuzun uyku sorunu mu var? Aşağıdaki danışmanlıklardan birine başvurablirsiniz:

Ihre Kinderärztin bzw. Ihren Kinderarzt

Vorarlberger Hebammen
Hebammengremium Vorarlberg
Walterstraße 22, 6712 Thüringen, 0664 / 645 00 90
http://vorarlberg.hebammen.at

Elternberatung connexia
bzw. eine Elternberaterin in Ihrer Nähe,
Broßwaldengasse 8, 6900 Bregenz, 055 74 / 487 87
www.connexia.at/elternberatung

Wir nehmen gerne Ihre Verbesserungsvorschläge entgegen.
aks gesundheit GmbH, Rheinstraße 61, 6900 Bregenz, 055 74 / 202 - 0, gesundheit@aks.or.at