



BEBEK BAKIMI VE BESLENMESİ

Prof. Dr. Musa Kazım Çağlar

LOKMAN HEKİM

lokmanhekim.com.tr

SEVGİLİ ANNE BABALAR

Yeni anne ve baba olanlara...

Uzun ve meraklı bir bekleyişten sonra dünyanın en güzel yavrusuna sahip oldunuz. Artık bebeğiniz dünyada, kollarınız arasında ve kucağınızda...

Bebeğiniz yeni dünyasına uyum sağlayacak yeteneklerle donatılmıştır. O'nun başarılı olabilmesi için sizin ilginize ve bakımına gereksinimi vardır. O'nu sevin, okşayın... O'nu sevmekten mutluluk duyun, korkmayın. Sizin O'na gösterdiğiniz sevgiyi, O, çok iyi hisseder ve anlar.

O, sizin sesinizi diğer seslerden kolayca ayırt edebildiği için bebeğinizi severken, emzirirken, altını değiştirirken, yıkarken sürekli olarak konuşun... Çünkü, sesinizi duymaktan çok mutlu olur.

Emzirirken, anne ile bebek arasında çok yakın bir bağ oluşur. Bebeğin emme refleksi çok gelişmiş olduğundan sürekli emmek ister. Bu refleks, O'nun sadece doymasını sağlamakla kalmaz aynı zamanda kendisini güvende hissetmesine de yardımcı olur.

Sürekli bebeğinizin gözlerine bakın, O'na yaklaşıp göz teması kurmaya çalışın. Bebeğiniz kısa bir süre sonra gözleriyle sizinle ilişki kurmaya başlayacaktır.

Bebeğin dili, davranışlarıdır. Bebeğinizin davranışlarını izleyin. Her davranışının arkasında mutlaka anlamlı bir neden aramayın, ancak verdiği tepkileri anlamaya çalışın. Her geçen gün bebeğinizi daha iyi anlayabildiğinizi göreceksiniz. Size gereksinimi olduğunda hep yanında olun. Böylece bebeğiniz kendisini güvende hissedecek ve bu duygu onun ruhsal yapısının sağlıklı bir biçimde gelişmesini sağlayacaktır.

En büyük gün, bir anne-baba olarak bebeğinizle birlikte hastaneden evinize döndüğünüz gündür. Artık büyük bir sorumluluğunuz var. Bu sorumluluğu sizden önce anne-baba olanlar nasıl başarıyla taşımışlarsa, sizlerin de aynı başarıyı göstereceğinizden eminim.

Tüm anne ve babalara...

Diğer memeli canlıların yavruları doğar doğmaz ayağa kalkar ve yürür. İnsan yavrusunun ayağa kalkabilmesi için ortalama bir yıllık zahmetli ve yoğun bir bakıma gereksinimi vardır. Bu nedenle bebeğiniz sahip olduğu yetenekler açısından dünyanın en ilkel canlısıdır. O'nun her hareketinden anlamlı bir sonuç çıkarmaya çalışmayın. Daıma sakin ve yumuşak olun.

Siz ne kadar sakin ve rahat olursanız bebeğinizde o denli rahat ve sakin olur. Ağlaması sizi üzmesin. Bir süre sonra hangi ağlamanın ne anlama geldiğini rahatlıkla sezebilir ve çoğu kez bir sorunu olmadan da ağladığını anlarsınız.

Dünyadaki tüm diğer anne ve babalar gibi sizlerde canınızdan çok sevdiğiniz yavrunuza en iyi şeyleri vermek ister ve bunun için gayret gösterirsiniz. Bu uğurda hiçbir özveriden kaçınmazsınız. Tüm bilim dallarında olduğu gibi tıpta da her yıl olağan üstü değişiklikler ve yenilikler olmaktadır. Yüzyılımızda gerçekleşen bu değişiklikleri tek başına öğrenmek ve uygulamak artık mümkün değildir. Bu nedenle konunun uzmanları sizlere yardımcı olmaktadır.

Bu amaç doğrultusunda tüm bilgi birikimini ve gayretini sizlerin daha iyi sağlık hizmetini alabilmenize adanmış biri olarak diyorum ki,

“Lokman Hekim Sincan Hastanesi olarak, hemen yanı başınızda bir dostunuzun bulunduğunu unutmayın. Bu güzel yolculukta en zor anlarınızda sizin yanınızda olacağımızdan emin olun.”

Yolunuz sevgiyle ve sağlıklılıkla aydınlık olsun.



Prof. Dr. Musa Kazım Çağlar

İÇİNDEKİLER

ANNE SÜTÜYLE BESLENME.

• Anne sütü nasıl oluşur	8
• Bebek doğar doğmaz emzirilmelidir.?	8
• İlgünlerde Anne sütü miktarı az ve budurum doğalmıdır?	8
• İlk süt önemlidir?	9
• Emzirme araları nasıl olmalıdır?	9
• Uygun emzirme pozusuyunu nasıl olmalıdır?	10
• Uygun emzirme tekniği nasıldır?	10
• Anne sütü alan Bebeklere su verilmelidir?	10
• Emzirmede Meme değiştirilmelidir?	11
• Bir emzirme süresi ne kadar olmalıdır?	11
• Emzirmenin başında ve sonunda gelen sütün yapısı farklıdır?	12
• Meme ağızdan nasıl çıkartılır?	12
• Göğüs temizliği nasıl yapılır?	13
• Emziren Anne nasıl beslenmelidir?	14
• Anne sütü yeterlimi?	14
• Anne mü? Mama mı? İnek sütümü?	15
• Emzirme öncesi ve sonrasın da alt temizliğinin önemi nedir?	16
• Gaz nasıl çıkartılır?	16
• Anne sütüyle birlikte ek gıda nasıl verilir?	16
• Emziren Anne ilaç kulana bilirmi?	17
• Emziren Anne sigara ve alkol kulana bilirmi?	17
• Anne sütünün yetersiz olduğu durumda beslenme	17
• Su ne zaman verilmelidir?	17
• Anne sütünün saklanması .	17
• Anne sütünün yetmediği durumda ne tür bir yiyecek kullanılmalıdır?	19
• Memelerde süt birikmesi	21
• Meme başı çatlakları.	21
• Bebek Memeyi neden reddeder?	22

EK GIDALARLA BESLENME

• Bebek sütü ve devam sütü nedir?	23
• Bebek sütü ve devam sütü nasıl hazırlanır?	23
• İnek sütüyle beslenme ve hazırlanması	23
• Karışık beslenmeye ne zaman geçilmelidir?	24
• Biberon emziğinin deliği ne kadar olmalıdır?	25
• Bebek süt ve devam sütünün sulandırma uranı ne olmalıdır?	25
• Bir öğünde ne kadar bebek sütü ve devam sütü hazırlanmalıdır?	25

İÇİNDEKİLER

• Açılan bir süt kutusu nerede ve nasıl saklanır ve kaç gün kullanılabilir?	25
• Bebek sütü, devam sütü veya inek sütü biberonları yoksa kaşıklama verilebilir?	25
• Altı temel yasak nedir?	26
• Et suyunun ve kemik suyunun besleyici özeliği varmadır?	27
• Pirinç unu yararlıdır?	27
• Hangi ayda hangi ek gıdalar başlanabilir?	28
• İlk dört ayda başlanan ek gıdalar	28
• dört beş ay arası başlanan ek gıdalar	28
• Beş altı ay arası başlanan ek gıdalar	29
• Altı yedi ay arası başlanan ek gıdalar	29
• 7-8 ay arası başlanan ek gıdalar	29
• 8-12 ay arası başlanan ek gıdalar	29
• Yoğurt	30
• Yoğurt nasıl yapılır?	31
• Mamadan nasıl yoğurt yapılır?	31
• Meyve püresi	31
• 4 AYDAN SONRA	32
• Kaşık mamaları	
• Kavunuz mamaları	
• 5 AYDAN SONRA	32
• 6 AYDAN SONRA	32
• Kaşık mamaları	
• Kavunuz mamaları	
• 8 AYDAN SONRA	32
• Kaşık mamaları	
• Kavunuz mamaları	
• 1YAŞINDAN SONRA	32
• Kaşık mamaları	
• Muhallebe	33
• Sebze püresi	34
• Kahvaltı	35
• Çorbalar	36

İÇİNDEKİLER

• Kırmızı ve beyaz et kullanımı	36
• Balık	37
• Karaciğer pöresi	37
• Makarna, bulgur ve pirinç pilavı; kuskus ve erişte	37
• Sofra yemekleri	37
• Gece uyanınca ne verilmelidir?	38
• Ek gıda başarısızlık	38
• Biberonla beslerken nelere dikkat edilmelidir?	38

ÇORBA TARİFLERİ

• Balık çorbası	39
• Karmalı kabak çorbası	39
• Makarnalı veya erişteli yeşil mercimek çorbası	39
• Kremalı boru koli -ıspanak-semizotu çorbası	39
• Kramplı bezelye çorbası	40
• Kıymalı yoğurt çorbası	40
• Kıymalı ıspanak çorbası	40
• Tavuklu erişte /tel_arpa şehriye/ pirinç çorbası	40
• Patates pöresi	40
• Pirinçli sebze pöresi	41
• Yoğurtlu ıspanak	41
• 4-12 Ay arası örnek beslenme	41

AŞILAR

• Verem aşısı	42
• Beşli karma aşı	43
• Pnömonokok aşısı	43
• KKK aşısı	44
• B tipi sarılık aşısı	45
• A tipi sarılık aşısı	45
• Suçiçeği aşısı	46
• Grip aşısı	47
• İshal aşısı	47
• Meni gokok aşısı47	
• Human papilloma vürüs aşısı(HPV)	47
• Aşıdan sonra bayyo yapılabilir mi	47
• Sıcak aylarda aşı yapılabilir mi?	47

İÇİNDEKİLER

• Aşı ne zaman ertelenmelidir?	47
--------------------------------	----

ATEŞ

• Çocuğum ateşlendi...! Ne yapacağım..?	48
• Ateş ciddi bir hastalığın belirtisimidir?	48
• Ateş çok yüksekse hastalık o denli ciddimidir?	49
• Ateşlenen çocuk doktora ateşli iken mi götürülmelidir?	49
• Ateş nasıl anlaşılır?49	
• Beden dereceleri hakkında fark var mıdır?	49
• Ateş nasıl ölçülür?	49
• Ateş nasıl düşürülür?	50
• Ateş düşürücü ve dozu?	51
• Ateş mutlaka düşürülmelidir mi?51	
• Ateşe bağlı havale?	52

İSHAL

• İshal nasıl oluşur?	53
• İshal nasıl önlenir?	53
• İshal olunca ne olur?	54
• İshal tedavisi nasıl yapılır?	54
• İshalli çocuk ne zaman doktora götürülmelidir?	55

BEBEK BAKIMI İLE İLGİLİ GENEL BİLGİLER

• İlk dışkı ve idrar ne zaman çıkar?	56
• Yeni doğan bebeğin sarılığı nedir?	56
• Emzik kullanılmalı mıdır?	57
• Alt bakımı nasıl yapılır?	57
• Göbek bakımı nasıl yapılır?	57
• Bebek nasıl yıkanır?	57
• Yatış pozisyonu?	58
• Bingıldak nedir?	58
• Diş çıkarma nedir_	59
• Bebekler ne kadar giydirilmelidir?	60
• Oda sıcaklığı ne olmalıdır?	60
• Ziyaretçiler?	60
• Bebek ne zaman oturturmalıdır?	60
• Kaka yapmakta zorlanma neden olur?	61
• Kabızlık nedir?	61

İÇİNDEKİLER

• İnmemiş testis ne demektir?	62
• Kasık fıtığı nedir?	62
• Göbek fıtığı nedir?	63
• Ayakkabı ne zaman giydirilmelidir?	63
• Tuvalet alışkanlığının kazandırılması?	64
• Bebek odasının ayrılması?	64
• Yürüteç gereklimidir?	65
• Klima kullanımı ?	65
• Araba koltuğu nasıl kullanılır ?	65
• Çocuk koltuklarında aranan özellikler?	66
• Televizyon seyretme ?	68
• Diş fırçalamaya ne zaman başlanmalıdır?	68
• Bebeklerin uyku düzeni var mıdır?	68
• Bebeklerin yerden alınması ve yere konulması?	69
• Bebekler gezdirilmelidir mi?	69
• Evde kedi-köpek beslenebilir mi?	69
• Bebeklerde ilaç kullanımı?69	69
• Alerjik hastaların uyulması gereken kurallar?	70
• Buhar makinesinin gereksizliği?	70
• Deni, güneş ve tatil?	70
• Sünnet zamanı?	71
• Bebek ve çocuk yaşlarının hesaplanması?	71

BEBEK KARYOLASININ ÖZELLİKLERİ NELERDİR

• Yastık kullanımı?	72
• Çocuğunuza zaman ayırın?	72
• Kemik zayıflığı nasıl önlenir?	73
• Kansızlık nasıl önlenir?	73
• Diş çürükleri nasıl önlenir?	73
• Tarama testleri niçin yapılır?	74
• Doğumsal kalça çıkığı?	75
• Doğum sonu işitme testi?	75
• Diğer tetkikler?	75
• Ekokardiyo grafik inceleme?	75
• Güzel bir adet lohusa şerberi	77
• Hastanedentaburcu olurken bilmeniz gerekenler	77



ANNE SÜTÜ İLE BESLENME

ANNE SÜTÜ NASIL OLUŞUR?

Gebelik süresince anne göğüslerinde süt üretimine yönelik yapısal değişiklikler oluşur. Doğumla birlikte göğüslerde süt yapımı başlar. Bebeklerin emerken meme ucuna yaptıkları uyarılar sinirler yolu ile annenin beynine ulaşır. Beyinden süt salgılatan hormonların çıkması sağlanır. Bu hormonlar kan yolu ile anne göğsüne gelerek süt yapımını başlatır ve devamını sağlar.

BEBEK DOĞAR DOĞMAZ EMZİRİLMELİ MİDİR?

Emzirilmeye ne kadar erken başlanırsa, anne sütü o kadar erken gelir ve çok olur. Bu nedenle normal yoldan doğum yapan anneler henüz doğum masasından kalkmadan bebeklerini emzirmeye başlamalıdır. Sezaryenle doğum yapan annelerin bebekleri de anne henüz tam ayılmadan bir başkasının yardımı ile emzirilmelidir.

UNUTULMAMALIDIR Kİ, BEBEĞİNİZ İÇİN DÜNYANIN EN İYİ GIDASİ, ANNE SÜTÜDÜR.

İLK GÜNLERDE ANNE SÜTÜ MİKTARI AZ VE BU DURUM DOĞAL MIDIR?

Göğüslerin ürettiği süt miktarı ilk günlerde azdır. Birkaç gün içinde süt üretimi en yüksek düzeye erişir ve bebeğin su dahil tüm gereksinimini karşılar. Bebekler, vücutlarında kendilerine 3-4 gün yetecek kadar su ve enerji deposu ile doğarlar. Bu nedenle, hayatın ilk günlerinde anne sütü az diye bebeklere su, şekerli su, mama ve benzeri



yiyecek ve içecekler verilmemelidir.

Anne sütü dışında ek gıdalar ilk saat ve günlerde verilirse bebekler annelerini az emer ve süt yapımı azalır. Emzirmeden sütün gelmesini beklemek ve bu arada bebeği başka yiyeceklerle beslemek yanlıştır. Anne sütünün bol ve uzun süre gelmesi için bebekler doğduktan sonra anne sütü dışında hiçbir yiyecek ve içecek beslenmemelidir. İsrarla anne sütü vermeye devam edilmelidir. Doğumdan sonra 3. ve 4. günlerde anne sütünün miktarı artar. Bu nedenle kaygılanmadan sabırla emzirilmelidir.

İLK SÜT ÖNEMLİ MİDİR?

Doğum sonu ilk 3-4 günde gelen ve genellikle miktarı az olan süte "ilk süt" veya tıp dilinde "kolostrum" denir. Bu sütün içinde bebekleri mikrobik hastalıklardan koruyucu pek çok özellik bulunmaktadır. Bebeklerin bu sütü mutlaka almaları gerekir. Eski inanışlarla bu sütün atılması veya bebeğe verilmemesi o bebeğe yapılabilecek en büyük kötülüktür.

EMZİRME ARALARI NE OLMALIDIR?

Bebekler, her ağladığında ve her istediğinde emzirilmelidir. Kesin, belirlenmiş ve katı aralıklarla emzirilmemelidir. Unutulmamalıdır ki, bebek ne kadar sık anne memesini emerse süt salgılatan hormonlar o denli fazla salgılanır ve sonuçta anne sütü o kadar artar. Bazen bebekler 3 saatten daha fazla uyumak isteyebilir. Bu durumda uyandırılarak, iki emzirme arasında 3 saatten daha uzun bir süre olmasına izin verilmemelidir. Bu durum geceler içinde geçerlidir.

UYGUN EMZİRME POZİSYONU NASIL OLMALIDIR?

Anne emzirme sırasında oturmalı, mümkünse dik oturmalıdır. Annenin bebeği koyduğu kolunun altına destek için yastık yerleştirilir veya kol dirsekten koltuğa dayanır. Bebeğin başı ve gövdesi aynı eksende olacak şekilde tutulur. Gövdesi ve ayakları aşağıya doğrudur. Kol, baş ve omuz arasına yerleştirilir. Kol ve el bebeğin arkasından destek olur. Emzirirken sürekli olarak bebekle göz teması kurulur ve yumuşak sesle konuşulur.

Elin dört parmağı memenin alt tarafına yerleştirilir. Burun deliklerinin kapanmaması için de baş parmak ile kahverengi halkanın dış tarafından memeye hafifçe baskı yapılır.

Solunum yollarına süt kaçması sonucu tıkanma ve ölüm riskleri ve sık sık orta kulak iltihabı olma riskinden dolayı bebekler, sırt üstü yatarken ve üzerine eğilerek kesinlikle emzirilmemelidir.

UYGUN EMZİRME TEKNİĞİ NASILDIR?

Memede yapılan süt meme ucu etrafındaki kahverengi halkanın altında toplanır. Bu nedenle bebeğin yeterli miktarda anne sütü alabilmesi için hem meme ucunun hem de bu ucun etrafındaki kahverengi halkanın emzirme sırasında bebeğin ağızının içinde olmalıdır. Bebek sadece meme başını tutarak emerse hem bebek yeterli miktarda süt alamaz hem de meme başı kısa sürede çatlar, yarılar, kanar ve kopar. Sonuçta, ağrıyan göğüsten anne emziremez, süt üretimi azalır ve bebek anne sütünden mahrum kalır. Bu nedenle bebeğin, meme ucu etrafındaki kahverengi halkanın da tutturularak emzirilmesi gerekir.

İşaret parmağı ile orta parmak arasına meme ucunu alarak makaslama denilen yöntemle emzirmeye çalışmak yanlış emzirme tekniğidir. Bu teknikle süt kanallarının üzerine baskı uygulandığı için bebeğin sütü çekmesi engellenmiş olur.

ANNE SÜTÜ ALAN BEBEKLERE SU VERİLMELİ MİDİR?

Anne sütünün %87' si sudur. Bebek en sıcak yaz aylarında bile su gereksinimini anne sütünden karşılar. Susadığı durumlarda sadece anne sütü verilmelidir. Böylece bebek hem su gereksinimini karşılar, hem fazladan beslenir, hem de anne sütünün devamına katkıda bulunur. Bebeğe su verilirse bebek daha az beslenir ve süt yapımı azalır. Ayrıca, kullanılan suların mikrop içerebilmesi nedeniyle bebeğin hastalanma riski vardır. Oysa anne sütü temizdir. İçindeki koruyucu maddeler bebekleri mikrobik hastalıklardan koruduğu gibi bebeklerin büyüme ve gelişmesi için en ideal içeriğe sahiptir. Bu nedenle yeterli anne sütü ile beslenen bir bebeğe su dahi verilmemelidir.

Su, bebeğe ek gıdalar başladıktan sonra verilmelidir. Kullanılan su çeşme suyu veya kaynağı çok güvenilir değilse mutlaka en az 15 dakika kaynamış soğumuş olmalıdır. En ideali çaydanlıkta artan suların temiz bir kaptan toplanmasıdır. Ciddi marka şişe sularının kaynatılmasına gerek yoktur. Başlangıçta su biberonla verilirken bir yaşına doğru önce suluk denen ağız çok delikli kapalı bardaklarla, daha ileri yaşlarda doğrudan bardakla verilir.



EMZİRMEDE MEME DEĞİŞTİRİLMELİ MİDİR?

Emzirme, her iki memeden birden yapılır. Yani, bir emzirmede dönüşümlü olarak hem sağ hem de sol meme kullanılır. Emzirmenin başında ilk verilen meme bebek aç olduğundan iyi bir şekilde boşaltılır. Diğer memeye konulduğunda ilk memedeki kadar hırslı ve aç değildir. Bu memeyi daha az boşaltır. Bu nedenle emzirmeye daima bir önceki emzirmede kullanılan son memeden başlanmalıdır. Bir önceki emzirmede yeterli kadar boşalmamış olan meme ilk verildiği için bu sefer iyi bir şekilde boşaltılır. Süt birikmesi önlediği gibi o memede süt üretiminin daima en yüksek düzeyde tutulması da sağlanmış olur. Emzirmeye hep aynı memeden başlanırsa son verilen meme her seferinde yeterli kadar boşalamayacağından o memede süt yapımı giderek azalır ve süt üretimi durur. Emzirmeler sırasında memeler ne kadar iyi boşalırsa, o kadar çok süt yapımı gerçekleşir. Bu nedenle her emzirmede daima her iki meme birden kullanılmalı ve emzirmeye daima bir önceki emzirmede verilen son memeden başlanmalıdır.

BİR EMZİRME SÜRESİ NE KADAR OLMALIDIR?

10-15 dakika bir meme, 10-15 dakika diğer meme şeklindeki 20-30 dakikalık toplam emzirme süresi genellikle yeterlidir. Bu sürede memeler yeterli kadar boşaldığı için daha uzun emzirme ile daha fazla süt verilebilmesi mümkün değildir. Annenin yumuşak teni, kokusu, kucakta olmanın verdiği güven hissi ve karnının birazcık doyması sonucunda bebekler emzirilirken çoğu kez memede uyuyakalırlar. Bu nedenle emzirme sırasında fiziki uyarımlarla bebekler



uyanık tutulmaya çalışılır. Diğer memeyi de emmesi ve toplam emzirmenin yeterli olması sağlanır. Aksi takdirde karnı tam doymadan uyuyan bebek erken uyanır ve sık sık emmek ister. Bunun sonucunda anne de bebek de tam olarak dinlenemez ve yorulur. 30 dakikadan daha uzun süreli emzirmek meme başının zedelenmesine de yol açabilir. 20-30 dakikadan daha fazla emmek istemesi beslenmekten ziyade anne memesini yalancı meme gibi kullanma isteğinden kaynaklanır.

EMZİRMENİN BAŞINDA VE SONUNDA GELEN SÜTÜN YAPISI FARKLI MIDIR?

Bir memeden en ideal emzirme süresi en az 10-15 dakikadır. Böyle bir emzirmede ilk dakikalarda emilen sütteki şeker oranı yüksekken emzirmenin sonuna doğru süt içindeki yağ oranı artar. Yağ oranı yüksek süt doygunluğu sağlar ve daha fazla enerji verir. Emzirme süreleri kısa tutulduğunda bebek hep şeker oranı yüksek sülle beslenir. Doygunluğa eremediği için sık sık uyanır ve ağlar. Ayrıca fazla şeker gaz sancısını artırır. Yağ oranı yükselmiş sütü yeteri kadar alan bebekler daha uzun ve daha huzurlu uyur. Bu nedenle emzirmeler olabildiğince yeterli sürede yapılmalıdır.

MEME AĞIZDAN NASIL ÇIKARTILIR?

Doygunluğa eren bebekler uykuya dalınca çoğu kez memeyi kendiliğinden bırakır. Bazı bebekler uyurken bile anne memesini sıkı sıkı ağızlarında tutarlar. Bebeği veya memeyi çekerek bebeğin ağızından meme başını almaya çalışmak meme başının parçalanmasına ve ağrılara neden olur. Meme başını nazikçe çıkarabilmek için serçe parmağın ucu bebeğin ağızının köşesinden yavaşça içeriye doğru sokulur. Parmağın ilk boğumu ağız içine girince



bebek ağızını gevşetir. Bu arada meme yavaşça çekilir.

GÖĞÜS TEMİZLİĞİ NASIL YAPILIR?

Günde bir iki kez sabunlu bez ve daha sonra duru bez ile göğüsleri silmek yeterlidir. Göğüs derisinin yumuşaklığını derinin ürettiği yağ sağlar. Göğüsün sık sık temizlenmesi derideki yağ miktarının azalmasına ve yağın azalması o derinin gerilmesine ve kurumasına neden olur. Kurumuş ciltten yapılan emzirme sonucunda meme derisinde ağrılı ve kanamalı çatlamlar oluşur. **Bu nedenle her emzirme öncesinde göğüslerin silinmesi gerekli değildir.** Emzirme sonu gelen süt içinde yüksek oranda yağ bulunduğu için göğüs ucu sıkılarak çıkartılan sütün meme başı ve etrafına sürülmesi göğsün yumuşak kalmasına yardımcı olur. **Bu amaçla Lanolin(HPA lanolin, Decubal) ve Gayazulen (Garmastan) içeren kremler kullanılabilir. Göğüs temizliğinde karbonatlı su kullanılmamalıdır.**

MEMELERDEKİ DOLGUNLUK HİSSİ KAYBOLABİLİR Mİ?

Anne hayatın ilk haftalarında memelerinin dolduğunu ve gerginleştiğini hisseder. Emzirme sonunda bebeğin emmesi ile bu gerginlik ve dolgunluk hissi kaybolur ve bir sonraki emzirmeye yakın gerginlik tekrar hisseditir. Doğumdan sonraki 3. ve 4. haftadan sonra bu gerginlik ve dolgunluk hissi doğal olarak oluşmamaya başlar. Anneler bu durumu sütlerinin azalması yönünde yorumlarlar. Oysa bu durum doğal bir değişimin sonucudur. **Bu nedenle korkuya kapılıp ek gıda başlanmamalıdır.**

EMZİREN ANNE NASIL BESLENMELİDİR?

Emzirme döneminde anne, hem kendisi hem de anne sütü ile beslenen bebeğinin sağlığı için dengeli ve doğru beslenmelidir. Anne sütünün çokluğu, sık sık emzirmenin yanı sıra annenin iyi ve dengeli beslenmesine de bağlıdır. Bu nedenle yenilen yiyecek çeşidi fazla olmalıdır. Doğum sonu zayıflama rejiminin uygulanması, anne sütünün azalması ve kesilmesi ile sonuçlanır. **Zayıflama rejimi, bebek emmeyi kendi isteği ile bıraktıktan sonra yapılmalıdır.**

Anneler günde 4 ana öğün ile beslenmelidir. Ayrıca her emzirme sonunda bir bardak süt, komposto, yoğurt, ayran, meyve suyu, sütlaç, muhallebi ve benzeri gıda tüketmelidir. Bu ara öğünler bir sonraki emzirmeye sütün hazırlanmasında katkıda bulunur. **Annenin yediği hiçbir yiyecek, bebeğinde gaza neden olmaz.** Ancak sarımsak, ekşili ve acılı yiyecekler anne sütünün tadını bozarak bebeğin memeyi reddetmesine neden olabilir.

