

SAGLIK CEP KITAPLARI-1



HOŞGELDİN
BEBEĞİM

PROF. DR. İPEK AKMAN



HOŞ GELDİN BEBEĞİM

BEBEK SAĞLIĞI İLE İLGİLİ
GENEL BİLGİLER

PROF. DR. İPEK AKMAN



HOŞ GELDİN BEBEGİM

Copyright © Gül Yurdu Yayınları, 2011

*Bu eserin tüm yayın hakları Işık Yayıncılık Ticaret A.Ş.'ne aittir.
Eserde yer alan metin ve resimlerin Işık Yayıncılık Ticaret A.Ş.'nin önceden
yazılı izni olmaksızın elektronik, mekanik, fotokopi ya da herhangi bir kayıt
sistemi ile çoğaltılması, yayımlanması ve depolanması yasaktır.*

Editör
Ali BUDAK

Görsel Yönetmen
Engin ÇİFTÇİ

Kapak
İhsan DEMİRHAN

Sayfa Düzeni
Erhan KARA

ISBN
978-975-9105-21-1

Yayın Numarası
24

Basım Yeri ve Yılı
Çağlayan A. Ş.
TS EN ISO 9001:2000
Ser No: 300-01
Sarıncı Yolu Üzeri No: 7 Gaziemir / İZMİR
Tel: (0232) 252 22 85
Ocak - 2011

Genel Dağıtım
Gökkuşuğu Pazarlama ve Dağıtım
Merkez Mah. Soğuksu Cad. No: 31
Tek-Er İş Merkezi Mahmutbey / İSTANBUL
Tel: (0212) 410 50 60 Faks: (0212) 445 84 64

Gül Yurdu Yayınları
Bulgurlu Mahallesi Bağcılar Caddesi No: 1
34696 Üsküdar / İSTANBUL
Tel: (0216) 522 11 44 Fax: (0216) 522 11 78
www.gulyurduyayinlari.com

İÇİNDEKİLER

Önsöz.....	7
------------	---

BİRİNCİ BÖLÜM DOĞACAK BEBEĞE HAZIRLANMA

Doğacak Bebeğe Hazırlanma	9
Bebegin Odası Ve Gereksinimleri	10
Hastanede Sizi Neler Bekliyor?.....	20
Yeni Anne Ve Babalar Ne Hisseder?	30

İKİNCİ BÖLÜM BEBEK BAKIMI

Bebek Bakımı	33
Göbek Bakımı	34
Bez Değişimi	36
Banyo.....	38
Bebegin Uykusu.....	40

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM BEBEĞİN BESLENMESİ

Bebegin Beslenmesi	43
Anne Sütü İle Beslenme.....	44
Formül Mamalar	64
Vitamin Ve Mineral Desteği.....	70
Ek Gıdalar	74

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM BEBEĞİN GELİŞİMİ

Bebeğin Gelişimi.....	79
0 – 3 Aylık Dönem.....	80
4 – 7 Aylık Dönem.....	86
8 – 12 Aylık Dönem.....	90
Tuvalet Eğitimi.....	94
Oyuncak Seçimi.....	98

BEŞİNCİ BÖLÜM SIK GÖRÜLEN PROBLEMLER

Sık Görülen Problemler.....	101
Hastalık İşaretleri Nelerdir?.....	102
Doğum Travmaları	106
Yenidoğan Sarılığı.....	108
Kilo Alamama.....	110
Gaz Sancısı (İnfanıl Kolik)	110
Pamukçuk.....	110

ALTINCI BÖLÜM ANİ BEBEK ÖLÜMÜ SENDROMU

Ani Bebek Ölümü Sendromu.....	115
Ani Bebek Ölümü Sendromu	116

YEDİNCİ BÖLÜM AŞILAMA

Aşılama.....	123
Aşı.....	124

İPEK AKMAN



Orta eğitimini TED Ankara Koleji ve lise eğitimini Ankara Fen Lisesinde yaptı. 1991 yılında Hacettepe Üniversitesi İngilizce Tıp Fakültesinden mezun oldu. Çocuk hastalıkları ihtisasını ABD’de Pennsylvania State Üniversitesinde yaptıktan sonra 1997 yılında Türkiye’ye dönerek Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesine başladı. Neonatoloji (yenidoğan) üst ihtisasını tamamlayıp 2002 yılında doçent 2007 yılında profesör oldu. Ulusal ve uluslararası pek çok bilimsel yayını olan Prof. Dr. Akman, Türk Neonatoloji Derneği, Anne ve Bebek Sağlığı Vakfı, European Society of Intensive Care ve American Academy of Pediatrics üyesidir, Anne ve Bebek dergisinin danışmanıdır. Evli ve bir çocuk annesidir.

ÖNSÖZ

Çok yakında bir bebeğiniz olacak. Belki de oldu bile. Mutlu ve heyecanlısınız, ama bu konuda fazla tecrübeniz yok. İşte bu kitabı yazmamdaki amaç, sizin kendinize güvenmenize ve bebeğinize en güzel şekilde bakmayı öğrenmenize yardımcı olmaktır. Çocuğunuzun doktoruna sorarak veya bu başvuru kitabını kullanarak çocuğunuzun sağlık ve gelişimiyle ilgili pek çok sorunuza cevap bulabilirsiniz. Böylelikle çocuğunuzu büyütme sizin için hiç de güç bir iş olmayacaktır.

Bu kitap daha çok genel kurallar üzerinde durmaktadır. Tıp dünyasında hızlı bir değişim ve gelişme yaşanmaktadır. Geçmişteki çocuk bakım kuralları nasıl değişim gösterdiyse, gelecekte de bugünkü önerilerin bazıları değişebilir. Bu kitap size sadece çocuk bakımı üzerine, günümüze uygun bilgiler vermeye çalışacaktır. Bilmediğimiz değişmez bir gerçek varsa, o da ilgili bir ebeveynin göstereceği sevginin yerini hiçbir şeyin tutamayacağı ve şefkatli anne babaların en iyi çocuk bakıcıları olduğudur. Çocuğunuzu, sağlıklı ve mutlu bir şekilde büyütmeniz ve onun varlığı ile aile mutluluğunuzun bir çığ gibi büyümesi dileğiyle...

Prof. Dr. İpek AKMAN
Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı



DOĞACAK BEBEĞE HAZIRLANMA

BEBEĞİN ODASI VE GEREKSİNİMLERİ ●

HASTANEDE SİZİ NELER BEKLİYOR? ●

YENİ ANNE VE BABALAR NE HİSSEDER? ●



BEBEĞİN ODASI VE GEREKSİNİMLERİ

*B*ebeğiniz doğmadan, odasını ve sık kullanacağınız araç-gereçleri hazırlamanız çok yararlı olur. Evinizin bir odasını veya bir odanın bir bölümünü bebeğinize ayırabilirsiniz.

- ♥ Bebeğiniz ilk zamanlarda sakın bir ortama ihtiyaç duyacaktır, bu nedenle televizyon ve radyonun sesini kısık tutun.
- ♥ Bebeğinizin odasını düzenli olarak havalandırın. Evde sigara içilmesine izin vermeyin.
- ♥ Oda ısısının 20-24 °C, olmasına dikkat edin.

Çocuğun odası sade ve temiz olmalı, odanın içinde kırılıp dökülebilecek eşyalar bulunmamalıdır. Duvarlarla tavan ve zemin arasında dinlendirici bir renk ahengi kurmaya çalışın. Çevresinde baştan başa resimlerle kaplı duvarlar görmek çocuğun gözlerini yorar. Ancak duvarlar pastel renkteyse perdelerde canlı renk ve desen kullanabilirsiniz. Aşağıdaki konular çocuğunuzun sağlığı ve rahatı için önemlidir:



- ♥ Bebeğin yatağı yumuşak olmamalı, vücudunun biçimini almamalıdır, sert yataklar daha güvenlidir.
- ♥ Bebeğin karyolasında yastık kullanılmasına gerek yoktur.
- ♥ Kuş tüyü yorgan veya elektrikli battaniye kullanılmamalıdır.

Karyola ve Yatak Takımları

Bebeğinizin ilk 3-4 ay beşikte, 2-3 yaşına kadar da kenarları parmaklıklı karyolada yatması uygundur. Bebeğinizin karyolası kolay silinebilmeli, kumaş kaplı yerlerin kumaşı ise sökülebilmeli ve yıkanabilmelidir. Karyolanın kenar korumaları, bebek başını veya kolunu çarptığı zaman canını acıtmayacak şekilde olmalı, iç kısımları pamuklu bir kumaş ile çevrilmelidir. Böylelikle, bebeğin kolları veya bacakları, korumanın aralıklarından dışarı sarkmayacak ve sıkışmalar önlenecektir. Korumanın parmaklıklarının arası 6 cm'den az olursa bebeğin, büyüüp hareketlendiğinde başını parmaklıklara sokup sıkıştırma tehlikesi olmaz. Büyük bebeklerin düşmesini engellemek için karyolanın kenarları kaldırıldığında kenarların yüksekliği yataktan en az 55 cm yukarıda olmalıdır. Bebeğin yatağı yumuşak olmamalı,





yatak bebeğin vücudunun biçimini almamalıdır. Sert yataklar daha güvenlidir. Yatağı; yumuşak, rahat yıkanabilen, su geçirmeyen pamuklu bir kılıfla kaplayarak koruyabilirsiniz. Bunun üzerine sereceğiniz çarşaf da kolay yıkanan ve ütülen pamuklu kumaştan seçilebilir. Bebeğin yastığa ihtiyacı yoktur. Bebek başını yastığın içine gömererek boğulabileceğinden, yastık kullanmamak çok daha iyidir. Çocuğunuzun başının yüksekte olması için yastığı yatağın altına koyabilirsiniz. Bebeğinizin örtüleri hafif ve mevsime uygun olmalıdır. Kışın yün battaniye kullanılabilir. Kuş tüyü yorgan veya elektrikli battaniyeler ise sakıncalıdır. Bebeğinize gece, çoraplı pijama giydirebilir ya da kollu uyku tulumu kullanabilirsiniz. Bu kıyafetler, bebeği sıcak tutar ve bebeğin üstünün açılmasını engellediğinden kullanışlıdır.

Alt Değişirme Masası ve Bebek Bezi

Bebeğinizin altını değiştirirken kullanmak üzere bir masa alacaksanız, alacağınız masanın güvenli olması ve bebeğin yuvarlanıp düşmemesi için masanın kenarlarının en az 5 cm kadar yüksek olması gerekir. Ayrıca bebek asla masada yalnız bırakılmamalıdır. İhtiyacınız olan şeyleri saklayabilmek için masanın çekmecelerinin

♥ Bebeklerin çamaşırları sabun tozuyla yıkanmalıdır. Deterjanlar, bebeğin cildine zarar verir.

öretilmiştir. Bu bezlerin kullanılması anneler için büyük bir rahatlıktır. Günümüzde artık neredeyse hiç kullanılmayan kumaş bezler bazen ekonomik nedenlerle, bazen de çevre koruması amacıyla tercih edilebilir. Bu bezlerin temizliği için sabun tozu kullanılmalıdır. Çamaşır suyu bebeğin cildini tahriş ettiğinden kullanılmamalıdır. Bebeğinizle birlikte ev dışına ıkacağınızda kullanmak üzere bir çanta oluşturmanız

ve içinde alt değişimi için gerekli malzemeleri bulundurmanız uygun olur.

♥ Bebekler taşıt içinde, kilolarına uygun araba koltuğunda oturtulmalıdır.

Araba Koltuğu

Trafik kazaları sırasında çocuğunuzun yaralanmasını önlemek için, bebeğinizin kilosuna uygun araba koltuğu kullanmalısınız. Uygun boyda olmayan bir araba koltuğuna oturtursanız bebeğiniz, kaza anında kayıp düşebilir. Araba koltuğunu, arabaya yerleştirirken de bebeğin kilosu dikkate alınmalıdır. 10 kg'ın altındaki bebekler, yüzleri arabanın arka koltuğuna bakacak şekilde oturtulmalıdır. "Ana kucağı" olarak da adlandırılan, bebeğin 45-60° lik açıyla yatmasını sağlayan koltuklar hem arabada kullanılabilir hem de bebeğinizi





ev dışında (misafirlik vs.) güvenli bir şekilde taşımanıza yardımcı olur.

Bebek Arabası

Yaz kış çocuğunuzu gezdirebileceğiniz, dışarıdayken bebeğinizin içinde uyuyabileceği bir bebek arabasına sahip olmak oldukça yararlıdır. Sürülmesi kolay ve çok ağır olmayan modellerin tercih edilmesi uygundur. Arabanın yere yakın olmaması, bebeğinizin araba egzozlarından çıkan gazlardan etkilenmesini önler. Arabanın iç

döşemesi bir yatak gibi olmalıdır. Arabanın içinde bir şilte ve mevsimlik örtü bulunmalıdır. Açılıp kapanabilen, tavanı koyu renkli olursa güneşli havalarda çocuğunuzun gözlerini daha iyi korur. Bununla birlikte bebeğinizi yaz aylarında saat 10:00 - 16:00 arasında güneşe çıkarmamanız gerektiğini unutmayınız.



Yürüteçler pek çok ev kazasına yol açtığından kullanılmamalıdır.

Yürüteç

Çevrenizde henüz yürümeyi öğrenmemiş çocuklar için yürüteçlerin kullanıldığını görebilirsiniz. Aileler çocuklarını sevindirmek ve



onların yürümeyi daha kolay öğrenmesini sağlamak için bu aracı kullansalar da yapılan çalışmalar, yürüteçlerin daha erken yürümeyi sağlamadığını ortaya koymuştur. Ayrıca bu çalışmalarda yürüteçten düşmeye bağlı pek çok ev kazasının olduğu tespit edilmiştir. Amerikan Pediatri Akademisi yürüteçlerin üretiminin ve satılmasının durdurulmasını önermektedir.

Banyo Gereçleri

Banyo için bebeğe ait plastik bir küvetiniz olmalıdır. Ayrıca çocuğunuzun temiz elbiselerini ve temizlik için gerekli malzemeleri koyabileceğiniz bir sepet bulunması faydalı olacaktır.



Temizlik Malzemeleri:

1. Renksiz ve parfümsüz bebek sabunu ve şampuanı
2. Banyo termometresi
3. Pamuk kutusu
4. Havlu
5. Bebek alt bezi
6. Pişik kremi
7. Nemlendirici losyon





Beslenme Gereçleri

İlk 6 ay tek başına anne sütü, bebeğiniz için en uygun gıdadır ve Dünya Sağlık Örgütü emzirmenin 2 yaşına kadar sürdürülmesini önermektedir. Çalışan bir anneyseniz, süt pompası kullanarak bunu başarabilirsiniz. İleriki bölümlerde sütün nasıl sağılıp saklanacağı anlatılacaktır. (Bkz.S.53) Evde elle kullanabileceğiniz, pahalı olmayan bir süt pompası bulundurmak size büyük kolaylık sağlar. Ayrıca acil durumlarda kullanmak üzere biberon ve biberon sterilizatörü yararlı olacaktır. Bebeğiniz 6 aylık olup, desteksiz oturabildiğinde bir mama sandalyesine gereksinim duyacaksınız.

♥ Bebekler için ilk 6 ay tek başına anne sütü en uygun gıdadır

Bebeğin Giysileri

Bebeğin zıbin, body (göğsü ve karnı örten bacak aralarında kapanan iç çamaşırı), tulum, patik veya çorap, yelek, yün ceket, başlık, pijama, önlük ve bornoza ihtiyacı olacaktır. İlk aylarda çocuğunuz çok çabuk büyüyecektir. Doğumdan 3. ayın sonuna kadar olan kıyafetlerden çok sayıda almanıza gerek yoktur. Bu dönemde bebeğin boyu 10 cm kadar uzayacak, ağırlığı 2-2.5 kg artacaktır ve giysiler kısa sürede bebeğe küçük



gelecektir. Dilerseniz 3-6 ay arası dönemin kıyafetlerini de önceden hazırlayabilirsiniz. Bebek doğduktan sonra evdeki yoğunluk nedeniyle alışveriş daha zor olacaktır. Alışverişinizi bütçenize ve zevkinize göre yaparken aşağıdaki hususlara dikkat etmelisiniz;

Giyisilerin Özellikleri:

- Giysiler cildi tahriş edecek türden olmamalıdır. Sentetik kumaşlar tercih edilmemeli, giysiler pamuklu, tulumlar havlu veya yünlü kumaştan seçilmelidir.
- Kolayca yıkanabilen giysiler tercih edilmeli ve yıkama sırasında sabun tozu kullanılmalıdır.
- Bebek, giysilerin içinde rahat hareket edebilmelidir.
- Giysiler kolayca giydirilebilmeli, giysinin yakasından bebeğin başı rahatça geçebilmelidir. Omuzdan düğmeli bulüzlar kullanışlıdır.
- Giysiler, bebeği sıcak tutmalıdır. Karnı açıkta bırakmayan, bacak aralarından kapanan “body” ve tulumlar kullanışlıdır. Yeni doğan bebek,





- ♥ Bebeklerin giysileri pamuklu, havlu veya yün- lü kumaştan olmalıdır, sentetik kumaşlar tercih edilmemelidir.
- ♥ Yeni doğan bebek ısı değişimlerine duyarlıdır. Soğuk havalarda özellikle başından ısı kaybedeceğinden, yeni doğan bebeğe başlık giydirilmesi gereklidir.
- ♥ Sıcak havalarda çok kalın giydirmek, ilk haftalarda bebeğin ateşinin çıkmasına yol açar. Daha sonraki dönemde ise terlemey- le su kaybına ve cilt tahrişine neden olur.



soğuğa ve ısı değişimlerine duyarlıdır. Bu nedenle tulumun üzerine ince yünlü bir yelek veya ceket giydirilmesi uygun olur. Açık havaya

çıkarken de bebeğin başına başlık giydirilebilir. Yazın, sıcak havalarda pamuklu giysiler yeterli olur. Bebeği çok kalın giydirmek bebeğin terlemesine böylelikle su kaybetmesine, cildinin tahriş olmasına neden olabilir.





HASTANEDE SİZİ NELER BEKLİYOR?

Bebeğinizin doğumundan sonraki ilk günler, hayatınızın en yoğun dönemidir. Bu dönemde bu kıymetli varlığın ihtiyaçlarını anlamayı ve karşılamayı ve olası problemleri önlemeyi öğrenirsiniz. Hastanedeyken bebeğiniz şu açılardan izlenecektir:

Beslenme

Anne sütü, bebeğiniz için en ideal besindir. Bebeğinizi doğumdan sonraki ilk 1 saat içinde emzirin. Emzirme, bebek istedikçe (1-3 saatte bir) tekrarlanmalıdır. Bebekler ilk bir hafta kilo kaybeder, daha sonra düzenli olarak kilo alırlar. Beslenme bölümünde emzirmenin önemi ve teknikleri detaylı olarak

- ♥ Bütün bebekler doğumdan sonraki ilk 1 saat içinde emzirilmelidir.
- ♥ Emzirme, bebek istedikçe (1-3 saatte bir) tekrarlanmalıdır.
- ♥ Bebekler ilk hafta kilo kaybeder, daha sonra düzenli olarak kilo alırlar. Bebekler, hastaneden taburcu olduktan 2-3 gün sonra tartı kontrolüne götürülmelidir.



anlatılacaktır. Gebeliğin son haftalarında, bir uzmandan emzirme konusunda bilgi alabilirsiniz işiniz çok daha kolaylaşır. Bebeğinizin doğum ağırlığı 2.5'kg dan düşük veya 4 kg dan fazlaysa bebeğinizin kan şekerinin kontrolü gerekebilir. Bu konuda doktorunuz size bilgi verecektir.

