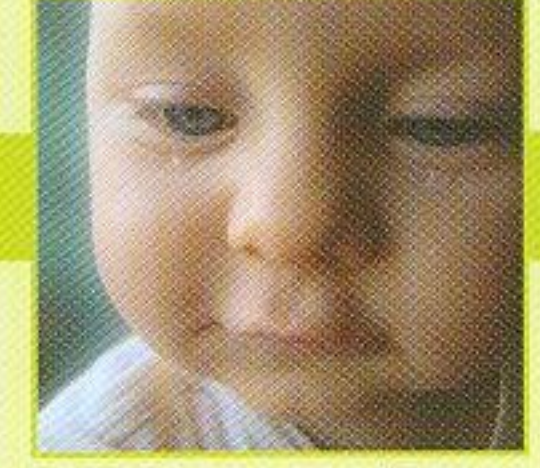




merhaba yaşam

Dr. Salih Kenan ŞAHİN



merhaba yaşam

Dr. Salih Kenan ŞAHİN

Yasal Uyarı

Bu kitap, Akhisar Belediyesi tarafından bilgilendirmeye yönelik hazırlanmış olup, sağlıkla ilgili konularda tıbbî teşhis veya reçete bilgisi özelliği taşımamaktadır. Sağlıkla ilgili tüm konularda en doğru bilginin hastayı muayene eden doktorundan öğrenilebileceğine inanıyoruz. Kitaptaki bilgiler, bu amaçla kullanılmalıdır. Bu bilgilerin yanlış anlaşılması veya kullanılmasından doğabilecek mağduriyetlerden ilgili kurum sorumlu tutulamaz.

KALBE DOĞAN O İLK BAKIŞ UNUTULMAZ...

Bebğiniz ile göz göze geldiğiniz o ilk an, bir ömür boyu unutamayacağınız en değerli anınız.

Her sıkıldığınız an, o saf ve temiz bakışı hatırlayarak, farklı gözlerle yeniden bakacaksınız yaşama. Sıkıldıkça o bakışa yaslanacak, sığınacaksınız...

Büyüyüp, geliştikçe o ilk anla hatırlanacak daima...

O ilk anı bizlerde sizinle bir ömür boyu paylaşmak ve sağlıklı yarınlara katkı sağlamak istedik.

Yürekten verilen her şey değerlidir, yüreğinizden ve yaşamınızdan sevgi çiçekleri, ÇOCUKLARIMIZ eksik olmasın....

Sağlık, esenlik ve huzur dolu anlarla, aile bütünlüğünüzü sürekli korumanız dileğimle.

Sevgiler.

Salih HIZLI
Belediye Başkanı





ÖNSÖZ

Anne ve bebek sağığı ülkelerin sağııkla ilgili en temel kriterleridir. Gelişmiş toplumlarda gebeliğe bağılı problemler en aza inmekte, bebeklik dönemi de sağııklı geçmektedir. Toplumumuzun sağıığını koruma bilincinin artması ve hastalıklara yakalanmadan önce gerekli önlemlerin alınması daha sağııklı olmamızın en etkili yoludur. Sağıığı koruma bilinci ve bilgisi eğitime olan ihtiyacı ortaya koymaktadır. Sağıığı korunacak olan bir bebek olunca, daha da fazla hassasiyet gerekir. Bebeğinizin sağıığını korumada en etkili yol, düzenli sağıık kontrolleri ve doktorunuzun tavsiyeleri doğırultusunda davranmanızdır. Çoğu zaman o kadar çok sorunuz vardır ki tümünü sorma imkanını bulamazsınız. O zamanda yazılı ve görsel bilgilere başvurmak size yardımcı olacaktır. Bu kitapçık bir çok yazılı kaynak ya da internet ortamında bulabileceğiniz bebek sağıığı ve gelişimi ile ilgili temel bilgileri içermektedir. Ancak hiçbir zaman doktor tavsiyesi yerine geçmez. Kitapçık bu bilgilere özet bir şekilde topluca ulaşmanızı amaçlamaktadır. Bebeğinizin ve sizin sağııklı yaşammanız en büyük temennimizdir. Saygılarımla...