ANNE SÜTÜ YETERLİ Mİ?

Anne sütü, bebeklerin gereksinimi olan tüm besin öğelerini tek başına sağlayabilen en iyi besindir. Anne sütü ile beslenen bebekler gelişimlerini en sağlıklı biçimde sürdürür. Eğer bir bebek, **SADECE ve TEK BAŞINA** anne sütü ile beslenirken vücut ağırlığını her ay istenen düzeyde (Tablo I) artırılabiliyorsa, su da dahil olmak üzere hiçbir ek gıda verilmesine gerek yoktur.

Yenidoğan bebekler hayatın ilk 3-4 gününde vücutlarında bulunan fazla suyun %10'una kadarını kaybedip doğum ağırlıklarının altına düşerler. Bu arada artan anne sütü ile tekrar ağırlıkları artmaya başlar. Birinci haftanın sonunda genellikle doğum ağırlıklarına tekrar erişirler. Birinci haftadan sonra gerçek ağırlık artışları olmaya başlar. Bu nedenle taburcu olduktan sonraki birinci hafta sonunda mutlaka muayeneye gitmek gerekir. Bebek çıplak olarak tartılır ve ilk haftadaki beslenmesi değerlendirilir. Daha sonraki tartılar bu değere göre değerlendirilmesi gerekir (Tablo I).

Bu nedenle bebekler her ay büyüme ve gelişme takiplerine götürülmeli ve ağırlık artışları yakından izlenmelidir. Ağırlık ölçümleri her seferinde altlarında sadece bez varken, çıplak olarak yapılmalıdır. İstenilen ağırlık artışının sağlanamadığı ayda ek gıda başlanmalıdır.

Tablo I. Sadece anne sütü ile beslenirken beklenen minimum ağırlık artışları (gr/gün)

YAŞ AY	ERKEKLER	KIZLAR
1 AYA KADAR	15	11
1-2	22	18
2-3	15	12
3-4	15	13
4-5	12	11
6-7	11	10



Bebeğin çok ağlaması, sık sık emmek istemesi, uyumaması v.b. durumların hiçbirisi sütün yetersiz olduğu anlamına gelmez. Öyle bebekler vardır ki ağırlıkları çok iyi artmasına rağmen çok ağlarlar; öyle bebekler vardır ki ağırlıkları az artmasına karşın hiç tepki vermezler. Bu nedenle anne sütünün yetersiz olduğunu söyleyebilmenin en doğru yolu tartarak karar vermektir.

ANNE SÜTÜ MÜ? MAMA MI? İNEK SÜTÜ MÜ?

Anne sütünün bileşimi bebeğin beslenmesi için en ideal yapıdadır. Anne sütü bebekler için yaşamsal öneme sahiptir. Anne sütü ekonomiktir. Para harcamayı gerektirmez. Mamalar pahalıdır. Hazmı kolaydır. Kaynatmak ve ısıtmak gerekmez. Anne sütünü her yerde temiz ve uygun sıcaklıkta verme olanağı vardır. Hazırlığa gerek yoktur. Her an verilmeye hazırdır. Anne sütü ile beslenen bebeklerin daha az hasta (işhal, orta kulak ve solunum yolları enfeksiyonları) olduğu ve bağışıklık sistemini güçlendirdiği bilimsel bir gerçektir. Anne memesi bebeklerin en huzur duyduğu ortam olduğundan olumlu psikolojik boyutu da vardır. Anne ile sevgi bağı kurabilmesi için en iyi iletişim yolu emzirmedir. Anne sütü ile beslenen bebeklerde dışkılama sorunlarına daha az rastlandığı gibi astım ve bebeklik çağı egzaması gibi alerjik hastalıklar, şeker hastalığı ve Çölyak hastalığı; karın ağrısı, pişik ve kabızlık anne sütü ile beslenen bebeklerde daha az görülür. Anne sütü ile beslenen bebekler diğer besinlerle beslenen bebeklerden daha zeki olurlar. Bebeklerini emziren annelerde doğum sonu kanamalar daha az olur. Rahim, yumurtalık ve meme kanserlerine de daha az rastlanır. Bu nedenle emzirmenin, hem bebek hem de anne sağlığı açısından olumlu sonuçları vardır.



BEBEK SAHİBİ OLMAK SİZLERİN NASIL EN DOĞAL HAKKINIZ İSE, BEBEĞİNİZİN DE ANNE SÜTÜ İLE BESLENMESİ O'NUN EN DOĞAL HAKKIDIR.

EMZİRME ÖNCESİ VE SONRASINDA ALT TEMİZLİĞİNİN ÖNEMİ NEDİR?

Her beslenme öncesinde bebeğin altı kontrol edilmelidir. Çünkü, altı kirli olan bebeğin beslenmesi zor olur. Beslenmenin başlaması ile birlikte barsak hareketleri başlar ve çoğu kez dışkılama ile sonuçlanır. Bu nedenle beslenme bitiminde de aynı kontrol yapılmalıdır. Alt temizliği yapılmadan yatırılırsa pişik olasılığı artar ve uyku düzeni bozulur.

GAZ NASIL ÇIKARTILIR?

Bebekler ister anne sütü ile ister ek gıda ile beslenmiş olsun, beslenmeden sonra mutlaka gazlarının çıkarılması gerekir. Gazı çıkarılmadan yatırılan bebeklerde gaz kendiliğinden yatar pozisyonda çıkarken midesindeki sütlerde dışarı çıkar ve solunum yollarına kaçabilir. Çıkarılmayan hava bağırsaklara geçerek ağrılı ağlama krizlerine neden olabilir. Gaz çıkarmak için bebek dik, yüzü size dönük ve baş omuza dayalı şekilde tutulur ve sırtına yumuşak şekilde ritmik olarak vurulur veya sırt sıvazlanır. Meme değiştirme sırasında ve beslenmenin sonunda uygulanır. 10-15 dk'lık bir uygulama sonunda çoğu bebek gazını çıkartır. Çıkartmamışsa yerine yatırılabilir.

ANNE SÜTÜ İLE BİRLİKTE EK GIDA NASIL VERİLİR?

Anne sütü alırken ek gıda verilme zorunluluğu doğarsa, ek gıdalar daima emzirme sonunda verilir. Bebek açken daha kuvvetli emdiği için memelerin tam boşalması sağlanır.

EMZİREN ANNE İLAÇ KULLANABİLİR Mİ?

Emziren anneler, kullanacakları ilaçlar konusunda titiz olmalı, çok gerekmedikçe ilaç kullanmamalı ve zorunlu kullanma durumlarında Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanlarına danışmalıdırlar.

EMZİREN ANNE SİGARA VE ALKOL KULLANABİLİR Mİ?

Emziren anne sigara ve alkol kullanmamalıdır. Alkol ve sigaranın içindeki tüm toksinler olduğu gibi bebeğe geçer. Bunların yaratacağı tüm olumsuz etkiler bebekte de görülür. Anne sigara içmese bile annenin bulunduğu odada sigara içilmesinde bile aynı riskler söz konusudur.

Ev içinde başka bir odada sigara içilmesi durumunda da bebekler aynı risklerle karşı karşıya kalındığından evin hiçbir bölümünde sigara içilmemelidir.

ANNE SÜTÜNÜN YETERSİZ OLDUĞU DURUMDA BESLENME

Bebekler için en ideal gıda her zaman anne sütüdür. Ancak, anne sütünün bir süre sonra tek başına yetmeyeceği de bir gerçektir. Anne sütü dışında verilen her şey, ek gıdadır. **Ek gıdaya başlama zamanı, anne sütü ile beslenirken istenilen ağırlık artışının sağlanamadığı aydır (Tablo I).** Bir damla dahi anne sütü varsa, ek gıda ile mutlaka birlikte sunulmalıdır.

SU NE ZAMAN VERİLMELİDİR?

Ek gıdalara başlanıldığı andan itibaren aralarda su verilmeye başlanır. Bebeğin suya gereksinimi varsa verilen suyu içer. Gereksinimi yoksa içmez. Ancak ne zaman ne miktar suya gereksinimi olduğunu söyleyemediği için, sık sık su önerisi yapılır. Suyu sevmedi diye bir durum yoktur. Gereksinimi olmadığı için içmemiştir. **Gerek mama gerekse de inek sütü ile beslenen bebeklere sık sık su teklif edilmelidir.**

ANNE SÜTÜNÜN SAKLANMASI

Anne sütünün çeşitli nedenlerle kullanılamaması sonucunda sağılarak saklanması gerekir. Kullanılmayan anne sütleri dondurulmalıdır. Buzdolabında saklama ve dondurma sonucunda sütün bağışıklık etkisi kaybolmasına karşın besleyici özelliklerinde bir değişiklik olmaz.

Bebeğin ememediği zamanlarda anne sütü özet süt saklama poşetlerine konarak +4° C' de saklanmalıdır. Üzerine sağıldığı tarih ve saat not edilmelidir. Bu koşullarda 5 gün kadar saklanabilir.

Anne sütü her sağmada ayrı bir süt saklama poşetlerine konulmalı, daha sonra sağılan sütler daha önce sağılmış olan sütlerin üzerine eklenmemelidir.

Sağıldıktan sonra hemen buzdolabına konamayan sütler 8 saat oda ısısında kalabilir. Daha sonra en fazla 24 saat buzdolabında saklanabilir.



Sağılan sütler buzdolabının buzlukunda arkaya konarak (kapı açılmalarından az etkilenmelerini sağlayarak) 3 ay; -20°C 'deki derin dondurucularda 6 ay ve -70°C 'deki derin dondurucularda bir yıl kadar saklanabilir.

Buzlukta veya derin dondurucuda saklanan süt kullanımdan bir gün önce buzdolabının rafına indirilerek çözülmeye bırakılmalı ve ertesi gün ılık-sıcak su içerisinde içilebilecek ısıya kadar ısıtılmalıdır. Isıtmada mikrodalga kullanılmamalıdır. Çünkü, her bir noktası eşit ısınmayabileceğinden sıcak noktalar olabilir ve bebeğin ağzını yakabilir. Isıtılan sütlerin sıcaklığı kontrol edilerek bebeğe verilmelidir.

Yeni sağılmış bebeğin bitiremediği artmış anne sütü tekrar buzdolabına konarak bir sonraki beslenmede kullanılabilir. Bu durum mama için geçerli değildir.

Dondurulduktan sonra çözülen anne sütleri buzdolabından çıkartıldıktan sonra tüketilmeyen sütler tekrar dolaba konmamalı ve tekrar kullanılmayarak atılmalıdır.

Buzlukta veya derin dondurucuda saklanan süt kullanımdan bir gün önce buzdolabının rafına indirilerek çözülmeye bırakılmalı ve ertesi gün ılık-sıcak su içerisinde içilebilecek ısıya kadar ısıtılmalıdır. Isıtmada mikrodalga kullanılmamalıdır. Çünkü, her bir noktası eşit ısınmayabileceğinden sıcak noktalar olabilir ve bebeğin ağzını yakabilir. Isıtılan sütlerin sıcaklığı kontrol edilerek bebeğe verilmelidir. Yeni sağılmış bebeğin bitiremediği artmış anne sütü tekrar buzdolabına konarak bir sonraki beslenmede kullanılabilir. Bu durum



mama için geçerli değildir.

Dondurulduktan sonra çözülen anne sütleri buzdolabından çıkartıldıktan sonra tüketilmeyen sütler

ANNE SÜTÜNÜN YETMEDİĞİ DURUMDA NE TÜR BİR YİYECEK KULLANILMALIDIR?

Anne sütünün yetmediği durumlarda ekonomik durumu elverenler için hazır mamaların (İlk 6 ay için Bebek Sütü; 6. Aydan sonra Devam Sütü) kullanılması en doğru yoldur. **Ekonomik nedenlerle mama kullanılması mümkün olmuyorsa, inek sütü dikkatli bir şekilde kullanılabilir.**

İki yaş altındaki çocuklarda inek sütünün kullanılması sonucunda, özellikle bir yaş altındaki çocuklarda, ciddi sağlık sorunları gelişebilmektedir. İnek sütü ile beslenen bebeklerde alerjik hastalıklar, solunum yolu ve orta kulak iltihapları daha sık görülür. Bağırsaktan nokta şekilde kanamaların olması yanında demir emilimini azaltarak hem demir eksikliğine hem de demir eksikliği kansızlığına yol açması ve ileri yıllarda şeker hastalığının daha sık görülmesi inek sütü ile beslemenin olumsuz yönleridir. Ancak, inek sütü halen pek çok toplumda ekonomik nedenlerle bebek beslenmesinde kullanılan vazgeçilmez bir besin kaynağıdır.

Hazır mamaların hepsi uluslararası standartlara göre bebeklerin gereksinimlerini karşılayabilecek şekilde hazırlandığından birinin diğerine özel bir üstünlüğü yoktur. Ancak her mamanın kullanıma başlanma ayı birbirinden farklıdır. Bu nedenle bebeklerin yaşına uygun olanlarının seçilmesine dikkat edilmelidir.

Tablo II. Bebeklerin yaşlarına göre kullanabileceği mama çeşitleri

0-6 ay arası	1 nolu Bebek Sütleri
6. aydan sonra	2 nolu Devam Sütleri
9. aydan sonra	3 nolu Devam Sütleri
Prematüre	Prematüre Bebek Sütleri Post Discharge Formula
Kusan Bebekler AR	AR Bebek Sütleri
Allerji Riski Taşıyan Bebekler	Özel Hipoallerjik Bebek Sütleri HA, AS
Gazlı Bebekler	Anti-kolik Bebek Sütleri Conformil Bebek Sütleri

Tablo II'de bebeklerin yaşlarına göre kullanılabilen mamaların isimleri verilmiştir. Tablodan bakılarak bebeğin yaşına uygun mama kullanılmalıdır.



MEMELERDE SÜT BİRİKMESİ

Doğumdan 2-3 gün sonra anne memesinde yapılan süt miktarı hızla artış gösterir. Bu sırada uygun emzirme tekniği uygulanmaz ve memeler düzenli ve etkin bir biçimde boşaltılamazsa yapılan sütler memede birikir ve memelerin sertleşmesine neden olur. Biriken sütlerin süt kanallarını aşırı derecede gemesi sonucunda anne memesinde ağrı hisseder. Memenin gerginleşip sertleşmesi bebeğin memeyi kavramasında güçlük yaratır. Yeterince boşalamayan memeler daha çok şişer ve gerginleşir. Bu durumlarda emzirmeden önce memelere sıcak kompres uygulanması ve ardından bir süre güçlü pompalarla sağılması memeleri yumuşatır ve bebeğin memeyi daha rahat tutmasını sağlar. Sık sık ve uzun emzirmeler ile memeler daha iyi boşalmaya başlayınca sağma işlemine son verilir. Sağılan sütler uygun koşullarda buzdolabında saklanır.

MEME BAŞI ÇATLAKLARI

Tek nedeni uygun pozisyonda emzirmemektir. Emzirme sırasında bebeğin dudakları meme başı etrafındaki kahverengi halkayı yakalayamaz ve meme başını tutarsa kısa sürede meme ucunda çatlak ve yarılmalar olur. Anne emzirirken çok ağrı hisseder. Bu nedenle kısa süreli emzirmeler başlar. Bunun sonucunda da memeler yeterince boşaltılamaz, memeler şişer ve gerilir. Bebeklerin memeyi tutması giderek zorlaşır. Bunu engellemenin tek yolu emzirme sırasında bebeğin meme ucunu değil etrafındaki kahverengi halkayı yakalamasını sağlamaktır. Çünkü süt bu kahverengi halkanın altındaki bölgede toplanır. Bebeğin dudakları bu bölgeyi yakalamalı ki sütü çekebilsin.

Yaralar düzelinceye kadar Lanolin(HPA lanolin, Decubal) ve Gayazulen (Garmastan) içeren kremler kullanılabilir.

BEBEK MEMEYİ NEDEN REDDEDER?

Bebeklerin burun içi hava kanallarının çapı toplu iğnenin çapı kadar dardır. Çok çeşitli nedenlerden dolayı tıkanabilir. Normalde burun solunumu yapan bebekler emzirme sırasında burundan nefes alamayınca emzirmeyi başarılı bir şekilde yapamaz. Ağız meme ile dolu olunca nefes alamayan bebek memeyi almak istemez reddeder. Emzirme öncesinde burun tıkanıklığı varsa bunun uygun şekilde açılması başarılı emzirmenin gerçekleşmesini sağlar.

Bebeklerde yanak içlerinde ve dilde pamukçuk denen beyaz kabuklanmalar sık oluşur. Bunlar ağız içinde yanma ve ağrıya neden olur. Her emme hareketinde bu olumsuz algılamalar artış gösterir. Bebek bu nedenle emmek istemez ya da kısa süreli emmek ister. Sonuçta memeler yeterince boşalamayınca memelerde süt birikimine ait sorunlar ortaya çıkar. Ağız içinde beyaz kabuklanmalar durumunda hekiminizden mutlaka yardım isteyiniz.

Annenin yediği çok acılı, soğan-sarımsak-çemen gibi ağır kokulu gıdalar sütün tadını etkileyebilir. Bu nedenle bebek emmek istemeyebilir. Bu tür yiyeceklere dikkat etmek gerekir.

Biberondan emmek çok kolay ve rahattır. Anne memesini emmek bir çaba gerektirir. Bu nedenle karma beslenme yapılıyorsa, emzirme daima beslenmede ilk olarak kullanılmalı ve bebek açken verilmelidir. Yeterince emzirildikten sonra biberonla beslemeye geçilmelidir. Hatta bebek başarabiliyorsa ek gıdaları kaşıkla verilmelidir.

Meme ucunun düz veya içe çökük olması bebeğin memeyi tutmasını zorlaştırır ve bebek memeyi reddedebilir. Bu durumda silikonlu özel meme uçları kullanılmalı ve meme ucu çıkarıcı aletlerle meme uçlarının çıkarılma işlemleri yapılmalıdır.



EK GIDALARLA BESLENME

BEBEK SÜTÜ VE DEVAM SÜTÜ NEDİR?

0-6 ay arası kullanılan mamalara “Bebek Sütü”, 6. aydan sonra kullanılan mamalara da “Devam Sütü” adı verilir.

BEBEK SÜTÜ VE DEVAM SÜTÜ NASIL HAZIRLANIR?

Biberon iyi yıkanmalı ve içinde yapışmış mama artığı olmamalıdır. Su iyice kaynatılır. Temiz biberon içine ılıdıktan sonra konur. Mama kendi ölçüğü ile ilave edilir. Biberonun ağız sıkıca kapatılır. İyice çalkalanır. Isısı kontrol edildikten sonra bebeğe verilir. Her öğün yeniden hazırlanır. Birkaç saat beklemiş mama kullanılmamalıdır.

İNEK SÜTÜ İLE BESLENME VE HAZIRLANMASI

Yarım yağlı inek sütünü kullanmak gerekir. Yarım yağlı sütler pastörize olsa bile 20-30 dakika kadar kaynatılmalıdır. Amaç sütün hazmını kolaylaştırmak içindir. Uzun süre kaynatılmış sütlerin içindeki hazmı zor olan proteinlerin hazmı kolaylaştığı gibi vücuda zarar verebilecek olan kısımları da kaynatmakla bu etkilerinde azalma oluşur. İnek sütünün uzun süre kaynatılması sonucu aşırı buharlaşma olduğu için içindeki su miktarı azalır. Bu nedenle kaynatılan süt miktarının %10'u kadar su eklemek gerekir. Eklenen suyunda daha önceden çok iyi kaynatılmış olması gerekir. İnek sütünün solüt yükü fazla olduğu için mutlaka su ile desteklenmesi gerekir.



İlk 4 ay içinde sadece aşağıda hazırlanmış şekildeki süt karışımı bebek beslenmesinde kullanılmalıdır:

120 ml yarım yağlı süt içine 1/2 tatlı kaşığı mısırözü, ayçiçeği veya zeytin yağı ve 1.5 tatlı kaşığı toz şeker konur. Süt miktarındaki artış oranları kadar diğer katılanların da oranları artırılır. Yaklaşık olarak bebeğin vücut ağırlığının her bir kg'ı için 120 ml süt karışımı günlük ihtiyacını karşılar.

4. aydan sonra aynı şekilde hazırlanmış yarım yağlı süt kahvaltılık ve diğer gıdaların hazırlanmasında kullanılır.

Yoğurt ve muhallebi sırasında yarım yağlı tam süt kullanılır.

KARIŞIK BESLENMEYE NE ZAMAN GEÇİLMELİDİR?

Anne sütü yettiği sürece hiçbir ek gıda verilmez.

Bebek sütü ile beslenen bebeklerde ilk 4 ay başka bir ek gıda verilmez. Ek gıdalar 4. ay bittikten sonra başlanır.

İnek sütü ile beslenen bebeklerde de ilk 4 ay başka bir ek gıda verilmez. Ek gıdalar 4. ay bittikten sonra başlanır.

BİBERON EMZİĞİNİN DELİĞİ NE KADAR OLMALIDIR?

Mama hazırlandıktan sonra biberon yavaşça ters çevrilir. Bebek sütü tıp...tıp...tıp...diye akıyorsa delik ideal genişliktedir. Bu akış hızı yaklaşık saniyede bir damladır. Eğer tıp-----tıp-----tıp diye akıyorsa veya hiç akmıyorsa delik dardır. Veya boşalınca tıptıptıptıptı diye akıyorsa delik gereğinden fazla geniş demektir. Dar olan genişletilmeli, çok geniş olan değiştirilmelidir.

BEBEK SÜTÜ VE DEVAM SÜTÜNÜN SULANDIRMA ORANI NE OLMALIDIR?

Bütün bebek sütlerinin ve devam sütlerinin sulandırma oranı 30 ml'ye bir ölçek tozdur. Yani 60 ml suya 2 ölçek, 90 ml suya 3 ölçek tozundan konmalıdır. Su miktarı 30 ml arttıkça, toz miktarı da birer ölçek artırılmalıdır.

Eğer kullandığınız bir markayı değiştirmiş iseniz, aldığınız yeni markalı ürünün üzerindeki hazırlama tarifini mutlaka okuyunuz.

Tanımlanan oranların altında hazırlanması beslenme yetersizliğine, üzerinde hazırlanması kanda ciddi tuz, sıvı ve yoğunluk sorunlarına yol açar.

Bebeğinizi inek sütü ile besliyorsanız inek sütünün hazırlanmasını anlatan kısmı iyice okuyunuz.

BİR ÖĞÜNDE NE KADAR BEBEK SÜTÜ VE DEVAM SÜTÜ HAZIRLANMALIDIR?

Bebeğin alım kapasitesine göre bu değerler ayarlanır. Daima, bebeğin bitirebildiği miktardan bir ölçü fazla hazırlanır. Artan miktar bir sonraki beslenmede kullanılmamalıdır.

AÇILAN BİR SÜT KUTUSU NEREDE VE NASIL SAKLANIR VE KAÇ GÜN KULLANILABİLİR?

Bebek sütü ve devam sütü kutuları açıldıktan sonra saklamak için ağzı sıkıca kapatılır. Serin ve nemsiz bir ortamda saklanır. Açılan bir kutu 15-20 gün içinde tüketilir. Açılan kutu buzdolabında saklanmaz.

BEBEK SÜTÜ, DEVAM SÜTÜ VEYA İNEK SÜTÜ BİBERONLA MI YOKSA KAŞIKLA MI VERİLMELİDİR?

Hayatın ilk 4 ayında ağızlarına verilen yiyecekleri bebekler dilleri ile dışarı iterler. Bu nedenle sütler ve su biberon ile verilir. Tüm gereksinimini kaşıkla verme olanağı olmadığından ilk 4 ayda kaşıkla beslemek gaz sorunlarını artırır ve yetersiz beslenme durumu oluşturur.



6 TEMEL YASAK NEDİR?

İnek sütü, yumurtanın beyazı, bal, tuz, çay ve katı yağlar hayatın ilk yılında beslenmede kullanılmaması gerektiğinden 6 temel yasak olarak adlandırılır.

İnek Sütü: Ailenin ekonomik yapısı elveriyorsa, inek sütü içindeki proteinin yapısı nedeni ile bağırsaklarda ve vücutta oluşturduğu olumsuz etkilerden dolayı hayatın ilk 2 yılı içerisinde kullanılması önerilmez. Şişe ve kağıt ambalajda sunulan sütler de inek sütüdür. İnek sütü yoğurt yapımında kullanılabilir. Muhallebi yapımında ise bebek sütü veya devam sütü kullanılır. İnek sütü ile beslenen bebeklerde muhallebi yapımında yarım yağlı inek sütü kullanılır.

Yumurtanın Beyazı: En alerjik yiyecektir. Bir yaş altında kullanılmamalıdır.

Bal: İçinde üreyen bir cins mikrobun bir yaş altındaki çocuklarda barsak hareketlerini ve solunum kaslarını sinsice felç etme sonucu ölüme yol açma riski bulunduğu için bir yaş altında kullanılmaz. Bal bir yaştan sonra kullanılabilir. Ballı mamalar, hazırlanması sırasında yüksek ısı kullanıldığından dolayı bu mikrobun yaşama şansı olmadığından dolayı kullanılabilir.

Tuz: Böbreklerden tuz atılımının ilk yılda az olması ve ileri yaşlara yönelik yüksek tansiyon riski nedeni ile bir yaş içerisinde yapılan yemeklerin ve çorbaların içine dışarıdan tuz konmaz. Bebek beslenmesinde kullanılan her türlü yiyeceğin ve içeceğin içinde doğal olarak tuz vardır. Bu



miktardaki tuz günlük tuz gereksinimini yeterince karşıladığından dışarıdan tuz eklenmesinin gereği yoktur. Daha sonraki yaşlarda da dikkatli kullanılması önerilir. Hayat boyu az tuzlu yemek yiyenlerde yüksek tansiyon ve bununla ilgili diğer sağlık sorunları çok daha az görülür.

Çay: Hiçbir besleyici özelliği olmadığı gibi bağırsaktan demir emilimini azalttığından bebeklere verilmez.

Katı Yağ: Emilimi kolay olan ve damar sertliğini önleyen sıvı yağlar kullanılır. Bir yaş altında ve mümkün olduğu kadar hayat boyunca hep sıvı yağlar (ayçiçeği, mısırözü, zeytinyağı, fındık yağı) kullanılmalıdır.

ET SUYUNUN VE KEMİK SUYUNUN BESLEYİCİ ÖZELLİĞİ VAR MIDIR?

Et suyunun ve kemik suyunun hiçbir besleyici değeri yoktur. Bu nedenle etin kendisi 6. aydan sonra kullanılmalıdır. Öncelikle kuzu eti kullanılması önerilir. Daha sonra yağsız dana kıyması ve yağsız dana eti kullanılır. Bir günlük sebze çorbasına bir yumurta büyüklüğünde yaklaşık 30 gr kadar kıyma konabilir.

PİRİNÇ UNU YARARLI MIDIR?