Sağlıklı bebeklerin hemen hepsi ilk 48 saat içinde dışkısını yapar; bu dönemde hiç kaka yapmayan bebeğin bir doktor tarafından muayene edilmesi gerekir. Bebeğin dışkısı ilk gün siyah renklidir. Günler geçtikçe dışkı önce yeşil renge, daha sonra sarı renge döner. Bebeğin dışkısı yarı sulu püre kıvamında olup ilk günlerde her beslenme sonrası kakasını yapması normaldir. Bebeğin dışkısının beyaz ve kil gibi olması karaciğer hastalığına bağlı olabilir. Dışkı rengi olur veya kan içerirse doktorunuzu aramalısınız.

İyi beslenen bir bebek günde 4-6 kez bezini ıslatır. Bebeğin az idrar yapması yeterli anne sütü alamadığının bir göstergesi





olabilir. Bebeğinizin idrarında turuncu renk fark ederseniz, bu da bebeğin konsantre idrar yaptığının ve az beslendiğinin bir bulgusu olabilir. Durumdan doktorunuzu haberdar etmeniz gerekir.

- ♥ Tüm bebeklere ilk 1 saat içinde K vitamini iğnesi yapılmalıdır.
- ♥ Bebeklerin göbekleri, kuruyup düşene kadar dezenfektan sıvılarla silinmelidir.
- ♥ Bebeklerin gözlerinin mikrop kapmaması için doğumhanede gözlerine antibiyotikli göz merhemi sürülmelidir.

Hastanede Uygulanan İlaçlar

Bebek doğumhaneden bebek odasına gelince bir ısıtıcının altına konur ve temizlenir. Bu işlemden sonra her bebeğe K vitamini iğnesi yapılır. K vitamini eksikliği, bebeğinizde kanamaya yol açabilir. K vitamini iğnesi yapılmazsa bebeğinizin göbeğinde kanama

olabilir veya bebeğinizde mide kanaması riski artar. Anne sütündeki K vitamini konsantrasyonu düşüktür, ayrıca bebek vücudu ilk haftalarda kendisi K vitaminini üretemez. Antibiyotik alan bebeklerde K vitamini iğnesi haftada bir tekrarlanmalıdır.

Doğum kanalından geçerken bebeğe anneden enfeksiyon geçebilir. Bunu önlemek için, bebeklerin gözlerine





♥ Bebeğin bilirubin (sarılık) düzeyi çok yükselirse bu beynine ve işitme sinirine zarar verir. Bunu önlemek için bilirubini çok yükselen bebeği fototerapi ile tedavi etmek gerekir.

♥ Hastaneden taburcu olmadan bebeklerin bilirubin düzeyine bakılmalıdır.



antibiyotikli pomad sürülmesi gerekir. Ayrıca bebeğin göbeği dezenfektan sıvılarla silinmelidir, aksi takdirde enfeksiyon kapabilir. Bu nedenle göbek ilk 2 gün batikon ve alkol ile, daha sonra sadece alkol ile silinmelidir. Göbeği düşene kadar bebeğinize banyo yaptırmayın, bebeği ılık su ile silerek temizleyin.

Sarılık

Bebeklerin % 50-60'ında hafif düzeylerde sarılık görülebilir, bu normaldir. Bunun nedeni, bebeğin kanında karaciğerinin uzaklaştırabileceğinden daha çok, "bilirubin" adlı maddenin bulunmasıdır. Bilirubin düzeyi çok yükselirse bu, bebeğin beynine ve işitme sinirlerine zarar verebilir. Annenin kan grubu 0 veya Rh (-) ise bu risk, daha yüksektir. Bu kan gruplarını taşıyan annelerin bebeklerinin de kan





♥ Hastaneden taburcu olmadan tüm bebeklerin topuk kanları alınarak hipotroidi ve fenilketonuri taraması yapılmalıdır.

♥ Ailede akraba evliliği yapılmışsa kalıtsal hastalıkların görülme riski daha yüksektir. Bu ailelerin bebeklerinin daha detaylı olarak taranması gereklidir.

grubu tayin edilerek anneye durum hakkında bilgi verilmelidir. Hastaneden taburcu olmadan, bütün bebeklerde bilirubin düzeyine bakılmalıdır. Bu ölçüm, cilde dokunarak ölçüm yapan özel bir alet (transkütan bilirubin ölçümü) yardımıyla veya topuktan alınan kanın analizi ile mümkün olabilir. Bilirubin düzeyine göre doktorunuz, ölçümün ne sıklıkla tekrarlanacağını size bildirecektir.

Tarama Testleri

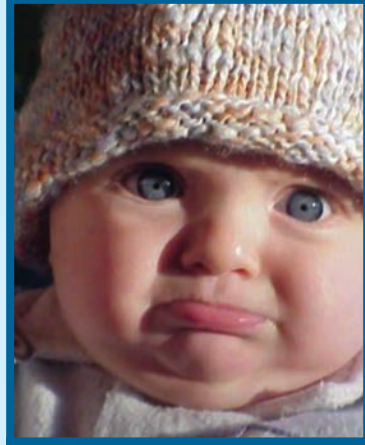
Tüm bebeklerin hastaneden çıkmadan (tercihen 48. saatten sonra) önce topuk kanları alınır ve fenilketonuri (aminoasit metabolizma bozukluğu) ve hipotiroidi (tiroid salgı bezinin az çalışması) hastalıkları açısından taranır. Bu hastalıklar, erken tanı konup tedavi edilmezlerse zeka geriliğine yol açabilir. Fenilketonuri taraması

pozitif bulunan hastalar ileri incelemeye alınırlar ve gerek görülürse özel bir diyet mama ile tedavi edilirler. Hipotiroidi saptanan bebekler ise, sonuç kan testi ile doğrulanırsa, doktorlarının vereceği ilacı kullanırlar. Ailede akraba evliliği yapılmışsa kalıtsal hastalıkların görülme riski daha yüksektir. Böyle bir durum varsa, bu konuda doktorunuzdan bilgi alabilirsiniz.



Sünnet

Sünnet, penisin başını örten deri kabuğunun kesilmesidir. Bu geleneksel bir uygulama olup, mutlak bir tıbbi gereksinim değildir, ancak ciddi yararları bilinmektedir. Sünnet olan çocuklarda idrar yolu ve sünnet derisi enfeksiyonu daha az görülür. Sünnetli erişkinlerde cinsel yolla bulaşan hastalıklar ve penis kanseri daha nadirdir. Bu nedenle sünnet, temizlik ve sağlık açısından yararlıdır. Sünnet 1 yaşından önce veya 6 yaşından sonra yapılabilir. 1-6 yaş arasındaki sünnetler çocuğa psikolojik bakımdan zarar vereceğinden bu dönemde sünnet yapılması önerilmez.



♥ Sünnet 1 yaşından önce veya 6 yaşından sonra yapılabilir. 1-6 yaş arası dönemdeki sünnetler çocuğa psikolojik bakımdan zarar vereceğinden bu dönemde sünnet yapılması önerilmez.

Sünnet yarasının çabuk iyi olması ve mikrop kapmaması için üzerine antibiyotikli merhem sürülmeli, yara temiz bir gazlı bezle kapatılmalıdır. Sünnet sonrası kanama takibi yapılır. Kanama olursa doktora danışılır.

İşitme Taraması

Prematüre bebekler (özellikle doğum ağırlığı 1500 gram olanlar), solunum cihazına bağlanan bebekler, sarılık nedeniyle kan değişimi yapılan hastalar ve ailesinde çocukluk çağında işitme



♥ Tüm bebeklere ilk 3 ayda işitme taraması yapılması yararlıdır. İşitme kaybının erken tanısı konulup tedavisine başlanırsa gelişim daha iyi olur.

Kalça Ultrasonografisi

Genetik ve mekanik faktörlere bağlı olarak 1000 bebekten birinde gelişimsel kalça çıkığı olabilir. Bu durum kız bebeklerde, ikizlerde, makat doğumlarda ve ailesinde kalça çıkığı olanlarda daha sık görülür. Bebeği kundaklamak, kalça gelişimini olumsuz etkiler. Bu yüzden bebekler kundaklanmamalıdır. Kalça çıkığı tanısı ne kadar erken konur ve tedavisine başlanırsa

kaybı olanlar, işitme problemleri için yüksek risk taşırlar. Ancak hiçbir risk faktörü olmadığı hâlde doğuştan işitme engelli olan bebekler de vardır. 1000 canlı doğumdan birinde ciddi işitme kaybı görülür. Erken tanı konulan ve rehabilitasyon yapılan olgularda gelişim daha iyi olduğundan, tüm bebeklere ilk 3 ay içinde işitme taraması yapılması yararlıdır. En sık kullanılan test, otoakustik emisyon testidir.



♥ Gelişimsel kalça çıkığı kız bebeklerde, ikizlerde, makat gelişen doğumlarda, ortopedik problemi olan veya ailesinde kalça çıkığı bulunan bebeklerde daha sık görülmektedir.

♥ Fizik muayenesinde, kalça çıkığından şüphelenilen veya yüksek risk taşıyan bebeklere kalça ultrasonu yapılmalıdır.

♥ Kalça gelişimini olumsuz etkileyeceği için, bebekler kundaklanmamalıdır.



sonuç o kadar iyi olur. Bu nedenle yüksek risk gruplarına bebek 4 haftalık olunca kalça ultrasonografisi yapılması önerilmektedir.

♥ Kordon kanı saklanmadan önce kanın enfeksiyonlar açısından taranması ve kanda kalıtsal kan hastalığının olmadığına gösterilmesi gereklidir.

♥ Kordon kanı toplama işleminin doğumhane- de yeni doğan bebeğin (özellikle riskli bir doğumda) tedavisini aksatmadan yapılması çok önemlidir.

♥ Ailesinde lösemi veya Akdeniz anemili bireyler bulunan aileler için kordon kanı saklanması yararlıdır.

Kordon Kanı Saklanması

Kemik iliği nakli, birçok genetik hastalıkta ve çeşitli kanserlerde yaşam kurtarıcı olabilir. Kemik iliği naklinin başarılı olabilmesi için doku gruplarının (HLA) uyumlu olması gerekir, ancak hastaların verici olabilecek kardeşlerinin dokularının tam uyumlu

olma şansı, sadece %25'tir. Günümüzde kordon kanı nakli yapılmaya başlanmakla birlikte, bebeğin kendi kordon kanının ileride kendisi için kullanılması (otolog transplantasyon) konusunda yeterli veri yoktur. İleride çocuk lösemi gibi bir hastalığa yakalanırsa tedavisinde kendi kordon kanının



kullanılmasının çeşitli sakıncalarının olabileceği de bilinmektedir. (Kordon kanındaki öncül hücrelerde de hastalık riski olması gibi.) Ancak ilk çocuklarında lösemi hastalığı olan ailelerin doğacak bebeklerinin kordon kanının saklanması büyük kardeşin tedavisi için yararlı olabilir.

Günümüzde yurt içinde ve yurt dışında pek çok kordon kanı bankası, belli bir ücret karşılığında kordon kanı saklamaktadır. Kordon kanının saklanması öncesinde, kanın enfeksiyonlar açısından taranması ve kanda kalıtsal kan hastalığının olmadığı gösterilmesi gerekir. Doğum esnasında tecrübeli bir ekibin, uygun şartlarda kordon kanını toplaması ve böylelikle mümkün olan en fazla sayıda kök hücresinin elde edilmesi sağlanmalıdır. Kordon kanı toplama işleminin, doğumhanede yeni doğan bebeğin rutin tedavisini aksatmadan yapılması çok önemlidir.

Amerika Pediatri Akademisi; otolog transplantasyon amacıyla kordon kanı saklanmasını henüz deneysel bir uygulama kabul edip bunu her aileye önermemektedir. Ailesinde lösemi veya Akdeniz anemisi bulunan bireylerin olduğu aileler için kordon kanı saklanması yararlıdır. Aynı şekilde ülkenin sağlık politikası olarak, aileye hiçbir maliyet getirmeden, kordon kanlarının saklanması ve veri tabanları oluşturulması gerekir. Bunların doku grubu uyan lösemi hastalarında kullanılması teşvik edilmelidir.







*H*amilelik ve doğumdan sonraki iyileşme döneminde, tüm annelerin kendilerine ve bebeklerine bakabilmeleri için yardıma ihtiyaçları vardır. Bu dönemde annenin hormonal dengesinde değişiklikler olduğundan, anne önemli bir neden olmadan ağlama krizlerine girer. Yine annelerde hafif depresyon bulguları olması sık karşılaşılan durumlardır. Ayrıca bebek her 2-3 saatte bir beslenmek için uyanacağından, uykusuzluk ve yorgunluk anne için yıpratıcı olabilir. Bu negatif duygularla anne, iyi bir anne olmayı başaramadığını

düşünmeye başlayabilir. Ancak bu dönemin doğal ve geçici olduğu bilinirse, bu dönemdeki sıkıntılara dayanma çok daha kolay olur. Bu dönemde eşin, annenin yakınlarının ev işlerinde ve bebeğin bakımında anneye yardımcı olması son derece yararlıdır. Bebek uyuduğunda anne

- ♥ Hamilelik ve doğumdan sonraki iyileşme döneminde, tüm annelerin kendilerine ve bebeklerine bakabilmeleri için yardıma ihtiyaçları vardır.
- ♥ Tüm annelerin %10'unda doğum sonrasında depresyon görülür.



de dinlenmelidir. Annenin sinirleri çok gerginse, evden birkaç saatliğine uzaklaşması yararlı olur.

Annedeki duygusal dalgalanmalar çoğunlukla 2-3 haftada kendiliğinden düzelir. Ancak annelerin %10'unda doğum sonrası depresyonu görülür. Annenin yaşı gençse, ailesinden fazla destek göremiyorsa veya ailesinde depresyon geçirmiş bireyler varsa bu risk daha yüksektir. Bu durumdaki annelerin hem kendi hem de bebeklerinin sağlığı için bir doktordan yardım almaları gerekir.

Bu dönem yeni baba adayları için de kolay değildir. Bir yandan sevinç ve heyecan duyulurken diğer yandan çocuk yetiştirmenin ağır sorumluluğu hissedilebilir. Eşinin bebekle çok meşgul olması, babada ihmal edilme ve dışlanma hisleri oluşturabilir. Babanın bu çelişkili duygularla baş edebilmesinin en iyi yolu, bebeğin bakımına mümkün olduğunca katkıda bulunması ve bebeğe sevgisini göstermesidir. Bu şekilde baba ile çocuk arasındaki bağ güçlenecektir.

♥ Baba, mümkün olduğunca bebeğin bakımına katkıda bulunmalı ve bebeğe sevgisini göstermelidir.





BEBEK BAKIMI

GÖBEK BAKIMI

BEZ DEĞİŞİMİ

BANYO

BEBEĞİN UYKUSU



GÖBEK BAKIMI

*D*oğumda hekim, bebeğin göbek kordonunu keser ve bir mandal ile bağlar. Göbek üzerinde kalan 1 cm'lik kısmın kuruması ve düşmesi 7-21 gün sürebilir. Bu süre zarfında, bebeğin enfeksiyon kapmaması için göbek bakımının günde 4 kez doktorun önereceği bir antiseptik (povidon

iyot, alkol veya klorheksidin) ile yapılması çok önemlidir. Steril gazlı beze dökülen antiseptik ile göbek içten dışa doğru silinmeli ve antiseptik kuruduktan sonra göbek kordonu, alt bezinin dışında kalacak şekilde bağlanmalıdır. Bu şekilde, idrar ve kakanın göbeğe değmesi önlenir. Göbeğin üzerini gazlı bez

♥ Göbek kordonunun, kuruyup düşene kadar enfeksiyon kapmaması için, günde 4 kez bir antiseptik ile silinmesi gerekir.

♥ Göbek çevresinde kızarıklık, akıntı olursa veya göbek 21. günde düşmemişse hekime başvurulmalıdır.



veya yara bandıyla kapamaya gerek yoktur. Göbekte ve çevresinde kızarıklık, akıntı, koku olursa veya göbek 21. günde hâlâ düşmemişse hekime başvurulmalıdır.



BEZ DEĞİŞİMİ

*Y*eni doğmuş bir bebeğin cildi hassastır. Bebeğin altı, yeterince sık değiştirilip temizlenmezse; cildi tahriş olup enfeksiyona açık hâle gelebilir. Beslenme öncesinde ve sonrasında, bebeğin altı kontrol edilip ıslanır ıslanmaz değiştirilmeli, böylelikle bebek pişiklerden korunmalıdır. Bebek geceleri uyurken, rahatsız olduğunu hissettirmedeği sürece bezinin değiştirilmesi gerekmez. Bezini değiştirmek için uyandırılan bebek rahatsız olup tekrar uyumayabilir. Alt temizliği

♥ Alt temizliği önden arkaya doğru silinerek veya ılık suyla yıkanarak yapılır. Sabun veya pudra kullanmaya gerek yoktur. Cilt kurulandıktan sonra pişik önleyici krem sürülmelidir.

önden arkaya doğru silinerek veya ılık suyun altında yıkanarak yapılabilir. Kaka, idrarın çıktığı yere değerse, idrar yolu enfeksiyonu riski meydana gelir. Alt temizliğinde



sabun veya pudra kullanılmamalıdır. Cilt yumuşak bir havlu ile kurulandıktan sonra pişik önleyici krem (Çinko oksit içeren kremler uygundur.) sürülebilir. Bez kapatılmadan önce bir süre altı açık bırakılıp havalandırılmalıdır. İşlem tamamlandıncaya eller sabunla yıkanmalıdır.

Hazır bezin, bebeğin kilosuna uygun olması ve bebeğin hareketlerini kısıtlamaması çok önemlidir. Bebeğinizle birlikte evden ayrıldığınızda, yanınızda alt değişimi için gerekli malzemeler (hazır bez, ıslak mendil, pişik kremi ve temiz çamaşırlar) bulunmalıdır.





BANYO

*B*ebeğinizin göbeği düşene kadar vücut temizliğini ılık nemli bir bezle silerek yapabilirsiniz. Bu dönemin sonunda evin şartlarına göre, yazın her gün, kışın gün aşırı bebeğe banyo yaptırmaya çalışın. Bebeklerin cildi hassas ve erişkine göre daha kuru olduğundan haftada iki kez bebek sabunu veya şampuan kullanılması yeterlidir. Banyo zamanlarına dikkat edin, aç olarak veya beslenme sonrası yapılan banyolar da bebeklerin rahatsız olmasına neden olabilir. En iyi banyo zamanı, uyumadan önceki zamandır.