Dr. Salih Kenan ŞAHİN

El Yıkama	6	Hasta Anne Emzirebilir mi?	22
Bebekte Göbek Bakımı	6	Emziren Anneler Nelere Dikkat Etmeli?	23
Bebğin Alt Temizliği.....	6	Sütten Kesme	23
Bebğin Banyosu.....	8	Bebğin Biberonla Beslenmesi	25
Bebğinizin Uykusu.....	8	Beslenme Takvimi	27
Bebđi Tutma ve Taşıma	9	12 Ay Sonrası İçin Uygun Bebek Diyeti.....	29
Bebğinizle İletişim.....	9	Bebekler İçin Faydalı ve Gerekli Olan Yiyecekler	31
Bebekler Neden Ağlar?	11	Bebğin Fiziksel ve Davranışsal Gelişimi.....	36
Bebekte Gaz Sancıları	12	Bebğiniz Konuşuyor.....	39
Gaz Sancılı Bebeke Neler Yapılabilir?	12	Bebğiniz Yürüyor	39
Bebğin Giyimi.....	14	Aşılar	41
Bebek Odası	16	Güneş ve Sıcak	42
Bebek Eşyaları.....	16	Deniz ve Havuz	44
Anne Sütü	18	Çocukları Kazadan Korumak İçin Önlemler	44
Emzirme Tekniği	19	Doğum Kayıt İşlemleri.....	47
Bebğin Memeyi Reddetmesi	21		



TEMEL BİLGİLER

EL YIKAMA

Bebek bakımının altın kuralı elleri yıkamaktır. Altını değiştirmeden önce, değiştirdikten sonra, emzirmeden veya beslemeden önce, dışarıdan gelince, kendiniz tuvalete gittikten sonra vb. sürekli ellerinizi yıkayınız. Araştırmalar, sadece el yıkamanın bile enfeksiyonları büyük oranda azalttığını göstermektedir.

BEBEKTE GÖBEK BAKIMI

Doğum sonrasında, bebekte kalan yaklaşık 10 cm.lik bir kordon parçası ciddi bakım gerektirir, %70'lik alkol,



steril kare gazlı bez, steril uzun gaz bezi, göbek bakımı için yeterlidir. Göbek pansumanı her gün iki kez yapılmalıdır. Uygun bakım ile bir hafta gibi bir sürede, bu parça kurur ve düşer. Uygun olmayan koşullarda bebek, ciddi enfeksiyonlar kapabilir. Genellikle kordon düşüncüye kadar bebeğin yıkanmaması önerilir. Banyo yerine vücudunu ıslak bezle silebilirsiniz. Banyo göbek düştükten iki gün sonra yaptırılmalıdır.

BEBEĞİN ALT TEMİZLİĞİ

Bebeklerin altları dışında sık temizlenmeye ihtiyaçları yoktur. Bebeğin hassas cildi nedeniyle kolaylıkla pişik olabileceğinden, alt temizliği önemlidir. En kolay alt bezi, hazır çocuk bezleridir. İlk zamanlar neredeyse her emzirmeden sonra anne sütü kakası denilen sarımtırak, cıvık kakayı yapacağı için bazen günde sekiz kez altını değiştirmeniz gerekir. Bebeğin, kirli altını temizlemenin en etkin yolu; eğer evinizde sürekli ılık su temin edebiliyorsanız, sabunlu su ile yıkamak, su ile durulamak, çok iyi kurulamak ve bir süre havalandırmaktır. Bu imkan yoksa ılık su ile ıslatılmış pamuk kullanılabilir. Bez bel bölgesinde gevşek bağlanmalı ve havanın bez içinde dolaşması sağlanmalıdır.

TEMEL BİLGİLER

Yeteri sıklıkta bezleri değiştiriyorsanız, başka bir şeye ihtiyacınız yoktur. Pudra, günümüzde çocuk sağlığı uzmanlarınca önerilmemektedir. Yapılan bazı çalışmalar, kullanılan pudra zerreciklerinin havada asılı kaldığı ve solunum ile bebeğin akciğerlerine gittiği, nadir de olsa pnömoni (akciğerde enfeksiyon) yaptığını göstermiştir.

Bütün bebeklerde zaman zaman pişik görülebilir. Bunlar yüzeysel tahrişlerdir. Eğer pişik varsa; pişik olan bölgeleri, idrar ve kakadan korumak için kalın tabakalar

halinde, eczanelerde satılan pişik kremleriyle kapatınız. Basit kremler ile birkaç gün içinde geçmiyor ise doktorunuza başvurmalısınız. Bebek bezi, bebeğinizin sağlığı açısından size büyük ipuçları verir. Bebeğin günde kaç kez idrar veya kaka yaptığını takip edebilirsiniz. Bu da size, yeterli su alıp almadığını, yeni aldığı besine karşı reaksiyonunu, idrar yolları ve sindirim sistemi sağlığı hakkında bilgi edinmenizi sağlar.