Pirinç unu yerinde kullanıldığında yararlıdır. Eğer pirinç unu su ile hazırlanır ve tüm öğünlerde veya çoğu öğünde bebek beslenmesinde kullanılırsa önemli bir beslenme bozukluğuna yol açar. Ancak bebek sütü veya devam sütü veya inek sütü ile muhallebi şeklinde hazırlanır ve günde bir



iki kere verilirse oldukça yararlıdır. Özellikle ek gıda başlanmış bebeklerde dördüncü aydan sonra yatarken yedirildiğinde, doyurucu olduğundan geceleri sık uyanmayı azaltabilir. Kabızlığı olan çocuklarda 6. aydan sonra yulaf ununun kullanılması önerilir. Bu tür unlar kullanmadan önce hafifçe kavrulursa hazmı daha kolay olur.

HANGİ AYDA HANGİ EK GIDALAR BAŞLANABİLİR?

Başlangıç tahılı olarak pirinç ve mısır unları 4. ay sonunda başlanır. Diğer tahıllar alerji riski taşıyan gluten içerir. Bu nedenle pirinç ve mısır dışındaki tahıllara en erken 6. aydan sonra başlanmalıdır. Bebek bisküvileri, ekmek içi, yumurta sarısı, beyaz peynir, tarhana ve şehriye gibi unlu çorbalar ve etler 6. aydan sonra eklenir. Balıketi, tavuk karaciğer püresi, makarna, bulgur ve pirinç pilavı, kuskus, erişte, dolma içi 7. aydan sonra verilir. Kuru fasulye ve nohut 8. ay sonunda denenir.

İLK 4 AYDA BAŞLANAN EK GIDALAR:

Hayatın ilk 4 ayında anne sütünün yetersiz olduğu veya hiç olmadığı durumlarda bebek sütü veya tarifi önceden verilmiş inek sütü dışında hiçbir ek gıda kullanılmaz. Arada sadece su denenir. Bebeğin suya gereksinimi varsa istediği miktarda içer, gereksinimi yoksa içmez. Gece ve gündüz yaklaşık her 3 saatte bir beslenir. Bebeğin uyanma saatlerine göre beslenme araları değişebilir. 24 saatte 6-8 kez beslenme yeterlidir.

4-5 AY ARASI BAŞLANAN EK GIDALAR:

Öğün sayısı yaklaşık 6'dır.

- Bebek sütü
- Yoğurt
- Meyve Püresi
- Muhallebi

5-6 AY ARASI BAŞLANAN EK GIDALAR:

Öğün sayısı yaklaşık 6'dır.

- Öncekilere ek olarak:
- Sebze Püresi
- Sütlü Kaşık Mamaları

6-7 AY ARASI BAŞLANAN EK GIDALAR:

Öğün sayısı yaklaşık 5-6'dır. Bebek sütünden devam sütüne geçilir.

Daha öncekilere ek olarak:

- Kahvaltı
- Çorbalar
- Kırmızı ve Beyaz Et Püreleri
- Tahıllı Kaşık Mamaları
- Ekmek

7-8 AY ARASI BAŞLANAN EK GIDALAR:

Öğün sayısı yaklaşık 5'dir.

Daha öncekilere ek olarak:

- Balık Eti
- Tavuk Karaciğer Püresi
- Makarna, Bulgur ve Pirinç Pilavı
- Kuskus, Erişte
- Dolma İçi
- Sofra Yiyeceklerinin Tattırılması

8-12 AY ARASI BAŞLANAN EK GIDALAR:

Aile sofrasındaki verilen yiyeceklerin miktarı ve çeşidi artırılır. Kuru fasulyeden nohuta, kabaktan patlıcana, türlüden bezelyeye, mercimekten ıspanağa kadar sıvı yağla hazırlanmış her tür sofraya yemeği aile tenceresinden alınarak, bebeğin yutabileceği şekle getirilerek verilir. Bu yemeklerin acılı ve ekşili olmamasına özen gösterilir. Zamanla püre haline getirilmiş miktar azaltılır, çatala ezilen miktar artırılır. **Beslenme öğünleri, büyükler yemek yemeden önceki döneme ayarlanır. Kendi öğününden hemen sonra aile sofrasına oturtulur. Burada yemek yemenin sosyal yönünden faydalanarak bir miktar daha yedirilir.** Bir yaşından sonra eline kaşık verilerek kendi



kendine yeme konusunda olanak tanınır. Kaşıkla kendi kendine oynarken ebeveyni tarafından ayrıca yedirilir. Kendi başına yeme alışkanlığının 4 yaşa kadar uzadığı göz önüne alınırsa ebeveynlerin ne kadar sabırlı olmaları gerektiği ortaya çıkar.

YOĞURT

4. ay sonunda başlanır. Daima tatlı ve taze olmalıdır. Bu nedenle evde yapılmış olanlar tercih edilir. İçine toz şeker veya pekmez veya reçel suları ilavesi ile değişik tatlarda sunulabilir.

Ticari yoğurtlar taze ve tatlı olması kaydıyla kullanılabilir. Ancak kaymağı alınmalıdır. Kaymaksız homojenize yoğurtlar idealdir.

Yoğurt küçük aylarda bir ana öğün yemeği olabileceği gibi diğer yiyeceklerin yanında çeşit olarak da sunulabilir. Sebze püreleri yoğurt ile karıştırılabilir. Pilav, makarna, kuskus, dolma içi gibi yiyeceklerin yutulmasını kolaylaştırmak amacı ile ileri aylarda yoğurtla karıştırılarak verilebilir.

Hazır meyveli yoğurtlar da beslenmede kullanılabilir.

Meyve püreleri yoğurt ile de hazırlanabilir.

6. aydan sonra yoğurt içine bebek bisküvileri konarak da sunulabilir.

Özellikle yaz aylarında ve ishal varlığında sıvı kaybını önleme amacı ile ayran şeklinde verilmesi yararlıdır.

Bazı bebekler yoğurttan rahatsız olur. Bu durumda 10-15 gün aralarla denenerek rahat alabileceği zaman belirlenir.

YOĞURT NASIL YAPILIR?

500 ml süt iyice kaynatıldıktan sonra mayalanma sıcaklığına(43°C) kadar ılıması beklenir. 1-2 çay kaşığı sütle iyice sulandırılmış dolu dolu 1 yemek kaşığı tatlı yoğurt ilave edilir. Karıştırılır. Üzeri kalın bir örtü ile örtülür. Ilık ortamda kımıldatılmadan 3-4 saat beklenir. Daha sonra 2-3 saat buzdolabında dinlendirilir.

MAMADAN NASIL YOĞURT YAPILIR?

Biberon içindeki 180 ml sıcak suya 6 ölçek mama eklenir. Hazırlanan mama bir kaba boşaltılır. Ilıyıp mayalanma sıcaklığına (43°C) gelince içine 1-2 çay kaşığı hazırlanmış mama ile sulandırılmış 1 tatlı kaşığı tatlı yoğurt eklenir. Üzeri kalın bir örtü ile örtülerek ılık ortamda kımıldatılmadan 3-4 saat bekletilir. Daha sonra 2-3 saat buzdolabında dinlendirilir.

MEYVE PÜRESİ

4. aydan sonra başlanır. Kabuğu soyularak rendelenen bir meyve (elma, şeftali, armut, kayısı, kivi, havuç gibi) hazırlanan mama içine ilave edilir. Arzu edilirse ortasındaki siyah ince çekirdekleri alınmış muz eklenir. Bebeğin tat duyusuna göre bir tatlı kaşığı toz şeker konur. Kaşıkla hepsi ezilir. Veya blender ile homojen hale getirilir. Kaşıkla yedirilir. Meyveler tek veya karışık olarak verilir.

Portakal ve mandalina dışkıyı asidik hale getirip pişik sorunlarına yol açabileceği için ileri aylarda kullanılmalıdır.

Öğün zamanı genellikle ikinci vaktidir.

Bu karışım yoğurt ile de hazırlanabilir.

Meyve püresi içeren hazır mamalar, meyveli karışımlar ve tahıllı karışımlarda kullanılabilir. Burada bebeğin yaşına uygun aylarda başlananların seçilmesine dikkat edilmelidir (Tablo III).

Tablo III. Bebek beslenmesinde kullanılan değişik yiyecek çeşitleri

4. AYDAN SONRA

KAŞIK MAMALARI

Sütlü Pirinçli, Sütlü İrmikli Meyveli, Sütlü Muzlu Pirinçli, Sütlü Tahıl Karışımı, Tahıllı Armutlu Sütlü Bourbon Vanilyalı

KAVANOZ MAMALARI

Şeftali Elma, Sütleç, Kayısı Muz

5. AYDAN SONRA

KAVANOZ MAMALARI

Brokoli Patates, Elmalı Havuçlu, Yeşil Fasulye Domates

6. AYDAN SONRA

KAŞIK MAMALARI

Sütlü 5 Meyveli, Sütlü Ballı İrmikli, Sütlü 7 Tahıllı Elmalı, Sütlü Bisküvili, Tam Tahıllı Kuş Üzümlü 8 Tahıllı Ballı, 7 Tahıllı, Tam Yulaflı, İrmikli, Muzlu, Sütlü Meyveli Tahıllı

KAVANOZ MAMALARI

Kerevizli Tavuk Çorbası, Mandalina Üzüm Elma, Elma Muz Şeftali, Tavuklu Karışık Sebze Tahıllı Karışık Sebze, Meyve Kokteyli, Yulaflı Meyveli

8. AYDAN SONRA

KAŞIK MAMALARI

Peynirli Pekmezli, 5 Tahıllı Pirinç Tanecikli

KAVANOZ MAMALARI

Tavuklu 4 Sebzeli Çorba, 7 Sebzeli Çorba, Hindili Sebze Çorbası, Makarnalı Domates Çorbası

1 YAŞINDAN SONRA

KAŞIK MAMALARI

Sütlü Elma Parçacıklı, Sütlü Çikolata Parçacıklı, Sütlü Peynirli Pekmezli



6. aydan sonra hazırlanan meyve pürelere bebek bisküvilerinin ilave edilebilmesi alımı daha cazip hale getirebilir.

Meyvelerin sıkılarak elde edilen meyve suyu iştahı tıkayacağından hiçbir zaman aç karnına ve öğün aralarında kullanılmaz. Ancak diğer öğünlerin hemen ardından verilebilir.

MUHALLEBİ

Gece boyunca çabuk acıkmasını önlemek amacıyla 4. aydan sonra pirinç veya mısır unu ile hazırlanmış muhallebi gece yatmadan önce verilir.

200 ml suya 2 silme tatlı kaşığı pirinç veya mısır unu konur. Karıştırılarak 10 dakika pişirilir. Ateşten alındıktan sonra 6 ölçek bebeğin yaşına göre kullandığı mamadan eklenir, karıştırılır, süzgeçten geçirilerek kaşıkla yedirilir.

Ateşten alındıktan sonra toz mama ekleme aşamasında ezilmiş muz, şeftali, elma, üzüm, kayısı, armut v.b meyvelerin püreleri tek tek veya karışım şeklinde eklenerek değişik tatlar da oluşturulabilir.

Kaşıkla yedirirken bir süre sonra muhallebi sıvılaşıır. Bunun nedeni tükürükte bulunan ve nişastayı parçalayan enzimlerdir. Kaşık ara sıra içinde sıcak su içinde çalkalanırsa bu sorun çözülür.



4. aydan sonra bu şekilde hazırlanmış muhallebi yerine hazır muhallebiler ve gece tahılları da kullanılabilir (Tablo III). Burada bebeğin yaşına uygun aylarda başlananların seçilmesine dikkat edilmelidir.

SEBZE PÜRESİ

5. aydan sonra başlanır. Bir küçük havuç, bir tatlı kaşığı pirinç, bir orta boy patates üzerini örtecek kadar su veya biberon maması veya sulandırılmış yoğurt eklendikten sonra ağız kapalı olarak yaklaşık yarım saat pişirilir. Sonra içerisine 5-6 çorba kaşığı dolusu sebze (kabak, bezelye, yeşil fasulye, domates, ıspanak, semizotu, brokoli) ve iki tatlı kaşığı sıvı yağ eklenerek yumuşayınca kadar tekrar pişirilir. Çatalla ezilerek veya blender ile püre haline getirilerek kaşıkla yedirilir.

Önce sebze çorbası halinde, daha sonra sebze püresi şeklinde hazırlanır. Pişirilirken kullanılan su miktarı azaldıkça püre kıvamı oluşur. Öğün zamanı çoğu kez öğle vaktidir.

Tuz eklenmez. Sebzelerin taze ve olgun olmasına dikkat edilmelidir.

6. aydan sonra bu yemeğin içerisine ekmek içi doğranabilir.

6. aydan sonra yağsız kuzu, daha sonraki aylarda dana kıyması veya beyaz tavuk eti ilavesi ile

pişirilir veya püreleri eklenir. 7. ayda da haftada bir kez tavuk karaciğer püresi kullanılır.

Hazırlanan sebze püresi uygun koşullarda saklandığı ve bozulmadığı takdirde 2-3 gün boyunca ısıtılarak verilebilir.

Sebze püresi hazırlama için zaman ve olanağın olmadığı durumlarda, örneğin tatile veya misafirlğe gidildiğinde hazır sebze ürünlere kullanılabilir. Burada bebeğin yaşına uygun aylarda başlananların seçilmesine dikkat edilmelidir (Tablo III).

KAHVALTI

6. aydan sonra başlanması uygundur. İki üç adet vitaminli bebek bisküvisi ve tuzu alınmış bir kibrit kutusu büyüklüğünde beyaz peynir (Krem peynir, Labne gibi peynirler de olabilir), bir miktar hazırlanmış devam sütü veya inek sütü ile ıslatılır. İçerisine iyice haşlanmış yumurta sarısının sekizde biri ve bir tatlı kaşığı kadar pekmez eklenir. Pekmez yerine değişik reçeller konabilir. İnce tel süzgeçten geçirilir. Püre kıvamını alıncaya kadar devam sütü eklenir. Kaşıkla yedirilir.

Bisküvi sayısı ve peynir miktarı bebek büyüdükçe artırılır. Yumurta sarısının miktarı her gün 1/8 oranında artırılarak, birinci hafta sonundan itibaren her gün tam yumurta sarısına çıkarılır. Yumurtanın günlük olması gerekmez. Bozuk olmayan her yumurta kullanılabilir. 2 yaş sonunda bakılan kolesterol düzeyine göre yumurtanın verilme sıklığı ayarlanır.

Bebekler büyüdükçe bu karışım yerine peynir ile az pişmiş yumurta sarısı birlikte ezilerek verilebilir. Yanında ayrıca devam sütü veya inek sütü içirilebilir.

Bisküvi yerine ekmek içi konabilir ve tuzu ve kabuğu alınmış zeytin ve iyi öğütülmüş ceviz eklenebilir. Alerji sorunu yoksa kakaolu fındık ezmeleri, fıstık ezmeleri kullanılabilir.

Devam sütü veya inek sütü içine ilerleyen aylarda çikolatalı içecek tozları katılabilir.

Kahvaltılık gevrekler devam sütüne veya inek sütüne eklenip iyice ezildikten sonra verilebilir.

Kahvaltı hazırlama için zaman ve olanağın olmadığı durumlarda, örneğin tatile veya misafirlğe gidildiğinde hazır ürünlerde kullanılabilir. Burada bebeğin yaşına uygun aylarda başlananların seçilmesine dikkat edilmelidir (Tablo III).

Kahvaltı sabah öğünü olarak verilir.



ÇORBALAR

6. aydan sonra başlanır. Çorbalar püre kıvamında olmalıdır. İçine konan harç miktarı fazla ve içeriğin %10'unu yağsız kuzu veya dana kıyması oluşturmaldır.

Tarhana, pirinç, un, mısır, mercimek, makarnalı veya erişteli yeşil mercimek, kremalı bezelye, yoğurt, bulgur, domates, patates, balık, kremalı kabak, şehriye, sebzeli, kıymalı yoğurt ve kıymalı ıspanak çorbaları olabilir.

Çorbalara eklemek içi katılarak daha yoğun hale getirilebilir. Çorbalar hazırlanırken un, taze veya doğranmış domates ve istenilen miktar sıvı yağ kullanılabilir.

7. aydan sonra balık çorbası verilebilir.

Öğün zamanı genellikle öğle ve akşam vaktidir. Uygun koşullarda saklandığı ve bozulmadığı takdirde 2-3 gün süre ile ısıtılarak verilebilir.

KIRMIZI VE BEYAZ ET KULLANIMI

6. aydan sonra yağsız kuzu eti veya kıyması kullanılır. 7. aydan sonra dana veya tavuk eti veya kıyması, yenebilecek kıvama gelinceye kadar çorbalar ve sebze yemekleri içinde pişirilir. Blenderden geçirilir.



BALIK

7. aydan sonra başlanır. Kılçığı iyi ayıklanmalıdır. Derisi ve yağı kullanılmaz. Tek başına verilebildiği gibi, çorbalara da ilave edilebilir. Makarna ve erişte ile de verilebilir.

Kremalı balık çorbası içinde yoğun olarak balık konabilir. Yutmasında sorun olmadığı sürece konserve balıklar da kullanılabilir.

KARACİĞER PÜRESİ

Yumuşak olduğundan tavuk karaciğeri kullanılır. 7. aydan sonra haftada bir kez çorbalara ve sebze püresine katılarak verilir.

MAKARNA, BULGUR VE PİRİNÇ PİLAVI; KUSKUS VE ERİŞTE

7. aydan sonra verilmeye başlanır. Makarna ve erişte küçük küçük doğranır. Pişirirken sıvı yağ kullanılır. Yumuşak kıvamda pişirilir. Tek başına genellikle zor alındığından yoğurt ile karıştırılarak veya blenderden çekilerek verilmesi alımı kolaylaştırır. Balık ile de verilebilir.

SOFRA YEMEKLERİ

8. aydan sonra bebeklerin ellerine nispeten sert yiyecekler (havuç, ekme kabuğu, meyve gibi) verilerek bunlarla çiğneme egzersizlerine başlamalarına olanak verilmelidir. Aile için pişen her yemek 6 temel yasağa uyarak ve bebeklerin yutabileceği şekle getirilerek verilebilir.



GECE UYANINCA NE VERİLMELİDİR?

Bebekler gece uyanınca ağlasın veya ağlamasın önce bebek sütü ya da devam sütü verilmelidir. Bunu kabul etmeyen bebeklere su denir. Bunlarla çocuk sakinleşmiyorsa başka nedenler gözden geçirilmelidir.

EK GIDA ALAN HER BEBEĞE GECE-GÜNDÜZ ÖĞÜN ARALARINDA SU DENENİR. BEBEĞİN GEREKSİNİMİ VARSA SUYU İÇER YOKSA İÇMEZ. SUSADIĞINI BİZE İFADE EDEMEDİĞİ İÇİN ÖĞÜN ARALARINDA SIK SIK SU DENENMELİDİR.

EK GIDA DENEMESİNDE BAŞARISIZLIK

Ek gıdaların ilk denemesinde başarısız olan anneler ümitsizliğe kapılmamalıdır. Bir iki gün sonra tekrar denemelidir. Zor alınan gıdalar, sevdiği yiyeceklerle birlikte bir ondan bir bundan şeklinde denenebilir. Etrafa dökülmeler, püskürtmeler, kusmalar ek gıdaların verildiği dönemlerde görülen tanıdık film senaryosu gibidir.

BİBERONLA BESLERKEN NELERE DİKKAT EDİLMELİDİR?

Biberonla beslerken, çocuğun ruhsal gelişimi için, anne sütü veriliyormuş gibi bebek kucağa alınmalı, beslenme sırasında bebekle konuşulmalı ve sürekli göz teması kurulmalıdır. Bebeğin hava yutmaması için şişe dike yakın tutularak biberon memesi hep mama ile dolu olmalıdır. Temiz birkaç biberon daima el altında bulundurulmalı, kullanılan biberonlar ya hemen yıkanmalı ya da hemen yıkanamayacak ise içi su ile doldurulup bırakılmalıdır. Kuruyan bebek sütünün

veya devam sütünün veya inek sütünün temizliği zor olacağından enfeksiyon kaynağı olabilir. **Artan bebek sütü veya devam sütü veya inek sütü bir sonraki beslenmede kullanılmak üzere kesinlikle saklanmamalıdır.** Her seferinde taze hazırlanması gerekir. Açılan bir kutu yaklaşık 15-20 gün içinde tüketilmelidir. Ağız açılan kutular daima nemsiz ve serin bir yerde ağız sıkıca kapalı olarak saklanmalıdır. **Buzdolabının içi nemli olduğundan açılan kutular kesinlikle buzdolabında saklanmamalıdır.**

ÇORBA TARİFLERİ

BALIK ÇORBASI

200 gr temizlenmiş ve yıkanmış balık (levrek, çupra, palamut, somon, mezgit, sinarit gibi eti bol ve kılıcı kolay temizlenen), rendelenmiş çeyrek soğan, kıyılmış maydanoz, 2 su bardağı su ve çok az karabiber bir tencereye konur. Balık yumuşayınca kadar orta ateşte haşlanır. Balık bir tabağa alınır. Tencere içindeki balık suyuna rendelenmiş 1 havuç, ufak ufak doğranmış çeyrek kereviz ve doğranmış 1 patates ve yarım kahve fincanı pirinç konur ve tenceredeki sebzeler ve pirinç iyice yumuşayınca kadar kaynatılır. Bu arada haşlanmış olan balığın derisi ve kılıçları ayıklanarak löp eti iyice ezilerek kaynayan tencereye ilave edilir. 5 dakika kadar birlikte kaynatılır. Hepsi blenderden veya tel süzgeçten geçirilir. Tekrar ateşe konulur. Başka bir kapta 10 ml limon suyu ile çırpılmış olan bir yumurta içerisine kaynayan çorbadan kaşık kaşık eklenirken bir yandan çırpmaya devam edilir. Kap dolunca içeriği hızlı hızlı karıştırılan tencere içerisine dökülür ve ateşten alınır.

KREMALİ KABAK ÇORBASI

Kaynayan 2 su bardağı dolusu suya yarım et suyu tableti konur ve küçük küçük doğranmış 1 orta boy kabak, yarım kuru soğan, 1 adet patates eklenerek sebzeler yumuşayınca kadar haşlanır. Haşlanan sebzeler ve az miktardaki suyu ince tel süzgeçten veya blenderden geçirilerek tekrar ateşe konur. 100 ml süt kreması veya koyu devam sütü (90 ml'ye 6 ölçek toz) eklenir ve bir taşım kaynamadan sonra ateşten alınır.

MAKARNALI VEYA ERİŞTELİ YEŞİL MERCİMEK ÇORBASI

125 gr yeşil mercimek bol suda 10 dakika haşlanır. Suyu süzülür. Yarım yemek kaşığı sıvı yağda çeyrek rendelenmiş soğan çevrilir ve içine rendelenmiş yarım domates eklenir. Bunun içine 400 ml su konur, kaynamaya başlayınca süzölmüş mercimekler ve bir miktar sıfır numara makarna 2 cm uzunluğunda kırılmış olarak veya erişte atılır. Mercimekler pişene kadar kaynatılır. Blenderden veya ince tel süzgeçten geçirilir.

KREMALİ BROKOLİ/İSPANAK/SEMİZOTU ÇORBASI

Yarım yemek kaşığı sıvı yağda çeyrek soğan çevrilir. Küçük parçalara ayrılmış 125 gr brokoli

yeterli miktarda su içinde yumuşayınca kadar pişirilir. Brokoli ve az miktardaki suyu başka bir kaba alınır, blenderden veya ince tel süzgeçten geçirilir, tekrar ateşe konur. 100 ml süt kreması veya koyu devam sütü (90 ml'ye 6 ölçek toz) eklenir ve bir taşım kaynamadan sonra ateşten alınır.

KREMALI BEZELYE ÇORBASI

Yarım yemek kaşığı sıvı yağda rendelenmiş çeyrek soğan çevrilir. 125 gr bezelye, yarım kahve fincanı pirinç ve rendelenmiş yarım havuç 250 ml su içerisinde pişirilir. Yumuşayınca içindekiler ve az miktardaki suyu başka bir kaba alınır, blenderden veya ince tel süzgeçten geçirilir, tekrar ateşe konur. 100 ml süt kreması veya koyu devam sütü (90 ml'ye 6 ölçek toz) eklenir ve bir taşım kaynamadan sonra ateşten alınır.

KIYMALI YOĞURT ÇORBASI

100 gr yoğurt, bir yumurta ve bir yemek kaşığı un mikser ile çırpılır. Yarım kahve fincanı pirinç, yarım kahve fincanı ince bulgur ve 250 ml su mikserle karıştırılarak eklenir. Aynı bir tencerede bir yemek kaşığı sıvı yağda rendelenmiş yarım soğan çevrilir. 50 gr yağsız dana kıyması eklenerek kavrulur. Bunun içine önceden hazırlanan karışım yavaş yavaş eklenir. Pirinçler sertliğini kaybedene dek pişirilir. Blenderden veya ince tel süzgeçten geçirilir.

KIYMALI İSPANAK ÇORBASI

200 gr ıspanak sadece yaprakları kaynar suda 5 dakika haşlanır. Çıkartılır. Yarım çorba kaşığı sıvı yağ içerisinde rendelenmiş yarım soğan çevrilir. Rendelenmiş yarım domatesten sonra 50 gr yağsız dana kıyması eklenerek kavrulur. İçine haşlanan ıspanak eklenerek 2 dakika daha çevrilir. Yarım kahve fincanı pirinç konur. Az hindistan cevizi rendesi eklenir. 250 ml su içinde karıştırılarak pişirilir. Blenderden veya ince tel süzgeçten geçirilir.

TAVUKLU ERİŞTE/TEL-ARPA ŞEHİRİYE/İRİNÇ ÇORBASI

Bir fletto tavuk eti minik minik doğranır. Yarım yemek kaşığı sıvı yağda pembeleşinceye kadar ve sonra rendelenmiş yarım domatesle 1-2 dakika çevrilir. Rendelenmiş çeyrek havuç, rendelenmiş çeyrek kabak, rendelenmiş çeyrek kereviz, rendelenmiş 4-5 yeşil fasulye eklenir. 1-2 dakika çevrilir. 200 ml önceden hazırlanan tavuk suyu eklenerek sebzeler kaynatılarak yumuşatılır. Sebzeler yumuşamaya başlayınca bir kahve fincanı erişte/tel-arpa şehriye/önceden haşlanmış pirinç eklenir ve 10 dakika daha kaynatılır. Blenderden veya tel süzgeçten geçirilir.

PATATES PÜRESİ

Büyük bir patates iyice haşlanır. Soyulur. Ezerek patates püre haline getirilir. Hafif ateşte süt kreması veya koyu devam sütü (90 ml'ye 6 ölçek toz) veya labne peynir veya yoğurt yavaş yavaş tam püre oluşana dek eklenir.

İRİNÇLİ SEBZE PÜRESİ

Bir patates, çeyrek kereviz, yarım kabak, yarım havuç, 7-8 adet yeşil fasulye, bir kahve fincanı pirinç haşlanır. Sudan alınarak ayrı bir kaptaki blender veya tel süzgeçten geçirilerek püre haline getirilir. İçine süt kreması veya koyu devam sütü (90 ml'ye 6 ölçek toz) veya labne peynir veya yoğurt yavaş yavaş tam püre oluşana dek eklenir.

YOĞURLU İSPANAK

200 gr ıspanak yaprağı iyice haşlanır. Sudan alınan ıspanak blender veya tel süzgeçle püre haline getirilir. Bir tatlı kaşığı sıvı yağ karıştırılır. Yoğurt eklenerek karıştırılır.

