



Stärkung der Erziehungskompetenz

Familienzentrum Rietberg

Wiedenbrücker Straße 36
33397 Rietberg

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 09.00 bis 12.00 Uhr
Donnerstag auch 14.00 bis 18.00 Uhr

So erreichen Sie uns

Katharina Kneuper 05244 / 986-316
katharina.kneuper@stadt-rietberg.de

Martin Hillemeier 05244 / 986-308
martin.hillemeier@stadt-rietberg.de

oder: familienzentrum@stadt-rietberg.de FAX 05244 / 986-318

Informationen für Familien finden Sie unter
www.familienzentrum.rietberg.de

Dieser Handzettel wurde erstellt in Anlehnung an einen Flyer im Lokalen Bündnis für Familie Marzahn-Hellersdorf von Berlin (AG Interinstitutionelles Projekt zur Stärkung der Erziehungskompetenz) www.ipse-mh.blogspot.de .

Đyi uykular bebek



Rietberg

Uyumak

İlk günler bebek sanki aralıksız uyuyor gibidir. Yeni doğmuş bir bebek toplam 23 saate kadar uyuyabilir. Sonraki haftalarda bu süre 16-18 saat olabilir. Çok uyumasına rağmen bebek ilk haftalarda doğumdan önceki uyku düzenini takip eder ve bunun da b izimkiyle hiç ilgisi yoktur. Üçüncü ayın sonunda bebeklerin çoğu geceleri daha uzun süre uyurlar ve bütün gece uyanmazlar.

Bizim gece ve gündüz ayırımıma za şağıdaki önerilerle te şvik edilebilen bir öğrenim sürecidir:

Çocu ğunuzu yemekler arası daha uzun aralar vermeye yavaş yavaş alıştırmamız
eme gereksinimini gündüzleri kar şılamaya dikkat ediniz, bu sıkı bir mama verme planıyla e şit tutulmamalıdır. Uyumadan önce bebe ğinize bir daha mama veriniz. Çok önemli: Geceleri gereksiz yere gürültü yapmayı, ışık yakmayı ve bebe ğinizin başka şekilde rahatsız edilmesini önleyiniz, yani karanlıkta emziriniz, altını de ğiştirmeyiniz ve oynamayınız. Düzenli uyku süreleri bulmaya çalı şınız, küçük bebekler için geceleri saat 20 ile 7 arası, gündüzleri 10 il e 11.30 ve 14 ile 15.30 arasının uygun oldu ğu görülmü ştür. Tekrar uyuyana kadar **a ğlatmayınız!** Bebe ğiniz henüz uyuyamadı ğı ve acıktı ğı için uyanıyor. Memeden **kesmeyiniz!** Emzirilen çocukların ö ğün araları daha kısadır, ancak „dolu“ bir şişe bütün gece uyanmadan uyumak için bir garanti de ğildir.

Bebek emziriliyorsa, gece emzirme işini yata ğını yakınınıza koyarak kolaylaştırabilirsiniz ve bebe ği yata ğınızın içinde emziriniz. Geceleri altının de ğiştirilmesi genelde gerekli de ğildir.

Anne ve baba aralarında anlaşarak, anneye gündüzleri dinlenmek için bir iki mola verilmesini ve hafta sonlarında geceleri uyuyabilmesini sağlamalıdır. Sürekli uykusuz kalınarak anne babaların güçleri tamamıyla tükenmeden, bir akraba veya arkadaşın bir geceli ğine çocu ğa bakması ve onu pompalanmış sülle beslemesi yardımcı olabilir.

Yeni doğmuş bir bebek henüz yatakta „yerini“ bulamaz. Kendisinin rahat bir konuma çevirebilene kadar birkaç ay geçecektir. Başlangıçta ona rahat bir konum sağlamak sizin göreviniz:

Bebekler ilk yıl kendi yataklarında, ancak mümkün oldu ğunda anne ve babanın yatak odasında yatmalıdırlar.

Çocuk yata ğının içindeki sert dö şek fazla yaylanmamalıdır.

Oda sıcaklı ğı yaklaşık 16-18 °C olmalıdır.

Bebek sigara dumanı olmayan bir yerde uymalıdır.

Bebekler ilk yıl içinde sırtları üzerinde yatmalıdırlar.

Bebekler, yorganın başlarının üzerine kayamayacak şekilde ve yastıksız yatırılmalıdırlar.

Uyumak için ilk yılın sonuna kadar hava geçiren, hafif ve yıkanabilir bir bebek uyku tulumu veya kolların altına kadar uzanan bir bebek uyku torbası tavsiye edilmektedir.

Bebe ğin, sıcaklı ğın kafası üzerinden dengelenmesi için yatarken bir şapkaya ihtiyaçları yoktur.