♥ Bebeklere yazın her gün, kışın gün aşırı banyo yaptırılması yararlıdır. Ciltte kuruma olmaması için haftada iki kez bebek sabunu veya şampuanı kullanılması yeterlidir.

Bebeğiniz, banyo yaptıktan sonra rahatlayacak ve iyi uyuyacaktır.

Banyoya başlamadan önce, bebeğin üşümemesi için, banyo yapılacak mekanın sıcaklığını kontrol edin ve en az 20 °C olmasını sağlayın. Gerekli tüm temizlik malzemelerini yanınızda hazır bulundurun.



Bebeğinizi bir havlu, bez değiştirme minderi veya bir bez değiştirme masası üzerine yatırın. Onu soyun ve altını yumuşak hareketlerle önden arkaya doğru silip temizleyin. Yüzünü sade suyla silin. Gözlerini temizlemek için suyla birlikte kaynatılmış pamuk veya steril gazlı bez kullanın. Sonra pamuğu, bebeğin göz kapağının burna yakın olan iç köşesinden kulağa yakın dış köşesine doğru sürerek göz kapaklarını temizleyin, her göze ayrı pamuk kullanın. Yeni doğmuş bebeğinizin banyosu için sadece kaynatılmış ve ılıtilmiş temiz su kullanın.

Küveti yarısına kadar (37 derece) sıcak su ile doldurun. Suyun ısısını dirseğinizle kontrol edin (Suyun bebeği rahatlatarak derecede ısıtılmış olması, fakat hiçbir zaman fazla sıcak olmaması gerekir.) Bebeğinizi yavaş yavaş suya sokun. Onun suya alışmasını ve banyo yapmaktan hoşlanmasını sağlayın.

Banyoya, bebeğinizin vücudunun ön tarafını yıkayarak başlayın. Bebeğinizin kulaklarına su kaçırmamaya özellikle dikkat edin. Göbek bölgesini temizlerken bebeğin henüz çok nazik ve hassas olan göbeğini tahriş etmekten kaçın.

Bebeğinizin ön tarafını temizledikten sonra onu dikkatle yüz üstü çevirerek sırtını yıkayın.

Bebeğin başını ve boynunu kolunuzla destekleyin ve sadece bebek sabunu veya bebek şampuanı kullanın. Durulamayı su ile yapın ve bebeğin gözlerine su kaçırmamaya dikkat edin.



♥ Banyo yapılacak mekanın sıcaklığı en az 20 °C olmalıdır.

♥ Yeni doğmuş bebeğinizin banyosu için sadece kaynatılmış ve ılıtilmiş temiz su kullanın.

♥ Bebek hiçbir zaman küvette yalnız bırakılmamalıdır.



BEBEĞİN UYKUSU

J İlk 2 ay bebeklerde gece gündüz döngüsü oluşmadığından bebeklerin uykusu düzensizdir. 6 ay içinde tedricen bir düzen oluşur. Yeni doğan bebekler günde 16-18 saat uyumalarına rağmen, her seferinde 1-2 saat uyuyup uyanabilirler. Bebekler büyüdükçe toplam uyku süresi kısalırken, daha uzun süreler hâlinde uyuma başlarlar.

- ♥ İlk 6 ay bebekler yan veya sırt üstü pozisyon- da yatırılmalıdır.
- ♥ Bebekler ilk 2 ay gecede en az bir kez uyanıp beslenmelidir.
- ♥ Bu dönemden sonra bebeğin mide kapasitesi arttığından dolayı 6-7 saat beslenmeden uyumasında sakınca yoktur.

Bebek ilk 2 ay, gecede en az bir kez uyanıp beslenme ihtiyacı duyar. Bu yaştan sonra ise bebeğin mide kapasitesi arttığından bebek 6-7 saat beslenmeden uyuyabilir. İlk aylarda bebeğiniz bir beşikte ebeveyn odasında uyuyabilir, ancak en geç 6 aylıkken kendi odasında ve karyolasında uyumaya başlamalıdır. Bebeğinizin düzenli uyku alışkanlığı elde edebilmesi için şunlara dikkat ediniz:



♥ İlk 6 ay bebeğinizi sırt üstü pozisyonda yatırın. Yüzüstü yatış pozisyonunun ani bebek ölümü sendromu ile ilişkisi olduğu tesbit edilmiştir.

- Uyku saati rutini oluşturun (ılık banyo sonrası emzirme ve hafif uykuluyken yatağa koyma vs.)
- Bebek gece uyanıp ağlarsa bir ihtiyacı olup olmadığını kontrol edin. Fazla uyarı vermeden (Işığı açma, kucağa alma, sallama vs. gereksizdir) bebeğin tekrar uykuya geçmesini sağlayın.
- Bebeğin, öğleden sonraki uyku süresini yavaş yavaş kısaltın.
- Bebeğiniz 6 aylıktan büyükse ve gece uyanırsa olup biteni kontrol edin, tehlikeli bir durum yoksa onun birkaç dakika ağlamasına tepki vermeyin. Beş dakikadan fazla süren ağlamalarda odasına girin ve onu yatıştırın.
- Bebekler 8-9 aylıkken anneden ayrılma endişesiyle daha sık uyanabilirler, bu dönemde yukarıdaki öneriler uygulanabilir.
- İlk 6 ay bebeğinizi sırt üstü pozisyonda yatırın. Yüz üstü yatış pozisyonunun ani bebek ölümü sendromu ile ilişkisi olduğu tesbit edilmiştir. Kitabımızın 6. bölümünde bu konu daha detaylı olarak açıklanmıştır.





BEBEĞİN BESLENMESİ

ANNE SÜTÜ İLE BESLENME

FORMÜL MAMALAR

VİTAMİN VE MİNERAL DESTEĞİ

EK GIDALAR



ANNE SÜTÜ İLE BESLENME

*S*ocukların sağlıklı büyümesi ve gelişmesi, yeterli ve dengeli beslenme ile mümkündür. Dünyada kötü beslenme, bilgisizlik, hatalı beslenme alışkanlıkları ve buna bağlı olarak gelişen enfeksiyonlar milyonlarca çocuğun ölümüne, bir o kadar çocuğun da büyüme ve gelişmesinin geri kalmasına neden olmaktadır.

Süt çocuğu için en uygun besin, anne sütüdür. Anne sütü ilk 6 ayda bebeğin tüm gereksinimlerini karşılayan, bebeğin sindirim sistemine göre ayarlanmış bir besindir. En çağdaş yöntemlerle, bilimsel ilkelere uygun şekilde yapılmış en mükemmel endüstri sütleri (formül mama) bile anne sütünün yerini tutamaz.

Gelir seviyesi düşük toplumlarda, endüstri sütleri ile beslenme aileye ekonomik yük getirir. Aynı zamanda bu süt, uygun ve temiz koşullarda hazırlanmadığında çocuklarda ishal veya beslenme bozukluklarına yol açabilir. Beslenme yetersizliği olan bebeklerde büyümede yavaşlama olmakta ve erişkin yaşa geldiklerinde pek çok sorun (diyabet, kalp hastalıkları, vs.) için artmış risk taşımaktadırlar.



- ♥ Anne sütü başta sindirim ve solunum sistemi olmak üzere çok sayıda organ sisteminin büyüme ve gelişmesini düzenleyen büyüme faktörleri içerir.
- ♥ Anne sütü ile beslenmek, her bebğin en doğal hakkıdır.
- ♥ Anne sütünün sindirimi kolaydır, anne sütü sindirime yardımcı aktif enzimler içerir.
- ♥ Anne sütünün enfeksiyonlardan koruma özelliği vardır (Örneğin orta kulak iltihabı, ishal, zatürre görülme riski azalır).
- ♥ Bu süt her zaman sterildir, ısı derecesi idealdir.

tamamlamamış olduğu için, diyetteki eksiklikler veya fazlalıklardan bebek daha çok zarar görebilir. Bu yüzden doğadaki her memelinin, yeni doğmuş bebği için kendi annesinin sütü, en uygun besindir. İnsan yavrusu için

Anne sütü ile beslenmek her bebğin en doğal hakkıdır.

Anne Sütünün Besin Olarak Üstünlükleri

Süt çocukluğu dönemi, beslenme açısından oldukça kritik bir dönemdir. Hayatın ilk 4-6 ayında sadece anne sütü ile beslenmek, yeterli büyüme ve gelişmeyi sağlar. 6. aydan sonra ise ek gıdalara başlamak gerekir. Hayatın ilk 6 ayında doku ve organ sistemleri (sindirim sistemi, karaciğer, böbrekler) olgunlaşmasını





de doğal olarak anne sütü inek sütünden daha yararlıdır, daha kolay sindirilebilir. Anne sütündeki proteinlerin yapısı inek sütünden farklıdır. Anne sütünün sindirimi kolaydır, alerji yapmaz ve büyüme için gerekli aminoasitleri içerir.

Diyetteki yağlar, ana enerji kaynağıdır. Anne sütünde lipaz enzimi olduğu için yağlar, inek sütünden ve formül mamalardan daha iyi emilir. Formül mamalarda yağ bileşimi farklıdır. (Bitkisel ve hayvansal yağ karışımı vardır.) Sindirim sırasında bu yağlar kalsiyum ile birleşir. Formül mamalar ile beslenen bebeklerin dışkıları daha serttir ve kabızlık bu bebeklerde daha sık görülür. Anne sütünde ise uzun zincirli yağ asitleri bulunur ve bunlar görme ve nörolojik gelişim için oldukça önemlidir.

- ♥ Anne sütünün çene ve diş gelişiminde olumlu rolü vardır.
- ♥ İleri yaşlarda görülebilecek bazı hastalıkların riskini azaltır (Örneğin diyabet, çölyak hastalığı, iltihabi barsak hastalığı gibi).
- ♥ Anne sütü, anne ile çocuk arasındaki psikolojik bağı kuvvetlendirir. Anne sütü alan bebekler daha az ağlarlar.
- ♥ Anne sütü bebeğin ruhsal, bedensel ve zeka gelişimine yardımcı olur.
- ♥ Bu süt allerjiye karşı koruyucudur.
- ♥ Anne sütündeki proteinlerin yapısı, inek sütündenkinden farklıdır. Sindirimi kolaydır, alerji yapmaz ve büyüme için gerekli aminoasitleri içerir.



Anne Sütünün Bağışıklıkla İlgili Üstünlükleri

Anne sütünün enfeksiyonlardan koruyucu özellikleri vardır. Bu şekilde beslenen bebeklerde ishal, zatürre ve orta kulak iltihabı daha az görülür. Özellikle doğumdan sonraki ilk birkaç günde üretilen ve “kolostrum” denen, sarı renkli sütte, bağışıklık sistemi hücreleri (lenfosit, makrofaj vs.) ve hastalıklardan koruyan antikorlar yüksek düzeyde bulunur.

♥ Doğumdan sonraki ilk birkaç günde üretilen ve “kolostrum” denen, sarı renkli sütte bağışıklık sistemi hücreleri (lenfosit, makrofaj vs.) ve hastalıklardan koruyan antikorlar yüksek düzeyde bulunur.

Salgılarda bulunan “immünoglobulin A” diye isimlendirilen antikorlar, vücudumuzu mikroplardan korur, ayrıca alerjik ve romatizmal hastalıkların gelişme riskini azaltır. İlk 4 ayda, anne sütünde yüksek yoğunlukta antikor bulunur. Sütün bağışıklık sistemi üzerindeki etkileri, erken süt çocukluğu döneminde daha belirgin olmakla birlikte 2 yaşına kadar devam eder.

Anne sütü ile beslenmenin, ileriki yaşlarda insülinle tedavi edilen diyabet hastalığı riskini azalttığı gözlenmiştir. Bu nedenle Amerikan Pediatri Akademisi, birinci derece akrabalarında diyabet olan ailelere ilk bir yıl inek sütü veya



- ♥ Emziren annede, doğum sonrası görülen kanamalar daha çabuk kesilir, rahmin eski hâlini alması kolaylaşır.
- ♥ Prolaktin hormonunun, yumurtalıklar üzerindeki etkisi sonucu ovülasyon, (yumurtlama) ve doğurganlık gecikir.
- ♥ Emziren kadınlarda, osteoporoz (kemik erimesi) daha nadirdir.
- ♥ Emzirmiş bayanlarda göğüs ve rahim kanserine yakalanma riski daha azdır.

inek sütü bazı formül mama verilmemesini önerir. Bu anneler, bebeklerine ilk 6 ay sadece anne sütü vermeli, daha sonra ek gıdalara geçmelidir. Bu devrede, anne sütü yeterli olmazsa ve mutlaka takviye gerekiyorsa, kazein hidrolizati içeren özel formül mamaların kullanılması daha uygundur.

Anne Sütünün Sinir Sistemi Gelişimiyle İlgili Üstünlükleri

Anne sütünde, beynin ve gözün retina tabakasının gelişimi için önemli olan uzun zincirli yağ asitleri bulunur. Prematüre be-

bekler, göz gelişimini tamamlayamadan doğarlar. Bu yüzden bu bebeklerde kırma kusurları, şaşılık ve retina yırtılması gibi sorunlar için yüksek risk taşırlar. Uygun tedavi görmeyen prematürelerdeki göz hastalığı (retinopati) körlüğe bile yol açabilir. Anne sütü ile beslenen prematüre bebeklerde ise retinopati riski daha düşüktür. Prematürelerde, daha belirgin olmak üzere anne sütü ile beslenen bebeklerin gelişim skorları, formül mama ile beslenenlerden daha yüksek bulunmuştur.

Sonuç olarak:

Yaşamın ilk yılında bebekler için en uygun besin, anne sütüdür. Anne sütünün hem bebeğe hem anneye sayısız yararları



vardır. Anne sütüne gereken önem verilirse, pek çok sağlık problemi oluşmadan önlenecektir.

Emziren anneler günde en az 1800 kalori tüketmeli ve kalsiyumdan zengin beslenmelidir.

Emziren Anneler İçin Günlük Menü Örneği

Kahvaltı

- 1 su bardağı süt
- 2 kibrit kutusu peynir veya 1 yumurta
- 1 yemek kaşığı pekmez ya da bal ya da reçel
- 1 tatlı kaşığı tereyağı veya 5 adet zeytin
- 2 ince dilim ekme, 1 havuç veya domates



Ara

- 1 porsiyon meyve

Öğle

- 1 porsiyon etli sebze yemeği
- 1 porsiyon pilav veya makarna
- 1 kase yoğurt veya komposto
- 1 ince dilim ekme



Ara

- 1 bardak meyve suyu
- 1 dilim börek, kek ya da peynir, ekme



Akşam

1 porsiyon yayla, tarhana ya da domates çorbası

2-3 köfte kadar et balık ya da tavuk

1 porsiyon zeytinyağlı barbunya pilaki salata

1 porsiyon meyve

Yatarken

1 su bardağı süt



Anne Sütü Emzirme Tekniği

Anne sütü ile beslenmenin başarılı bir şekilde gerçekleştirilebilmesinde “doğru emzirme tekniğinin” uygulanması büyük önem taşır.

Bebeği Emzirmeye Başlamadan:

- Anne, ellerini su ve sabunla yıkamalı,
- Meme başları kaynamış soğutulmuş su ile silinmeli,
- Bebeğin altı temiz olmalıdır.

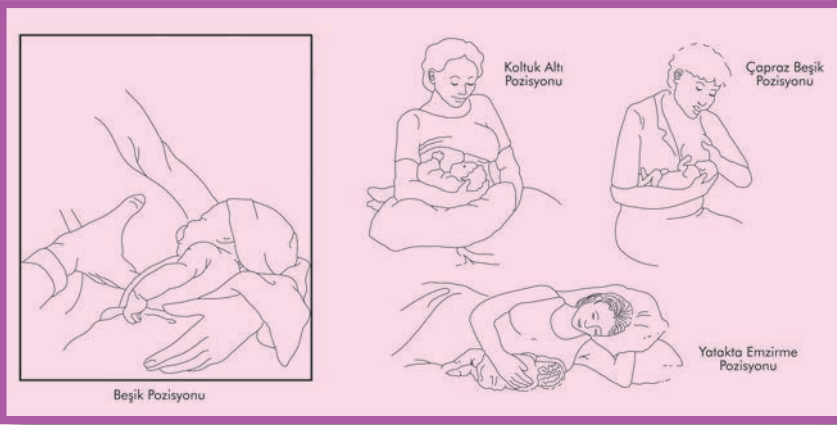
Meme Başı Temizliği:

Günde bir kere duş alınması veya meme başlarının temiz ve kaynamış suyla silinmesi yeterlidir. Emzirme bitiminde ise sağılan sütün, meme başına sürülmesinin koruyucu etkisi vardır. Meme başlarının korunmasında, E vitamini veya lanolinli pomatlardan yararlanılabilir. Bebeğin, memeye doğru yerleştirilmesi ile meme başı çatlaklarından korunulabilir.



Emzirmenin başarılı bir şekilde sürdürülmesinde, annenin bebeği “UYGUN POZİSYON”da tutması ve memeye “DOĞRU YERLEŐTİRME” si büyük önem taőrır.

Anne, bebeği yatar pozisyonda veya otururken emzirebilir. Önemli olan annenin kendini en rahat hissedeeği pozisyonun sağlanmasıdır.



Emzirmenin Aőamaları

- Parmak ile bebeğin dudak birleŐimini uyarılır. Meme başı, bebeğin dudaklarına temas ettirilir. Bu esnada anne parmaklarını göğüs duvarına dayar, işaret parmağıyla memeyi alttan ve meme tabanından destekler.
- Bebeğin, memeyi ağzının içine doğru alması sağlanır. Koyu renkli kısım bebeğin dudakları ile çevrelenmelidir.
- Anne, parmakları ile meme başını bebeğin ağzında tutmasına doğru yardımcı olurken, memesini sıvazlar.
- Bebek, emerken anne de kolu ile onun başına arkadan destek vermelidir.
- Bebeğin bedeninin, anneye yakın hâlde durması sağlanmalıdır.

♥ EMZİRME POZİSYONLARI

Beşik pozisyonu

- Zamanında doğan bebeklerde.

Koltuk altı pozisyonu

- İkizlerde.
- Sezeryandan sonra.
- Premature bebeklerde.

Çapraz beşik pozisyonu

- Çok küçük bebeklerde.
- Memeyi yakalama problemi olan bebeklerde yararlıdır.



Bebeğin bedeninin anne ile temas hâlinde olması bebeğe güven verir.

- Emzirme eylemi hem anne hem de bebek için keyif verici bir olay olmalıdır. Emzirme sırasında

anne ağrı duymamalıdır. Doyan bebek memeyi bırakır.

- Emzirme sonrasında bebek dik olarak, yüzü omuza gelecek şekilde tutulmalı ve sırtına hafif hafif masaj yapılarak gazının çıkarılması sağlanmalıdır.

Bebek Memeye İyi Bir Şekilde Yerleşmiş İse

- Bebeğin tüm vücudu anneye bitişiktir.
- Ağız ve çenesi memeye bitişiktir.
- Ağız geniş olarak açıktır.
- Memenin kahverengi bölgesinden az bir kısım görülebilir.

- ♥ Emzirme sırasında meme başında ağrı hissedilmesi, yerleşmenin doğru yapılmadığının göstergesidir. Bu durumda bebek memeye yeniden yerleştirilmelidir.