4-5 AY ARASI ÖRNEK BESLENME

07.00 Bebek Sütü
10.00 Yoğurt ve/veya Bebek Sütü
14.00 Meyve Püresi
17.00 Bebek Sütü
20.00 Muhallebi
Gece Bebek Sütü

5-6 AY ARASI ÖRNEK BESLENME

07.00 Bebek Sütü
10.00 Muhallebi
13.00 Sebze Püresi ve Yoğurt
17.00 Meyve Püresi
21.00 Muhallebi
Gece Bebek Sütü

6-7 AY ARASI ÖRNEK BESLENME

07.00 Kahvaltı
11.00 Meyve Püresi
15.00 Sebze Püresi ve Yoğurt
18.00 Çorbalarından birisi
21.00 Muhallebi
Gece Devam Sütü

7-8 AY ARASI ÖRNEK BESLENME

07.00 Kahvaltı
11.00 Meyve Püresi
15.00 Çorba veya Sebze Püresi ve Yoğurt
19.00 Makarna-Pilav-Kuskus-Erişte'den herhangi birisi veya Çorba ve Yoğurt
23.00 Muhallebi
Gece Devam Sütü

8-12 AY ARASI ÖRNEK BESLENME

07.00 Kahvaltı
11.00 Meyve Püresi
15.00 Çorba veya Sebze Püresi ve/veya Makarna-Pilav- Kuskus-Erişte birisi ve Yoğurt
19.00 Ev Yemeklerinden herhangi birisi (Etili Yeşil Fasulye, Kıymalı Patates, Kıymalı Ispanak- Semizotu, Etili Bezelye, Yumurtalı Kabak, Türlü, Nohut, Kuru Fasulye vb)
23.00 Muhallebi
Gece Devam Sütü



AŞILAR

Aşılama çocukluk çağının en önemli ve en etkin korunma yoludur. Aşı uygulamalarından önceki dönemde aşı ile korunabilir hastalıklardan dünyada her yıl milyonlarca çocuk ölmekte ve sakat kalmakta idi. Aşılar sayesinde bugün dünyada milyonlarca çocuğun yaşamı kurtulmakta ve sakat kalmaları önlenmektedir.

Aşılar belirli bir takvime uygun olarak yapılır. Bu uygulama takvimi kurumdan kuruma bazı farklılıklar gösterse de temeli aynıdır.

Resmi kurumlarda uygulanan aşılar dışında çocukların olması gereken başka aşılar da vardır. Bu aşılar da mutlaka yapılmalıdır.

Çocuklara hangi ayda hangi aşının yapılması gerektiği kitapçık sonuna eklenen Aşı İzlem Kartı'nda özetlenmiştir.

VEREM AŞISI

BCG aşısıdır. 2 aylık olunca Verem Savaş Dispanserlerinde ve Sağlık Ocaklarında yapılır. BCG aşısı yapıldıktan bir ay sonra yerinde bir kızarıklık oluşur. Bu kızarıklık haftalar sonra yaraya dönüşür. Akar ve kabuk bağlar. Oluşan kabuk bir süre sonra düşer, yeniden akıntı başlar. Ardından yeni kabuk oluşur. Bu olaylar aylarca tekrarlanır ve sonunda iz bırakarak iyileşir.

Bu bölgeyi koruma, kollama, toz dökme, krem sürme, suyun değmemesi, dokunmama, bant yapıştırma gibi önlemler almaya gerek yoktur. Bu yara yerinde ağrı olmaz. Ancak ileri aylarda sol koltuk altında bir sertliğin olduğu fark edilirse doktora danışılır.

BEŞLİ KARMA AŞI

Difteri, Boğmaca, Tetanoz ve Çocuk Felci hastalıkları ve H. influenza'nın yol açtığı hastalıklara karşı koruyucu etki sağlar.

İlk dozu hayatın 2. ayında yapılır. Daha sonra ikişer ay ara ile 4. ve 6. aylarda olmak üzere bir yaşından önce üç kez; 1,5 yaşında bir kez daha olmak üzere toplam 4 kez uygulanır. 4 yaşında 4'lü karma (Difteri, Boğmaca, Tetanoz ve Çocuk Felci) aşısı yapılır. 6 yaştan sonra okulda yapılan aşılar mutlaka yaptırılmalıdır.

Beşli karma aşısının en önemli yan etkisi ateştir. Ateşin çıkmasını önlemek amacı ile aşıdan 2 saat sonra ilk ateş düşürücü verilir. Ateşin ne zaman çıkacağı bilinmediği için ateş düşürücüye ateşi olsun veya olmasın mutlaka 48 saat süreyle devam edilir. Bir önceki aşıda ateşin olmaması, bir sonrakinde de olmayacağını göstergesi değildir. Ateş düşürücü olarak parasetamol grubu tercih edilir (Ateş bölümüne bakınız). 48 saatten uzun süren ateşlenmelerde aşı dışında bir başka sorun olabileceğinden doktora başvurulmalıdır.

Beşli karma aşısının uygulandığı yerde deri altında bir sertlik oluşabilir. Bu sertlik haftalarca ve aylarca yerinde kalabilir. Meraklanmayınız. Aşının beklenen doğal ve zararsız bir yan etkisidir.

Beşli karma aşısının uygulandığı yerde kızarıklık oluşabilir. İlk 48 saat içinde büyümesi normaldir. 48. saatten sonra yavaş yavaş günler içerisinde küçülür. 48. saatten sonra hala büyümeye devam ediyorsa mutlaka doktora danışılmalıdır.

Beşli karma aşısından sonra bebeklerde 48 saat süre ile huzursuzluk, huysuzluk, iştahsızlık, halsizlik ve keyifsizlik görülebilir. Meraklanmayız.

Beşli karma aşılamalarında görülen yan etkilerin büyük bir kısmı boğmaca kısmına aittir.

PNÖMOKOK AŞISI

Pnömonokok (Streptococcus pneumoniae) isimli mikrop çocuklarda menenjit, zatürre ve kan zehirlenmesi gibi ölüm ve sakatlık bırakma olasılığı yüksek olan hastalıklarla bronşit, sinüzit ve orta kulak iltihapları gibi çocukluk çağının en sık görülen hastalıklarına neden olur. Pnömonokok mikrobuna karşı geliştirilen aşılar da sonra bu mikroba bağlı oluşan hastalıklarda çok önemli oranlarda azalmalar olmuştur.



İlk dozu hayatın 2. ayında yapılır. Daha sonra ikişer ay ara ile 4. ve 6. aylarda olmak üzere bir yaşından önce üç kez; 14 aylık iken bir kez daha olmak üzere toplam 4 kez uygulanır. Önemli bir yan etkisi yoktur. Aşı yerinde şişliğe bağlı huzursuzluk olursa parasetamol kullanılır. Çoğu kez ilaç kullanmaya gerek yoktur.

Pnömonokok aşısı 9. Yaştan yapılmaz.

KKK AŞISI

Kızamık, Kızamıkçık ve Kabakulak aşı isimlerinin ilk harflerinin yan yana getirilmesi nedeni ile KKK aşısı olarak adlandırılır.

İlk doz 1. yaş bitiminde ve 2. doz ilkökul 1.sınıfta iken yapılır. Yan etkileri genelde kızamık parçasından kaynaklanır. Yan etkileri aşıdan sonraki 4. günle 14. gün arasında çıkabilir. Yan etkileri nezle-gribe benzer. Ateş olursa parasetamol kullanılır. Genelde yan etkileri 3-4 gün sürer ve kendiliğinden geçer. Belirtiler 3-4 günden uzun sürüyor, şiddeti giderek artıyorsa, bebek tesadüfen o dönemde başka bir nedenden dolayı da hastalanmış olabilir. Bu durumda doktora danışılmalıdır.

Kızamık aşısına bağlı ortaya çıkan döküntülü tablo bulaşıcı değildir.



Kızamık aşısı ve Kabakulak aşısı yapılmamış çocuklar bu hastalıkları geçiren hastalarla temas ederlerse, temastan sonraki ilk 6 gün içerisinde aşılanabilirlerse korunma şansları vardır.

B TİPİ SARILIK AŞISI

B tipi sarılık mikrobu çocukluk çağında siroz, kronik karaciğer hastalığı ve karaciğer kanserine neden olabilmesi nedeniyle önemlidir.

B tipi sarılık aşısının ilk dozu doğumda yapılır. İlk dozdan bir ay sonra ikinci, ikinci dozdan 5 ay sonra üçüncü doz yapılır.

Koruyucu etkinin devamı için her 5 yılda bir tek doz yapılmasına gerek yoktur.

Bu aşının önlem almayı gerektiren bir yan etkisi yoktur.

Çocukluk çağında sarılık aşılarından önce test yaptırmaya gerek yoktur.

A TİPİ SARILIK AŞISI

A tipi sarılık hastalığı toplumda görülen sarılıkların büyük bir çoğunluğunu oluşturur.

İki doz yapılır. İlk dozu 1.5 yaşında ikinci dozu aradan 6 ay geçtikten sonra 2. yaşta yapılır.



A tipi sarılık aşısından sonra beklenen ciddi bir yan etki olmadığından önlem almaya gerek yoktur. Koruyucu etkinin devamı için tekrar dozlarına gerek yoktur.

SU ÇİÇEĞİ AŞISI

Su çiçeği aşısı çiçek aşısı ile karıştırılmamalıdır. Çiçek hastalığı dünya yüzünden silindiği için çiçek aşısı uygulamadan kaldırılmıştır.

Su çiçeği aşısı birinci yaş bitiminde ve 2. yaşta olmak üzere iki defa uygulanır. 12. yaştan sonra ilk kez yapılacak olanlara en az 4 hafta ara ile iki kez uygulanmalıdır. Su çiçeği geçirmemiş ancak su çiçeği ile temas eden kişilere, temastan sonraki ilk 3 gün içerisinde su çiçeği aşısı yapılacak olursa en az %50 oranında koruyuculuk sağlanabilir.

Su çiçeği aşısından sonra ciddi yan etki beklenmez. Ancak, suçiçeği aşısı olan her yüz çocuktan dört tanesinde vücudunda sulu döküntüler çıkabilir. Bu döküntülerin sayısı 8-10 taneyi geçmez. Herhangi bir ilaç vermeye gerek yoktur. Ancak, döküntülerinin olduğu dönemde kanser tedavisi gören, ışın tedavisi alan, kortizon alan, diyalize giren, genel durumu bozuk ve çok hasta olan kişilerle temas etmemesi gerekir. Bu döküntülerden bağışıklık sistemi zayıflamış olan bu kişilere aşı mikrobu bulaşırsa onların sağlığını tehdit eden sağlık sorunlarına neden olabilir. Su çiçeği aşısından sonra özellikle aspirinin kullanılmaması gerekir.

GRİP AŞISI

Eylül-Ekim ve Kasım aylarında 6 ay ile 18 yaş arasındaki her çocuğa her yıl grip aşısı yapılmalıdır.

8 yaş altında ilk kez grip aşısı yapılanlara bir ay ara ile iki kez uygulanır. Daha sonraki yıllarda tek doz olarak devam edilir. 8 yaşından sonra ilk kez yapılıyorsa tek dozla başlanır ve sonraki yıllarda da tek doz olarak devam edilir.

3 yaş altındaki çocuklara yarım doz olarak uygulanır.

İSHAL AŞISI

İshal çocukluk çağında en sık hastalandırıcı ve ölüme yol açan hastalık grubudur. Pek çok mikrop ishale yol açarsa da Rotavirus adındaki virus özellikle küçük çocuklarda ciddi ishal tablosu yapabilir. İshale yol açan nedenler içinde büyük bir yüzdeye sahip olan bu mikrobu aşılarının ilk dozu 2. ayda ağızdan verilmelidir. İlk doz kesinlikle 14 haftadan önce verilmiş olmalıdır. Aradan 2 ay geçtikten sonra 2. dozu yapılır.

MENİNGOKOK AŞISI

- Neisseria meningitidis isimli mikrobu yol açtığı menenjit ve kan zehirlenmesini önlemeye yönelik uygulanan bir aşıdır.
- Meningokok aşılarının bir tipi 9 ila 23 aylık çocuklara en az üç ay arayla iki kez yapılır. 2-11 yaş arasında ise tek doz uygulanır.
- Meningokok aşılarının bir diğer tipi 1 yaşından sonra tek doz uygulanır.

HUMAN PAPİLLOMA VİRUS AŞISI (HPV)

Rahim ağzı kanserini önlemek amacı ile kız çocuklarına yapılır. Uygulama zamanı 11. yaştan sonradır. İlk uygulamadan 1 ay ve 6 ay sonra olmak üzere 3 kez yapılır.

AŞIDAN SONRA BANYO YAPILABİLİR Mİ?

Aşıdan sonra banyo yapmanın hiçbir sakıncası yoktur.

SICAK AYLARDA AŞI YAPILABİLİR Mİ?

Sıcak aylarda aşı yapılmaz diye bir şey yoktur. Yılın her günü aşı yapılabilir.

AŞI NE ZAMAN ERTELENMELİDİR?

Önemli bir sağlık sorunu olmadıkça aşılar ertelenmez. Ateş 38° C'yi aşmıyorsa ve ciddi bir rahatsızlık yoksa ufak tefek hastalıklarda aşı uygulaması ertelenmemelidir.



ATEŞ

ÇOCUĞUM ATEŞLENDİ..! NE YAPACAĞIM..?

Ateş bir hastalık değildir. Pek çok hastalığın ortak belirtisidir. Çocuğunuzun ateşi varsa çocuğunuz hasta demektir. Derinin daha sıcak hissedilmesi veya çocuğun aniden huysuzlaşması durumlarında ateşten şüphelenmek gerekir. Bu durumda mutlaka koltuk altından ölçüm yapılmalıdır.

ATEŞ CİDDİ BİR HASTALIĞIN BELİRTİSİ MİDİR?

Ateş nedeni basit bir enfeksiyon veya hayatı tehdit eden bir hastalık olabileceği için sadece ateşin varlığı hastalığın ciddi olup olmadığını göstermez. Ateş sadece çocuğun hasta olduğunu erkenden bizi uyaran bir belirtidir.

Ateşi yükselen çocuklar üşüdüklerini belirtebilir ya da titreyebilir. Bu durum gerçekten üşüdükleri için değil ateşin yükselme döneminde hissedilen bir duygudur. Bu nedenle çocuğunuzun üzerini örtmeyiniz ve kalın giydirmeyiniz. Ortamın ısısını yükseltici işlemler yapmayınız. Aksine çıplak olarak soyup serin ortamda ateşin dış ortama transferine imkan veriniz. Gerekirse yıkayarak ateşi düşürünüz.

Yüksek ateş sırasında vücuttan su kaybı fazla olur. Ayrıca iştahsız olan hasta çocuklar daha az

beslenirler. Bu nedenle ateşli dönemde çocuklara sık sık su ve sulu gıdalar verilmelidir.

Ateş hiçbir zaman dış çıkarmaya bağlı değildir. Dış çıkarma döneminde çocuklar sık sık ellerini ağızlarına götürürler. Böylece vücutlarına daha sık mikrop girer. Ateş bu mikropların yarattığı hastalıklara bağlıdır.

ATEŞ ÇOK YÜKSEKSE HASTALIK O DENLİ CİDDİ MİDİR?

Ateşin yüksekliği ile hastalığın ciddiyeti arasında bir ilişki yoktur. Basit bir enfeksiyonda ateş çok yüksekse bile ciddi bir hastalıkta hafif ateş olabilir.

Çocuğunuzun ateşi çok yüksekse paniğe kapılmaya gerek yoktur. Sadece ateşini düşürmeye çalışmanız yeterlidir.

ATEŞLENEN ÇOCUK DOKTORA ATEŞLİ İKEN Mİ GÖTÜRÜLMELİDİR?

Aileler çoğu kez çocukları hastalandığında onları ateşli iken doktorun görmesinin yararlı olacağını düşünürler. Bu düşünce yanlıştır. Ateş çocuğu huzursuzlaştırır, huysuzlaştırır ve rahatsız eder. Bu nedenle doktora gitmeden önce çocuğun ateşi düşürülmeli ve ateşli iken başka ciddi bir belirti yoksa doktora götürmeye acele edilmemelidir. Çocukların çoğu ateş düştükten sonra rahatlar ve hasta değilmiş gibi oynamaya başlarlar.

ATEŞ NASIL ANLAŞILIR?

Ateşin olup olmadığının anlaşılması ancak ölçümle mümkündür. El ile yapılan yoklamalarda yanlış olma olasılığı sık olduğu için mutlaka ölçüm yapılmalıdır. Koltuk altı ölçümlerinde 37° C' nin, anüsden 37.8° C'nin üzeri ateşin varlığını gösterir. Bu değerlerin altındaki rakamlar çıkmış ve halen çocuğunuz size ateşli geliyorsa ölçümü uygun koşullarda ve başka bir beden derecesi ile tekrarlayınız.

BEDEN DERECELERİ ARASINDA FARK VAR MIDİR?

Dijital derece kullanılmalıdır. Kulaktan ve deriden ölçüm yapan aletler pratik olmalarına karşın kullanım hatalarından dolayı sonuçları güvenilir değildir.

ATEŞ NASIL ÖLÇÜLÜR?

Dijital derece açıldıktan sonra otomatik kontrol işlemi bitip ekranda yanıp sönen C işareti görüldüğünde koltuk altına konur. Ölçümün tamamlandığı ekrandaki yanıp sönen C işaretinin durması ile anlaşılır. Bazı dijital dereceler ölçümü tamamladığında sesli uyarı verir. Ekrandaki rakam bebeğin vücut ısısını gösterir.

Ölçüm öncesinde koltuk altı silinmeli ve kuru olmalıdır. Metal uç koltuk altının tam ortasına



yerleştirilir ve kol gövdeye doğru hafifçe bastırılarak derece ucunun deriye tam olarak temas etmesi sağlanır. Anüsden yapılan ölçümlerde metal ucun tamamı anüs içine sokulur ve popo alttan tutularak iki gluteal bölge arasında derece sabitlenir. Kullanımdan sonra temizlenir. Bir sonraki kullanıma hazır durumda bırakılır.

ATEŞ NASIL DÜŞÜRÜLÜR?

Ateşin kaynağı ne olursa olsun uygun şekilde düşürülerek hastanın rahatlaması sağlanmalıdır. Ateşin düşmesi için vücuttaki ısının dışarıya aktarılması gerekir.

Öncelikle giysilerin hepsi çıkartılır (sadece ara bezi kalır) ve ısının dış ortama aktarılmasına olanak sağlanır. Ateş var olduğu sürece bebek çıplak bırakılır. Vücut ısısı 37° C altına düşünce giysileri tekrar giydirilir.

Vücut ısısı koltuk altından 37.°-38.5° C arasında ise üzeri soyulur ve ateş düşürücü ilaç verilir. Koltuk altından 38.5° C üzerinde ise yukarıdakilere ek olarak ayrıca yıkanarak düşürülmeye çalışılır. Yıkama sırasında baş, gövde, sırt, kollar ve bacakların tamamı yani tüm vücut su gezdirilerek yıkanır. Yıkama süresi 30 dakikadan kısa olmamalı ve ateş düşene kadar devam edilmelidir. Yıkama suyunun sıcaklığı her zaman yaptırılan banyo suyunun sıcaklığından hafif serin olmalıdır. **Soğuk su kullanılmamalıdır.**

Ateş oluşumuna neden olan hastalık halen devam ettiği için ateş düşürüldükten bir süre sonra tekrar çıkabilir. Aynı işlemlerin gün içerisinde tekrar tekrar yapılması gerekir.

Bebekler ve çocuklar yıkandıkları için hasta olmazlar. Bu nedenle ateşlenen bebek veya çocuk sebebi ne olursa olsun gerekiyorsa yıkanmalıdır. **Bebeğe verilen ateş düşürücü ilacın etkisi 0.5-1 saat sonra görüleceğinden yıkama öncesinde ateş düşürücü ilacın verilmesi unutulmamalıdır!**

Ateş yakın aralıklarla izlenir ve seyrine göre davranılır.

ATEŞ DÜŞÜRÜCÜ VE DOZU

Çocuklarda ateş düşürücü olarak aspirin ve eşdeğerleri kesinlikle kullanılmaz...!

Parasetamol ilk seçenек ateş düşürücüdür. 5 ml'lik ölçüğünde 120 mg parasetamol içeren bir şurup (Calpol, Tamol, TyloI vb) vücut ağırlığına göre şöyle kullanılır:

Vücut ağırlığı	Günde
4 kg	3 defa 0.5 ölçek
5 - 6 kg	4 defa 0.5 ölçek
7 kg	5 defa 0.5 ölçek
8 - 9 kg	3 defa 1 ölçek
10 - 14 kg	4 defa 1 ölçek
15 - 20 kg	4 defa 1.5 ölçek
21 - 26 kg	4 defa 2 ölçek

Ateş düşürme işlemleri tamamlandıktan sonra çocuğunuzun ateşine neden olan rahatsızlığın aydınlatılması ve tedavinin planlanması için uygun zamanda doktora başvurulmalıdır.

ATEŞ MUTLAKA DÜŞÜRÜLMELİ MİDİR?

Ateş vücutta bir şeylerin iyi gitmediğinin işaretidir. Yani bir rahatsızlığın bulunduğunu gösteren bir işarettir.

Ateşin varlığı hastayı rahatsız eder. Kendini daha halsiz, kuvvetsiz ve keyifsiz hissetmesine neden olur. Bu duyguların azaltılmasına yönelik ateş düşürülmelidir. Ateş aynı zamanda vücudun bağışıklık sistemini de uyardığından tamamen düşürülmesi istenmez. Bu durumda ateşi koltuk altından 38.5° C altında tutmaya çalışılması en doğru yoldur. 37° C altına indirmek

için çok uğraşılmalıdır.

ATEŞE BAĞLI HAVALE

Genellikle ateşin yükselme evresinde oluşur. Ateşin hızla yükseldiği dönemde ortaya çıkar. Bu nedenle çocuğunuzun ateşi çıkıyorsa hemen soyunuz ve derisi çıplak olarak havaya temas etsin. Böylece ateşin çıkması engellenmiş veya yükselme hızı yavaşlatılmış olur. Gerekirse çocuğunuzu yıkayınız.

Havale ani başlar. Kimse ne zaman olacağını kestiremez. Gözler aniden yukarı kayar ve sabitleşir. Kollar ve bacaklar ileri doğru uzatılmış şekilde sertleşir ve kasılmaya başlar. Dudaklar morarabilir. Uyarılardan etkilenmez ve cevap vermez. Bu durumda SAKİN olunuz ve aşağıda sıralanan maddeleri dikkatlice yerine getiriniz:

- Her şeyden önce sakin olun. Telaşa kapılmayınız. Telaşlı halde iken yapacağınız işlemler çocuğunuza zarar verebilir.
- Çocuğunuzun yüzüne, gözüne su, kolonya veya benzeri şeyler dökmeyiniz.
- Çocuğunuzun silkelemeyiniz.
- Kafasını çarpmasını önleyecek şekilde düz bir zeminde çocuğunuzun yan yatırınız.
- Bir şeyler yedirip içirmek için ağzına bir şey koymayınız.
- Çenesini açmaya; ellerini ve kollarını açmaya ve kapamaya çalışmayınız.
- Dilini dışarı çıkarmak gibi işlemlerde bulunmayınız.
- Çocuğunuzun soyarak ıslak havlu ve bezlerle vücuduna pansuman yaparak ateşini düşürmeye çalışın. Küvete sokmaya çalışmayın.
- Doktorunuz tarafından daha önce verilmiş havale durdurucu fitili varsa, onu makattan koyunuz.
- Havale genellikle 5 dk'dan daha kısa sürer. Eğer 15 dk'dan daha uzun sürüyorsa en yakın hastane aciline başvurunuz.
- Havale geçtikten sonra çocuğunuz çok yorgun düştüğünden uyumak isteyecektir. Uyumamak için eziyet etmeyiniz. Bırakın uysun.
- Bu işlemlerden sonra bir sağlık kuruluşuna baş vurunuz.



İSHAL

Özellikle yaz dönemlerinde görülürse de yılın her ayında karşımıza çıkan bir hastalıktır. Çocukluk çağında en sık görülen hastalıklarındandır. Hastaneye yatmayı gerektiren hastalıklar içerisinde ilk sırayı alır. Bebeklik çağındaki ölüm nedenlerinin başında gelir.

İSHAL NASIL OLUŞUR?

İshal vücuda giren mikroplarla oluşur. İshale yol açan mikroplar sularda, yiyeceklerin üzerinde ve hasta kişilerin ellerinde bulunur. Temizlik kurallarına dikkat edilmediğinde bu mikroplar bağırsağımıza ulaşır ve hastalık oluşturur.

Bağırsağa yerleşen mikrop bağırsak duvarını hastalandırarak barsak boşluğuna sıvı salgılanmasını artırır. Aşırı derecede salgılanan sıvı oluşan dışkının kıvamını yumuşatır, sulandırır ve dışkının sulu çıkmasına neden olur.

İSHAL NASIL ÖNLENİR?

İshal özellikle mikroplu su ve yiyeceklerle bulaştığından bebek ve çocukların beslenmesinde temizlik kurallarına uymak gerekir.

Anne sütü sterildir, yani mikropsuzdur. Anne sütünün içinde ishalden koruyucu maddeler vardır. Doğumun hemen ertesinde gelen koyu kıvamlı sarı renkli anne sütü içinde bu koruyucu maddeler çok yüksek oranda vardır. Bu nedenle bebeğin doğumdan sonra beslenmesi

sadece anne sütü ile yapılmalıdır. Anne sütü ile beslenen bir bebek eğer aylık ağırlık artımını yeteri düzeyde sağlayabiliyorsa sıcak havalarda bile su vermeye gerek yoktur. Bebeğin suya gereksinimi yokken su verilmeye çalışılması durumunda mikroplu bir suyun verilmesi, bebeğin hastalanmasına neden olur. Bu nedenle ishali önlemenin en iyi yolu başlangıçta bebeklerin anne sütü ile beslenmesini sağlamak ve bunu olabildiğince uzun süre devam ettirmektir.

Kullandığımız suların temizliği son derece önemlidir. İshale yol açan mikropların sudan arındırılmasının en iyi yolu suların kaynatılmasıdır. Bebekler için çaydanlıkta artan suların temiz kaplarda saklanması ve bunların kullanılması yararlıdır. Saygın marka kapalı suların kaynatılmasına gerek yoktur.

Tuvaletten çıktıktan sonra ellerin sabunlu suyla iyice yıkanması elden geçebilecek olan ishal mikroplarından korunmada en iyi yoldur.

İSHAL OLUNCA NE OLUR?

İshalli hastanın dışkıları sulanır. Günlük dışkılama sayısı artar. Bu nedenle vücuttan olan su kaybı artar.

Normalde hasta olmadığımız zamanlarda dışkı, idrar, ter ve nefes yolu ile vücudumuzdan su kaybederiz. Ancak günlük yediğimiz içtiğimiz gıdalardaki su ile bu eksikliğini tekrar yerine koyarız.

İshal sırasında dışkı yolu ile olan kayıp miktarı arttığından yerine koymamız gereken, daha doğrusu içmemiz gereken su miktarı artar. Bu nedenle ishali hastaların daha fazla su içmesi gerekir.

