

## Ani Bebek Ölümü Sendromu (Sudden Infant Death Syndrome (SIDS))

Bebeği sırtüstü yatırın

Yüzükoyun



Yan tarafına

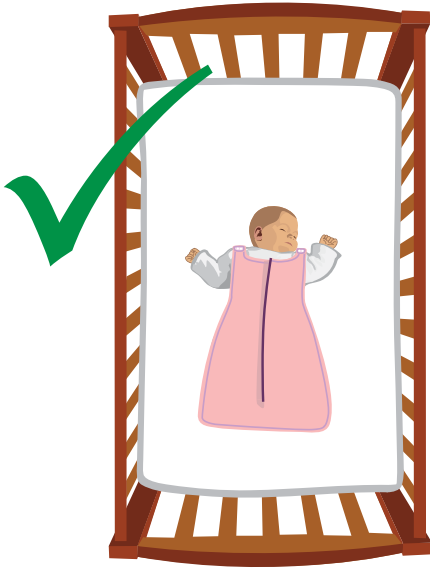


Sırtüstü



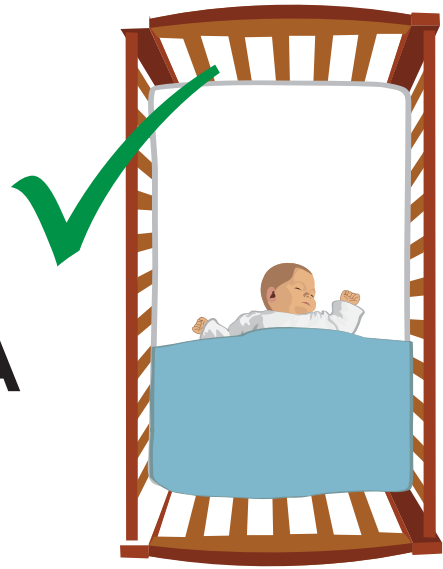
Bebeği yan tarafına ya da yüzükoyun yatırmanız SIDS riskini artırır

Başını ve Yüzünü Açık Tutun



Yakası boyna yerleşen ve içinden kollarını geçirebileceğiniz kol delikleri bulunan, güvenli bir uyku tulumu kullanın

YA DA



Bebeği sırtüstü. Ayakları bebek yatağının ayak ucuna gelecek şekilde, battaniye iki yana sıkıca sokulmuş olarak yatırın.

Bebeğin başını ve yüzünü örtmek SIDS riskini artırır.



## Doğumdan önce ya da sonra sigara içmeyin

Hamileyken ve doğumdan sonra bebeğin yanında sigara içmek SIDS riskini artırır.

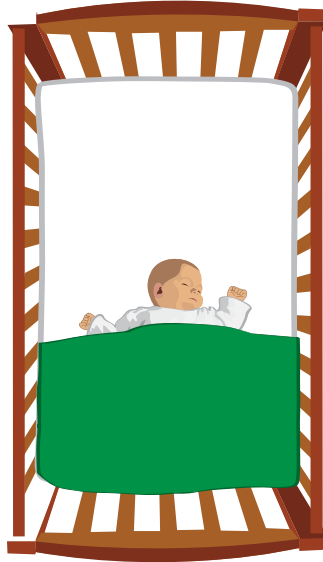
Sigarayı bırakmak için doktorunuzdan ya da hemşirenizden ya da

**131 848 numaralı telefonda Quitline'ı** arayarak yardım alabilirsiniz.



Bebek karyolası Avustralya Standartı'na (AS2172) uygun olmalıdır

Şilte sert ve karyolaya tam uygun boyutta olmalıdır



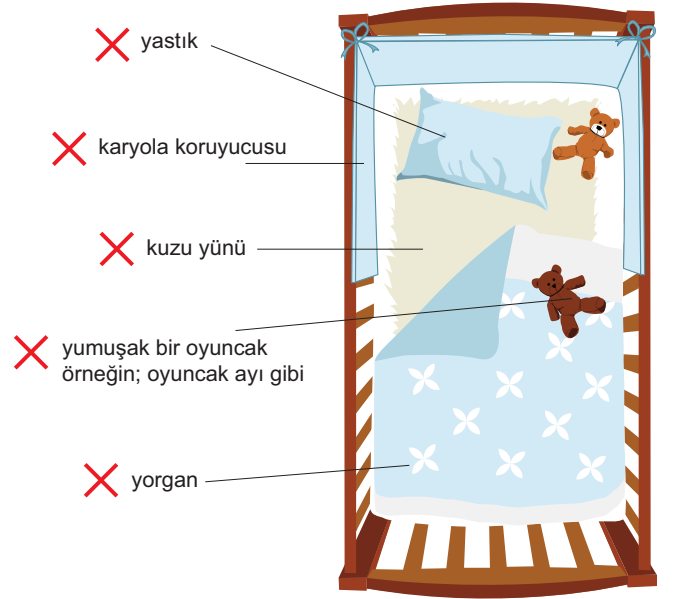
Bebeyi sırtüstü yatırın ✓

Bebeyin başını ve yüzünü örtmeyin ✓

Bebeyi, doğumdan önce ve sonra sigara dumanı olmayan bir ortamda bulundurun ✓

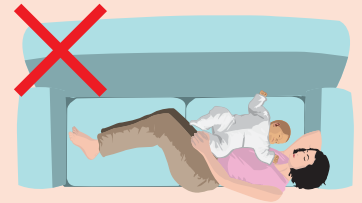
Bebeyi, anne/babanın yatağının yanında, güvenli bir bebek karyolasında uyutun ✓

## Yumuşak ya da Kabarık Yatak Kullanmayın



**yumuşak yüzeyler SIDS riskini artırır**

## Uyku için Güvenli Olmayan Yerler



**X** işareti bulunan resimler güvenli uyuma yerleri değildir

SIDS ve Çocuklar ACT (SIDS and Kids ACT), ACT Sağlık ve Özürlülük, Konut ve Toplum Hizmetleri Bakanlığı tarafından birlikte düzenlenmiştir.



Tarafından kıvançla desteklenmektedir  
www.grobag.com.au  
1800 777 107

**sids**and**kids**<sup>®</sup>

Daha fazla bilgi almak için doktorunuzla ya da yerel Toplum Sağlık Merkezindeki ana ve çocuk sağlığı hemşiresiyle konuşun; yaşadığınız eyalette ya da bölgede bulunan SIDS and Kids kuruluşunu arayın.  
Telefon numarası:

**1300 308 307**

ya da SIDS and Kids websitesini ziyaret edin

**www.sidsandkids.org**