Eğer Bebek Memeye Kötü Bir Şekilde Yerleşmiş İse

- Bebeğin vücudu anneden çok uzak durur.
- Ağız ve çenesi memeden ayrıdır.
- Özellikle alt dudağın altında, memenin kahverengi bölgesi fazla görülebilir.
- Anne, meme başında ağrı hisseder.
- Yeterli süt gelmediği için bebek emmeyi reddeder.
- Emzirme sırasında meme başında ağrı hissedilmesi, yerleşmenin doğru yapılmadığının göstergesidir. Bu durumda bebek, memeye yeniden yerleştirilmelidir.

Bebeğin Uygun Pozisyonda Tutulması Durumunda

- Baş ve vücudu aynı doğrultuda düz bir hat üzerinde olur.
- Bebeğin burnu meme başı hizasında olacak şekilde yüz memeye bakar.
- Anne, bebeği kendi vücuduna yakın tutar.
- Eğer bebek yeni doğmuş ise yalnız baş ve omuzlarından değil, poposundan da desteklenir.

Emzirmenin başlatılması ve devamı için süt sağmanın yararlı ve önemli olduğu birçok durum vardır.

Anne Sütünün Sağılması

Sütünün sağılması şu durumlarda yararlıdır:

- Tıkanık (şiş) memeyi rahatlatmak için,
- Kanal tıkanıklığı ya da süt birikmesini tedavi etmek için,
- Çökük bir meme başından emmeyi öğrenene kadar bebeği beslemek için,

- Emmeyi düzenlemede zorluk çeken bir bebeği beslemek için,



- Memeyi istemeyen bir bebeği emmekten hoşlanmayı öğrenene kadar beslemek için,

- Düşük doğum tartılı ve ememeyen bir bebeği beslemek için,

- Yeterli ememeyen hasta bir bebeği beslemek için,

- Anne ya da bebek hastaysa sütün kalanını saklamak için,

- İşe giden annelerin bebeklerine süt bırakmaları için,

- Anne, bebeğinden uzakta iken göğsünden süt akmasını önlemek için,

- Bebeğin çok dolu bir memeyi almasını kolaylaştırmak için gerektiğinde, bunları yapabilmeleri için, tüm annelerin sütlerini sağmalarını öğrenmeleri gerekir. Memeler elle veya süt pompası ile sağılabilir.

1- Elle Anne Sütü Nasıl Sağılır?

- Ellerinizi iyice yıkayın.
- Rahat bir yere oturun ve kabı memenize yakın tutun.
- Baş parmağınızı meme başı ve çevresinin üstüne, işaret parmağınızı ise memenizin altına, baş parmağı hizasına yerleştirin. Diğer üç parmakla memenizi destekleyin.

♥ Annelerin sütlerini sağmaları yararlıdır. Memeler elle veya süt pompası ile sağılabilir.



Anne sütünün yeterli sağılması için özellikle ilk birkaç gün (sütün az geldiği günlerde) 20-30 dakika gereklidir. Sürenin kısaltılmaması önemlidir.

- Baş ve işaret parmaklarını yavaşça içe, göğüs duvarına doğru bastırın; fazla bastırmamaya dikkat edin, yoksa süt kanallarını tıkayabilirsiniz.
- Parmaklarınızla süt bezlerine bastırıp bırakınız. Bu hareket canı acıtmamalıdır, acıtıyorsa uygulanan teknik hatalıdır. İlk başta süt gelmeyebilir ama birkaç kez bastırıldıktan sonra süt damlamaya başlar.
- Areolanın yanlarından da aynı şekilde bastırın ki süt, tüm meme bölgelerinden boşalabilsin.
- Asla deriye parmaklarınızı sürmeyin. Parmakların hareketi yularlanma gibi olmalıdır.
- Meme ucuna asla bastırmayın. Meme ucuna bastırma ya da meme ucunu çekme süt akımını sağlamaz; bebek sadece meme ucunu emerse süt alamaz.
- Bir memeyi 3-5 dakika, akım yavaşlayıncaya kadar sıkın. Sonra öteki memeyi sıkın, sonra bu işlemi tekrar edin. Her meme için aynı eller kullanılabilceği gibi farklı eller de kullanılabilir.

2- Süt Pompaları

Elle süt sağmada zorlanılan durumlarda bir süt pompası kullanabilir.



- ♥ Anne sütü, elle veya süt pompası kullanılarak sağılabilir.
- ♥ Prematüre veya hasta bir bebeği beslemek için süt sağılmasına doğumdan sonraki ilk 6 saat içinde başlanmalıdır.
- ♥ Süt sağılması, bebeğin emeceği sıklıkta, en az 3 saatte bir yapılmalıdır.
- ♥ Sağılan süt 24 saat süreyle buzdolabında saklanabilir.
- ♥ Dondurulmuş süt derin dondurucuda 6 ay saklanabilir.

Tek veya çift elle kullanılan, pille veya elektrikle çalışan süt pompaları vardır. Bu pompalarla süt, el değmeden biberonda toplanır. Elektrikli pompalar her annenin kendine özel setiyle kullanılmalıdır. Bu pompalarda basınç ve ritim ayar düğmeleri vardır, pompalar bebek emişini taklit eder.

3- Süt Ne Kadar Sıklıkla Sağılmalı?

Düşük doğum tartılı veya yeni doğmuş hasta bir bebeği beslemek için süt sağılmasına ilk gün, olanak varsa ilk 6 saat içinde başlanmalıdır. Önce sadece 1-2 damla kolostum gelebilir, ama tıpkı hemen doğum sonrası bebeğin emmeye başladığında yaptığı gibi, sağılmak da süt üretiminin başlamasına yardımcı olacaktır. Süt sağılması, bebeğin emeceği sıklıkta yapılmalıdır. Süt, gece dahil en az 3 saatte bir sağılmalıdır. Eğer daha az yapılırsa veya işlemler arasındaki süre uzun olursa, süt üretimi yeterli olmayacaktır.

Birkaç haftadan sonra süt azalıyor gibi ise süt yapımını arttırmak için,

Birkaç gün çok sık (1/2-1 saatte bir) ve gece boyunca (en az 3 saatte bir) süt sağılmalıdır.

Anne işte olduğu zaman bebeğine yeterli sütü bırakmak için,

Çalışan anneler, işe gitmeden önce olabildiğince fazla süt sağmalıdır. Süt yapımının devamlılığını sağlamak için annenin çalışma yerinde de sütünü sağması önemlidir.



Meme ucu cildini sağlıklı tutmak için,

Banyo veya duştan sonra bir damla süt sağılıp meme ucuna sürebilirsiniz.

4- Sağılan Süt Nasıl Saklanır?

Sağılan anne sütü, 24 saat süreyle buzdolabında saklanabilir. Süt 24 saat içinde kullanılmayacak ise dondurulmalıdır. Dondurulacak süt, 60-120 ml' lik porسیونlara ayrılmalı, özel süt poşetlerine konmalı ve üzerine tarih atılmalıdır. Bu süt derin dondurucuda 6 ay saklanabilir. Kullanılacağı zaman süt poşeti, ılık su dolu bir kaptan yavaş yavaş çözülmalıdır. Ocakta veya mikrodalgada ısıtmak anne sütünün bileşimine zarar verir. Çözülen süt, 24 saat içinde kullanılmalıdır. Sütün protein yapısının bozulmaması için asla tekrar dondurulmaması gerekir.

♥ Sağdığınız süt 24 saat içinde kullanılmayacak ise dondurulmalıdır.





Emzirme

Problemleri

1- Tıkanık

Şiş Meme

Şiş meme tedavisi için sütün memeden boşaltılması ön koşuldur. Eğer süt boşaltılmazsa, mastit (meme iltihabı), apse oluşabilir ve süt üretimi azalır. Bu nedenle bebek sık sık emzirilmelidir. Bu, sütün boşaltılmasının en iyi yoludur. Emzirme pozisyonuna dikkat edilerek, bebeğin etkin bir şekilde emmesi sağlanır ve meme başına zarar verilmez.



Şiş meme tedavisi için sütün memeden boşaltılması gerekir.

Eğer bebek ememiyorsa, elle veya süt pompasıyla süt sağılmalıdır. Bazen bebeğin emebilmesi için göğsü yumuşatmak amacıyla az miktarda süt sağmak yeterli olabilir. Aşağıdaki tabloda şiş memenin tedavisi özetlenmiştir.

2- Kanal Tıkanıklığı ve Mastit

Meme iltihabı, meme tıkanıklığı veya kanal tıkanıklığı sonucu gelişebilir. Kanal tıkanıklığı, memenin bir kısmındaki süt oradan uzaklaştırılmadığında gelişir. Memenin bu bölgesinde hassasiyet kırmızılık ve şişlik gözlenir. Süt, memenin bir bölümünde kalırsa, buna "süt stazi" (sütün birikmesi) denir. Süt boşaltılmazsa



meme dokusunda iltihap oluşur. Belirtiler, meme iltihabının mikrobik olup olmadığını her zaman kesin olarak göstermez. Eğer belirtiler ciddi ise doktorunuza danışıp antibiyotik tedavisine ihtiyaç olup olmadığını sormalısınız.



Memede hassasiyet, şişlik ve ciltte kızarıklık varsa mastit riski yüksektir.

ŞİŞ MEME TEDAVİSİ Memeyi "Dinlendirmeyiniz"

Bebek emebiliyorsa	Sık emzirmeye, pozisyon vermeye dikkat ediniz.
Bebek ememiyorsa	Elle ya da pompayla sütü sağınız.
Emzirme öncesi oksitosin refleksini uyarmak için	Ilık yağ pansuman ya da ılık duş Omuz ve sırta masaj Memelere hafif masaj Meme ucu derisinin uyarılması
Emzirme sonrası ödemi azaltmak için	Memeye soğuk yağ pansuman



Eğer ağrı nedeniyle bebeğinizi emziremiyorsanız ya da bebek memeyi tam olarak boşaltamıyorsa sütün sağılması gerekir. Çünkü süt memede kalmaya devam ederse apse gelişebilir.

Tıkalı Kanal ve Meme iltihabı Nedenleri:

- Memede kısmî ya da genel süt akışı azalması
- Emzirme sıklığında ve süresinde azalma
- Doku hasarı
- Bakteri girişi

Temel Nedenler

- Yetersiz emzirme
- Bebeğin başarısız emişi
- Giysilerin darlığı
- Emzirme sırasında parmakların baskısı

Tıkalı Kanal ve Meme İltihabı Tedavisi

Tedavinin en önemli kısmı, etkilenmiş meme bölgesindeki sü tün boşaltılmasıdır.

- a.** Zayıf boşalmanın nedenlerini arayın ve düzeltin. Bebeğin memeye yerleşmesinin uygun olup olmadığını araştırın. Giyeceklerle, özellikle gece giyilen sütyene veya memenin üzerine yatmaya bağlı basınç olup olmadığını araştırın. Bebeği emzirirken meme başı çevresindeki kahverengi bölgeye baskı yapıp sü t akımını engellemeyin.
- b.** Bebeğinizi sık sık emzirin. En iyisi bebekle aynı odada yatmaktır, böylece gerektiği zaman bebek emzirilebilir.
- c.** Bebek emerken memeye masaj yapın. Tıkalı alana ve bu alandan meme ucuna doğru masaj yapılması yararlıdır. Bu masaj, tıkalı yoldaki engeli ortadan kaldırır. Anne bu sırada koyulaşmış bir sü t parçası geldiğini fark edebilir, bebeğin bunu yutmasının bir tehlikesi yoktur.
- d.** Öğünler arasında memelere sıcak kompresler uygulayın.
- e.** Eğer ağrı nedeniyle bebeğinizi emziremiyorsanız ya da bebek memeyi tam olarak boşaltamıyorsa sü tün sağılması gerekir. Çünkü sü t memede kalmaya devam ederse apse gelişebilir. Ateşiniz varsa, kendinizi hasta hissediyorsanız ya da sü tün akışını sağladıktan sonraki 24 saat içinde meme bulgularınız düzelmediyse doktorunuza görünün.



3- Meme Ucu Yaraları

- Nedenini araştırınız.
- Bebeğin yerleşmesini kontrol ediniz.
- Tıkanıklık, çatlak, döküntü olup olmadığını kontrol ediniz.
- Bebeğin ağzında pamukçuk olup olmadığını kontrol ediniz.



♥ Anne de ateşin yükselmesi hâlsizlik olması, meme derisinin de kızarıklık ve ağrının süt akışı sağlanmasına rağmen düzelmemesi durumunda doktora başvurulmalıdır.

Uygun Tedaviye Geçiniz

- Yerleşmeyi düzeltiniz ve emzirmeye devam ediniz. Bebek iyi yerleşmemişse, memenin yalnız bir kısmındaki sütü boşaltacaktır.
- Tıkanıklığı azaltmak için sık sık emzirme veya sütün sağılması çok önemlidir.
- Memeler günde bir kez sabunsuz yıkanmalıdır.
- İlaçlı losyon ve merhemlerden kaçınınız.
- En son gelen sütü meme ucu çevresine sürünüz.
- Sıkı giyecekler ve dar sütyen kullanmayınız. Bu, süt kanalının tıkanmasına neden olabilir.
- Emzirme sırasında parmaklarınızla memeye bastırmayınız.
- Deri kızarıklık, parlak ve pul pul ise kaşıntı ve derinlerde ağrı varsa, yaralar geçmemişse doktorunuza arayınız.







FORMÜL MAMALAR

A anne sütü almamış bebekler, özel üretilmiş bebek mamaları ile beslenebilirler. İnek sütü, 1 yaşından küçük bebeğin sindirim sistemine uygun olmaması nedeniyle çeşitli işlemlerden geçirilerek anne sütüne en yakın biçime dönüştürülür, bu şekilde bebek mamaları üretilir. Bebek mamaları her ne kadar anne sütüne benzetilmeye çalışılsa da, aradaki en büyük fark, bu mamalarda anne sütünde olan hastalıklardan koruyucu antikorların bulunmamasıdır. Piyasada pek çok mama çeşidi vardır.

♥ **Bebeklerin mikroplara karşı savunması son derece zayıftır. Bu nedenle bebeğin biberonu ve emziği steril olmalı ve maması hijyenik koşullarda hazırlanmalıdır.**

Bebeğinizde özel bir sindirim sorunu veya besin alerjisi varsa o zaman doktorunuzun önereceği mamayı tercih edebilirsiniz.

Ayrıca erken doğmuş veya düşük doğum ağırlıklı bebekler için de özel mamalar vardır. Bebeğinizin mamasını sık sık



değiştirmek yanlış bir davranıştır. Bazen anneler bebeklerinin en ufak bir sindirim sorununda veya kilo almasında yavaşlama olduğunda doktora sormadan mama değişimi yaparlar. Oysaki sorun mamadan kaynaklanmayabilir, zaten yeni verilen mama, ilkinin benzeri veya aynısı olacaktır. Her şeyden önce sorunun neden kaynaklandığını bulmak gerekir.



Biberonu, bebeğe vermeden önce ılıtıp yaklaşık 35 °C olmasını sağlamanız uygun olur. Bunu kontrol etmek için sütün bileğinizin içine damlatabilirsiniz.

Mama Hazırlama

Bebeklerin mikroplara karşı savunması son derece zayıftır. Bu nedenle bebeğin biberonu ve emziği steril olmalı ve maması hijyenik koşullarda hazırlanmalıdır.

Biberon ve emzik uzun bir fırça kullanılarak bulaşık deterjanı ve ılık suyla yıkanıp iyice durulanır veya bulaşık makinesinde 60 °C'de yıkanabilir. Bu işlemlerle biberonlar temizlenir ancak biberondaki bütün mikroplar ölmez. Yıkanmış biberon sterilizasyon makinesinde 20 dakika sterilize edilebilir veya su dolu bir tencere içinde kaynatılabilir.



♥ Mama hazırlarken kaynatılmış şişe suyu kullanılmalıdır.



Çocuk, kaşıkla beslenmeye başladıktan sonra (6. ay) sterilizasyona gerek kalmaz, biberonları dikkatlice yıkamak ve zaman zaman kaynatmak yeterlidir.

Mamalar genellikle toz hâindedir. Mama kutusundan çıkan ölçek (genellikle 5 gram) kullanılarak 1 ölçek mama 30 °cc su ile sulandırılır. Bebeğiniz için kaynatılmış şişe suyunu tercih edebilirsiniz. Musluk suyu, yokluk hâlinde kaynatıldıktan sonra kullanılabilir, ancak kuyu suyu kesinlikle kullanılmamalıdır. Günlük biberonları önceden hazırlayıp, kapakları kapalı olarak buzdolabında 12 saat saklayabilirsiniz. Biberonu bebeğe vermeden önce ılıtıp yaklaşık 35 °C olmasını sağlamanız uygun olur. Bunu kontrol etmek için sütü bileğinizizin içine damlatabilirsiniz. Biberonu içinde sıcak su olan bir tencere içinde ıltabilirsiniz. ıstıma işleminde mikrodalga fırın kullanılmamalıdır.

Beslenme Şekli

Biberonla beslenen bebeğin yeterince beslenip beslenmediğini anlamak, anne sütüyle beslenen bebeğe göre daha zordur; çünkü



anne sütüyle beslenen bebek istediği kadar süt içer. Bebeğinizin beslenmesini kontrol ettirmek için düzenli olarak doktorunuzla görüőürseniz, onun yaşına ve kilosuna uygun mama miktarlarını öğrenebilirsiniz. İliőikteki tablolar size bu konuda fikir verecektir. Ayrıca beslenme saatleri ve miktarını düzenlerken bebeğinizin ihtiyaçlarını da göz önüne almalısınız. Mamaların arasında 3 saat beklemek diye bir zorunluluk yoktur. Bebek, bazı öğün az yer ve daha erken acıkır. Bir sonraki

Yaş	1 öğünde alınan miktar
1 – 2 hafta	60 – 90 ml.
3 hafta – 2 ay	120 – 150 ml.
2 ay – 3 ay	150 – 180 ml.
3 ay – 4 ay	180 – 210 ml.
5 ay – 12 ay	210 – 240 ml.

İlk Yaş İçinde Ortalama Biberonla Beslenme Sayısı

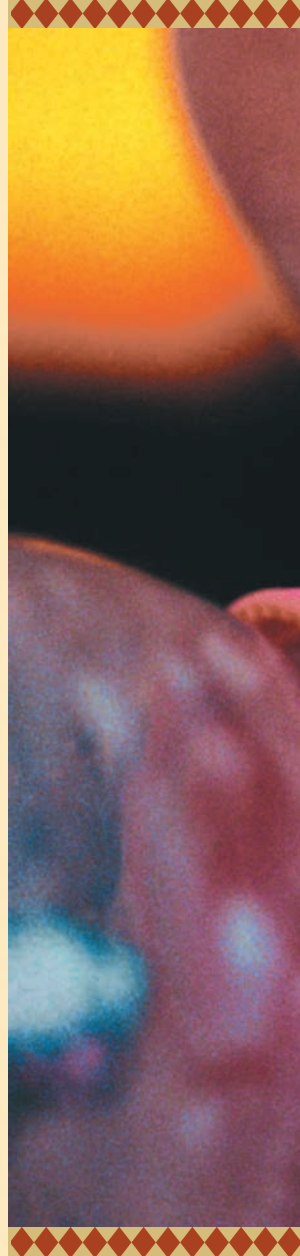
Doğum ve 1 haftalık	8 – 10
1 haftalık – 1 ay	6 – 8
1 ile 4 ay arası	6
4 ile 7 ay arası	4 – 5
7 ile 12 ay arası	3 – 4



ögünde fazla yiyerek daha uzun uyuyabilir. Çocuğu saati geldi diye uyandırmak gereksizdir. Ancak ilk 6 hafta bebeklerin gecede en az 1 kez uyanıp beslenmesi gereklidir. Bu sağlanıyorsa bebeği ayrıca uyandırmaya gerek yoktur.