İshal sırasında su yanında tuz kaybı da olur. Beslenme ile tuz açığı kapatılabileceğinden ishal sırasında normal beslenmeye devam edilmelidir.

İSHAL TEDAVİSİ NASIL YAPILIR?

İshale yol açan mikropların küçük bir bölümüne ilaç vermek gerekir. Çoğunluğuna bir ilaç vermeye gerek yoktur.

Eğer dışkıda kan ve bol balgam varsa tedavi verilme olasılığı yüksektir. Bu durumda mutlaka dışkı tetkiki yapılarak mikrobun cinsi belirlenmelidir. Tedavi, tetkik sonucuna göre planlanır.

Dışkıda kan-balgam durumu yok, dışkı yapısı sadece su gibi ise ilaç vermeye gerek olmayan mikropların yaptığı bir ishal olma olasılığı yüksektir. Bu durumlarda ilaç-antibiyotik kullanmanın kesinlikle bir yararı yoktur. Kullanıldığı durumda bağırsağı bozarak ishali ağırlaştırabileceğinden kesinlikle kullanılmamalıdır.

İshallerin çoğunluğu 7-10 gün sürer. Daha kısa daha uzun da sürebilir. Bilinmelidir ki, ishallerin çoğunluğu kendi kendine düzeler. Burada yapılması gereken en önemli şey vücuttan kaybedilen suyun yerine konmasıdır.

İshalde sadece bağırsaklar değil mide de hastalanabilir. Mide hastalandığında kusma ishale eşlik eder. Kusmanın varlığı su içirmek ve yemek yedirmek için engel değildir. Ancak ishali ve kusması olan hasta azar azar ve sık sık yedirilmeli ve içirilmelidir.

İshalli hastanın su kaybı fazla olduğundan susar ve birden çok su içmek ister. Mide hassas olduğu için içtiği suyu anında kusabilir. Bu nedenle bir seferde içilen veya içirilen su miktarı az olmalıdır. Bir bardak su bir defada değil yarım saatin içinde 15-20 yudumda içilmeli veya içirilmelidir.

İshal bağırsak duvarında mikropların yaptığı zedelenme sonucu olduğundan hiçbir yiyecek ishali durdurmaz. Bu nedenle beslenme şeklinde bir değişiklik yapılmaz. İshal seyri sırasında bağırsaktan yiyeceklerin emilimi devam ettiğinden beslenmenin bozulmaması açısından normal beslenmeye devam edilmeli, yiyecek çeşidinde bir değişiklik yapılmamalıdır. Ancak her hastalıkta olduğu gibi ishal sırasında da iştahsızlık olur. Yedirmek için zorlanmamalıdır. Aksi takdirde kusmalar artar. Hastanın keyfine göre canı istediği yiyecekler hazırlanmalıdır.

İshal sırasında sıvı alımını artırmak ve bir miktar beslenmesine yardımcı olma amacı ile ayan kullanılması faydalıdır.

İSHALLİ ÇOCUĞU NE ZAMAN DOKTORA GÖTÜRMELİDİR?

Yukarıda anlatılanlar yapılmasına rağmen

- 24 saati geçen ardı ardına kusmalar varsa,
- Ateş 48 saatten uzun sürüyorsa,
- Dışkıda kan ve/veya balgam varsa,
- Havale geçirmişse,
- Belirgin halsizlik ve uykuya meyil varsa,
- Belirgin karın şişkinliği varsa,
- Kusmalar sarı-yeşil renkli ise,
- Bebek emmiyor veya emmesi bozulmuşsa
- Renginde bozulma olmuşsa,

mutlaka bir sağlık kuruluşuna müracaat edilmelidir.



BEBEK BAKIMI İLE İLGİLİ GENEL BİLGİLER

İLK DIŞKI VE İDRAR NE ZAMAN ÇIKAR?

Bebek doğumdan sonraki ilk 24 saat içinde idrar yapmamışsa; ilk 48 saat içerisinde kakasını yapmamışsa mutlaka doktora götürülmelidir.

YENİDOĞAN BEBEĞİN SARILIĞI NEDİR?

Yenidoğan bebeklerin kanında ilk günlerde fazlaca sarılık maddesi yapılır. Bu madde vücuttan temizlenir. Ancak hayatın ilk günlerinde temizlenme işlevinin yavaş olması sonucunda kanda birikim olabilir. Bunun sonucunda önce bebeğin göz akı sararır, daha sonra biriken miktara bağlı olarak yüzden ayaklara doğru sararma yayılır.

Sarılık maddesi kanda belirli bir düzeyi geçerse beyine çökerek beyin zedelenmesine yol açabilir. Erken tanımlanması bu nedenle önemlidir.

Gözlerde ve yüzdeki sararma hayatın ilk 24 saatinde oluşursa hemen hastaneye başvurulmalıdır.

İlk 24 saatten sonra sarılık fark edilmiş ve göğüs bölgesinin altına inmemiş ise doktora gitmeye gerek yoktur. Sarılık göbek hizasının altına inmiş ise mutlaka doktor kontrolü gerekir.

EMZİK KULLANILMALI MIDIR?

Emzik emen bebeklerde hastalanma riski daha yüksektir. İleri yıllarda emziği bırakamama oranı parmak emenlerle aynıdır. Emziğin damakta ve diş yapısında oluşturduğu kalıcı anatomik bozukluklar parmak emenlerinkinden daha ciddi boyutlardadır. Bu nedenlerle bebeklere emzik verilmemelidir.

ALT BAKIMI NASIL YAPILIR?

Bebeğin altı her seferinde olmasa bile sık sık sabunlu su ile yıkanır ve altının açık olarak kurumasına izin verilir. Kapatmadan önce herhangi bir yağlı krem ile altı yağlanır. Bu amaçla zeytinyağı da kullanılabilir.

Cilde idrar ve dışkının temas etmesi pişiğin uzamasına ve artmasına neden olur. Pişiğe bağlı kızarıklık olduğunda bebeklerin altı açık tutulur. Pişik durumlarında OKSİTİN, BEPANTHEN, HAMETAN, ÇİNKO OKSİT gibi kremler kullanılır. Alt temizliği pratik olması bakımından alkolsüz hazır temizleme nemli bezlerle de yapılabilir.

Kızlarda alt temizliği daima önden arkaya doğru yapılır. Dudak araları iyi temizlenmelidir.

Alt temizliğinden sonra ve kapatmadan önce yağlı kremlerin kullanılması koruyucu etkide bulunur.

GÖBEK BAKIMI NASIL YAPILIR?

Doğumdan sonra göbek bağına herhangi bir şeyle sarılmasına gerek yoktur. Göbek bağı yukarı gelecek ve bez dışında kalacak şekilde alt bezi bağlanır. Göbek bağı düşene dek banyo yaptırılmaz. Ancak, göbek bağı ıslatılmadan silinerek cilt temizliği yapılabilir. Göbek bağı düşmeden ve düştükten sonra göbeğe herhangi bir şey sürmeye gerek yoktur. Göbek bağı düştükten sonra bir ayın sonuna kadar zaman zaman leke şeklinde akıntı ve kan gelebilir. Bunların çoğunluğu kendiliğinden geçer.

BEBEK NASIL YIKANIR?

Banyo zamanları hem sizin için hem de bebeğinizin hoşuna gidecek zamanlardır. Ayrıca birlikte oynamak için de bulunmaz bir fırsattır. Göbek bağı düşene dek cilt temizliği göbek bağı ıslatılmadan silinerek yapılır. Tüm vücut göbek bağı düştükten sonra yıkanır.

Her gece yatmadan önce yıkanırsa gece uykuları genelde daha düzenli olur. Yıkandıktan sonra beslenip yatırılan bebekler daha uzun süre uyur. Yıkama sırasında ortam ısısı en az 26° C'ye kadar artırılır. Bebek küvetindeki suyun sıcaklığı vücut sıcaklığında(37° C) olmalıdır.

Bebekler ıssıyı en çabuk ve en çok başlarından kaybederler. Bu nedenle yıkama işlemine vücuttan başlanır ve baş en son yıkanır.

Sol el bebeğin başını enseden desteklerken sağ elle bebeğin sol bacağı kalçadan tutularak ayak ucundan itibaren küvet içindeki suya yavaş yavaş sokulur. Önce vücudun ön tarafı yıkanır. Daha sonra yavaşça bebek yüzüstü çevrilerek vücudunun arka kısmı yıkanır. Bu pozisyonda sol elle bebeğin sağ koltuk altından, göğsü sol kol üzerinde dayalı ve dizleri küvet tabanına gelecek şekilde yarı dik pozisyonda tutulur. Baş aşağıya doğru hafifçe düşüktür.

Baş yıkanırken su tepeden yavaşça dökülür. Bu arada bir yardımcı elini alına siper olacak şekilde tutarsa suyun yüze akması engellenir. Özellikle boynun ve koltuk altlarının kapalı kalan bölgeleri iyice açılarak yıkanmalıdır. Banyo sırasında baş yıkanırken el ile başın yumuşak kısmından (bingıldak) beyine zarar verme durumu söz konusu olmadığı için saçlı deri iyice ovularak yıkanmalıdır.

Kulağa su kaçmasının kulak zarı delik olmayanlara bir zararı olmadığından banyo sırasında kulakların kapatılmasına gerek yoktur.

Banyo sonrası için 2 ayrı havlu hazırlanır. Birinci havlu banyo sonrasında hemen kurulamak içindir. Tüm vücut bu havlu ile kurulandıktan sonra giydirilinceye kadar ikinci kuru havluya sarılır. Böylece birinci ıslak havlu içinde üşmesi engellenmiş olur. Giydirilme işleminin yapıldığı oda önceden ısıtılabilir.

Banyo sonrasında tırnaklar kesilir. Kıvrım yerleri iyice kurulanır. Kıvrım yerlerine hafifçe pudra sürülür.

Banyoda gözleri yakmayan bebek sabunu veya şampuanları kullanılır. Bebekler karnı açken ya da beslenmesine en az 1-1.5 saat kala yıkanmalıdır. Çünkü tok karnına yıkandığında yüzükoyun tutulurken midesine yapılan basınç sonucu kusabilirler. Banyo sonrasında beslenir ve yatırılır.

YATIŞ POZİSYONU

Bebeklerin doğal yapıları gereği kollar ve bacaklar bükük konumda yatarlar. Aradan aylar geçtikçe kollar ve bacaklarını uzatarak yatmaya başlarlar.

Bebekler yan ve sırttan destek verilerek yatırılır. **Bu pozisyonda yüz hep aynı yöne bakma koşulu ile baş karyolanın bir gün bir ucuna bir gün diğer ucuna gelecek şekilde yatırılır.** Böylece hep aynı yöne yatırılmakla kafa yapısında oluşabilecek şekil bozuklukları önlenir. Bu şekildeki yatışta ayrıca olası bir kisma durumunda solunum yolları açık kalır.

BINGİLDAK NEDİR?

Başın üst kısmında yer alan yumuşak bölgeye bingıldak adı verilir. **El ile dokunmakla buradan beyine zarar verilebilmesi mümkün değildir.** Bu nedenle banyo sırasında baş çok iyi yıkanmalıdır. Korkularak yapılan banyolar sonucunda saçlı deri iyi temizlenemediğinden konak sorunları ortaya çıkar.



DIŞ ÇIKARMA

İlk diş doğduğunda ağızda var olabileceği gibi ilk diş 15. ay sonunda da çıkabilir. Diş sayısı 2.5-3 yaş sonunda toplam 20'e ulaşır.

Salyaların 3. aydan sonra akmaya başlaması, diş etlerinin kaşınması, pek çok şeyi ısırma eğiliminde olması bebeğin hemen diş çıkaracağı anlamına gelmez. Bu belirtilerin başlangıcından 15 gün sonra da diş çıkarabilir, aylar sonra da. Bu dönemde huzursuzluk, uykusuzluk, sık uyanma, sebepsiz ağlama, iştahsızlık gibi belirtiler ortaya çıkabilir. Parmaklarını ağızına götürerek, eline aldığı her şeyi ısırarak diş etlerine masaj yapmak isteyebilir. Bu durumlar için diş etine jel-krem gibi ilaçların sürülmesine gerek yoktur. Bu tür hareketlerle el-ağız koordinasyonu geliştiği gibi ısırma hareketleri ile de çene kaslarını kuvvetlendirici egzersizleri yapmış olur.

Diş gelişimini engelleyen bir rahatsızlığı olmadığı sürece dişin çıkış zamanının özel bir önemi yoktur.

Dişlerin çıktığı dönemlerde daha sık ateşlenmelerin ve ishalin nedeni dişin bizzat kendisine bağlı olmayıp, başka etmenler söz konusudur. Diş çıkarma döneminde ellerin daha çok ağza sokulması ve ellerine geçirdikleri her nesneyi ağızlarına götürmeleri vücuda giren mikrop sayısını ve çeşidini artırır. **Ateş, bu mikropların yarattığı, tedaviyi gerektiren veya gerektirmeyen hastalıklara bağlıdır.** Ayrıca, diş çıkarma dönemi çoğu kez anne sütünün azaldığı ve ek gıdaların daha çok verildiği dönemlere rastlaması, anne sütünün koruyucu

etkisinin azalması ile de ateşli hastalığa yakalanma riski artar. Bu nedenlerden dolayı ateşlenme ve ishal olaylarında artış olur.

BEBEKLER NE KADAR GIYDİRİLMELİDİR?

İdeal oda sıcaklığı 22-240 C'dir. Oda sıcaklığı ortalama 22-240 C iken bebeğin üzerinde bir iç zıbın birde tulumunun olması yeterlidir. Uykuya yatırırken bu giysi üzerine bebek battaniyesi veya yorganı örtülür. Uyandıığında bir yekek giydirilmesi uygun olur.

Kundak, kalça çıkığı riskini artırdığı için yarım tarzda da olsa yapılmamalıdır.

Göğüs bağı kullanmanın hiçbir yararı olmadığı gibi bebeğin nefes almasını zorlaştıracığı içinde zararlıdır.

İç giysi bağlarının bebek yatırıldığında vücuduna batmayacak şekilde bağlanmasına dikkat edilmesi gerekir. Çoraplar ayak bileklerini sıktığından lastik kısımlarının kesilerek gevşetilmelidir.

Bebekler yüzlerini çok sık çizdiklerinden eldiven kullanılması yararlıdır.

Ortam sıcaklığı yeterli iken bebeğe uyurken bile şapka takılmasına gerek yoktur. Ancak serin ortamlarda kullanılabilir.

Giysiler daima sabun veya sabun tozu ile yıkanmalı ve kesinlikle deterjan ve yumuşatıcı kullanılmamalıdır. İlk kullanılan giysiler önce yıkanmalı ondan sonra giydirilmelidir.

ODA SICAKLIĞI NE OLMALIDIR?

Oda sıcaklığı 22° - 24° C olmalı ve oda sıkça havalandırılmalıdır. Özel bir nemlendiriciye gerek yoktur.

ZİYARETÇİLER

Yeni doğan bebeklerin bağışıklık sistemi henüz tam gelişmediği için sık hastalanmalarını önlemek amacı ile ziyaretçilerin yakın temasından ve öpmesinden kaçınılması gerekir.

BEBEK NE ZAMAN OTURTULMALIDIR?

Bebek kucakta ve dizde olmak kaydı ile üç yönden desteklenerek doğduğu andan itibaren her zaman oturur pozisyonda tutulabilir. Ancak 6. ve 7. aylardan sonra kendi başına hafif desteklerle oturtulmaya başlanır. Düşme ve yığılmalara karşı önlem alınması gerekir.

**BEBEĞİN BULUNDUĞU EVİN
HIÇ BİR ODASINDA
SİGARA İÇİLMEMELİDİR**



KAKA YAPMAKTA ZORLANMA NEDEN OLUR?

Kaka yaparken hem karın sıkılır hem de anüs gevşetilir. Bebek bu iki işlemi aynı anda yapabileceği takdirde rahatça dışkılayabilir. Doğumda anüs kontrolü henüz tam olarak gelişmediği için, yani anüste bir sıkılık olmadığından, genellikle hayatın ilk haftalarında zorlanmadan dışkılarını yapabilirler. Hayatın ilk haftalarından sonra bebekler anüslerini sıkımayla öğrenirler ancak gevşetme konusunda aynı oranda başarılı değildirler. Bu iki işlemin koordinasyonu henüz bebeklerde tam gelişmediğinden kaka yapmak istediklerinde hem karınlarını hem de anüslerini sıkırlar. Bu nedenle kakaya çıkmakta zorlanırlar ve pek çok ses çıkartırlar ve sonunda ağlarlar. Bu durum kabızlık değildir. Bu durum gaz sancısı değildir. Bu durum doğal bir süreçtir. Her bebek bu tür sıkıntıları yaşar. Bu iki işin bir arada yapılabilmesini öğrenmesi bazen aylar alır. Bunu öğrenmesini sağlayacak bir yöntem ve ilaç yoktur. Bunu yaşayarak kendisi öğrenir. Dışkıyı atmakta çok zorlandığı durumlarda anüs gevşetme yöntemlerinin kullanılması bebeği rahatlatılabilir. Örneğin, kulak temizleme çubuğunun ucuna herhangi bir yağlı krem sürülür ve pamuklu ucu anüsten içeri sokularak anüsün yukarı-aşağı ve sağa-sola açma hareketleri yapılırsa, kaka yapması sağlanabilir. Bu tür sıkıntılar için ağızdan yağ vermeye gerek yoktur. Dışkıyı yumuşatacak ilaç vermeye gerek yoktur. Çünkü burada kabızlık yoktur. Kabızlık dışkı kıvamının sert olması ile tanımlanır. Dışkı, keçi-tavşan pisliği gibi yuvarlak yuvarlak ve sert değilse, kabızlık yoktur.

KABIZLIK NEDİR?

Dışkının kıvam olarak sert olmasına kabızlık denir. Her gün kaka yapılmasına rağmen kaka yapısı sertse kabızlık vardır. Bazen bebekler 3-4 gün kaka yapmayabilirler. Yaptıklarında

kıvamı sert değilse kabızlık yok demektir. İlk bebeğe yardım gerekirken diğerine bir müdahaleye gerek yoktur.

Kabızlığın en çok içirilen veya içilen suyun azlığından kaynaklanır. Bu nedenle öncelikle içirilen su miktarını artırmak gerekir. Anne sütü ile beslenen bebeklerde kabızlık hemen hemen hiç görülmezken mama ile beslenen bebeklerde ve ek gıdalara geçildikten sonra kabızlık oranı artar.

Tedavide öncelikle yenilen gıdaların düzenlenmesi gerekir. Alınacak önlemler bebeğin yaşına uygun beslenme şekline göre ayarlanır. Öncelikle içirilen mamanın her 100 ml için bir tatlı kaşığı sıvı yağ konur. Birkaç gün devam edilir. 6 aydan büyük bebeklerde düzelmezse yağ uygulaması kesilmeden muhallebisi pirinç unu ile değil yulaf unu ile hazırlanır. Birkaç gün devam edilir. Yine düzelmeye sağlanamazsa meyve püresi içinde elma, muz, şeftali yerine incir, kayısı, armut ve kivi kullanılır. Bal kabağı haşlanıp armut ile karıştırılarak hazırlanan bileşim kullanılabilir. Yemek çeşitleri içinde özellikle kabak ağırlıklı sebze yemekleri artırılır, et oranı azaltılır. Kullanılan devam sütü veya inek sütü miktarı azaltılır. Yürüme miktarı artırılır. Hiçbir önleme yanıt alınamıyorsa doktor kontrolüne gereksinim vardır. Anal fissür ve hipotroidi araştırılmalıdır.

İNMEMİŞ TESTİS NE DEMEKTİR?

Erkeklerin yumurtaları skrotum denen torbaların içinde yer alır. Bu bölgenin sıcaklığı karın içi ısısından daha düşüktür. Testislerin doğal gelişimi ve fonksiyonu için daha serin bir ortamda bulunmaları gerekir.

Doğumda bebeklerin çoğunda testisler normal anatomik yerlerindedir, yani torbaların içinde. Torba içinde olmayan yumurta veya yumurtalara inmemiş testis adı verilir. İnmemiş testislerin bir bölümü de doğumdan 6 ay içinde normal yerlerine inerler. Bu nedenle birinci yaştan sonra inmeyen testislerin cerrahi yolla yerlerine indirilme işleminin yapılması gerekir.

Uzunca yıllar testisler daha sıcak olan vücut içinde kalırlarsa, testislerin yüksek ısıya uzun süre mazur kalmaları testis yapısını bozarak kısırılığa zemin hazırlayabildiği gibi testis kanseri olma riskini de artırır. Bu nedenle 6 ay-1 yaş arasında cerrahi düzeltme işlemi yapılmalıdır.

KASIK FITIĞI NEDİR?

Bebekler anne karnında iken testisleri önce kendi karın içlerinde oluşur ve gebeliğin ilerleyen haftalarında kasık kanalı boyunca ilerleyerek skrotum içine inerler. Testisler bu kanal boyunca ilerlerken kanalın arka bölümü kendiliğinden yapışarak kapanır. Ancak bazı bebeklerde bu kapanma işlemi gerçekleşemez ve bu kanal içine bağırsaklar girerek kasık bölgesinde şişliğe neden olabılırlar. Hatta skrotuma kadar inerek bu bölgeyi de şişirebilirler. Ağlama ve ıkınma bu şişliklerin artması ile sonuçlanabilir.

Kanal içine giren bağırsak bölümleri zaman zaman kendi bölgelerine çekilerek bu şişliklerin kaybolmasına neden olurlar. Ancak bazen kanal içinde sıkışıp geri gidemeyen bağırsak bölümleri ciddi ve hayati tehlike arzeden cerrahi sorunlara neden olabilir. Bağırsak tıkanıklığına neden olabilir. İşte bu nedenle kasık fitikleri tanı konduktan sonra en kısa sürede acilen ameliyat edilmeleri gerekir.

Kız çocuklarında daha nadir de olsa kasık fitiği görülebilir. Mekanizması farklı olsa da fitik içine over (kadın yumurtalığı) girerek gangren olma riskinden dolayı en kısa sürede ameliyat edilmeleri gerekir.

Kasık fitiklerinde kasık bağı adı verilen oluşumların kullanılmasının hiçbir yararı olmadığı gibi tedaviyi geciktirmeleri nedeni ile de tehlikelidirler.

GÖBEK FITİĞİ NEDİR?

Göbek deliğinin etrafındaki adale tabakasının güçsüzlüğüne bağlı olarak barsaklar deri altında göbek deliği bölgesinde ağrısız şişliğe neden olabilir. Buna göbek fitiği denir. Barsak tıkanıklığı oluşmadığı için acil cerrahi müdahaleye gerek yoktur.

Bu tür fitiklerin %90'ından fazlası 2 yaşına kadar kendiliğinden düzelmesi nedeni ile 2 yaşına kadar beklenmelidir. 2 yaşına kadar düzelmeyenlerin kendiliğinden düzelmeye şansı olmadığından cerrahi yaklaşım düşünülebilir. Cerrahi yaklaşım sadece kozmetik nedenlerden dolayı uygulanabilir.

Göbek fitiğinin üzerine bant yapıştırılması, para konup sarılmasının hiçbir faydası yoktur.

AYAKKABI NE ZAMAN GIYDIRİLMELİDİR?

Bir çocuk tutunarak kendi başına ayağa kalkabiliyorsa, ayakkabı giyme zamanı gelmiş demektir.

Ayakkabı kullanmayan toplumlardaki düztabanlık oranının daha düşük olması ayakkabı giydirmenin ayak gelişimi üzerinde olumlu bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Bu nedenle giydirilecek olan ayakkabının yapısı çok önemli değildir. **En doğrusu, şartlar elverdiği ölçüde bebeklerin ayakkabı giymeden yürümesine olanak tanınmasıdır.**

Erken aylarda ve pahalı-markalı ayakkabı giydirmek bebeğin düztaban olmasını önlemez. Ayrıca, ayakkabı giydirmedeki amaç ayak tabanının daha düzgün olmasını sağlamak değildir. Amaç, yere daha dengeli basmasını sağlamaktır. Ayakkabı giyen çocukta vücut ağırlığı daha geniş bir yüzeye yayıldığı için dengesini daha rahat sağlar. Ayakkabı ayrıca yerden kaynaklanabilecek tehlikelere karşı da koruyucu işlev görür. **Bu nedenle altı sert, önü kapalı, arkası yüksek ve iç yanı kabarık olan herhangi bir ayakkabı ilk adım ayakkabısı olarak kullanılabilir.**



TUVALET ALIŞKANLIĞININ KAZANDIRILMASI

2 yaş civarı en ideal zamandır. Bebeğin yürümeye başladığı andan itibaren ailedeki bireylerin tuvaleti kullandığını görebilmesine olanak tanınmalıdır. Sürekli olarak kendisinin de büyüdüğü zaman tuvaleti kullanacağı tezi işlenir. O'nun kullanabileceği klozet tarzında oturakların klozet yanına konarak oturması sağlanmalıdır. Klozet üzerine monte edilen adaptörler kullanılmamalı, bebek oturağa oturduğunda ayakları yere basabiliyor konumda olmalıdır. Sonucun uzun vadede ve sabırla alınabileceği bilinci ile kızmadan, cezalandırmadan uğraş verilmelidir. Kakasını veya idrarını yaptığı belirli saatler varsa, o saatlerde uğraş verilmesi yararlı olur. Başarılı olduğu durumlarda övgü dolu konuşmalar çocuğun duyabileceği şekilde fakat arkasından yapılır. Ödüllerle cesaretlendirilir.

BEBEK ODASININ AYRILMASI

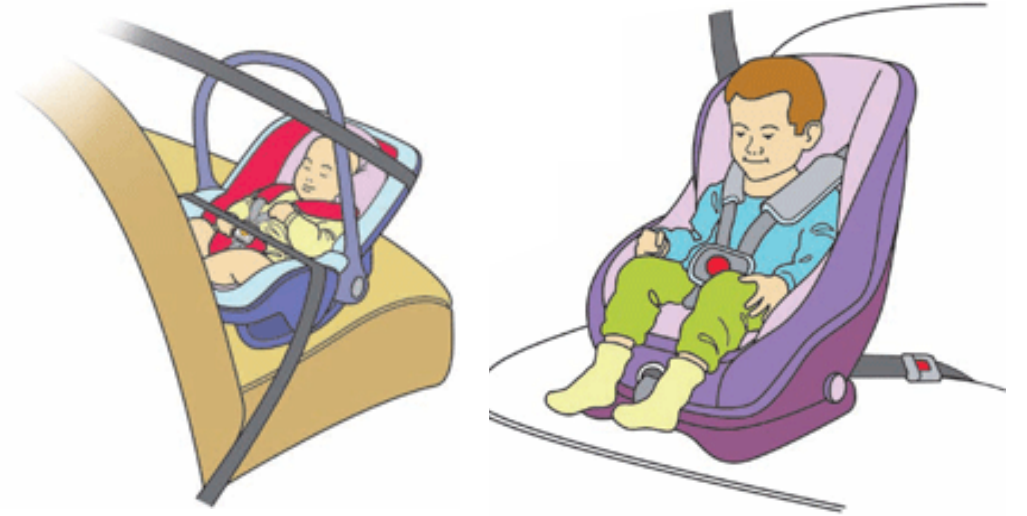
İlk aylarda bebekler sık sık uyandıkları için anne-babaları ile aynı odayı paylaşabilir. Yaklaşık bir yaştan sonra aynı yatakta bile yatabilir. Ayrı odaya alınma zamanı her ailenin tutumuna göre değişir. Öncelikle kendi yatağında uyutulmalı, uyandığında yanına gidilip kendi yatağında uyutulmaya çalışılmalı, gerekirse O'nun odasında birlikte bir süre yatılmalıdır. Uykuya dalmadan önce 15-20 dakika süre ile konuşmak, masal anlatmak, ninni söylemek rahatlaması açısından yararlıdır.