TEMEL BİLGİLER

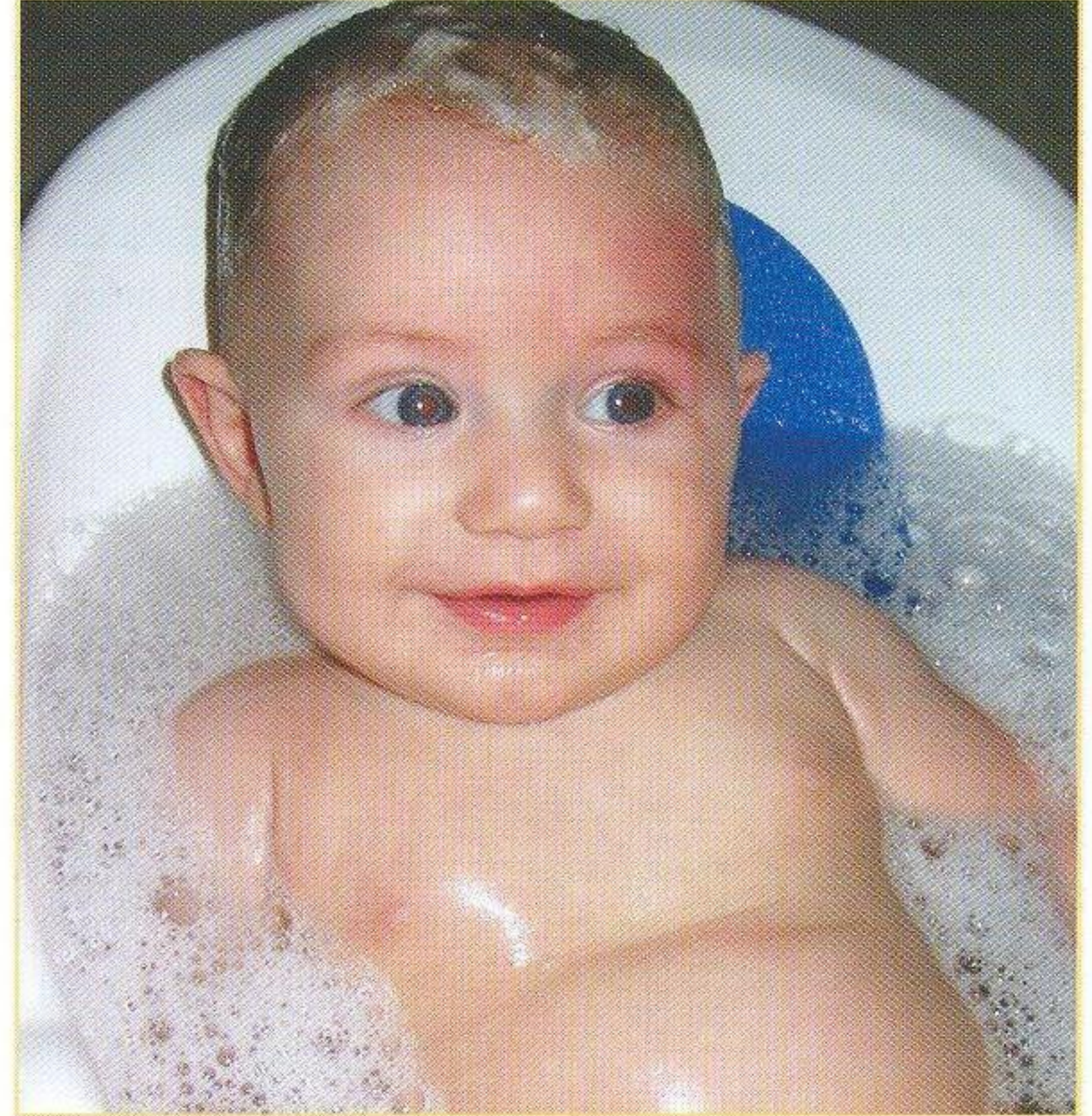
BEBEĞİN BANYOSU

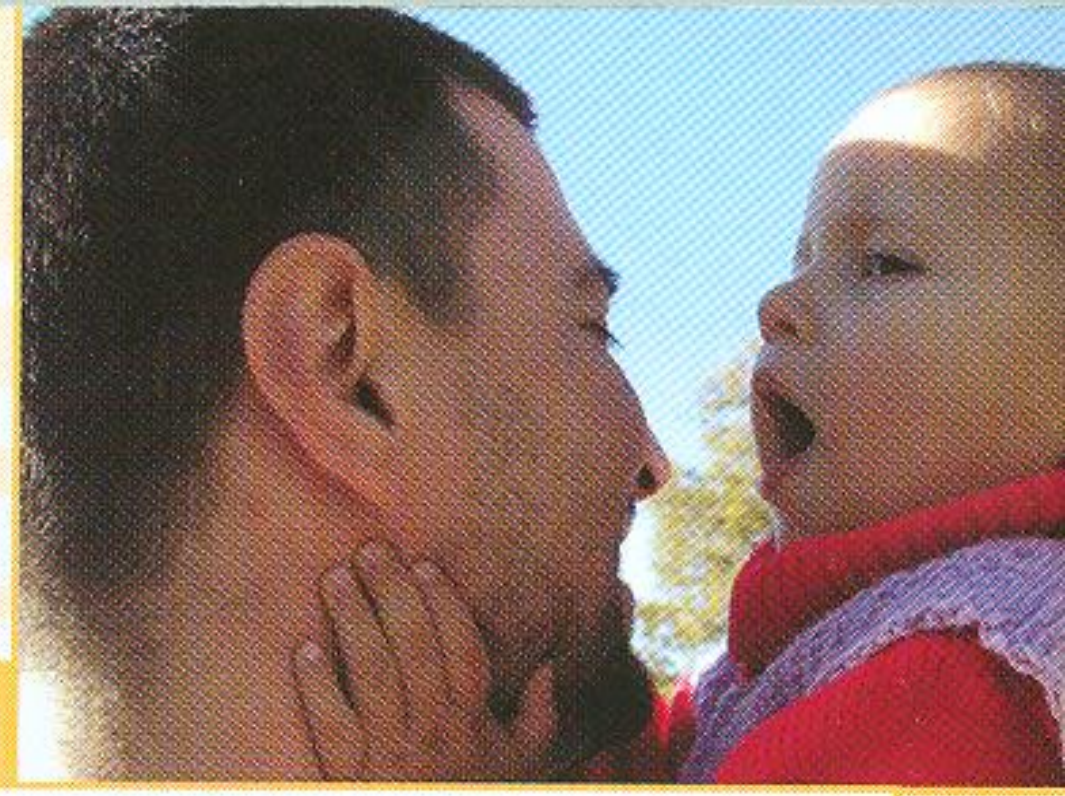
Bebekler haftada en az iki kez banyo yaptırılmalıdır. Her gün yıkansa bile, sabun ve şampuan haftada iki defadan fazla kullanılmamalıdır. Derideki yağ tabakanın enfeksiyona karşı koruma işlevi vardır. Her mamadan sonra yüzünün ve her alt değiştirmeden sonra bezli bölgenin temizlenmesi yeterlidir. Banyo için taşınabilir plastik küvet kullanılabilir. Oda ısısı 22-25 °C, banyo suyu 32°C olmalıdır. Banyo suyunun uygun sıcaklıkta olduğundan emin olmak için bileğinizin içi veya dirseğinizle suyun sıcaklığını kontrol edin. Bebeğin aç iken banyo yaptırılması da çok önemli bir konudur. Tok karına banyo yaptırılırsa, kusmasına neden olabilirsiniz. Banyodan sonra bebeğin cildini bebek kremi veya yağı ile ovmanız da bebeği hem rahatlatır hem de cildinin kurumasını önler. Bu sırada burun ve kulaklara kulak temizleme çöpü sokmayınız.

BEBEĞİNİZİN UYKUSU

Yeni doğan bir bebek günde ortalama 14-16 saat uyur. Gece gündüz farkı ikinci haftadan sonra başlar. Dört aylık bebeklerin %90'ı gece 6-8 saat uyur. Ninnilerde "uyusun da büyüsün" derler. Bu bir bakıma doğrudur. Bebeğiniz

karnı doyup, altı temizlenip, birazcık uyanık kaldıktan sonra günün büyük bölümünü uykuda geçirir. Ancak her bebeğin uyku düzeni de aynı değildir.