Bebeğinizin Yeterli Beslendiğini Nasıl Anlıyorsunuz?

- Yeterli kilo alıyorsa,
- Günde 6-8 kez idrar yapıyorsa,
- Sarı, pürüklü dışkılyorsa,
- Beslendikten sonra 1-2 saat uyuyorsa,
- Emerken yutma sesi geliyorsa,
- Emzirirken diğer memeden de süt geliyorsa bebeğiniz yeterli besleniyordur.







VİTAMİN VE MİNERAL DESTEĞİ

*B*ebğinizde Demir Eksikliği Var Mı?

Demir, kırmızı kan hücreleri içinde bulunan hemogloblin adlı maddenin sentezi için gereklidir. Bu nedenle demir eksikliğinin sonucu kansızlıktır. Ayrıca demir eksikliğinin zihinsel fonksiyonlar üzerine etki yaptığı da bilinmektedir. Demir eksikliği olanlarda mental ve motor (zihinsel ve hareket) gelişim skorları daha düşük olur, dikkat eksikliği daha sık görülür. Ülkemizde demir eksikliğine bağlı kansızlık

(anemi) oldukça sık olup çocukların % 30'unda demir eksikliği vardır.

Demir eksikliğinin nedenleri arasında, diyetle yetersiz demir alımı veya kan kaybı (kronik ishal, ülser, polip ve parazitik enfeksiyonlara bağlı bağırsak kanaması) sayılabilir. Aşağıdaki demir eksikliğinin önlenmesi için öneriler sunulmuştur.

- ♥ Demir eksikliğinin sonucu kansızlıktır.
- ♥ Bebeklere ilk 12 ay inek sütü verilmemelidir.
- ♥ 1-5 yaş arasındaki çocuklar günde 750 ml'den fazla inek sütü tüketmemelidir.



Demir Eksikliği Gelişiminden Korunma Yolları

1. Bebekler ilk 6 ay, sadece anne sütü ile beslenmelidir. Anne sütü içindeki demir, bağırsaklarda çok iyi emilir.
2. Bebek 4-6 aylık olduğunda, ek gıdalara geçilmelidir. 6. aydan sonra, demirle zenginleştirilmiş tahıllar ile demirin emilimini arttıran C vitamini içeren sebze ve meyve pürelерinin verilmesi uygundur.
3. Bebeklere ilk 12 ay inek sütü verilmemelidir.
4. Anne sütü ile beslenen, zamanında doğmuş bebeklere 6 aylık olduklarında, prematüre ve düşük doğum ağırlıklı (2.5 kg) bebeklere ise 1 aylık olduklarında, çocuk doktorlarının denetiminde koruyucu dozda demir verilmelidir.
5. Bebeğe anne sütü verilemediyse, demirle zenginleştirilmiş formül mama kullanılması uygun olur.

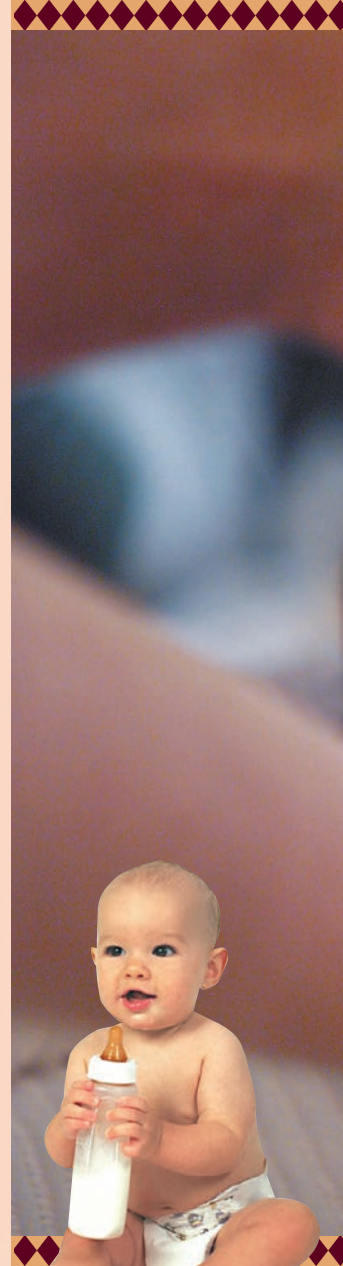
- ♥ Anne sütü ile beslenen bebeklere 6. aydan sonra demir verilmeye başlanmalıdır.
- ♥ D vitaminine 1. haftadan sonra başlanmalı ve 1 yaşına kadar kullanılmalıdır.
- ♥ İçme suyunda flor yoksa, 6. aydan sonra flor kullanılmalıdır.

6. 1-5 yaş arasındaki çocuklar günde 750 ml'den fazla inek sütü tüketmemelidir. Bu yaşlardaki çocukların et, yumurta, yeşil sebze, baklagil ve fındık gibi demir bakımından zengin gıda almaları sağlanmalıdır.

Demir eksikliğinin erken tanısı için, periyodik aralıklarla kan sayımı yapılmalıdır. Prematüre ve düşük doğum ağırlıklı bebeklerin 6 aylık olduklarında, zamanında doğmuş bebeklerin 9. aylarında hemoglobin düzeyleri ölçülmelidir. Eğer hemoglobin düzeyi düşük bulunursa, çocuk doktorunun gözetiminde demir tedavisine başlanmalıdır. Demirin emiliminin daha iyi olması için, ilaç aç karnına alınmalı ve C vitamini bakımından zengin gıdalar bolca tüketilmelidir. Demir eksikliği anemisinin tedavisi, 3 ay sürdürülmeli, tedavi bitiminde kan sayımı kontrolü yapılmalıdır.

D vitamini: Zamanında doğmuş bebeklere 7. gün başlanarak, 1 yaşına kadar D vitamini verilmesi gerekir. D vitamini, bebeğin kemik gelişimi için gereklidir. D vitamini bebeğin ağzına damlatılmalı veya kaşıkla verilmelidir. Biberona konulursa biberonun dibinde kalabilir. Bebeğiniz, alması gereken dozu tam alamayabilir.

Flor: Kullanılan sularda yeterli flor yoksa, 6. aydan sonra bebeğe flor verilmesi diş sağlığı açısından yararlıdır. Bu tedaviler hakkında doktorunuzdan detaylı bilgi edinebilirsiniz







*K*ilo alması yeterli olan bebek, ilk 6 ay sadece anne sütüyle beslenmelidir. Bu dönemde bebeğe su dahi verilmesine gerek yoktur. 6. aydan sonra katı gıdaya geçiş gereklidir. Yandaki tabloda, 1 yaşına kadarki beslenme ile ilgili örnek bir liste sunulmuştur.

6. ay:

Taze hazırlanmış meyve suyu veya püresi bebeğe verilebilecek ilk katı gıdalardır. Başlangıçta 1-2 yemek kaşığı kadar verilip birkaç hafta içinde miktar artırılarak 1 kâseye ulaşılır. Meyve püresi hazırlarken cam rende kullanılması uygundur. Bebeğin diyetine her hafta yeni bir meyve eklenebilir. Meyve püreleri, haşlanmış havuç, kabak, taze fasulye gibi sebze püreleri ile dönüşümlü olarak verilebilir.

Ek besinlere geçiş dönemi, aynı zamanda bebeğin biberondan kaşıkla beslenmeye geçtiği ve çiğneme fonksiyonunu öğreneceği dönemdir. Bu nedenle sebze çorbasını hazırlamak için mikser



(blender) yerine delikli süzgeç kullanarak, bebeğinizin içinde pür-tük olan besinlere alışmasına yardımcı olmalısınız.

Süt Çocuğunun Beslenmesi				
0 – 4 ay	4 – 6 ay*	6 – 8 ay	9 – 10 ay	11 – 12 ay
			Yumurta sarısı	Yumurta
			Baklagil	Baklagil
		Et	Et	Et
		Yoğurt	Yoğurt	Yoğurt
		Tahıllar	Tahıllar	Tahıllar
	Meyve sebze püresi	Meyve sebze püresi	Meyve sebze püresi	Meyve sebze püresi
Anne sütü	Anne sütü	Anne sütü	Anne sütü	Anne sütü

* 4. ayda bebeğin kilosu ve büyümesi değerlendirilir, gerek görülürse ek gıdaya başlanır.

7-8. aylar:

Bebğiniz meyve ve sebze pürelere alıştıktan sonra ona kahvaltı vermeye başlayabilirsiniz. Kahvaltı için tahıl (buğday, çavdar, yulaf vs.) içeren kaşık mamaları kullanılabilir. Anne sütü veya formülaya 1-2 adet bebek bisküvisi ve 1 çay kaşığı evde yapılmış reçel veya pekmez eklenebilir. İlerleyen haftalarda bu karışıma tuzu alınmış 1 tatlı kaşığı peynir eklenebilir. 1 yaşından önce bebeğinize bal vermeyiniz. 7. ayda sebze çorbasına az yağlı dana eti ekleyebilirsiniz.





Bebeğiniz dana etine alıştıktan sonra tavuk eti de vermeye başlayabilirsiniz. Bebeğinize kendiniz için hazırladığınız yemeklerin sularından vermek doğru değildir. Sadece yemek suyu verilen bebek, sebze ve etteki protein ve kaloriden mahrum kalmış olur. Bebeğinize evde yapılmış, katkı maddesi içermeyen yoğurt verebilirsiniz. Bu dönemde formül mama ile pirinç unu ve şekerden oluşan muhallebiye de başlanabilir. Bu ek gıdalarla birlikte mutlaka anne sütüne devam edilmelidir.

Bebeğinizin kahvaltı karışımına (formül mama, bebe bisküvisi, 1 tatlı kaşığı pekmez, tuzsuz peynir) katı pişmiş yumurta sarısının dörtte biri eklenebilir. İlerleyen haftalarda gün aşırı 1 yumurta sarısı verilebilir. Öğle ve akşam öğünlerinde etli sebze yemeği veya

9-10. aylar:

Bebeğinizin kahvaltı karışımına (formül mama, bebe bisküvisi, 1 tatlı kaşığı pekmez, tuzsuz peynir) katı pişmiş yumurta sarısının dörtte biri eklenebilir. İlerleyen haftalarda gün aşırı 1 yumurta sarısı verilebilir. Öğle ve akşam öğünlerinde etli sebze yemeği veya





baharatsız hazırlanmış köfte, patates püresi veya 2-3 kaşık makarna ya da pilav verilebilir. Ara öğünlerde meyve püresi, yoğurt veya muhallebi verilebilir. Balık ve deniz ürünleri gibi alerjik özelliklere sahip besinlere 1 yaşından önce başlamayınız. Bebeğinizin eline meyve dilimi, kaşar peyniri verip kendi kendisinin beslenmesine fırsat vermeniz gelişimi için yararlı olur.



11-12. aylar:

Bu aylarda bebeğiniz evde pişen yemeklerden yemeye hazırdır. Yemeklerinizin baharatlı ve salçalı olmamasına dikkat ediniz. Bebeğiniz sizinle birlikte masaya oturup sofraya yemeklerinden yiyebilir.



Bebeğinize 1 yaşından önce bal, sakatat, balık, inek sütü ve katkı maddesi içeren yiyecekler vermeyiniz.





BEBEĞİN GELİŞİMİ

0 – 3 AYLIK DÖNEM

4 – 7 AYLIK DÖNEM

8 – 12 AYLIK DÖNEM

TUVALET EĞİTİMİ

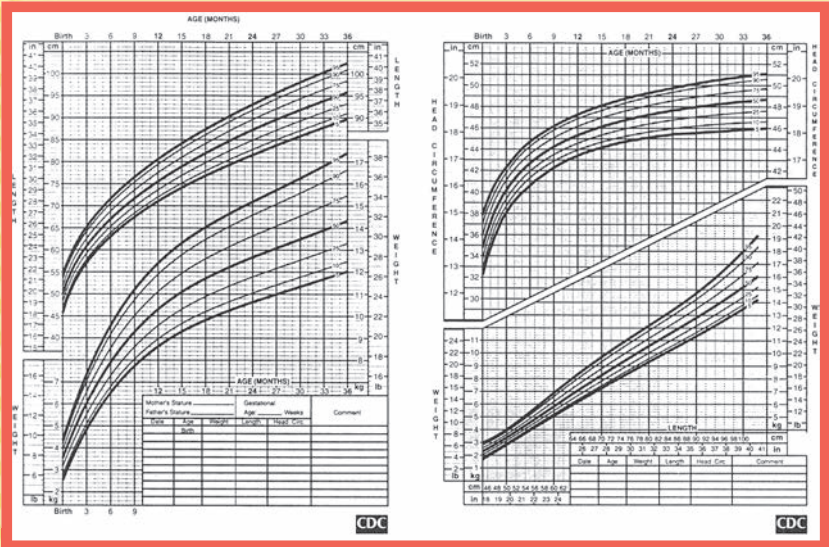
OYUNCAK SEÇİMİ



0 - 3 AYLIK DÖNEM

Fiziksel Gelişim

*D*oğumdan sonraki ilk bir hafta içinde bebeklerin bir miktar kilo kaybetmesi normaldir. Ancak toplam kilo kaybı doğum





ağırlığının %10'unu geçmemelidir. İkinci haftadan itibaren ise düzenli olarak günde 20-40 g alarak ilk bir ayda ortalama 500-1000 gram kilo alırlar ve boyları 2.5-5 cm kadar uzar. Bu değerler, ortalama değerlerdir ve her bebeğin gelişimi farklıdır.

Bebekğinizin sağlıklı olup olmadığına, bebeği izleyen çocuk doktoru karar verecektir. Bebekğin boyu ve kilosunu büyüme eğrilerine işaretlenecek ve aylık olarak kontrol edilip grafik üzerinde izlemi görülecektir.

♥ Bebekler doğumdan sonraki ilk 1 hafta kilo kaybeder, ancak ikinci haftadan itibaren düzenli olarak kilo almalıdır.

♥ İlk ay 500-1000 gram kilo alması, boyunun 2.5-5 cm uzaması gerekir.



Nörolojik Gelişim

İlk ay bebek neler yapabilir?

- Bakışlarını yüze odaklayabilir.
- Çıngırak sesine tepki verir.
- Başını kısa süreli dik tutabilir.
- Gülen yüze gülümseme ile karşılık verebilir.
- Ağlama dışında sesler çıkarabilir.

♥ Yeni doğan bebek yakın mesafeyi net seçer, uzak mesafeleri bulanık görür. Bebek 3 aylık olunca, bir yetişkin gibi görebilmeye başlar.

1-3 aylık bebek neler yapabilir?

- Karın üstü yatarken önce başını, daha sonraları (3. ay) kollarından destek alarak göğsünü kaldırabilir.
- Gözleriyle nesnelere takip eder.
- Elini kavuşturabilir ve eline oyuncak tutuşturulduğunda kavrayabilir.
- Yüksek sesle güler, memnuniyet sesleri çıkarabilir.



Görme

Duyusu

Bebekler yakını daha iyi görür. Anne kucağındayken anne yüzünden yaklaşık 20 cm. uzaklıktadırlar ve bu mesafeyi net seçerler, daha uzak mesafeleri bulanık olarak görürler. Görme duyusu hızla gelişerek altı haftalık iken derinlik hissi ve 3 boyutlu görme



başlar, 3 aylıktan de bir yetişkin gibi görürler.

İşitme Duyusu

İşitme duyusu çok erken evrelerde gelişir. Hem prematüre, hem de zamanında doğmuş bebekler duyabilirler. Bebek, gürültü duyunca sıçrar. Çağrıldığı yöne doğru döner. Annesinin sesini duymaktan, müzik kutusunda ki melodiyi dinlemekten hoşlanır.

♥ Tüm bebekler doğumdan itibaren duyabilirler, tat ve koku alabilirler.

♥ Eğer bebek sese, ışığa, gürültüye yukarıda tarif edilen tepkileri vermiyorsa doktora götürülmelidir.

Tat Alma Duyusu

Bebekler tat alabilir ve farklı tatlara farklı tepkiler verebilir. Şekerli tatlar bebekte sakinleştirici etki yapar, örneğin şekerli sıvıların bebekte ağrı hissini azalttığı düşünülmektedir.

Koku Alma Duyusu

Bebekler koku alabilir ve anne kokusu; annesini tanımada ve ona bağlanmasında çok önemli rol oynar.

Dokunma Duyusu

Bebekler, dokunuşa karşı çok duyarlıdır. Kucağa alınmayı, kucakta gezmeyi sever. Ailesiyle birlikte olabilmek için ara sıra bebek koltuğuna oturtulmaktan hoşlanır.



♥ Bebeklerin ilk aylarda düzene ve tekrara ihtiyacı vardır. Bu nedenle çocukla ilgilenen kişiler fazla değişmemeli, çocuğun kendisine ait odası olmalı, banyo, yemek ve gezmeye saatleri düzenli olmalıdır. Bu düzenli hayat, bebekte duygusal güvenin oluşmasına katkıda bulunur.

Duygusal Gelişim

Hayatımızın ilk dönemlerinde yaşadıklarımız, anne ve babamızla iletişimimiz, kişiliğimizin temelini oluşturur. Bebeklikte yaşanan duygular ve deneyimler zamanla bilinç altına itilir. Doğum, meme emme, ilk sözler, yürümeye başlama

veya tuvalet eğitimi gibi dönemleri hiçbirimiz hatırlayamayız, ama bu dönemler ileride karşılaştığımız zorluklara vereceğimiz tepkilerimizi, heyecanlarımızı ve zayıflıklarımızı şekillendirir.

Bebeğin ihtiyaçlarının giderilmesinin şekli, ona verilen güven duygusu, çocukluk ve erişkin hayatını etkileyecektir. Bu durum, bilinç altı isteklerimizi, sevme yeteneğimizi ve kendimizi koruma mekanizmalarımızı besler. Yaşamımızın ilk 4-5 yılını hatırlayamayız. Ancak yetişkin bir insan 5 yaşından sonra, yaşadıklarıyla bağlantıyı kolayca kurabilir. Bu çağların ne kadar önemli olduğu, anne ve baba olunca daha iyi ortaya çıkar. Çocuğumuz, kendi çocukluğumuzu tekrar ortaya çıkarır. Kendi aile ilişkilerimiz bizim anne baba oluş şeklimizi yönlendirir.