YÜRÜTEÇ GEREKLİ MİDİR?

Ev içi kazalarının oluşmasına ve ciddi yaralanmalara neden olduğu için kullanılmamalıdır.

KLİMA KULLANIMI

Arabada veya evde klima kullanılmasının bir zararı yoktur. Üfleme yönünün bebeğe gelmemesine özen gösterilmesi yeterlidir.



ARABA KOLTUĞU NASIL KULLANILIR?

Anne babalar yakın bir zamana kadar bebekleri için otomobilde en emin yerin birisinin kucağı olduğunu düşünürlerdi. Fakat bugün biliyoruz ki, bebeğin birisinin kucağında olması kazaya daha yakın olması anlamına gelmektedir. Saatte yalnızca 50 km hızla giden bir otomobilde bile yeni doğmuş bir bebek üç katlı bir apartmandan düşme hızına eşit bir hızla kendisini tutan kişinin kollarından fırlayabilir. Eğer bir emniyet kemeri kullanmıyorsanız bebeğiniz sizinle ön cam arasında ezilebilir.

Bir yaşına kadar arabada sürücü dışında ikinci bir yetişkin varsa, araba koltuğu aracın arka sağ koltuğuna bebeğin yüzü arka cama dönük pozisyonda konur. Diğer yetişkinde arka koltuğa oturur. Eğer sadece sürücü varsa bebek koltuğu sağ ön koltuğa bebeğin yüzü arkaya bakacak şekilde yerleştirilir. Bebek, her iki pozisyonda da araba koltuğuna emniyet kemeri ile bağlanır. Araba koltuğu da her iki pozisyonda ayrıca emniyet kemeri ile sıkıca aracın koltuğuna bağlanır. Ön koltuğa oturtulan durumda hava yastığı inaktif konuma getirilmelidir.

ARKADA AYAKTA DURMAK SON DERECE TEHLİKELİDİR. ANİ FREN VEYA ÖNDEN ÇARPMALARDA ÖN CAMDAN FIRLAYABİLİRLER.

ÇOCUK KOLTUKLARINDA ARANAN ÖZELLİKLER

- Çocuk için uygun olmalı
- Araç için uygun olmalı
- Sağlıklı şartlarda olmalı

Doğru Koltuk Seçimi:

Satın almadan önce mutlaka arabanızda deneyiniz. Kullanmakta olduğunuz arabaya uygun koltukları öğrenmek için üreticilerle irtibata geçiniz.

Çocuklar için Uygunluk:

Çocuk koltukları çocukların vücut ağırlıkları aralıklarına göre özel olarak üretilmektedir. Bunlar geniş bir yaş aralığı grubunu kapsamaktadır ama çocuğun vücut ağırlığı bu konuda asıl önemli olan unsur olmaktadır. Bazıları çocuk büyüdükçe ayarlanarak birden fazla grupta kullanılabilir. Aşağıda ağırlık grupları için kullanılması uygun olan koltuk tipleri verilmiştir:

Tipi	Ağırlık	Yaklaşık Yaş
Arkaya Dönük Oto Koltuğu	0 dan 10 kg.	Doğumdan 6 - 9 aya kadar
	0 dan 13 kg	Doğumdan 13 - 15 aya kadar
Birleşik Koltuk	0 dan 10 - 18 kg	Doğumdan 4 yıla kadar
İleri dönük çocuk koltuğu	Grup 1 9 - 18 kg	9 ay - 4 yıl
Yükseltici Koltuk	Grup 2 15-25 kg	4 yıldan 6 yıla kadar
Yükseltici Koltuk	Grup 2 ve 3 15-36 kg	4 yıldan 11 yıla kadar
Yükseltici Koltuk	Grup 1, 2 ve 3 9-36 kg	9 aydan 11 yıla kadar

Bebekler yüzü arkaya bakan koltuklarda taşınmalıdır. Çünkü bu koltuklar bebeğin kafasını, boynunu ve omurgasını korumada daha iyidirler. Bebekler sadece bu koltuklar için maksimum vücut ağırlığına eriştiğinde, dik olarak oturabildiklerinde veya başları koltuğun üst noktasını geçecek kadar uzadıklarında yüzü öne dönük çocuk koltuğuna konmalıdır.

Küçük çocuklar yüzü öne dönük koltuklara oturtulmalıdır. Bu koltuklar arabanın ön tarafına konacaksa arabanın hava yastığı mutlaka kapalı konumda tutulmalıdır.

9 -18 kg yani yaklaşık 9 ay - 4 yaş arasındaki çocuklar yüzü öne dönük çocuk koltuğuyla



seyahat etmelidirler. Bu koltuklar içinde 5 noktadan etkili ve bacak arasında çocuğun kaza anında kaymasını önleyecek tutucular bulunmaktadır. Kemerin üst tarafı omuz hizasında olmalı ve çocuğun göğüs kafesiyle kemer arasında 2 parmak boşluk kalacak şekilde ayarlanmalıdır. Kemer kullanılırken mutlaka kontrol edilmelidir. Bu koltuk, çocuk bu koltuğa ağır gelene kadar kullanılmaya devam edilmelidir.

135 cm'den uzun veya 12 yaşından büyük olan çocuklar arabanın emniyet kemeri kendi başına kullanarak seyahat edebilir.

Bir çocuk koltuğunun belirli bir arabaya takılıp takılmaması, arabanın koltuklarının şekline ve boyuna, emniyet kemeri tokalarının pozisyonuna ve çocuk koltuğunun ebadına ve şekline bağlıdır. Kullanılan her çocuk koltuğunun, içinde kullanıldığı araba(lar)a doğru şekilde takılmasını sağlamak önemlidir. Yanlış şekilde takılan koltuk, yapması gereken korumayı sağlayamaz ve hatta yaralanmalara neden olabilir.

En yaygın yanlışlardan bir tanesi, çocuk koltuğunu fazla gevşek bırakmaktır. Koltuğun üreticinin talimatlarına göre takıldığından ve el ile çekildiği zaman hareket etmediğinden emin olunmalıdır. Eğer bir kere sıkılaştırıldığında emniyet kemeri kaymasını engellen bir alete sahipse, bu aletin kilitli konumda olduğundan emin olun. Unutmayın, bir çocuk koltuğunu satın almadan önce her zaman arabanızda deneyin.

Bu koltukların içine örtü, yastık ve battaniye gibi şeylerin konulmaması gerekir. Bebekler koltuğa öylece konulmalı ve emniyet kayışı mutlaka kilitlenmelidir. Ayrıca elde taşınan koltuklarda da bu noktalara dikkat edilmelidir.

Araç kullanan kişinin kucağına bebeğin oturtulması ve birlikte araç kullanılması intihar ile eş anlamlıdır.



TELEVİZYON SEYRETME

Bebeklerde ve çocuklarda televizyon seyretme alışkanlığının oluşmaması için gereken tüm önlemlerin ebeveynler tarafından alınması gereklidir. Günün büyük bir çoğunluğunu televizyon karşısında geçiren çocukları bekleyen en büyük tehlike içine kapanıklık ve şişmanlıktır. Bu nedenle günlük seyretme süresi 2 saatten uzun olmamalı ve aradaki mesafe 1,5 metreden daha yakın olmamalıdır.

DIŞ FIRÇALAMAYA NE ZAMAN BAŞLANMALIDIR?

2 yaştan sonra çocuğun eline diş fırçası verilmelidir. Diş macunu sürmeden çocuğun dişlerini fırçalamasına olanak tanınır. Amaç, dişlerin fırçalanması değildir. Diş fırçalama alışkanlığının kazandırılmasıdır. Daha ileri yıllarda çocuk diş macunları kullanılabilir.

BEBEKLERİN UYKU DÜZENİ VAR MIDIR?

Uyku gereksinimi bebekten bebeğe değişir. Bazı bebekler beslenme aralarının neredeyse tamamını uyku ile geçirirken diğerleri uzun süre uyanık kalabilir. Karnı doyan, altı değiştirilen, yıkanan ve rahat giydirilen bir bebek günün büyük bir bölümünü uyuyarak geçirir. Bazı bebekler, görünürde hiçbir neden olmadığı halde uzunca bir süre uyanık kalabilir. Hiç endişelenmeyin, bırakın bebeğiniz uyku düzenine kendisi karar versin. Uyandıığında veya huzursuzlaştığında hemen kucağa alarak O'na yalnız olmadığını hissettirin. Ebeveynlerin görevi bebeğin altının temiz, karnının tok ve çevre şartlarının (ısı, ışık, ses, koku) uygun koşullarda tutulmasını sağlamaktır. Ne süre uyuyacağına ve ne zaman uyanacağına bebeğin kendi içyapısı karar verir.

Odasında açık bırakılan gece lambası ışığı yakmadan odasına girme olanağı sağlar. Gece beslenmesi ve altının temizlenmesi için gereken her şey bir arada bulundurulmalıdır.

BEBEKLERİN YERDEN ALINMASI VE YERE KONULMASI

Henüz boyun kasları tam olarak kuvvetlenmediği için bebekler itina ile tutulur. Yerde yatarken kucağa alınmak istendiğinde önce sol el yavaşça boyun altına sokulur ve sağ elle bebeğin sol bacağı kalça ile birlikte sıkıca kavranarak kaldırılır. Sonra yavaş hareketlerle boyun ve sırtta sol kolla destek verilecek şekilde bebek kaydırılırken sağ el poponun altına yerleştirilir. Bebekler kucağa alındığında kol ve bacaklarını serbestçe hareket ettirmek isteyecekleri bir pozisyonda tutmaya özen gösterilir. Kucağa alırken O'nu sarsmamaya ve korkutmaya neden olacak ani hareketlerde bulunmamaya özen gösterilir. Bebeği yatırırken sol el tekrar boynu arkadan destekleyecek şekilde ve sağ el poponun altında tutulurken sırtı yere değene dek yavaşça yatağa doğru indirilir, sağ el popodan yavaşça çekilir, daha sonra sol el başın arka kısmı yere değince yavaşça çekilir. Bütün bunlar yapılırken bebekle mutlaka konuşulmalıdır.

BEBEKLER GEZDİRİLMELİ MİDİR?

Bebeklerin açık havada gezdirilmeleri onları rahatlatır. Temiz hava bebeğin iştahını açar, ruhsal olarak dinginleşmesini sağlar. Havanın soğuk olmasının bir önemi yoktur. Hava şartlarına uygun giydirilir. Kalabalık çevrelerden uzak bölgelerde gezdirilmesi hasta olmasını önler. Yüz bölgesinin yaz-kış 0,5-1 saat kadar güneş görmesi yeterli D vitamini sentezlemesine yeterlidir.

Gezdirmek için insan yoğunluğunun yüksek olduğu kapalı alanlara, örneğin alış-veriş merkezlerine ve düğün salonlarına gidilmemelidir.

EVDE KEDİ-KÖPEK BESLENEBİLİR Mİ?

Alerjik rahatsızlığı olmayan bir bebek için evde hayvan-kuş beslemenin hiçbir sakıncası yoktur. Ancak, mutlaka veteriner kontrolünde uygun zamanlarda aşıları yaptırılmalı ve ilaçları çirilmelidir. Bir saniye dahi bebekle kedi-köpek aynı odada yalnız kalmaması gerekir.

BEBEKLERDE İLAÇ KULLANIMI

Her yaş grubunda farklı ilaç kullanımı olabildiği gibi, farklı hastalıklarda farklı dozlarda ilaç kullanımı da söz konusudur. Bu nedenle doktor önerisi olmadıkça çevreden verilen ilaçlar kullanmamalıdır.

İlaçların dozları vücut ağırlıklarına göre hesap edilerek önerilir. Bu nedenle çocukların vücut ağırlıkları her zaman bilinmelidir.

İlaçlar önerilen aralıklarda ve dozlarda kullanılır. Bir ölçek 5 ml'dir. Yarım ölçek 2,5 ml'dir. Ölçekler çoğu kez kaşık tarzındadır. Ortasındaki çizgi yarım ölçeği ifade eder. Ortanın altında da çizgi varsa bu miktar 1.25 ml'ye, yani çeyrek ölçeğe karşılıktır. Bazı ilaçların içerisinde

ölçekler kadeh şeklinde çıkar. Bunların üzerlerinde 2,5; 5, 10, 15 ml çizgileri ve rakamları vardır. Doktorunuz bir ilaçtan bir ölçek önermişse verilecek miktar 5 ml'dir. Bir kadehin tamamı bir ölçek değildir.

Bir ilaç günde 2 kez kullanılması önerilmişse, sabah-akşam değil 12 saat arayla; günde 3 kez önerilenler sabah-öğle-akşam değil 8 saat aralarla; günde 4 kez önerilenler 6 saat aralarla kullanılmalıdır.

ALLERJİK HASTALARIN UYMASI GEREKEN KURALLAR

Alerjinin en önemli nedenlerinden biri akarlardır. Ev tozu ve yünlü eşyalar içinde bolca bulunur. Mantarlar (küfler) ve ev tozu akarları nemli ortamlarda kolayca ürediklerinden ev güneş görmeli ve rutubetsiz ve aydınlık olmalıdır.

Odada toz tutmasına neden olabilecek fazla eşya bulundurulmamalıdır. Yün ve kuş tüyü içeren minder, yatak, yastık ve yorgan kullanılmaz. Battaniyeler çift kılıfa geçirilir, odada sentetik eşyalar kullanılmaz. Çarşaf takımları en az haftada bir kez 700 C' de yıkanır, yastık ve yorgan sık sık havalandırılır.

Temizlik sırasında hasta oda dışına çıkartılır. Hasta yanında elektrik süpürgesi çalıştırılmaz. Oda her gün silinir ve tozu alınır.

Alerjik hastaların evlerinde evcil hayvan beslenmez, süs bitkisi bulundurulmaz ve sigara içilmez.

Hastalar çamaşır suyu ve yağlı boya kokusu olan yerlerde bulunmaz; parfüm, oda ve saç spreyleri ile spray deodorantları kullanmaz.

Grip aşısı programına alınması yarar sağlayabilir.

Buhar makineleri ortamın nem oranını artırıp küf ve akarların üremesine neden olacağı için evde kullanılmaz.

BUHAR MAKİNESİNİN GEREKSİZLİĞİ

Bebeklerin ve çocukların bulunduğu ortamların gece veya gündüz buhar makinesi ile nemlendirilmesine gerek yoktur. Yıkanan çamaşırların ev içinde kurutulması veya radyatörlerin üzerine sürekli ıslak havlu konulması istenen yararı sağlar. Buhar makineleri ortamın nem oranını artırıp küf ve akarların üremesine neden olacağı için kullanılmamalıdır.

DENİZ, GÜNEŞ VE TATİL

Tatile giderken sadece ateş düşürücü ve sinek-böcek sokmalarına karşı pomatlar (Fenistil jel, Systral krem gibi) alınır.

En yüksek koruma faktörü içeren güneşten koruyucu kremler güneşe çıkmadan en az 30 dakika önce vücuda sürülür. Güneşte kalma süresi uzadıkça ve suya girip çıkma sayısı arttıkça tekrarlanır. Kremlere güvenip saatlerce güneş altında kalmak tatili zehir edebilir.

Küçük çocuklar özellikle güneş çarpmalarına çok hassastırlar. Bu nedenle güneşin daha yatık geldiği saatlerde(10.00'dan önce veya 16.00'dan sonra) sahile indirilmelidir. Ancak 3 saat gölgede kalmanın yansıyan ışınlar nedeni ile 1 saat güneşte kalma ile eş değer etki yapacağı unutulmamalıdır.

Özellikle bebeklere sık sık su içirilmelidir. Başları sık sık ıslatılmalı ve şapka giydirilmelidir. Sineklerden korumak için cilde uygulanan spreylere ve gece yatarken prize takılan sineksavarlar kullanılabilir.

SÜNNET ZAMANI

Sünnetin tıbbi ve sosyal olmak üzere iki gerekçesi vardır. Tıbbi gerekçe sünnet derisi ucunun dar olmasıdır. Sünnet derisi ucu dar olan çocuklarda idrar yolu enfeksiyonu riski yüksek olduğu gibi sünnet derisi ucunun iltihaplanması sonucu şişerek tam kapanmaya da neden olabilir. Bu nedenlerle en kısa sürede sünnet yapılmalıdır. Diğer ise sosyal gerekçedir. Burada psikolojik açıdan sünnet için en uygun dönem 3 yaştan önce ve 7 yaştan sonraki yaşlardır.

BEBEK VE ÇOCUK YAŞLARININ HESAPLANMASI

Daima bitirilen ay veya yıla göre hesaplanır. Bir bebek 30 gününü doldurmuşsa 1 aylık demektir. 12 ayını tamamlayan bebekte 1 yaşındadır. 3. veya 5. yaş günü kutlanmış çocukta 3 veya 5 yaşındadır.

BEBEK KARYOLASININ ÖZELLİKLERİ NELERDİR?

Bebek karyolasında iken genellikle anne ve babanın görme alanının dışında ve tek başındadır. Karyola bu nedenle güvenli olmalıdır.

Seçilen bebek karyolasının parmaklıkları arasındaki mesafe en fazla 6 santimetre olmalıdır. Bebek kafasını parmaklıklar arasındaki açıklıklara sokabileceğinden parmaklıklar arası geniş olan karyolalar tehlikelidir.

Yatak karyolanın içine rahatça sığmalıdır. Yatakla karyola kenarı arasında en fazla 3 parmak açıklık olmalıdır. Kenarları kilitli tutacak bir mekanizması olmalı ve uçları ve kenarları keskin olmamalıdır.

Parmaklıkların en üst noktası ile yatak arasındaki yükseklik en az 75 santimetre olmalıdır.

Bebeğin başını karyolanın yan taraflarına vurmaması için koruyucu yastıklar konmalıdır. Bu yastıkların bütün ipleri parmaklıklara bağlanmalıdır. Çocuk ayağa kalkmaya başladığında

koruyucu yastıklar kaldırılmalıdır. Yastıkların üzerine basarak karyoladan düşme riski vardır.

Karyolanın yatağı sertçe ve üstü kolayca temizlenebilecek şekilde kaplanmış olmalıdır. Bu amaçla bir yatak koruyucusu kullanabilir. Kullandığınız koruyucu kılıf plastik veya emici olmayan bir kumaştan yapılmışsa; bebek terlediği, kustuğu veya salyası aktığında ıslak yerde yatmaması için yatağın üstüne ıslaklığı emecek kalın bir kumaş serilmelidir. Karyolanın yatağı naylon veya muşamba bir kılıf yerine yumuşak üstü suyu emici (pazen) ve altı su geçirmez özellikte (flanel) kumaşlardan yapılmış bir kılıfla kaplanırsa bebeğiniz için daha az terletici ve rahat olur. Bu tür kılıflar piyasada “yatak koruyucusu” veya “Alez” olarak satılmaktadır. Yatağa çift katlı bir çarşaf sermeniz ve yatağın ölçülerine uygun bir pamuk yorgan veya yumuşak bir battaniye bulundurmanız önerilir.

Dışı yumuşak kumaşla kaplı ve içi parça sünger veya benzeri maddelerle gevşekçe doldurulmuş bebek yastıklarını asla kullanmamalıdır. Baş yastığa gömülerek boğulmalar olabilir. Normal şartlarda 2 yaş bitene kadar yastık kullanmaya gerek yoktur.

Düşmeler en sık bebek tırmanmaya çalıştığı anda meydana gelir. Bu nedenle bebeğin boyu 75 cm olduğunda veya parmaklık seviyesi boyunun 3/4'ünün altında kaldığında bebek başka bir yatağa alınmalıdır. Düşme riski nedeniyle karyola pencere yanına yerleştirilmez. Çocuk karyolanın içindeyken parmaklıklar daima yukarı kaldırılmış olmalıdır. Çocuk tutunarak ayağa kalkmaya başladığında kenar yastıkları, oyuncak hayvanları, kısaca üzerine basarak dışarıya atılabileceği her şeyi yatak içinden çıkartılır.

Karyolanın üstünde dönen oyuncak varsa bunun karyolaya sağlam bir şekilde takıldığından emin olunmalıdır. Bu oyuncağın uzanamayacağı kadar yüksekte olması ve 5 aylık olduğunda ya da oturabildiği zaman sökülmelidir.

YASTIK KULLANIMI

Boyun omurlarının yay şeklini alması 2. yaştan sonra başladığı için o döneme kadar yastık kullanılması gerekli değildir.

ÇOCUĞUNUZA ZAMAN AYIRIN

Çocukların anne babalarının ilgi ve sevgisine gereksinimleri olduğu gibi bu sevgi ve ilgi sayesinde yaşama daha olumlu ve mutlu bakarlar. Çalışma yaşamının yoğun temposuna bağlı olarak aile bireylerinin çocukları ile paylaşabildikleri zamanın giderek kısaldığı günümüzde, ebeveynlerin çocuklarına zaman ayırması sağlıklı bireylerin yetişmesinin ön koşuludur. Anne ve babaların çocuklarına ayırdığı zamanın süresinden çok kalitesi önemlidir. Yeterli zaman ayrılması çocukta başta özgüven olmak üzere birçok psikolojik soruna neden olabilir. Çocuğun özellikle ilk beş yaşına kadar olan dönemde anne ve babasından sevgi ve şefkat görmesi gelişimi açısından büyük önem taşır. Anne ve babanın çocuğu ile geçireceği zamanın onun stresle daha kolay baş etmesini ve karşısına çıkacak zorlukları daha kolay yenmesini

sağlar. Çocuklar anne babalarından aldıkları sevgi ve mutlulukla yaşama daha olumlu ve mutlu bakarlar, zarar verici davranışlarda daha az bulunurlar, insanlara karşı daha sevgi dolu ve arkadaşlarıyla daha uyumlu ilişkiler kurarlar.

Anne ve babanın çocuğuyla daha çok zaman geçirmesi çocuğun kendisini daha rahat ifade etmesi ve ailesiyle yakınlaşmasını sağlar; aksi durum uzak, duygularını ifade etmeyen ve edemeyen, içe dönük, birçok sorunu olduğu halde ailesiyle paylaşamayan çocuk tipini ortaya çıkarır. Uzmanlar,

“Çocuğunuz size ne kadar yakınsa kötülöklere o kadar uzak olur; sizinle birlikte ne kadar mutluysa hayatın diğer alanlarında o kadar başarılıdır; sizinle ve ailesi ile bağları ne kadar sağlamsa onun tüm hayatı boyunca problemleri çok daha az olur” uyarısında bulunmaktadır.

KEMİK ZAYIFLIĞI NASIL ÖNLENİR

Dışarıdan vitamin desteği olarak sadece D vitaminin verilmesi gereklidir. Kemik zayıflığın nedeni D vitamini eksikliğidir. Çoklu vitamin damla veya şurupların kullanılmasının bir yararı ve gereği yoktur.

Doğumdan 15 gün sonra Devit-3 damla başlanır. Bir yaşını bitirinceye kadar kullanılır. **Devit-3 damla**, günde tek doz 3 damla ağza verilir. Kaşığa sağılan anne sütü veya mama içerisine konularak da verilebilir. **Bu amaçla kemik iğnesi yaptırmak sakıncalıdır.**

KANSIZLIK NASIL ÖNLENİR

Kansızlık küçük çocuklarda çok sık görülen bir durumdur. Vücutta demirin az olması beyin gelişimini olumsuz yönde etkiler. Ancak bebeklerin beslenme özelliklerinden dolayı demiri yeteri kadar alamazlar. Bu nedenle kansızlığı önlemek için ağızdan demir desteğinin yapılması gerekir.

Dördüncü aydan sonra bebeklere **demir desteği** başlanır. İki yaş sonuna kadar kullanılır. İki öğün arasında tek başına, suyla karıştırarak veya sadece portakal suyu ile karıştırılarak verilir. Mama ve yiyeceklerle karıştırılmamalıdır.

Demir zamanla dişleri dışarıdan boyayabilir. Bu durum kalıcı değildir. Bırakıldıktan sonra dişlerin rengi normale döner. Boyanmanın az olmasını sağlayabilmek için demir bir kaşığa konarak dil ortasından yavaşça arkaya doğru akıtılarak verilirse boyama etkisi daha az olur. Zaman zaman tülbent ile dişler sıkıca silinirse boyama etkisi azaltılabilir. Demir damlaları dışının rengini siyah, koyu yeşil ve yeşil-kahverengi gibi renklere boyayabileceği için telaş edilmemelidir. Dışkıda demir kurum gibi de çıkabilir.

DIŞ ÇÜRÜKLERİ NASIL ÖNLENİR?

Diş çürüklerinin oluşumuna katkıda bulunan etmenler şunlardır:

1. Genetik olarak diş yapısının zayıf oluşu,



2. Şekerli gıdaların fazlaca tüketilmesi,
3. Öğün aralarında ve gece yatarken yemek yeme alışkanlığı,
4. Diş temizliğine dikkat edilmemesi,
5. İçilen sulardaki flor maddesinin azlığı

İlk madde hariç diğer maddelerde yer alan etmenlerin ortadan kaldırılması tamamen elimizdedir. Yani şekerli gıdaları (gofret, bisküvi, akide-bonbon şekerler gibi) az yersek, öğün aralarında ve gece yatmadan önce yemek yeme alışkanlığından vazgeçersek, dişlerimizi düzenli olarak günde en az 2 defa fırçalarsak dişlerimizi çürüklerden koruyabiliriz.

Kalıcı dişlerin tamamı çıktıktan sonra belirli aralıklarla dişlerin florlanması dişlerin çürüklere karşı korunmasında önemli bir yöntemdir.

6. yaştan sonra çocuklar ağızda çalkalamayı öğrendikten sonra **İpanol veya Oral B Ağız ve Diş Suyunu (% 0.05 sodyum fluoride) kullanabilirler.** Burada gece yatmadan önce dişlerin fırçalanması esastır. Fırçalama sonrasında 5-10 ml (kapakta ölçüsü vardır) Ağız ve Diş Suyu ağza alınır 2 dakika ağızda dişlere çarptırılarak çalkalanır ve tükürülür. Bu suyun kullanılmasından sonra etkinliğin kaybolmaması için sabaha kadar yemek yenmemeli ve ilk iki saat içerisinde su içilmemelidir. 12 yaştan sonra da herkes ağız ve diş suyunu kullanmalıdır.

TARAMA TESTLERİ NİÇİN YAPILIR?

Doğuştan beyin ve zeka bozukluğuna yol açan bir çok hastalık vardır. Bunlar içinde tedavisi

mümkün olan **Fenilketonüri, Hipotroidi ve Biotidinaz eksikliği gibi** hastalıkların erken tanımlanması ve tedavinin erken başlanması hayat boyu normal bir yaşam sürme olanağı sağlar.