TEMEL BİLGİLER

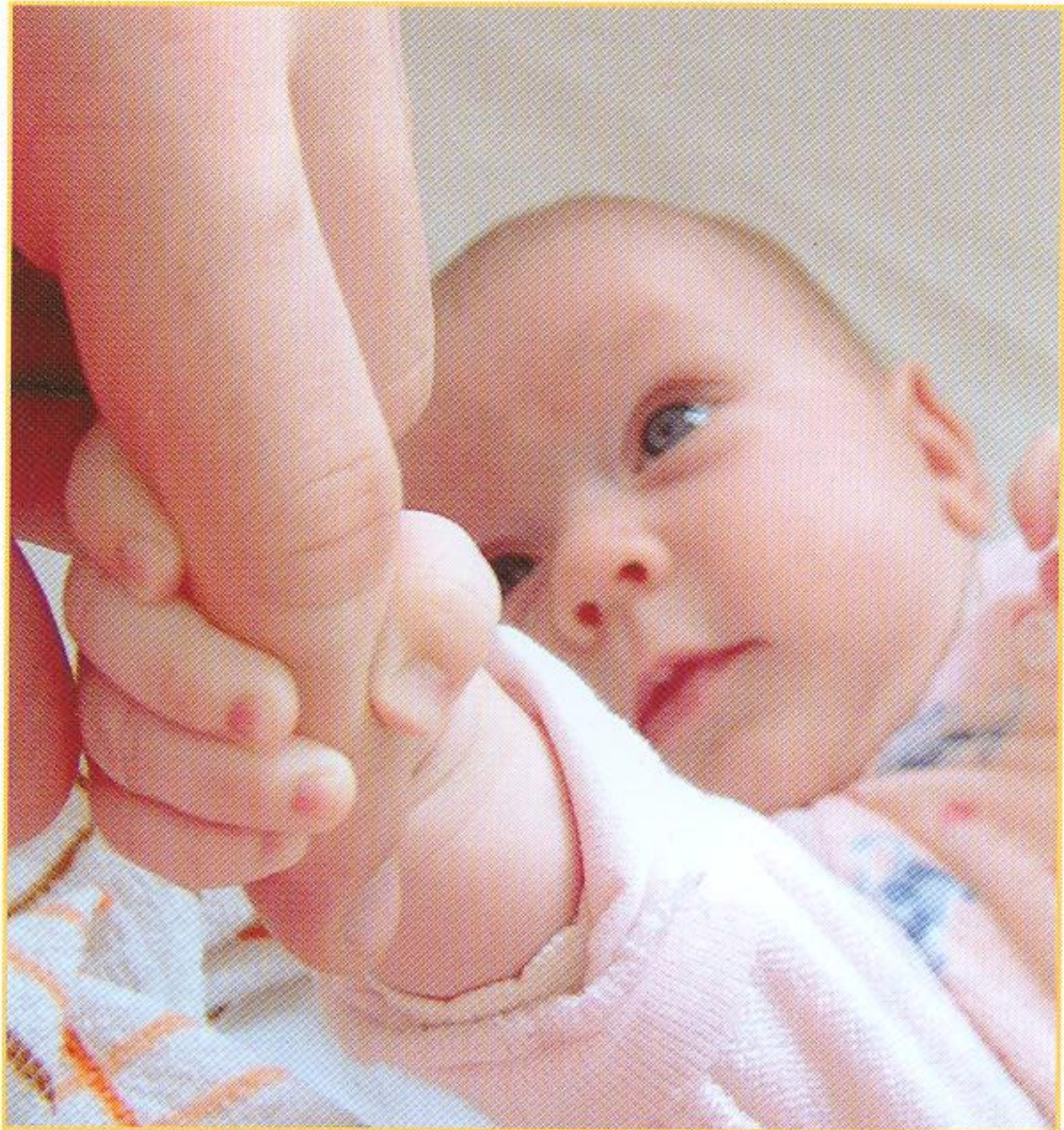
Bebğinizle iletişime geçeceğiniz zaman, onun hemen uyku öncesi değil, uyandıktan sonra olmalıdır. Hiçbir neden yokken bebeğiniz uyumuyorsa endişe etmeyin, kendi uyku süresini kendi belirleyebilir. Zamanla gece uyanmaları da azalacaktır. Bebeklerin nasıl yatırılmaları gerektiği hep tartışılan bir konu olmuştur. En güncel eğilim, bebeklerin sırtüstü yatırılmalarıdır. Kafasını hafif yan çevirerek ve değişik taraflarına yatırarak, tek taraflı deforme olmasını önleyebilirsiniz.