Öz güven duygusu

İlk aylarda bebeklerin hayatları çok düzenlidir. Altı değiştirilir, mama verilir, uykuya yatırılır ve bu program sürekli tekrarlanır. Her seferinde aynı insan, aynı hareketleri yapar, bu çocukta tutarlı ve istikrarlı bir dünya oluşturacaktır ve duygusal güveni besleyecektir. Bu nedenle çocukla ilgilenen kişiler fazla değişmemeli,



çocuğun kendisine ait odası olmalı, banyo, yemek ve gezme saatleri düzenli olmalı, bunlar telaşsız olarak ve mümkünse aynı kişiler tarafından yapılmalıdır. Bebek büyüdükçe, kişiliği oluşmaya başladıkça yenilikleri ve değişiklikleri daha iyi karşılar, ancak ilk aylarda onun düzene ve tekrara ihtiyacı vardır.





4 - 7 AYLIK DÖNEM

Fiziksel Gelişim

*B*u dönemde bir bebeğin ortalama kilo artışı ayda 500-600 gram, boy artışı ayda 2-3 cm'dir. 4 aylık bir bebek doğum kilosunun 2 katına ulaşır. Aylık kontrollerde, çocuk hekiminizden, bebeğinizin büyüme eğrilerini size göstermesini

♥ Sağlıklı büyüyen bir bebek 4 aylık olunca ağırlığı doğum ağırlığının 2 katına ulaşır.

♥ Bu dönemde bebek elleri ile cisimleri tutmayı, dönmeyi; önce destekli ,sonra desteksiz oturmayı öğrenir.





isteyin. Bebeğiniz grafik üzerinde kendi persantil eğrisini takip ediyorsa her şey yolunda demektir.

Nörolojik Gelişim

4 - 5 ay

- Bebek yatar durumdan oturur duruma çekildiğinde başıyla gövdesini aynı seviyede tutabilir.
- Elinin ucuna veya arkasına değiştirilen bir çingırağı kullanabilir.
- Oyuncağa ulaşabilir.
- Destekli oturabilir.
- Sırt üstünden yüz üstüne dönebilir.



6 - 7 ay

- Dik tutulduğunda bacaklarına bir miktar ağırlık verebilir. Yardımsız oturabilir.
- Bir nesneyi bir elinden diğerine geçirebilir.
- Agu veya benzeri sesli harf kombinasyonları çıkarabilir.

4 - 7 aylık dönemde nörolojik gelişim son derece hızlı olur. Bu dönemde bebek tutmayı öğrenir. Elleriyle etrafını tanımaya başlar ve her şeyi ağzına götürür. Bebek parmağını ya da oyuncağını emdiği zaman rahatlar, gevşer. Diş çıkarttığı zaman sert şeyleri ağzına götürerek, kaşıntısını ve ağrısını giderir. Bu dönemde bebek oturmayı da öğrenir. Bebeği oturmaya alıştırmak için 4. ayda



♥ Bir çocuğun fiziksel ihtiyaçları çok iyi karşılanırsa da duygusal ihtiyaçları karşılanmazsa, büyüme ve gelişmesi sağlıklı olmaz.

♥ Bebekle geçirilen zamanın uzunluğu değil, niteliği önemlidir. Bebeğe bakan kişilerin şefkatli ve ilgili olması gerekir.

kısa süreli olarak bebek koltuğuna oturabilirsiniz. 5-6 aylıktan itibaren yatağında veya koltukta sizinle birlikteyken, arkasını yastıklarla destekleyerek oturtmaya başlayabilirsiniz. Yedi aylık bebek yarım saat kadar desteksiz oturabilir. Emekleme denemeleri yapmaya başlar. Zaman zaman bebeği ayaklarının üstüne bastırabilirsiniz. Bu onu eğlendirir ve dikey dengesinin kucakından farklı olduğunu anlar. Bebek etrafındaki kişilerin seslerini, kokularını ve özelliklerini ayırt etmeye başlar. Kişiye göre değişik davranışlar gösterir. Dil açısından da ilk küçük ilerlemelerini gösterir, ağlama dışında sesler çıkarır.

Duygusal Gelişim

Bebeğin insanlarla olan ilişkileri ona yeni ufuklar açar, yeni şeyler öğretir. Bebek acır, biberon verilir. Altını ıslatır, değiştirilir. Ağlar, kucağa alınır. Ses çıkarır, ona cevap verilir; gülümsenir. Bu istek ve cevap alışverişinden sevgi bağları doğar. Bağımsız bir birey olma yolundaki bebeğin, sevgi ve bağlılık ihtiyaçlarının karşılanması, onun kopmak ve ayrılmak için gereken güveni kazanması bakımından çok gereklidir.



♥ Bebeğin fiziksel ihtiyaçlarının düzenli olarak karşılanması ve sevgiyle büyütülmesi onun ileride bağımsız bir birey olabilecek güveni kazanması için çok gereklidir.

♥ Dikkat! Bebeğiniz içine kapanıyor, pasifleşiyor, üzgün görünüyorsa zor bir dönem geçiriyor olabilir. Bunu fark edip önlem almak gerekir.



Bu dönemde çalışan anneler evden ayrılacaksa, bebeğin buna alışması için ona zaman tanınmalıdır. Birkaç gün anne veya bakıcı, bebeğe birlikte bakarak bu yeni duruma alışma sağlanabilir. Bebeğe bakacak kimse, bebeğin alışkanlıklarında bir değişiklik yapmamalıdır. Bu dönemde biberondan kaşığa geçmek veya emzik emmekten vazgeçirmek gibi işlere başlatılmamalıdır. Bebeğe bakacak kişinin şefkatli ve ilgili bir kişi olması gerekir. Anne ile bakıcı arasında, sıkı bir bağ ve iyi bir iletişim olmalıdır. Bu şekilde çocuğun ihtiyaçları daha iyi karşılanır ve bebek kendini güvende hisseder. Çocuğu mutlu etmek için bakıcıyla paylaşım çok önemlidir. Çocuğun iştahı, uykusu, gösterdiği gelişmeler, çektiği zorluklar hakkında bakıcıya sorular sormak, aynı zamanda evde yaptıklarını bakıcısına anlatmak çok önemlidir. Bebekle beraber olmak için her fırsat değerlendirilmelidir. Çocukla geçirilen zamanın uzunluğu değil, niteliği önemlidir. Bir çocuğa çok iyi bakılsa da duygusal ihtiyaçları karşılanmazsa, o çocuğun büyüme ve gelişmesi sağlıklı olmaz. Sevgi ve ilgiden yoksun büyüyen çocuklarda, ilk belirti öfke ve asi davranışlardır. Buna cevap alamazsa, öfkesi çaresizliğe dönüşür. Çocuk ses çıkartmaz, içine kapanır, hiçbir şeyle ilgilenmez. Fiziksel ve nörolojik gelişimi gecikir. Bu nedenle yetim kalmış, personeli ilgisiz kurumlarda büyümüş çocuklarda pek çok problem görülür.



Fiziksel Gelişim

*B*u dönemdeki bebeğin aylık kilo artışı 250-500 gram, boy uzaması ayda 1-2 cm'dir. Bebeğin ilk yaş gününde kilosu doğum kilosunun 3 katına, boyu ise 75 cm civarına ulaşır. Bebeğinizin büyüme durumunu başka bebeklerle karşılaştırmayın. Her bebek ayrı bir bireydir ve her şeyiyle kendine özgüdür. Onu kendi gelişim çizgisinde değerlendirin.

♥ Dördüncü ayda bebek doğum tartısının 2 katına, on ikinci ayda 3 katına ulaşır. Bir yaşındaki çocuğun boyu ortalama 75 cm'dir.

Nörolojik Gelişim 8 - 9 ay

- Emekleyebilir.
- Oturur pozisyondan ayağa kalkabilir.
- Yüz üstü pozisyondan oturur pozisyona geçebilir.
- Anlamını bilmeden "anne" veya "baba" diyebilir.
- El çırpır, el sallar.



10 - 12 ay

- Eşyalara tutunarak yürüyebilir.
- Küçük cisimleri baş ve işaret parmağı ile tutar.
- Topu bakıcısına yuvarlar, oyun oynar.
- “Anne” ve “baba” kelimelerini anlamını bilerek kullanır.

Bu dönem bebeğin hareketleri-

nin arttığı, gezintiye başladığı aylardır. Yavaş yavaş emeklemeye başlayacak, daha sonra ayaklarının üzerine basıp adımlarını sıralayacaktır. Bütün bu gayretler istediği şeylere ulaşabilmek, göremediği şeyleri görebilmek içindir, yürüme hazırlıklarıdır.

Bu dönemdeki bebekler, eşyaları tanımaya ve hatırlamaya başlar. 4-8 aylık bebek yere düşen bir objenin arkasından bakmaz, örtünün altına saklanan oyuncağı aramaz. 8-12 aylık dönemde ise bebek, düşen objeyi veya saklanan oyuncağı arar. Bu demektir ki obje ve oyuncak, artık onun kafasında imaj olarak vardır ve onu hatırlamaktadır. Zekâ gelişiminde 8-12 ay dönemi çok önemlidir.

Bu yaşta bebek hoşuna giden heceleri tekrarlar, bir gün bir kelimeyi tam olarak telefuz eder (Bababa baba). Etrafındaki kişilerin memnuniyeti, heyecanı ve teşviki karşısında hemen ilişki kurar ve bunu tekrar eder. Bu yaşta, bebek genellikle 1, bazen 2 kelimeyi önce anlamını bilmeden, sonra anlamlı olarak kullanır.

♥ 8-12 aylar; bebeğin hareketlerinin arttığı, yürüme hazırlıklarını yaptığı aylardır.

♥ Bu dönemde 1-2 kelimeyi önce anlamını bilmeden, sonra anlamlı olarak kullanır.

Duygusal Gelişim

Bu dönemde ailesiyle ve tanıdığı insanlarla oyunlar oynamayı (saklambaç, vs.) sever, elleriyle “güle güle” işareti yapar, alkışlar. Ancak tanımadığı insanlardan ürker. Yabancı bir evde endişelenir, yabancı biri onu öpmek isterse geri çekilir. Buna “8. ay korkusu” denir. Korku bir gelişme işareti-dir. Bebeğin bilinen ve bilinmeyen arasındaki farkı ayırt edebilecek kadar geliştiğini gösterir. Alışkanlıklarına çok bağlıdır, çünkü bunlar onu rahatlatır. Olaylar onun alıştığı gibi gelişmezse endişelenir. Değişiklikleri önlemek mümkün değildir, ama olacıklara çocuğu alıştırmak gerekir. Yabancıyı ayırt edebilme bilinci; bebeğin ne zaman güveneceğine, ne zaman dikkat edeceğine karar vermesini öğrenmesini sağlar. Tanımadığı insanlara tedbirli davranır, konulan yasaklara uyar, tehlikeli durumları anlar. Bu dönemde bebek sizin yanınızda güvencedeyse, ona her şey anlatılmışsa değişiklikleri daha rahat kabul eder. Bu dönem problemlili yaşamış ve bebekte iz bırakmışsa, okul çağına geldiğinde yeni bir öğretmen karşısında korku duyacaktır. Yine yetişkin bir insan olduğunda ise tanımadığı insan ve durumlar karşısında korku duymaya devam eder. Güven, çocukluğun anahtar sözcüğüdür. Yaşı kaç olursa olsun kendini güvende hissettiği zaman, çocuk rahat, mutlu, girişkendir.





♥ 8. aydan sonra bebek tanıdığı insanları tanımadıklarından ayırmaya başlar.

♥ Sekizinci “ay korkusu” veya “anneden ayrılma endişesi” olarak adlandırılan bu dönemde yabancı ortamlarda endişelenir, yabancı kişilerden korkar. Yabancıyı ayırt edebilme bir gelişme işaretidir. Çocuğa ne zaman güveneceğine ne zaman dikkat edeceğine karar vermeyi öğretir.



*C*ocuğunuza tuvalet eğitimi vermek zaman, anlayış ve sabır isteyen bir süreçtir. Doğru zamanlama çocuktan çocuğa değişmekle birlikte genellikle 24. ay uygun bir dönemdir. Çocuğun fiziksel ve psikolojik gelişimine bağlı olarak bu 6 ay önce veya sonra da olabilir. Aşağıdaki bulgular çocuğun tuvalet eğitimine hazır olduğunun işaretleridir:

- Basit emirleri anlayıp uygulayabiliyorsa,
- Banyoya gidebiliyor, kıyafetlerinin çıkarılmasına yardım edebiliyorsa,
- Dışkılması düzenliyse,
- İdrarını 2 saat tutabiliyorsa ve uykudan uyandıığında bezi kuru oluyorsa,
- Bezi ıslandığında veya kaka yaptığında rahatsızlık duyuyorsa,
- Tuvalette oturmak istiyorsa, çocuğunuzun tuvalet eğitimine başlayabilirsiniz.



Eğitimin Basamakları

- Çocuğunuzun tuvalette sizi izlemesine izin verin. Ona durumu basit kelimelerle anlatın. Dışkı ve idrar için negatif terimler kullanmaktan kaçının. Ona bunun doğal bir ihtiyaç olduğunu, herkesin tuvalete gittiğini anlatın.
- Lazımlık alın ve önce kıyafetleriyle oturmasına izin verin. Lazımlığa alışınca ona bezini çıkarıp oturmasını öğretin.
- Bebekler için özel oturaklara sahip alafranga tuvaletler de tuvalet eğitiminde kolaylık sağlayabilir.
- Lazımlığa kirli bezindeki dışkıyı koyup gösterin, böylece lazımlığın ne işe yaradığını daha iyi anlasın. Dışkı ile oynamak isteyebilir, bunun yanlış olduğunu söyleyin.
- Onu lazımlığa düzenli olarak oturtun (sabah uyanınca, yemeklerden sonra, uykudan önce vs).
- Lazımlığa çıktığını veya dışkısını yaparsa memnuniyetinizi belirtin, onu ödüllendirin, alkışlayın. Çabuk sonuç almayı beklemeyin. Başarılı olamazsa onu cezalandırmayın. Bu dönemdeki katı tutum, eğitimin uzamasına yol açar. Çocuk dışkısını bezine yaptıktan sonra haber verirse haber vermesinin iyi bir davranış olduğunu söyleyin, ondan bir daha yapmadan söylemesini isteyin.

♥ Tuvalet eğitimine, çocuğunuzun fiziksel ve psikolojik gelişimine bağlı olarak 18-24. aylarda başlanabilir.

♥ Tuvalet eğitimi zaman, anlayış ve sabır isteyen bir süreçtir. Bu dönemdeki katı tutum eğitimin uzamasına yol açar.



- Çocuk tuvaletini yapınca kâğıtla silmesi, işlem sonrası elini yıkaması gerektiğini öğretin.
- Lazımlığa düzenli olarak oturmaya başlayınca, altını bağlamayın, ona külot giydirin. Dışkı kaçırırsa tepkileriniz ölçülü olsun, onu asla cezalandırmayın.
- Bazen çocuklar kaka yapmadan önce tuvalete oturmak yerine bezlerinin bağlanmasını isterler, bir köşeye saklanırlar. Bu durumları başarısızlık olarak kabul etmeyin. Kakasının geldiğini anlamasından dolayı onu tebrik edin. Bezini bağlayın ve tuvalette yapmasını teşvik edin. Daha sonraki günlerde lazımlığa yapması için cesaretlendirmeye çalışın.
- Bazı çocuklar ise sifondan korkarlar. Akan suyla birlikte tuvalete düşmekten endişelenirler. Dışkılarının, vücutlarının bir parçası olduğunu düşünerek onu kaybetmekten korkabilirler. Bu endişeleri ciddiye alıp açıklama yapın. Tuvalet kâğıdını atıp sifonu çekmesine izin verin.
- Çoğu çocuk 3 – 4 yaşındayken dışkı kontrolünü ve gündüzleri idrar kontrolünü sağlamayı öğrenir. Kızların hemen hepsi, erkeklerin çoğunluğuysa 5 yaşından önce geceleri de idrarlarını tutabilir. Bu dönemde annenin anlayışlı ve esnek tutumu son derece önemlidir.



♥ Çocuk, 5 yaşından büyük olmasına rağmen geceleri idrar kontrolünü sağlayamıyorsa bir doktora götürülmelidir.



OYUNCAK SEÇİMİ

Çocuklar oyun oynarken öğrenirler, hayatı tanırlar. Oyun, çocuğun fiziksel yeteneklerini, zekâsını ve hayal gücünü geliştirir.

0 - 12 Ay

Bu dönemde renkli, hafif ve bebeğinizin görme, duyma, dokunma ihtiyacını karşılayacak oyuncaklar tercih edilmelidir. Aşağıda bu oyuncakların örneklerini bulabilirsiniz:

1. Çingirak
2. Yumuşak, yıkanabilir hayvan veya bebekler
3. Tahta veya plastik küpler





4. Sıkınca ses çıkaran oyuncaklar
5. Büyük resimli kumaş, plastik veya karton kitaplar

1 - 2 Yaş

Bebeğin oyuncaklarının keskin, sivri veya kolayca kopabilen parçaları olmamalıdır. Bebeğinizi; dokunmamak, ağza götürmemek gibi çeşitli yasaklarla kısıtlamayınız. Dikkat etmek şartıyla, onun her şeyi tanıyıp anlamasına imkân veriniz.

♥ Bebeğin oyuncaklarının keskin, sivri veya kolayca kopabilen parçaları olmamalıdır.

Bu Dönemde İlgisini Çekebilecek Oyuncaklar:

1. Büyük arabalar
2. Tahta veya plastik küpler
3. Oyuncak telefonlar
4. Bez bebekler
5. Sapından çekince yürüyen oyuncak araba, tren vs.



2 - 5 Yaş

1. Hikâye kitapları
2. Yazı tahtası
3. Boya kalemleri
4. Oyun hamuru
5. Oyuncak ev araç gereçleri (fincan, ütü vs.)
6. Bisiklet
7. Araba
8. Basit bulmacalar.





SIK GÖRÜLEN PROBLEMLER

HASTALIK İŞARETLERİ NELERDİR?

DOĞUM TRAVMALARI

YENİDOĞAN SARILIĞI

KİLO ALAMAMA

GAZ SANCISI (İNFANTİL KOLİK)

PAMUKÇUK



HASTALIK İŞARETLERİ NELERDİR?

Ateş

*B*ebeğin vücut ısısı koltuk altına konulan derece ile saptanabilir. Bebeğiniz 2 aydan küçük ve ateşi, 37 °C'nin üzerinde ise ve ateşine eşlik eden başka bulgusu yoksa, bu ateş fazla giydirilmekten ve ortam ısısının yüksek olmasından kaynaklanabilir. Bu durumda bebeğinizi soyarak 1 saat sonra tekrar ateşini ölçünüz. Ateş devam ediyorsa hemen doktorunuzu arayınız.

♥ Bebeğinizin ateşi 37,5 °C ise, hızlı nefes alıyorsa, iyi beslenemiyorsa, sürekli uyuyorsa, her yediğini kusuyorsa, mutlaka doktorunuzu arayın.