Bu nedenle doğumdan sonra taburcu olurken topuktan birkaç damla kan alınır. Aynı uygulama 7-10 günlük olunca ikinci kez tekrarlanır. Alınan kanlar Sağlık Bakanlığı kontrolünde incelenir.

Testlerde anormal sonuçlar çıkarsa telefonla aileye geri dönüş olur. Bu durumda bir kez daha kan alınarak tanı kesinleştirilir.

DOĞUMSAL KALÇA ÇIKIĞI

Çevrede aksayarak yürüyen pek çok insanın bu durumu doğumsal kalça çıkığının daha bebeklik döneminde iken tedavi edilmediğinden kaynaklanmaktadır. Bu nedenle doktora gidildiğinde kalça çıkığı açısından mutlaka değerlendirilmesi yapılmalı ve gereken durumlarda film veya ultrasonografi çektirilmelidir.

2. ay sonunda her bebeğe kalça ultrasonografisi yapılmalıdır. Bu değerlendirme ile tanısı 2 aylıkken konan kalça çıkıklarının hepsi başarı ile tedavi edilebilmekte iken; tanısı 1 yaşında konanlarda tedavideki başarı oranı çok azaldığı gibi ayrıca aylarca alçılar içinde yatmak gerekmekte ve kalça ameliyatı olma durumunda kalınmaktadır.

DOĞUM SONU İŞİTME TESTİ

Doğumdan hemen sonra işitme testi her bebeğe yapılmalıdır. İşitme sorunlarının erken tanımlanması tedavi için çok önemlidir.

DİĞER TETKİKLER

Birinci yaşın bitiminde tam kan sayımı, serum demiri, serum demir bağlama kapasitesi, ferritin; ikinci yaş sonunda bunlara ek olarak kolesterol, trigliserid ve tam idrar tetkikleri hiçbir yakınma olmasa da check-up amacı ile yapılmalıdır.

İkinci yaşın bitiminde tüm çocukların mutlaka göz muayenesinden ve odyolojik incelemeden geçmesi zorunludur.

Okula başlamadan önce tekrar göz ve odyolojik incelemeden geçmesi gerekir.

EKOKARDİYOĞRAFİK İNCELEME

Kalbin yapısal özelliklerinin tanımlanmasında kullanılır. Her bebeğe rutin olarak yapılması zorunlu değildir. Küçük bebeklerde kalp seslerinin çok sık olarak değişkenlik göstermesi zaman zaman bu tetkikinin yapılmasını zorunlu kılabilir. Ancak, doktorunuz böyle bir tetkiki isteği zaman zaman hemen heyecanlanmayınız. Çünkü çoğu kez sonuçlar sağlıklı kalp yapısını gösterir.



GÜZEL BİR ADET...LOĞUSA ŞERBETİ

Loğusa şerbeti gözyaydına gelen konuklara ikram edilmek üzere hazırlanır. Sıcak veya soğuk olarak ikram edilebilir. Ayrıca akraba ve tanıdıklara sürahi içinde gönderilir. Çocuk erkek olmuşsa sürahinin boğazına; kız olmuşsa sürahinin kapağına kırmızı tülbent bağlanır. Yanında peksimet veya galeta gibi şekersiz yiyeceklerle servis edilir.

DİKKAAATTTT

- Bebeğiniz ağladığında avutmak veya uyutmak için şiddetli sallamayınız. Beyine zarar verebilirsiniz.
- Göz temizliğinde kaynamış ılımış su kullanınız. Anne sütünü göze damlatmayınız.
- Bebeğinizin yatağını soba ya da kalorifer yanına; cam ile kapı arasına; pencere kenarına koymayınız.
- Bebeğin yüzü daima açık olmalı ve sürekli yüzünü görecektir şekilde yatırmalısınız. Yüzüne asla örtü örtmeyiniz.
- Hayatın ilk günlerinde bebeklerin göğüsleri anneden geçen hormonlar nedeni ile şişebilir. Bunları ovalamayınız ve sıkmayınız. Kendi haline bırakın, zamanla geçecektir.

HASTANEDEN TABURCU OLURKEN BİLMENİZ GEREKENLER

- Doğumda kanamayı önleyici 1 mg K vitamini adaleden yapılmıştır.
- Doğumda çocuğunuzun kan grubuna bakılmıştır. Taburcu olmadan önce lütfen sonucunu öğreniniz.
- Göz çapaklanmasına yol açan konjunktiviti önlemek için bebeğinizin gözüne antibiyotikli göz damlası damlatılmıştır.
- İlk Hepatit B aşısı doğumda yapılmıştır. İkinci hepatit b aşısı birinci ayın sonunda yapılacaktır.
- Tüm bebekler bir yaşını dolduruncaya kadar D vitamini kullanması gerekmektedir. Reçetenizi sizi takip edecek doktorunuzundan almayı unutmayınız.
- Hastaneden taburcu olurken ilk topuk kanı alınmaktadır. Birinci hafta sonunda ikinci kez alınması gerektiğini unutmayınız. Bu testlerde bozukluk olması halinde evinize telefonla ulaşılarak size bilgi verilecektir. Eğer test sonuçları normal ise size geri bildirimde bulunulmayacaktır.
- Taburcu olduktan 4-5 gün sonra ilk kontrole gidiniz. Sarılık, beslenme, vb kontrollerin yanında işitme testi de yapılacaktır. İhmal etmeyiniz.

	Doğum	1. ay	2. ay	4. ay	6. ay	9. ay	1. yaş	14. ay	18. ay	2. yaş	İlköğre- tim 1. sınıf	İlköğre- tim 8. sınıf
Hepatit B												
BCG												
5'li Karma												
Prötino kok												
Rotavir us												
Oral Polio												
Meningokok												
KKK												
Su Çiçeği												
Hepatit A												
4'lü Karma												
Grip												
HPV												

TD

BCG: Verem aşısı

5'li Karma: Difteri-Asellüler Boğmaca-Tetanoz-İnaktive Polio-Hemofilus influenza tip B aşısı

Rotavirus: Seçilen markaya göre 2 veya 3 kez yapılır. İlk dozun mutlaka 14. Haftadan önce yapılması gerekir.

Meningokok: Seçilen markaya göre 2 veya tek doz yapılır.

KKK: Kızamık-Kızamıkçık-Kabakulak aşısı

4'lü Karma: Difteri-Asellüler Boğmaca-Tetanoz-İnaktive Polio aşısı

Grip: Grip aşısı 6 ay ile 18 yaş arasındaki her çocuğa her yıl yapılır. 8 yaş altındaki çocuklarda ilk uygulamada birer ay ara ile 2 defa; 8 yaştan büyük çocuklarda bir defa yapılır. Sonraki yıllarda her çocuğa yılda bir kez uygulanır. Uygulama ayı eylül-ekim-kasım aylarıdır. 3 yaş altındaki çocuklara yarım doz 3 yaştan büyük çocuklara tam doz uygulanır.

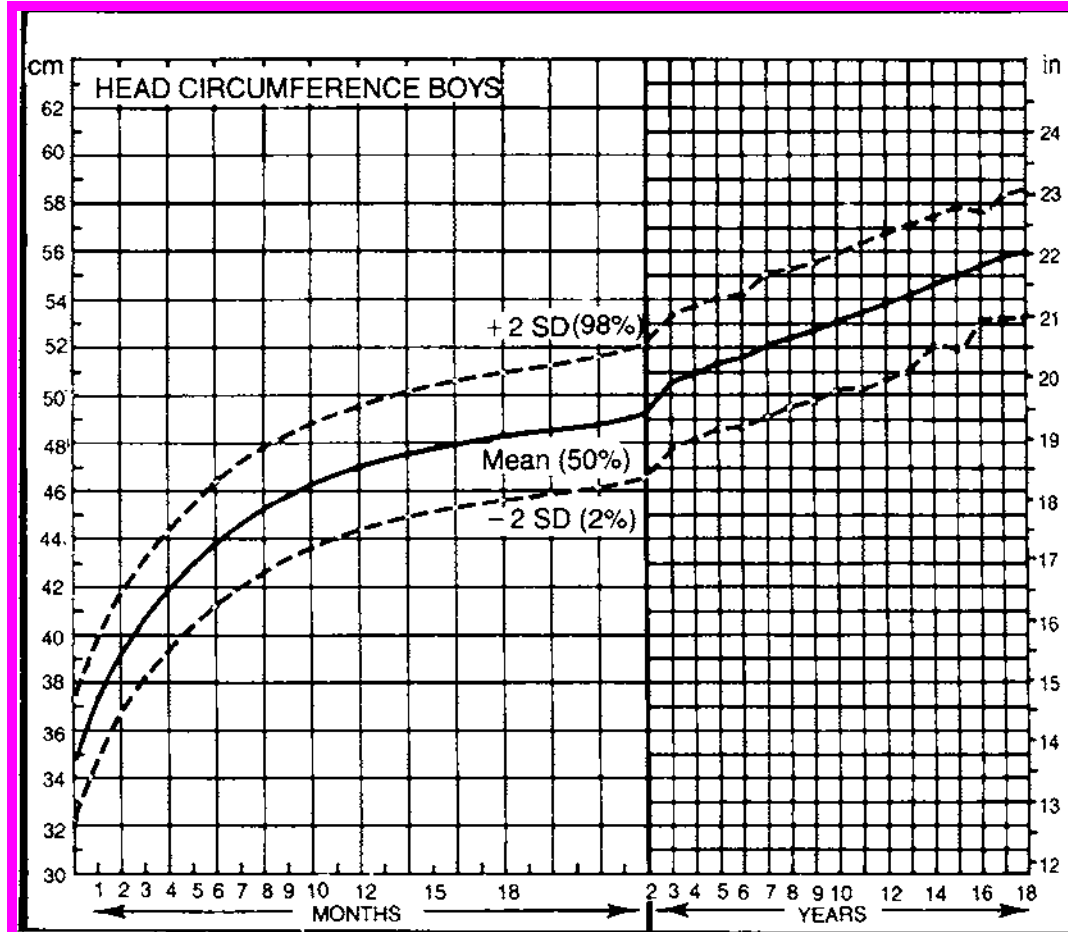
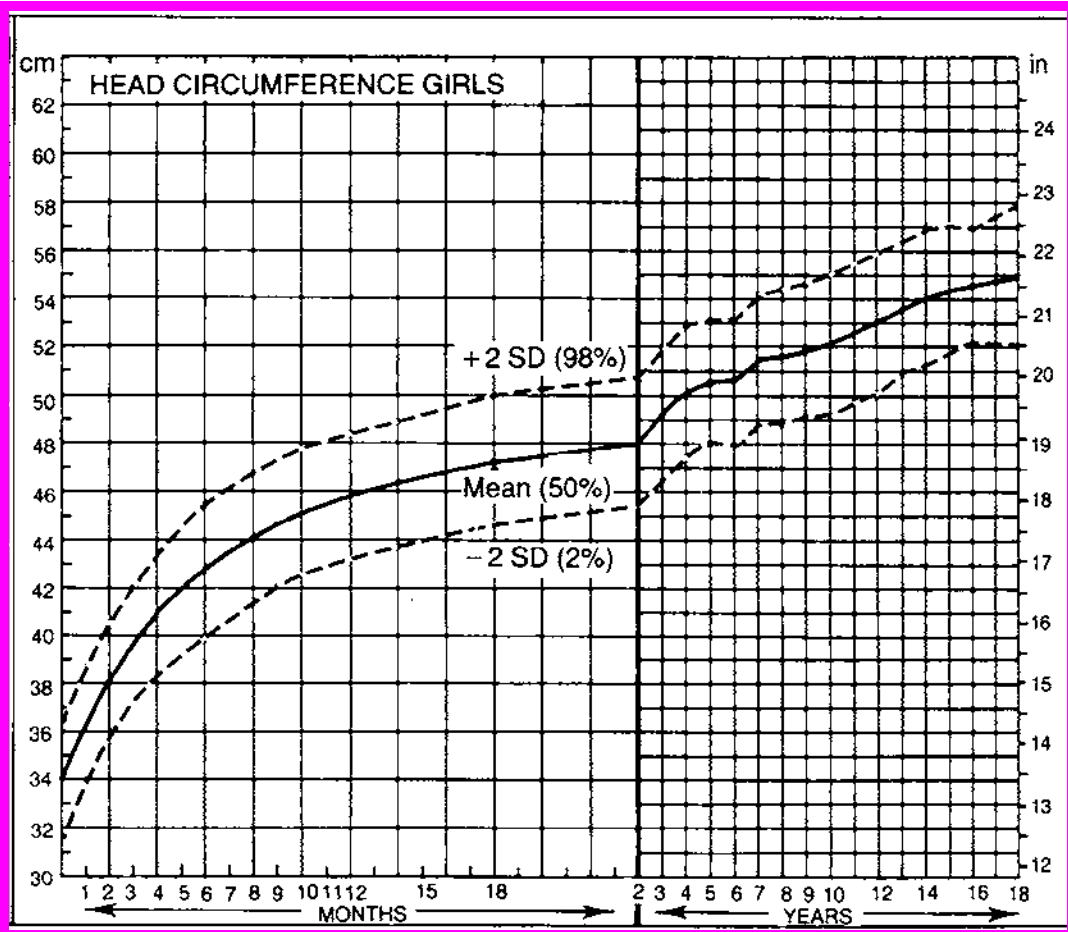
HPV: Human Papilloma Virus aşısı. 11 yaşından büyük kız çocuklarına uygulanır. Toplam 3 kez yapılır. İlk dozdan bir ay sonra 2.; 6 ay sonrada 3. doz uygulanır.

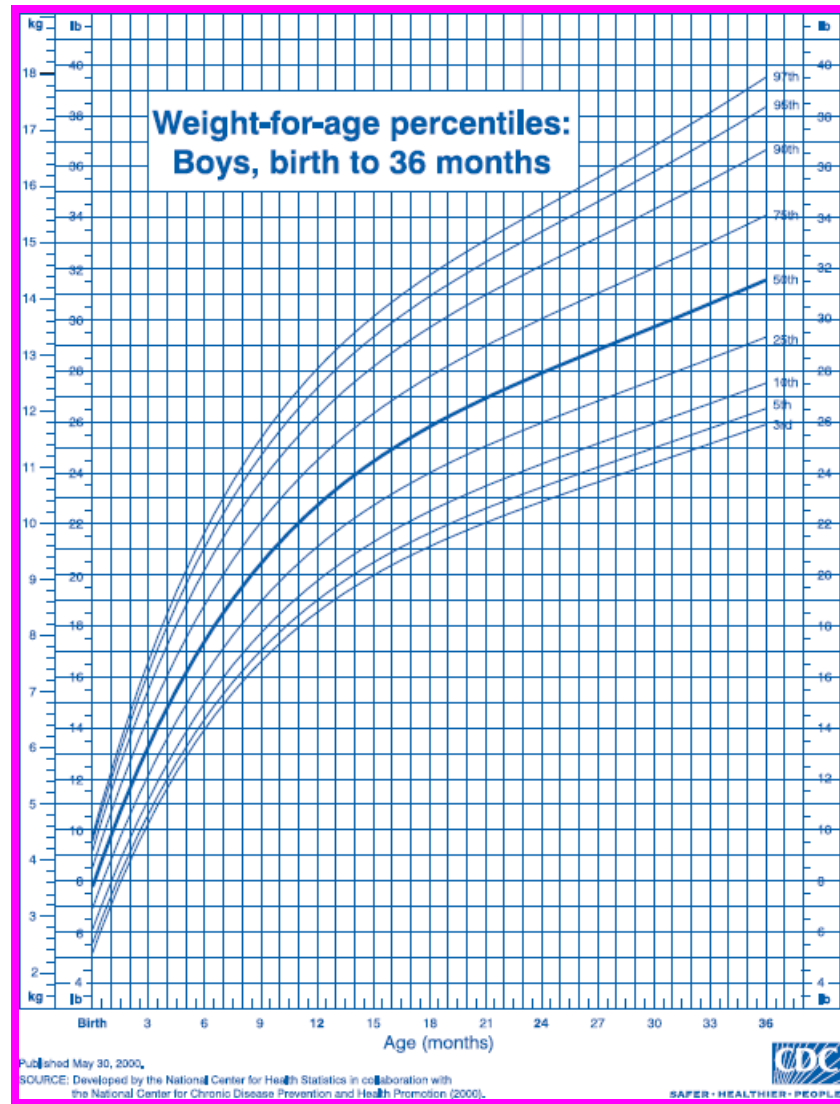
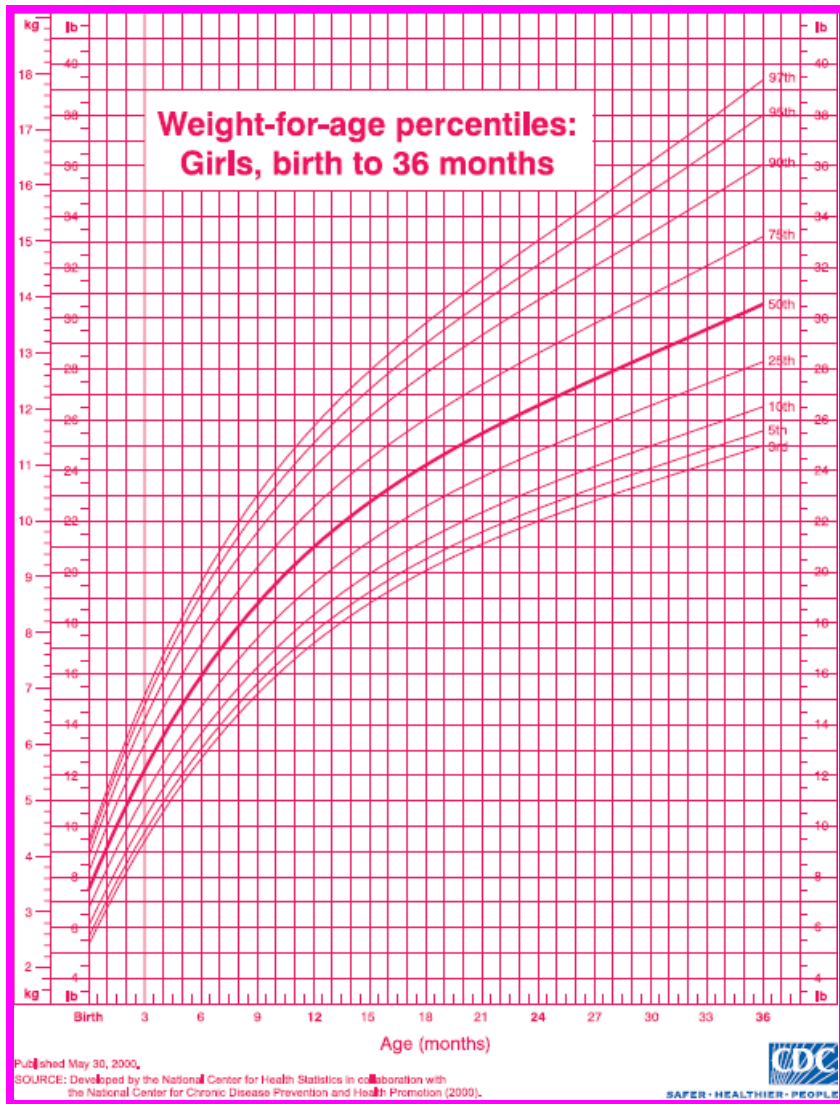
Td: Difteri-Tetanoz aşısı

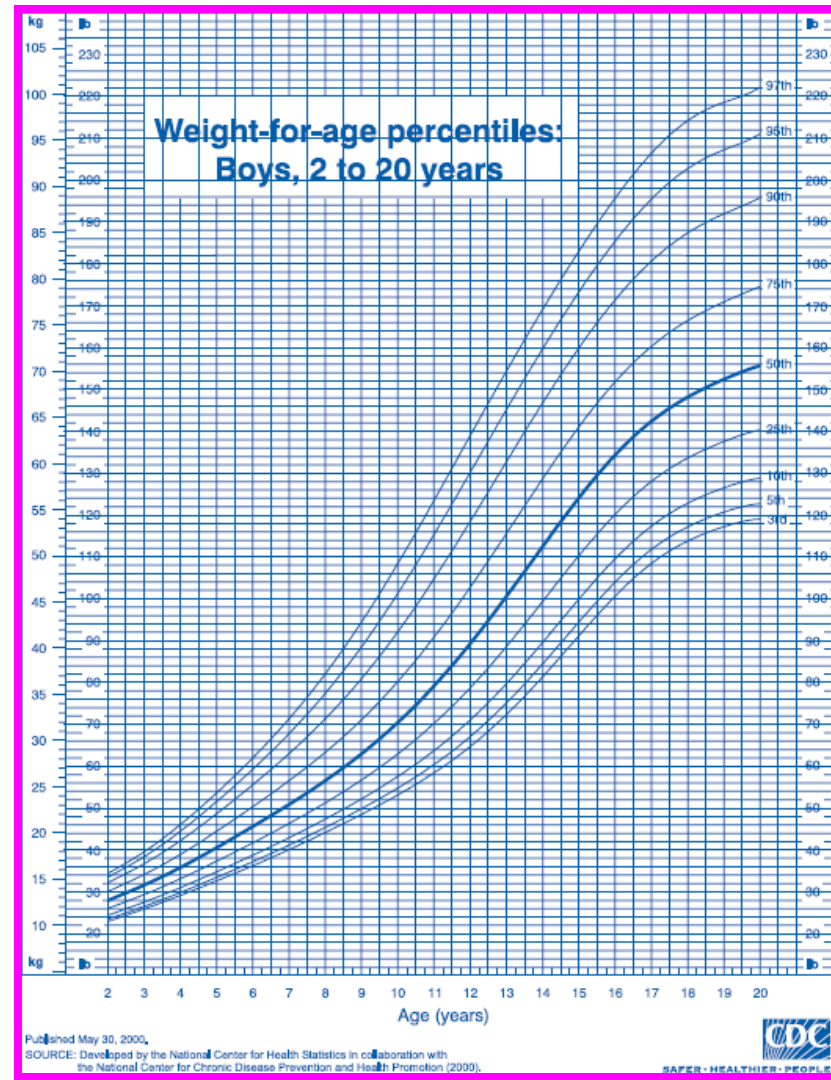
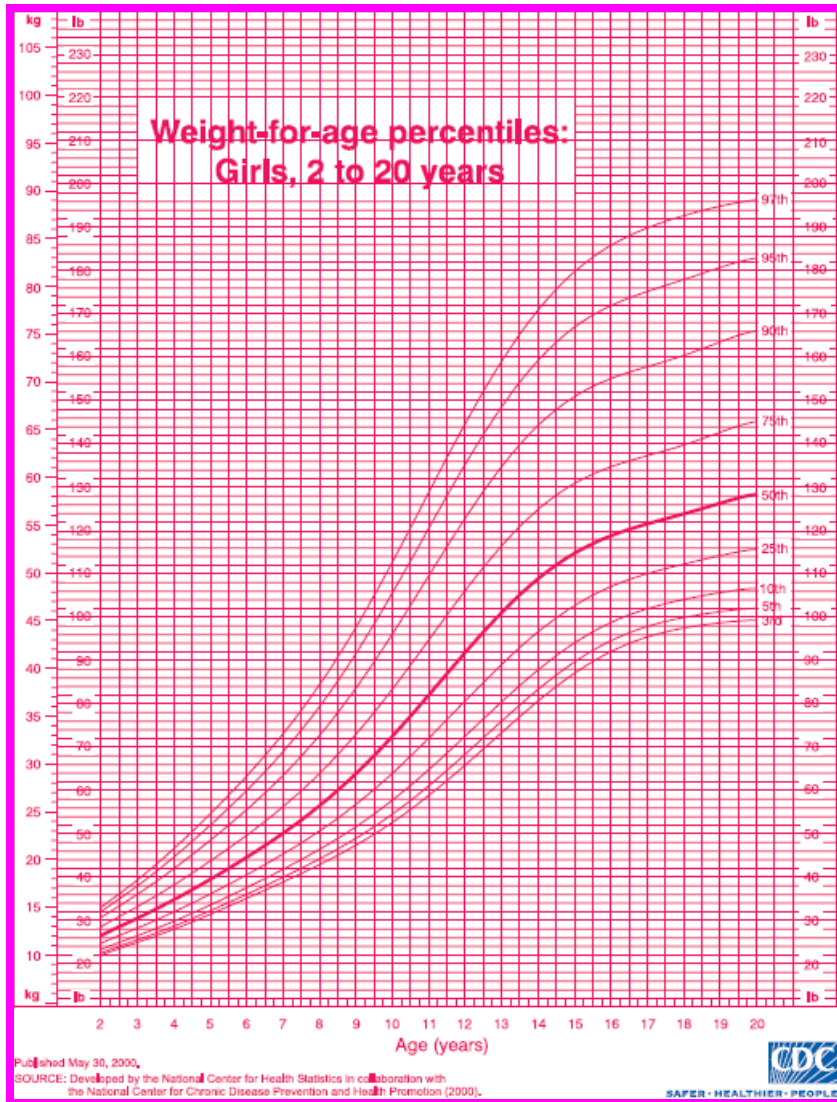
GESTASYONEL YAŞ:	DOĞUM AĞ:
KAN GRUBU:	İŞİTME TESTİ:
METABOLİK TARAMA:	KALÇA USG:

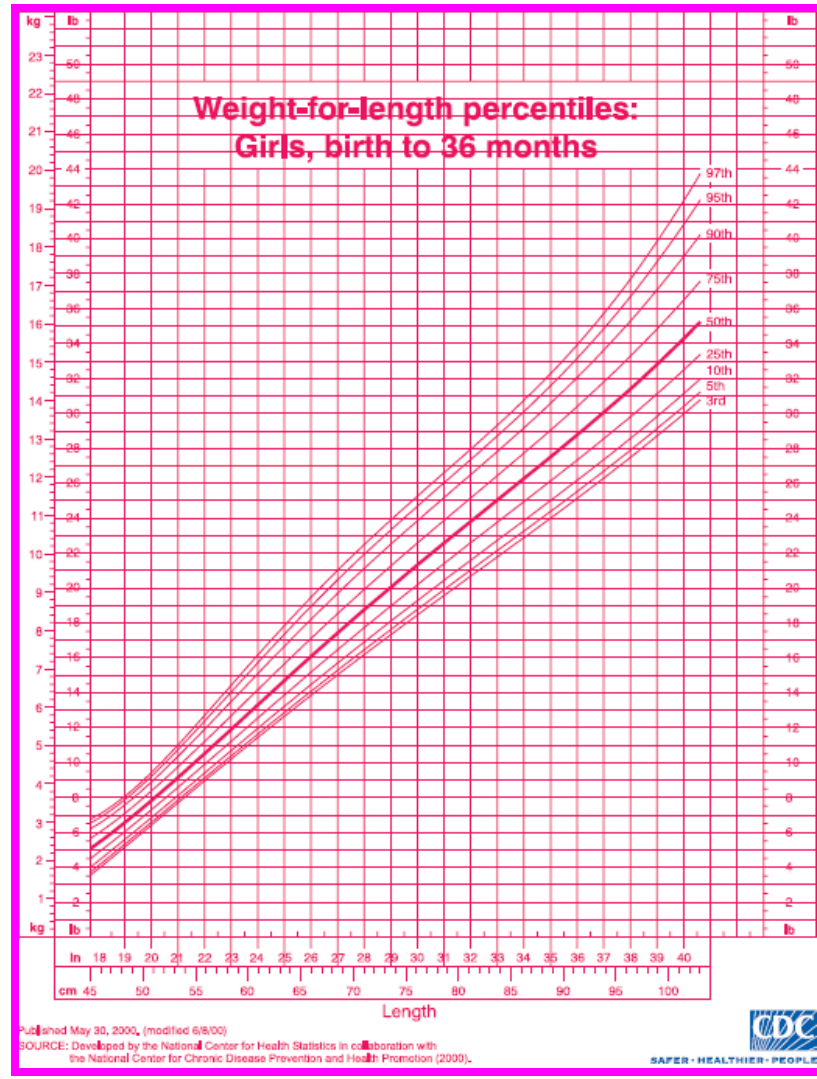
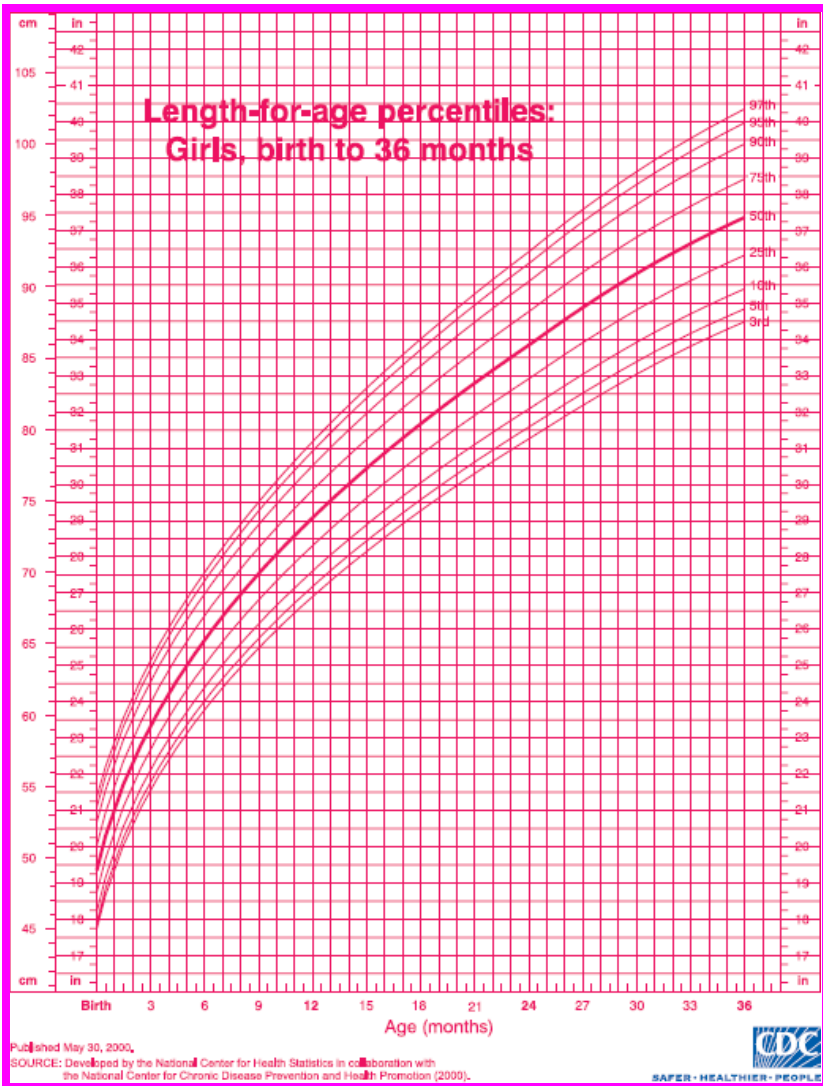
TARİH	BÇ	BOY	AĞIRLIK

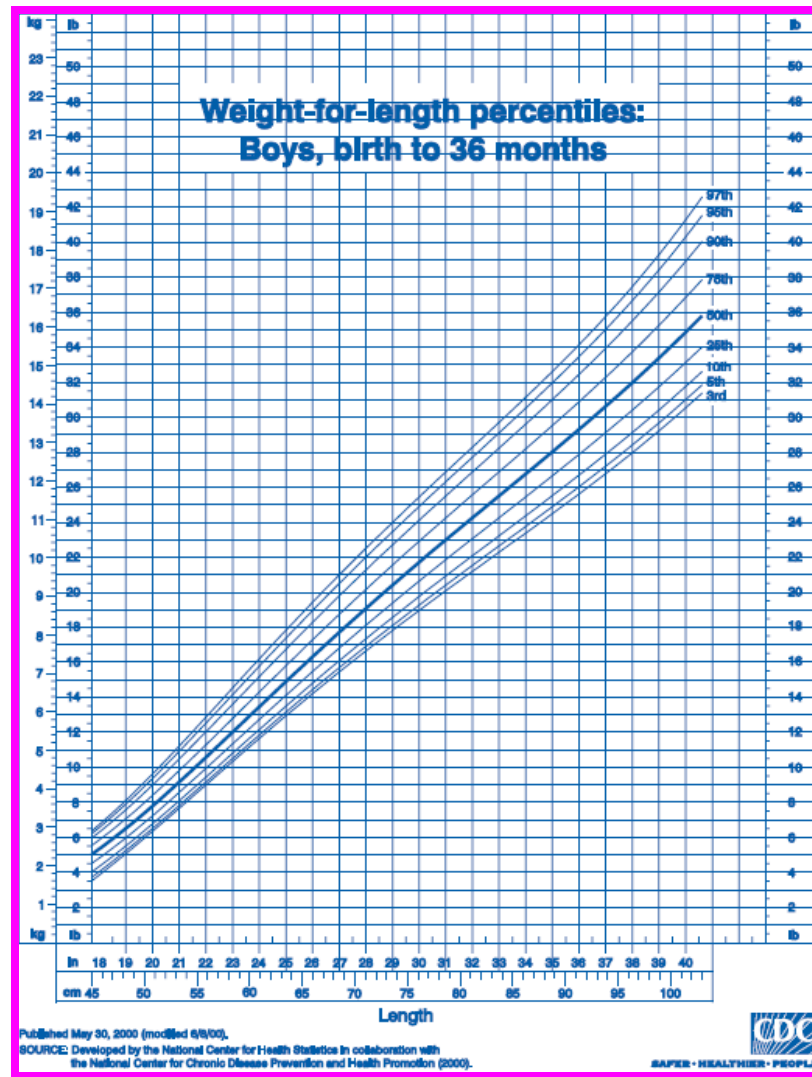
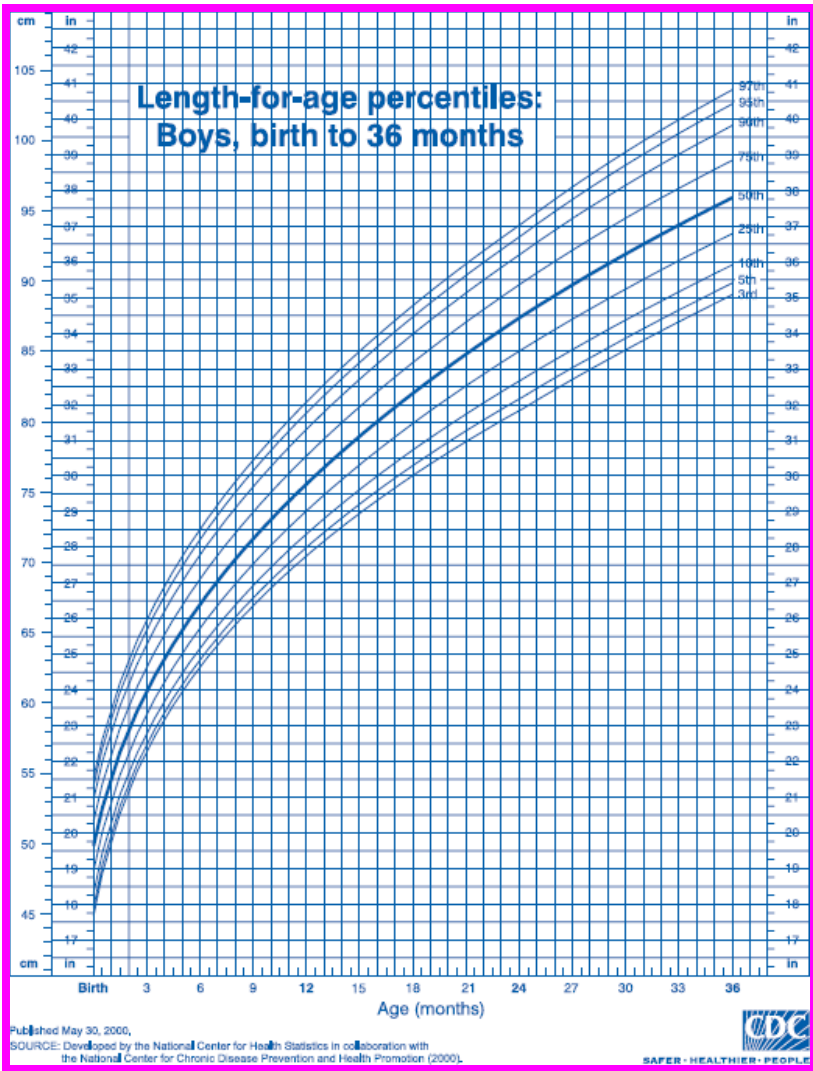
TARİH	BÇ	BOY	AĞIRLIK

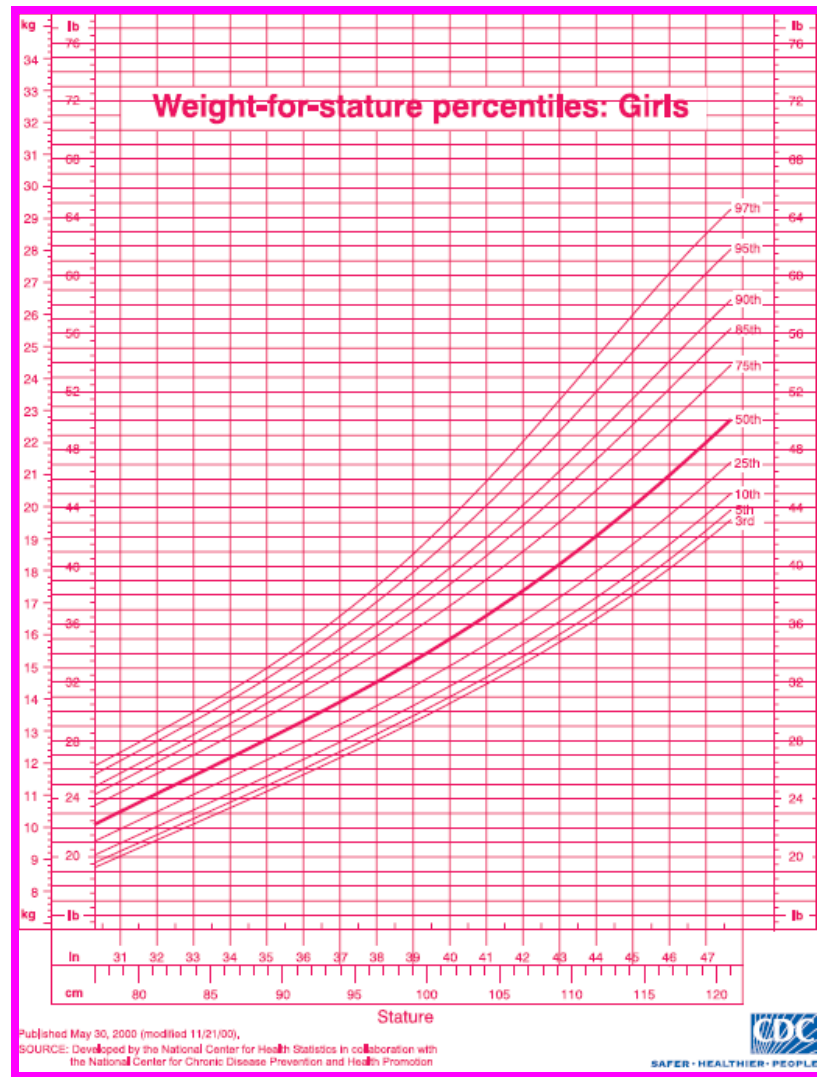
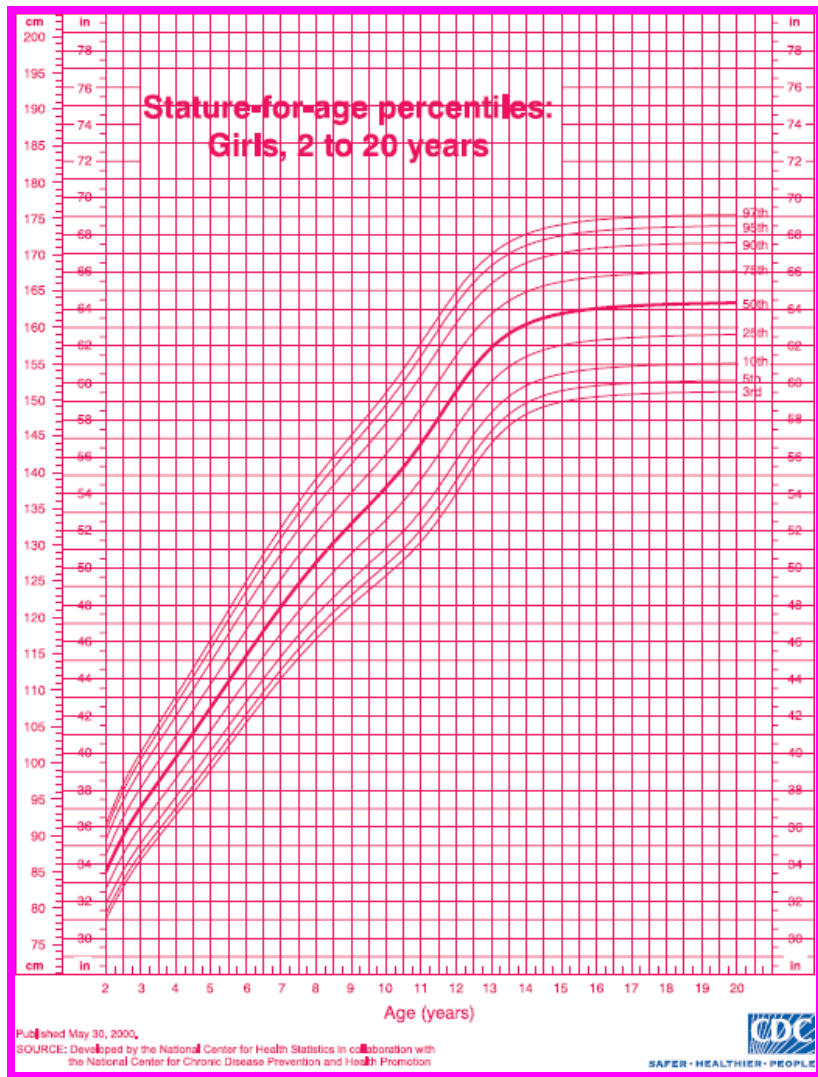


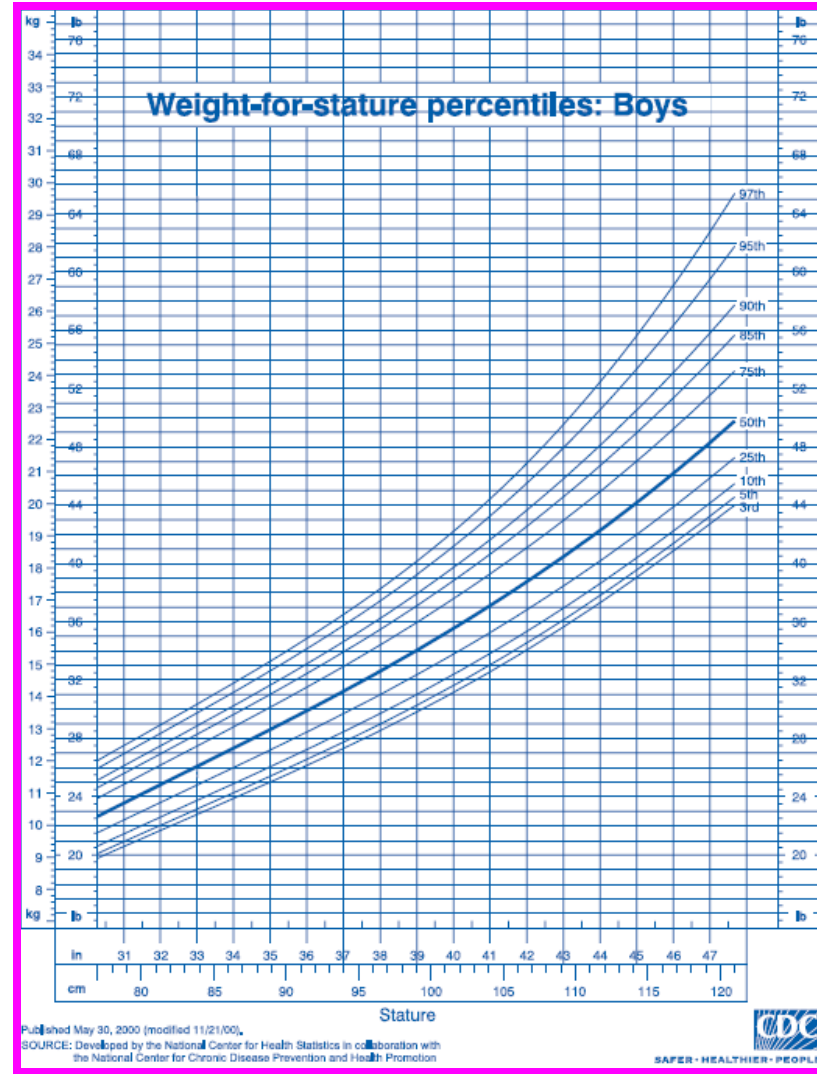
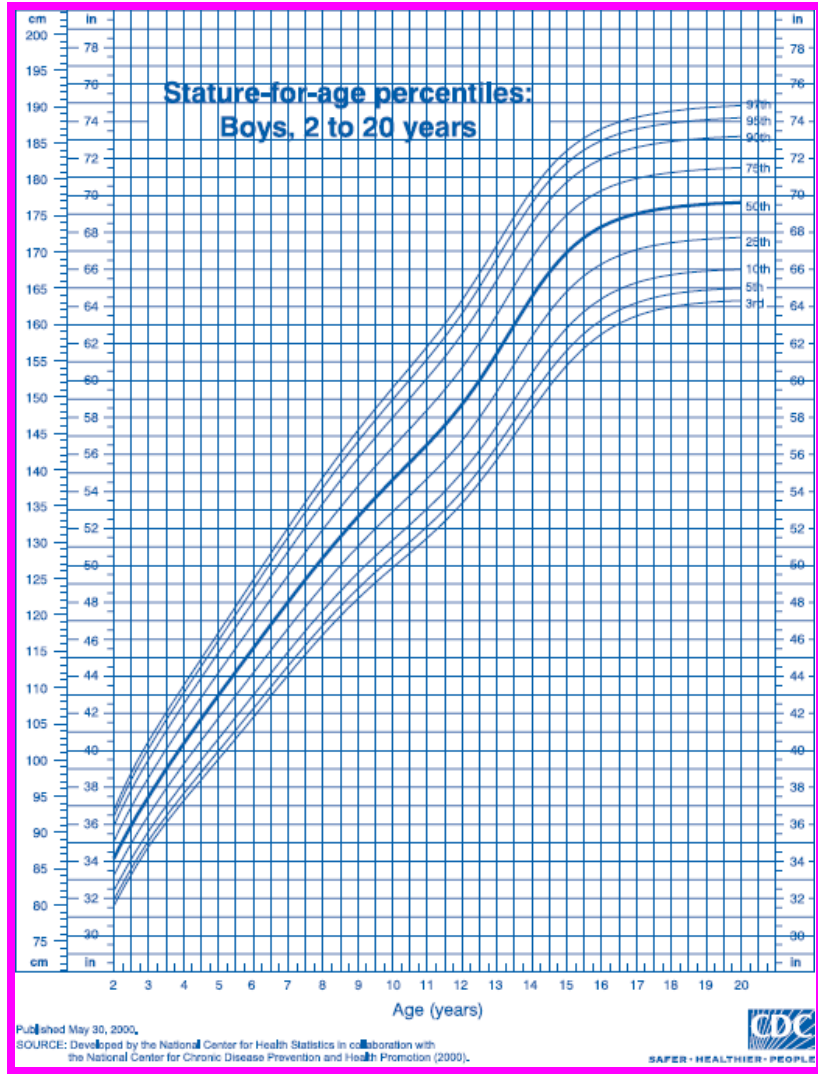


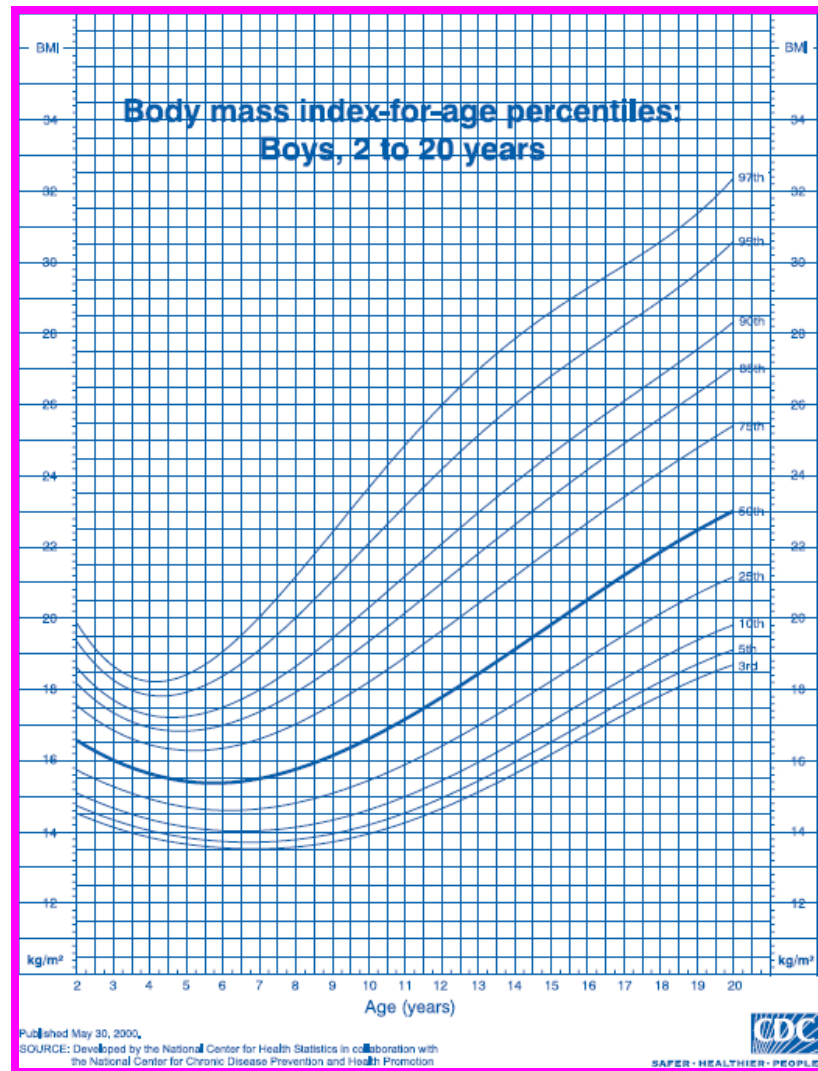
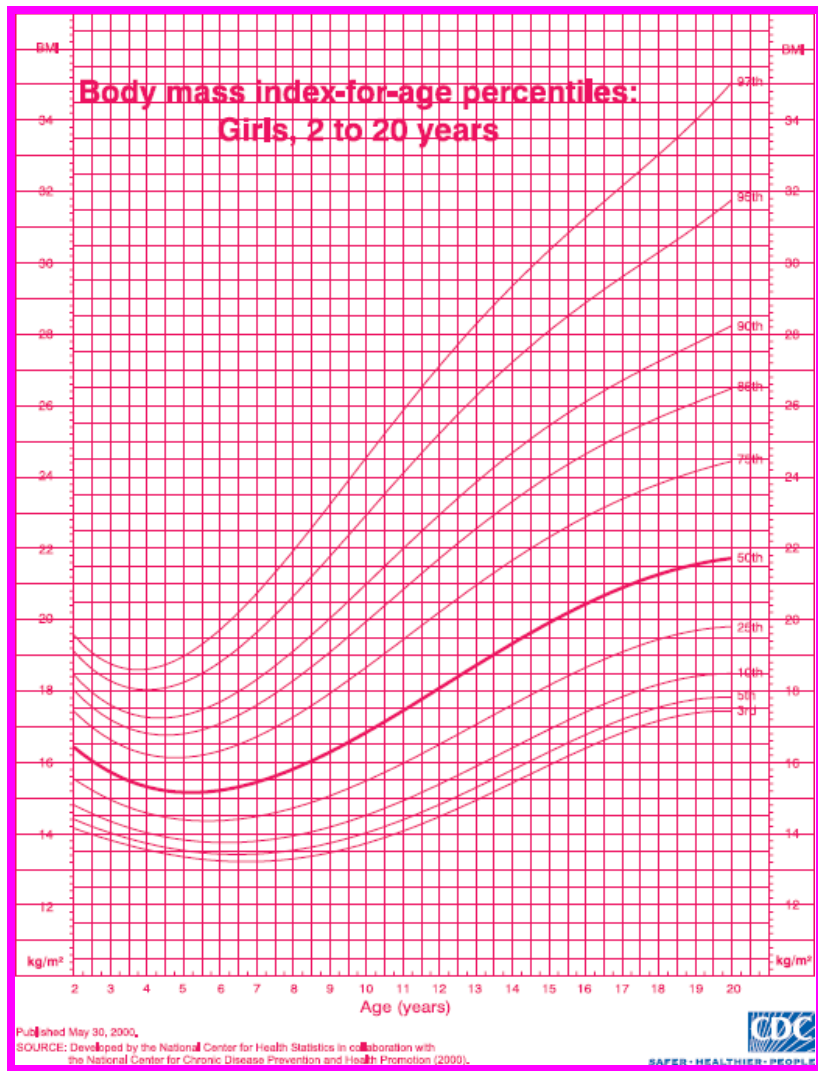












LOKMAN HEKİM

“Şifa Kapınız”

www.lokmanhekim.com.tr

[f LokmanHekimHst](#) [t LokmanHekimHastaneleri](#)



ETLİK

Gn. Dr. Tevfik Sağlam Cad. No:119
Etlık Keçiören / Ankara / TURKEY
Tel. : +90 312 444 99 11
Faks : +90 312 326 49 09



SİNCAN

Andiçen Mah. Polatlı 2 Cad. İdil Sok.
No: 44 Sincan / Ankara / TURKEY
Tel. : +90 312 444 99 11
Faks : +90 312 276 08 18



VAN

Cumhuriyet Mah. Zübeyde Hanım
Cad. No: 87 Van / TURKEY
Tel. : +90 312 444 99 11
Faks : +90 432 212 10 08



HAYAT

Serhat Mah. Milli Egemenlik Cad
No: 58 Van / TURKEY
Tel. : +90 312 444 99 11
Faks : +90 432 212 84 88