Solunum Problemleri

Normalde yenidoğan bebekler dakikada ortalama 40-50 defa nefes alırlar. Bebeğin solunumu, en iyi bebek uyurken veya sakinken değerlendirilebilir. Bebek uyanırken kısa bir süre hızlı hızlı nefes alıp,



sonra 20 saniyeden daha kısa süreli duraklamalar yapabilir. Eğer bebeğiniz hızlı nefes alıyorsa, nefes alırken kaburgaları belirginleşiyorsa, inlemesi varsa veya morarması oluyorsa bebeğinizi acil servise götürmeniz ve bebeğinizin solunum sıkıntısını gidermeniz gerekir.



Aşırı Uyuma, Zor Uyandırılma

Bebeğiniz özellikle ilk ay beslenmek için uyanmıyor ve 4-5 saatten uzun uyuyorsa bu sağlıklı bir durum değildir. Süt yetersiz olduğundan kan şekeri düşüklüğü, bir enfeksiyon varlığı veya annenin kullandığı bir ilacın yan etkisi buna yol açabilir. Bu durumda doktorunuzu aramalısınız.



Aşırı Ağlama ve Huzursuzluk

Bebeğiniz beslendiği, altı temizlendiği ve kucağa alıp rahatlatıldığı hâlde sakinleşemiyorsa bu bir hastalık habercisi olabilir. Ateşini kontrol edin, vücudunda bir yara, çizik veya ağrı verebilecek herhangi bir durum olup olmadığına bakın ve doktorunuzu arayın.



Öksürük, Hırıltı

Bir akciğer enfeksiyonunun habercisi olabilir. Bebeğinizin ateşini kontrol edin, doktorunuza arayın.

Kusma

Beslendikten sonra 1 çorba kaşığı kadar mide içeriğinin kusulması, bebeklerde sık görülür ve bu normal bir durumdur. Ancak bol miktarda, fişkirir tarzda ise veya kusma safra içeriyorsa doktorunuzu aramanız gerekir.

İshal

Anne sütüyle beslenen bebekler, ilk aylarda her beslenme sonrası sarı yarı sulu, püre kıvamında dışkılayabilirler. Ancak dışkı sayısı önceye göre artarsa, su kıvamında olup bez tamamen dışkıyı emiyorsa veya dışkı, bezin dışına kaçıyorrsa bebeğiniz aşırı sıvı kaybedebilir.



Bu durumda doktorunuzu aramalısınız.

Sarılık

Bebeğinizin cildi ve göz akları sarı görünüyorsa, bir kan testi yapılarak bebeğin sarılık (bilirubin) düzeyi ölçülmelidir. Bu konu, daha detaylı olarak ele alınacaktır.



Göbek Çevresinde Kızarıklık ve Akıntı

Bebeğin göbek kordonu, kuruyup düşene kadar antiseptik solüsyonlarla temizlenmeli ve göbek kordonunun enfeksiyon kapması önlenmelidir. Bebeklerde göbek kordonu enfeksiyonu (omfalit), kan dolaşımı enfeksiyonuna kadar ilerleyerek son derece tehlikeli olabilir. Göbekte kızarıklık ve akıntı olması, omfalit bulgusudur, bu durumda hemen doktorunuzu aramanız gerekir.

♥ Bebeğinizin cildi ve göz akları sarı görünüyorsa bir kan testi yapılarak bebeğin sarılık (bilirubin) düzeyi ölçülmelidir.

Gözde Çapaklanma

Yenidoğan bebeklerin gözlerinin doğum sırasında enfeksiyon kapmasını önlemek için ilk saatlerde bebeğin gözlerine antibiyotikli bir merhem sürülür. Buna rağmen bebeğinizin gözlerinde çapaklanma oluyorsa doktorunuza danışarak bir göz damlası almanız gerekir. Bebeklerin %5'inde göz pınarının tıkalı oluşuna bağlı, gözde aşırı gözyaşı birikimi ve ardından tekrarlayan enfeksiyonlar görülür. Burun köküne masaj yapılması ve gözlerin temiz tutulması gerekir. Çoğu bebekte bu problem 1 yaşına kadar çözülür. Bebeklerin küçük bir kısmında ise ameliyatla bu kanalın açılması gerekir.

♥ Bebeğin göbek kordonu kuruyup düşene kadar, antiseptik solüsyonlarla temizlenmelidir.



DOĞUM TRAVMALARI

Doğum eylemi sırasında, özellikle güç ve uzamış doğum sonrasında bebekte oluşan travmalardır. İri bebeklerde (doğum ağırlığı 4 kg) makat gelişi olan bebeklerde ve annenin doğum kanalının dar olduğu durumlarda travma riski daha yüksektir. Doğum eylemi çok uzarsa ve baş takılırsa, kadın doğum hekimi forseps veya vakum kullanmak zorunda kalabilir. Doğum travmalarının çoğu tamamen iyileşmesine rağmen bir kısmı ciddi, hatta ölümcül olabilir.

Kırıklar

Kırık en sık klavikula (köprücük kemiği) ve kol kemiklerinde görülür. Kafa kemiklerinde görülmesi nadirdir. Kafa kemiği kırıklarında yumuşak dokuda şişlik ve morluk olması dikkati çeker.

Sinir Zedelenmeleri

İri bebeklerde, baş doğduktan sonra omuzlar takılabilir. Omuzların çıkarılması sırasında, kollara giden sinirler aşırı gerilerek sinir



♥ Doğum eylemi çok uzarsa ve baş takılırsa, kadın doğum hekimi forseps veya vakum kullanmak zorunda kalabilir.

♥ Doğum ağırlığı 4 kg'dan fazla olan bebeklerde doğum travması riski yüksektir.



kökleri zedelenebilir. Bebek, kolunu vücuduna yakın tutar ve oynatamaz. Sinir zedelenmesi ile birlikte kırık olup olmadığını anlamak için film çekilmelidir. İlk hafta, ağrı kesici dışında tedavi uygulanmaz. Daha sonra fizik tedaviye başlanır. Vakaların çoğu (%95) 3-4 ay içinde düzelir. Düzelmeyen olgulara cerrahi tedavi gerekebilir.

Forseps yardımıyla yapılan doğumlarda, yüz felci gelişebilir. Bulgular doğum sonrası 1. veya 2. gün belirginleşir. Bebek ağlarken alın kırışmaz, göz kapatılamaz ve ağız köşesi sağlam tarafa doğru çekilir. Bu durum kendiliğinden 1-3 hafta içinde tamamen düzelir, ancak bu dönemde göz tam kapatılmadığından gözün kuruması ve enfeksiyon kapmasını önlemek için doktorunuzun vereceği göz merhemlerini kullanmanız gerekir.

Beyin Kanaması

En korkulan travmalardır. Bebekte aşırı uyku hâli veya aşırı huzursuzluk, havale, solunum düzensizliği, solukluk, sarılık gibi bulguları olabilir. Bilgisayarlı tomografi ile tanı konur.



YENİDOĞAN SARILIĞI

*Y*enidoğan bebeklerin yaklaşık yarısında sarılık olur. Yenidoğan sarılığı, sarı turuncu renkteki bilirubin maddesinin deride birikmesi ile ortaya çıkar. Sarılık genellikle 3-4 günden sonra fark edilir ve 2 hafta içinde azalarak kaybolur. Belli bir düzeyin üzerindeki bilirubin, bebeğin beyinine zarar verip kalıcı hasar bırakabilir, bu nedenle sarılıklı yenidoğanlar bir doktor tarafından değerlendirilmeli ve gerekli durumlarda, erken dönemde önlemler alınmalıdır. Coğrafi dağılım (Akdeniz Bölgesi'nde daha sık), etnik özellikler (sarı ırkta daha sık) ve ailevi özellikler yenidoğan sarılığını etkileyen

- ♥ Anne ve bebek arasında kan grubu uyumsuzluğu olması,
- ♥ Hamilelikte anne de şeker hastalığı saptanması,
- ♥ Bebeğin düşük doğum ağırlıklı veya prematüre olması,
- ♥ Doğum sonrasında aşırı (%10) kilo kaybetme,
- ♥ Ailede kan hastalığının olması yenidoğanda sarılık riskini artırır.



önemli faktörlerdir. Önceki çocuğunda yüksek bilirubin saptanan ailelerin sonraki çocuklarında da bu problemin görülme riski 3 kat daha fazladır. Bunlardan başka anne ve bebek arasında kan uyumsuzluğu olması, hamilelik sırasında diabet hastalığı olması, bebeğin düşük doğum ağırlıklı veya prematüre olması, yetersiz beslenme ve doğum sonrasında aşırı kilo kaybetme gibi nedenler, yeni doğanda sarılık riskini artırır.

Bilirubin düzeyi çok yükselirse, beyin hücrelerinin içine girerek bu hücrelere zarar verir. Bebek çok uyumaya, zayıf emmeye ve düzensiz solumaya başlar. Bulgular ilerlerse tiz sesle ağlama, huzursuzluk, kaslarda sertleşme (sırt üstü yatarken yay gibi gerilme) ve havale görülebilir. Bu dönemde bebeklerin bir kısmı kaybedilir. Yaşayan bebeklerde işitme kaybı, zihinsel gerilik ve hareket bozuklukları (serebral palsi) görülebilir.

Günümüzde, yenidoğan bebeklerin bir kısmı 48 saatten önce taburcu edilmektedir. Hangi bebekte yüksek bilirubin düzeyi ile karşılaşacağının bilinmesi çok önemlidir. Bu nedenle hastaneden taburcu olurken bebeğin sarılık düzeyi ölçülmeli ve bilirubin düzeyinin ne sıklıkla ölçüleceği konusu çocuk doktoruyla konuşulmalıdır. Muayene sırasında sarılığı saptanan bebeğin kan bilirubin düzeyi ölçülür ve gerek görülürse fototerapiye (ışık tedavisi) başlanır. Kan bilirubin düzeyi tehlikeli sınırları aşmış olan bebeklere, kan değişimi uygulanması gerekir. Kan değişimi, steril şartlarda ve tecrübeli bir ekip tarafından uygulanmalıdır.

♥ Hastaneden taburcu olurken tüm bebeklerin sarılık düzeyi ölçülmeli ve risk taşıyan bebeklerin bilirubin izlemi planlanmalıdır.





KİLO ALAMAMA, GAZ SANCISI, PAMUKÇUK

*B*eslenmenin yeterliliğinin değerlendirilmesinde bebeğin görünümü, davranışı, dışkı ve idrar miktarı ve en önemlisi kilo alımının izlemi önemlidir. Bebek emdikten sonra tatmin olmuyor, uyumakta zorlanıyor, günde 4-6 kereden daha az idrar yapıyor ve ilk ay günde 20 gram, haftada 150 gram'dan az kilo alıyorsa, yeterince beslenemiyor demektir. Bu durumda anne sütünün besleyici olmadığını düşünmek yanlıştır. Bunun yerinde sütün bollaşması için sık sık emzirmek ve anne sütünü süt pompası ile sağıp miktarı saptamak uygun olur. Günlük miktar, çocuğun o haftadaki ihtiyacının altındaysa formül mama eklenebilir. Bebek formül mama ile besleniyorsa formülanın hazırlanış şeklinin doğruluğu kontrol edilmelidir. Bebeğe

- ♥ Bebek, ilk ay haftada 150 gramdan daha az kilo alıyorsa yetersiz beslenmektedir.
- ♥ Bebek zayıf emiyor, çabuk yoruluyorsa, kusma, ishal veya sarılık gibi şikayetleri varsa doktora başvurulmalıdır.



emmenin zayıf oluşu, kusma, ishal, sarılık gibi bulgular varsa doktorun önerilerine göre hareket edilmelidir.

Gaz Sancısı (İnfanıl Kolik)

Bebekler ihtiyaçlarını ağlayarak anlatırlar. Her bebeğin gün içindeki ağlama süresi farklı olabilir. İnfanıl kolik, sağlıklı ve iyi beslenen bebeğin sık ve uzun süreli ağlama ve huzursuzluk atakları olarak tanımlanabilir.

Ağlama nöbetleri, bir haftada 3 günden fazla ve günde 3 saatten uzun sürer. İnfanıl kolik, bebeklerin yaklaşık %25'inde görülen geçici bir problemdir. Genellikle yaşamın 2. haftasında başlar ve 3. ayında sona erer. Bazı bebeklerde ağlama krizleri gün

boyu sürerken, çoğunda akşamüstü saatlerinde görülür. Aşırı ağlayan bir bebeğin bir hastalığı olup olmadığı araştırılmalıdır. Bebekteki aşırı ağlama; orta kulak iltihabı, idrar yolu enfeksiyonu, fitik veya besin alerjisinden kaynaklanabilir. İncelemelerde her şey normal bulunursa, bu durumda kolik olduğu söylenmelidir.

Koliğin nedeni bilinmemekle birlikte, bu bebeklerin uyarılara karşı aşırı hassas olup anneleri ile sağlıklı iletişim kuramadıkları düşünülmektedir. Annenin stres düzeyinin yüksek oluşu, eş veya çevresinden destek alamaması veya aile içi huzursuzluk anne ile bebek arasındaki uyumu bozabilir. Annenin güvensizliğini yenmesi için danışmanlık alması ve bebeğe ilgisini pekiştirmesi gereklidir.



♥ Bebekteki aşırı ağlama orta kulak iltihabı, idrar yolu enfeksiyonu, fitik veya besin alerjisinden kaynaklanabilir.

Çok ağlayan bebeklerin bir kısmında, “besin alerjisi” olabilir. Besin alerjisi olan çocuklarda genellikle ağlama dışında da şikâyetler olur. Bu şikâyetler arasında kusma, dışkıda kan olması veya hırıltılı nefes alma sayılabilir. Bu durumlarda doktorunuza başvurmanız gerekir. Tetkikler sonucu tanı kesinleşirse, süt veren annenin diyeti düzenlenir.

Piyasadaki gaz giderici ilaçların, kolik problemini çözmediği bilinmektedir. Bebeğinizde bu problem varsa, ilaç kullanmadan önce mutlaka doktorunuza danışın.

Pamukçuk

Ağız içindeki beyaz renkli, ağrısız plaklara “pamukçuk” denir. Bu doğum kanalından geçerken edinilen veya yeterince temizlenmemiş biberon ve emziklerden bulaşan bir enfeksiyondur. Bebeğinizin ağızını, karbonatlı suya batırılmış gazlı bezle silmeli ve doktorunuzun önereceği ilacı kullanmalısınız.







ANİ BEBEK ÖLÜMÜ SENDROMU

ANİ BEBEK ÖLÜMÜ SENDROMU



ANİ BEBEK ÖLÜMÜ SENDROMU

*B*ir yaştın altındaki bebeklerde görülen, klinik ve laboratuvar bulgularının incelenmesi ve otopsi yapılmasına rağmen nedeni bulunamayan bebek ölümlerine “ani bebek ölümü sendromu” (ABÖ) adı verilir. Bu sendrom, en çok 2 ile 4 ay arasında

♥ Ani bebek ölümü sendromu sırt üstü yatan bebeklerde 9 kat daha az görülür.

görülür. Daha sonra risk azalır. ABÖ sendromunun teşhisi, ancak ölümden sonraki ilk 24 saat içinde yapılan otopsi sonucu koyulabilir.

Bu sendromun sebepleri kesin olarak bilinmemektedir. Bu bebeklerin beyin sapında bulunan solunum ve dolaşımı kontrol eden merkezlerdeki gelişiminin, geri olduğu düşünülmektedir. Uyku sırasında, bebeğin başı yumuşak bir örtüyle örtülür ve bebekteki oksijen düzeyi düşerse normalde bebeğin uyanması, başını çevirip düzenli nefes alması ve sonuç



olarak kan oksijen düzeyinin yükselmesi beklenir. Ancak bazı bebeklerde bu gerçekleşemez ve bebek hayatını kaybedebilir.

ABÖ'den Korunmak İçin

Bebeği sırt üstü yatırın.

Ülkemizde bebekleri sırt üstü yatırmak yaygın bir gelenektir. Amerika Birleşik Devletlerinde ise bebekler sıklıkla yüz üstü



yatırılmaktaydı. Amerika'da yapılan araştırmaların sonuçlarına göre, bebeklerin yüz üstü yerine sırt üstü yatırılmasıyla, bu sendromun yüzde 40 azaldığı gözlenmiştir.

Bu da ani bebek ölümü riskinin, sırt üstü yatırılan bebeklerde 9 kat daha az yaşandığı anlamına gelir. Sırt üstü yatış pozisyonunda anneler bebeğin



♥ Bebek yumuşak yatakta ve yastıkta yatırılmamalıdır.

♥ Bebekler çok giydirilip örtülmemeli, aşırı ısınma önlenmelidir.

kusmuğunun akciğe-
rine kaçması korkusu-
nu yaşayabilir. Ancak
1994'te Amerika Birle-
şikDevletlerindeyrt-
len kampanya sonucu
yatış pozisyonundaki
bu değişiklik, bu prob-
lemin yaşanmasında
bir artışa neden olma-
mıştır. Bebeğin yanındayken ve

bebek uyanıkken, onu yüz üstü yatırabilirsiniz. Bebeğin yatağının ilk dönemlerde yatak odanızda bulunması bir avantajdır. Özellikle ilk 6 ay boyunca geceleri bebeği kontrol edebilecek kadar yakınında olmanızda yarar vardır.

Yumuşak yatak, yastık kullanmayın.

En sık yapılan yanlışlardan biri de bebeklerinize alacağınız ya-
tak takımlarıdır. Bebeğin yatağını
hazırlarken, mutlaka sert bir zemini
olmasına dikkat edin. Yumuşak ya-
tak kullanmamalıdır. Yastık kullan-
maktan kaçınınız. Ancak yastığa ih-
tiyağ duyuyorsanız, yastığı yatağın
altına koyup baş kısmının hafifçe
yükseltilmesini sağlayabilirsiniz.
Ayrıca bebeğinizi örtecek örtüyü





doğru seçmelisiniz. Battaniyenin iki ucunu yatağın altına kıvrarak, gece vakti bebeğin yüzünü örtmesini engelleyebilirsiniz.

♥ Hamilelik veya doğum sonrasında annenin sigara içmesi ani bebek ölümü sendromu riskini artırır.

Sigara içmeyin.

Araştırmalar, hamilelik ve doğum sonrasında sigara içen kadınların bebeklerinde ani bebek ölümü sendromunun daha çok görüldüğünü göstermektedir. Evin içerisinde sigara içilmesi, bebeklerin sağlığını direkt olarak etkilediğinden, beşik ölümü riski de iki katına çıkar. Evde sigara içmemeye, konukların da sigara içmemesine dikkat edin.

Bebeğinizin oda ısısını yükseltmeyin.

Anne ve babaların ilk günlerde bebeği üşütme endişesiyle odayı gereğinden fazla ısıttıkları bilinir. Oysa bebeğinizin oda ısısını, 20-24 °C'de tutmaya çalışmalısınız. Fazla ısının bebeğinize zarar verdiğini bilmelisiniz. Bebeğinizin yatağını, kalorifer peteğinin yanına ya da doğrudan güneş ışığı alabilecek bir yere koymayın. Ani bebek ölümü sendromunun, kışın daha sık yaşandığı biliniyor. Özellikle çok giydirilen ve battaniye ile örtülen bebeklerde bu sendromun ortaya çıkma riski daha yüksektir.

Bebeğiniz prematüre ise apne monitörü kullanabilirsiniz.

Prematüre ya da düşük ağırlıklı doğan bebeklerde ani bebek ölümü sendromu riskinin daha yüksek olduğu biliniyor. Özellikle solunum duraklamaları (apne) ve kalp yavaşlamaları (bradikardi) görülebilen düşük ağırlıklı erken doğan bebeklere, hastaneden eve dönerken apne monitörleri verilmesi düşünülebilir. Bu monitörler, bebeğinizin solunumu durursa alarm yoluyla sizi uyaracaktır. Ancak monitör kullanımının, ABÖ riskini azaltmadığı da bilinmektedir.

♥ Bebek, yumuşak yatakta ve yastıkta yatırılmamalıdır.

♥ Bebekler çok giydirilip örtülmemeli, aşırı ısınma önlenmelidir.





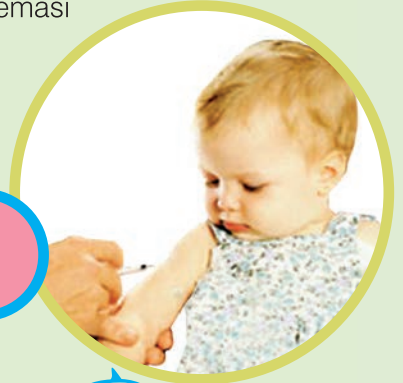


AŞILAMA

AŞI



Aşılar bebeğinizi bulaşıcı hastalıklardan korur. Bebeğinizin aşılarının zamanında ve eksiksiz yapılması çok önemlidir. Çocuk doktorunuz size bu konuda bilgi verecek ve aşı kayıtlarınızı tutacaktır. Aşı kaydı, çocuğun sağlığı açısından büyük önem taşır, bu kaydın iyi saklanması gerekir. Aşı şeması yandaki tabloda sunulmuştur:





AŞILAR	Doğumda	1. ay	2. ay	4. ay	6. ay	9. ay	12. ay	15. ay	18. ay	24. ay	30. ay	4 - 5 yaş
	Hepatit B (sarılık aşısı)	+	+			+						
Difteri, boğmaca, tetanoz (DBT)			+	+	+				+			+
H. influenza (menenjit)*			+	+	+				+			
Çocuk felci			+	+	+				+			+
Verem (BCG)			+									+
Kızamık, kızamıkçık, kabakulak, (MMR)*							+					+
Suçiçeği*							+					
Hepatit A (sarılık aşısı)*										+	+	
Pnömonok aşısı (zatürre)			+	+	+				+			
Rotavirus aşısı			+	+								

* Verilen tablo Amerikan Pediatri Akademisinin önerdiği aşı şemasıdır.

Suçiçeği, hepatit A, pnömokok ve rotavirüs aşıları henüz Sağlık Bakanlığı aşı listesinde yoktur.

Aşı ile Korunabilir Hastalıklar ve Aşılar Difteri, Boğmaca ve Tetanoz

Difteri mikrobi solunum güçlüğü, kalp yetmezliği ve sinir sisteminde hasar yaratabilen ve tedaviye rağmen ölümcül olabilen bir enfeksiyona yol açar.



Boğmaca mikrobu nefes almayı engelleyebilecek şekilde öksürük nöbetlerine yol açabilen bir hastalık oluşturur. Bu nöbetler 6-12 hafta sürmekte beslenme zorluğu ve kusmaya yol açabilmektedir. Bu enfeksiyon özellikle 1 yaşından küçük çocuklar için solunum yetmezliğine yol açarak ölümcül olabilir.

Tetanoz mikrobu paslı çivilerden veya toprakla temas eden açık yaralardan insanlara bulaşmaktadır. Doğum sonrasında göbek kordonunun mikroplu bıçak veya jilet ile kesilmesi yenidoğan tetanozuna yol açabilir. Bu nedenle gebelikte anne adayının aşılınması ve doğumun steril koşullarda yapılması önemlidir.

Difteri, Boğmaca ve Tetanoz Aşısı (Karma Aşı)

Karma aşılar çocukları difteri, boğmaca ve tetanoza karşı korumak için yapılmaktadır. Bebekler 2. aydan başlanarak 2 ay arayla 3 kez aşılanmalı ve 18. ayda bir hatırlatma dozu yapılmalıdır. Bu aşidan sonra nadiren aşı yerinde hafif şişlik, kızamıklık veya ağrı olabilir. Bebeğin ateşi yükselebilir. Bu bulgular olursa doktorunuzu arayınız.

Çocuk Felci (Poliomyelit)

Çocuk felci polio virüsüne bağlı gelişen başlangıçta ateş, kas ağrısı, bulantı ve kusma yapabilen, daha sonra kalıcı felçlere yol



açabilen bir hastalıktır. Kalıcı sakatlıklar ve ölüme neden olabilen bu hastalığın dünyada kökünün kazınması ancak aşılama ile mümkündür.

Çocuk felci aşılıarı:

Piyasada 2 farklı aşı bulunmaktadır.

- 1- İnaktif çocuk felci aşısı (iğne şeklindedir.)
- 2- Oral çocuk felci aşısı (ağızdan damla şeklinde verilir.)

İnaktif çocuk felci aşısı, virüsün hastalık yapma kapasitesi yok edilerek (inaktifleştirme) elde edilir. 2. aydan başlayarak 2 ay arayla 3 doz uygulanır. 3 dozdan sonra





bebeklerin %99-100'ü bağıışıklık kazanır. 18. ayda ve 4-6 yaşlarda hatırlatma dozları uygulanır. Aşının içinde az miktarda koruyucu antibiyotik bulunur, çok nadiren bu antibiyotiklere allerji gelişebilir.

Oral çocuk felci aşısı canlı aşıdır. Bağıışıklık sisteminde problemi olan hastalara uygulanmamalıdır. Milyonda bir ihtimalle aşılama sonrası felç gelişebilir. Aşı uygulaması sırasında ishali olan bebeklere 1 ay sonra 1 doz aşının daha uygulanması tavsiye edilmektedir.

Çocuk felci aşılarının her iki tipi de difteri, boğmaca ve tetanoz aşıları ile birlikte ve aynı gün uygulanmalıdır.

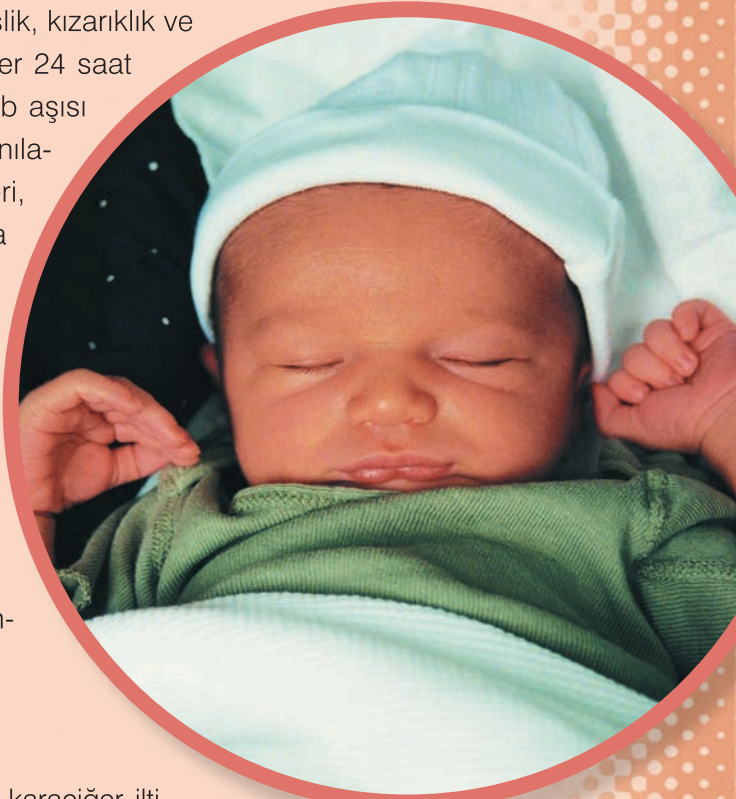
Hemofilus İnfluenza Tip B (Hib)

Hemofilus influenza 5 yaşın altındaki çocuklarda sık görülen ve başta menenjit olmak üzere ölümlle sonuçlanabilen birçok ağır hastalığa neden olan bir bakteridir. Hib menenjit, zatürre ve orta kulak iltihabının önemli bir nedenidir. Hib enfeksiyonları aşı ile önlenebilir.



Hib Aşısı

Hemofilus influenza mikrobulunun parçalanıp etkisiz hale getirilmesi ile elde edilmiş bir aşıdır. Bebekte 2. aydan başlanarak 2 ayarla toplam 3 doz uygulanmalı ve 18 ayda bir hatırlatma dozu yapılmalıdır. Aşının koruyuculuğu %99-100'dür. Bağışıklık sistemi bozuk çocuklara (dalağı olmayan, kanser tedavisi gören veya ilik nakli yapılmamış olan çocuklara vs.) ek doz aşılamaya yapmak gerekebilir. Bu aşıdan sonra nadiren aşılamaya yerinde şişlik, kızarıklık ve ağrı olabilir. Belirtiler 24 saat içinde kaybolur. Hib aşısı tek başına kullanılabilir, difteri, tetanoz boğmaca ve çocuk felci aşısı ile birlikte beşli aşı formunda da kullanılabilir. Bu uygulamayla enjeksiyon sayısı azalmakta ve çocuğumuzun canı defalarca yanmamaktadır.



Hepatit B:

Hepatit B virüsü karaciğer iltihabına yol açabilen, müzminleşirse karaciğer yetmezliğine, siroz veya karaciğer kanserine neden olabilen bir virüstur. Bu virüs kan ürünleriyle, vücut salgılarına temasta, cinsel

ilişkiyle veya doğum sonrasında anneden bebeğe bulaşabilir. Ülkemizde Hepatit B virüsü taşıyan 3 milyon kişi olduğu (taşıyıcılık %5-7 arasındadır) saptanmıştır. Bu nedenle tüm anne adaylarının Hepatit B yönünden bir kan testi yaptırarak taranmaları son derece önemlidir. Bu test sonucunda anne Hepatit B taşıyıcısı çıkarsa bebeğe koruyucu bir iğne (Hepatit B immunoglobulini) ve aşılama yapılması gerekir. Anne Hepatit B taşıyıcısı değilse bile bebek ve diğer aile bireylerinin mutlaka aşılanması gerekir.



Hepatit B aşısı:

Hepatit B virüsü parçalanarak hastalık yapma kabiliyeti ortadan kaldırılmakta ve aşı olarak kullanılmaktadır. Bebeğe 1 ay arayla 2 doz ve ilk dozdan 6 ay sonra 3. doz uygulanırsa %100'e varan bir korunma sağlanabilir. Bu aşı aynı anda diğer aşılarla birlikte uygulanabilmektedir. Bu aşı sadece çocuklara değil taşıyıcı olmayan erişkinlere de uygulanabilir. Aşının ciddi bir yan etkisi yoktur.

Verem (Tüberküloz)

Verem mikrobu solunum yoluyla kazanılıp akciğerlere yerleşmekte, oradan da lenf bezlerine ve tüm vücuda (beyin zarları, böbrekler kemikler vs.) yayılabilmektedir. Tedavisi çok uzun sürer ve birçok ilaç bir arada kullanılır.

Verem aşısı (BCG)

BCG canlı aşıdır ve bağışıklık sistemi iyi çalışmayan bireylere yapılmamalıdır. Bu aşı bebeklere 2. ayda uygulanmakta, ilkokul ve



lisede tekrarlanmaktadır. Aşı yerinde yaklaşık 1 ay sonra hafif bir yara oluşmakta ve bu yara iz bırakarak iyileşmektedir.

Kızamık

Kızamık virüsü solunum yoluyla bulaşmakta daha sonra ateş, gözlerde kızarma, öksürük ve kırmızı döküntülere yol açmaktadır. Hastalık sırasında zatüre, beyin zarı iltihabı gibi durumlar gelişirse ölümcül olabilmektedir.



Kızamıkçık

Kızamıkçık virüsü solunum yoluyla bulaşmakta ateş, boğaz ağrısı ve vücutta birkaç gün süren deri döküntülerine neden olmaktadır. Hastalık ergenlik çağında ve erişkinde daha ağır seyretmekte ve eklem sorunlarına yol açabilmektedir. Hamile bayan kızamıkçığa yakalanırsa bebekte körlük, sağırılık, zeka geriliği, kalp hastalığı veya ölü doğum görülebilir. Bu nedenle tüm hamile adayları bir kan testi ile kızamıkçık açısından taranmalıdır. Eğer hastalık daha önce geçirilmediyse, tüm bayanların kızamıkçık aşısıyla aşılanmaları ve 3 ay süreyle hamile kalmamaları tavsiye edilmektedir.

Kabakulak

Kabakulak virüsü solunum yoluyla bulaşmakta ve ateş, baş ağrısı, kulak ağrısı ve tükrük bezlerin de iltihabına neden olmaktadır. Bu virüs beyin zarı iltihabı veya yumurtalık iltihabı yaparsa sağırılık ve kısırlık gibi kalıcı hasara yol açabilmektedir.

Kızamık, Kızamıkçık, Kabakulak Aşısı

Hastalık yapan bu üç virüsün zayıflatılması ile elde edilmiş canlı virüs aşısıdır. Anneden geçen antikorlar bebeği ilk 12 ay koruduğundan bu aşı 12. ayda uygulanmaktadır, ve okul öncesinde (5 yaşında) hatırlatma dozu yapılmaktadır. Bu aşı bebeklerde nadiren aşından 5-12 gün sonra hafif ateş ve döküntüye yol açabilmektedir. Bu belirtiler tedaviye gerek olmadan 1-2 günde kendiliğinden iyileşmektedir. Bu aşı bu hastalıklardan herhangi birini geçirmemiş erişkinlere de uygulanabilir. Bu aşı hamilelere ve bağışıklık sisteminde problemi olan hastalara uygulanmaz.

Pnömoni (Zatürre)

Pnömoni (zatürre) solunum yoluyla hasta insandan sağlıklı kişilere bulaşmakta ve akciğerlerde iltihaba yol açmaktadır. Pnömoni sıklıkla pnömokok isimli bakteriye bağlı olmakla birlikte, bazı virüsler de pnömoni yapabilmektedir. Pnömokok bakterisi zatürre dışında orta kulak iltihabı ve beyin zarı iltihabı da yapabilmektedir. İyi tedavi edilmeyen olgular bu hastalık nedeniyle yaşamını kaybedebilir.

Pnömokok Aşısı

Pnömokok aşısı bu hastalığı meydana getiren başlıca mikropların etkisiz hale getirilmesi ile elde edilmiştir. Bebeklere 2. ayda başlanarak 2 ay arayla 3 doz ve 15. ayda hatırlatma dozu yapılmalıdır.







Grip

İnfluenza virüsüne bağlı gelişen, solunum yoluyla bulaşan, ateş, öksürük, bitkinlik, eklem ve baş ağrısına yol açabilen bir hastalıktır. Bu hastalık özellikle ilk 3 yaş ve 65 yaş üstündeki bireylerde ağır geçer.

Grip Aşısı

Grip mikrobulunun binlerce tipi vardır, bu nedenle aşı her yıl yenilenmektedir. Grip aşısı risk gurubundaki bireylere her yıl Ekim ve Kasım aylarında uygulanır. 6 ay 3 yaş arası çocuklarda aşı ilk kez yapılıyorsa bir ay arayla 2 yarım doz uygulanır. Bu yaş grubundaki hasta daha önce aşılanmışsa 1 yarım doz yapılır. 3 yaşından büyük çocuklara ise tam doz uygulanır.

Su Çiçeği

Su çiçeği virüsü ateş, kaşıntı, döküntü ile seyreden bir enfeksiyona yol açar. Bazı olgularda eklem ve sinir sistemi enfeksiyonu ve zatürre de yapar. Hastalık ergenlik çağında erişkinde ve bağışıklık sistemi zayıf kişilerde daha ağır seyreder. Hamile kadınlar su çiçeği geçirirse bebeklerinin göz ve sinir sisteminde gelişim bozukluğu olabilir. Bebeğe cilt lezyonları görülebilir.

Su Çiçeği Aşısı

Hastalık yapan virüsün zayıflatılmasıyla oluşan canlı virüs aşısıdır. Bebeğe 12. aydan sonra yapılır. Okul öncesinde (5 yaş) hatırlatma dozu önerilmektedir. Su çiçeği geçirmemiş olan ve 12 yaşından büyük çocuklara 1 ay arayla 2 doz uygulanır. Bu aşı diğer aşılarla birlikte, aynı gün uygulanabilir. Aynı gün uygulanmayacaksa kızamık,



kızamıkçık, kabakulak (MMR) aşısıyla arasında en az 1 ay olmalıdır. Aşının yan etkisi azdır, olguların %5'inde 1-3 gün içinde hafif bir döküntü görülebilir. Aşılar erişkinlerin %10'unda ateş yapabilir.

Hepatit A (Sarılık)

Hepatit A virüsü ateş, halsizlik ve sarılık yapar. Olguların küçük bir kısmında ağır bir karaciğer yetmezliği gelişebilir. Hastalık insandan insana ve iyi yıkanmamış yiyecekler ve kirli sularla bulaşır.

Hepatit A Aşısı

İnaktifleşmiş virüsten elde edilir. 2 yaşından büyük çocuklara 6 ay arayla 2 doz olarak uygulanır. Diğer aşılarla birlikte yapılabilir. Aşı %94-100'e varan bir koruma sağlar. Önemli bir yan etkisi yoktur.



Rotavirüs

Rotavirüs bebek ve 5 yaş altı çocuklarda ciddi ishale, sıvı kaybına ve hatta ölüme yol açabilen bir enfeksiyona neden olabilir. Örneğin ABD'de 5 yaş altı çocuklarda tüm hastaneye yatışların %10'undan rotavirüs ishalleri sorumludur. Rotavirüs ishali uzun sürerek çocuklarda beslenme yetersizliğine zemin hazırlayabilir.

Rotavirüs Aşısı

Hastalık yapan virüsün zayıflatılmasıyla elde edilen canlı virüs aşısıdır. Aşı 6 haftadan itibaren 2 ay arayla 2 doz uygulanır. Diğer çocukluk aşıları ile birlikte uygulanabilir. Ağır rotavirüs isheline karşı %85 koruyuculuk sağlar.

TEŐEKKÖRLER

BU KİTABI YAZMA
FİKRİNİ VEREN DEĞERLİ
MESLEKTAŐIM MUSTAFA
BAKIR'A, BENİ SÜREKLİ
DESTEKLEYEN SEVGİLİ EŐİM
MEHMET ALİ AKMAN'A, BİRİCİK
OĞLUM MERT AKMAN'A
VE KİTABIMA EMEĞİ GEÇEN
YAYINEVİ ÇALIŐANLARINA ÇOK
TEŐEKKÖR EDERİM. KİTABI OKUYAN
SİZ SEVGİLİ OKURLARIM GÖRÜŐLERİ-
NİZİ www.ipekakman.com'a İLETİRSE-
NİZ BENİ ÇOK MUTLU EDERSİNİZ.

PROF. DR. İPEK AKMAN