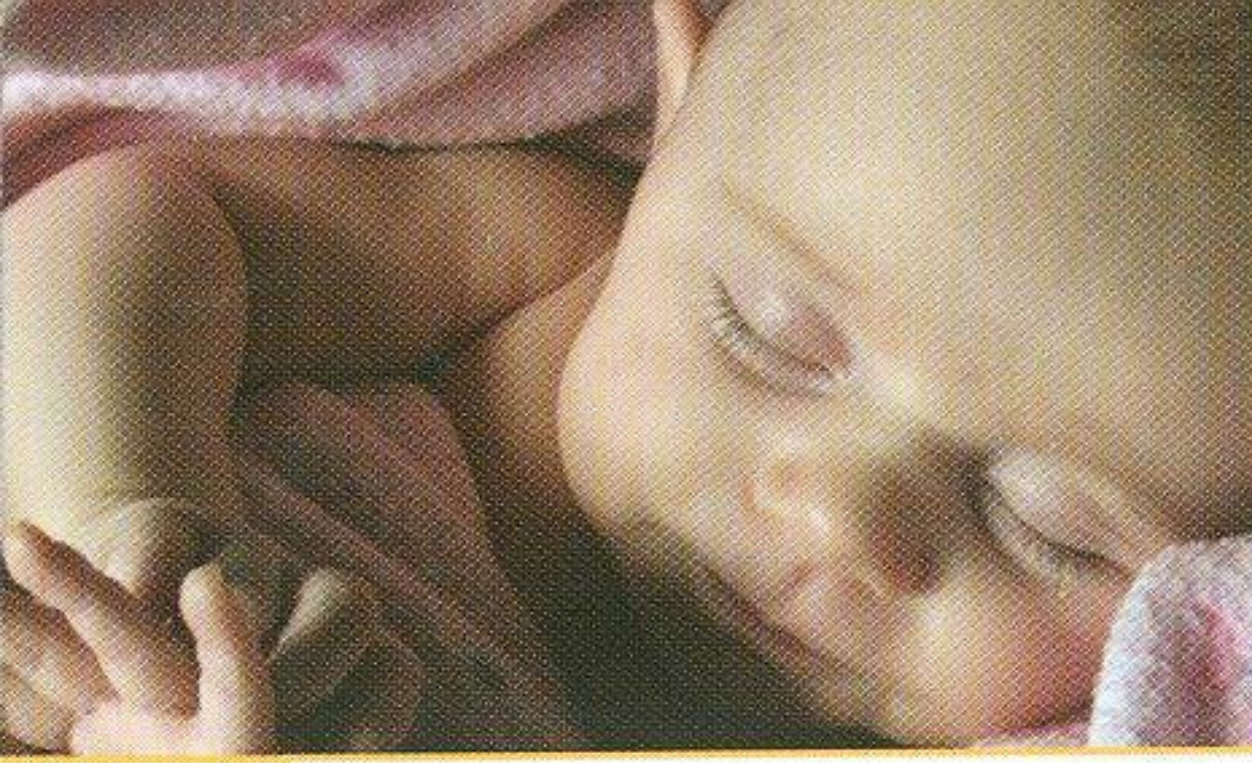
BEBEĞİ TUTMA VE TAŞIMA

Bebekler, 2-3 aylık olana kadar başlarını dik tutamazlar. Bu yüzden, bebek tutulurken kafasının arkasına destek olmak gerekir. Aynı zamanda diğer elinizle de belinden tutabilirsiniz. Kol ve bacakları, rahatça hareket edecek şekilde olmalıdır. Yeni doğan bebeklerin düşürülme korkusu içgüdüsel olarak bulunmaktadır. Henüz başını tutamayan bir bebeğin başı desteklenemediğinde başı arkaya düşecek ve bebek iç güdülerinden gelen korkuyu yaşayacaktır. Bebek her kucağa alındığında, bütün vücudunu destekleyecek şekilde tutmak gereklidir. Kendinizi belli etmeden kucaklamanız onu yalnızca korkutacaktır.

BEBEĞİNİZLE İLETİŞİMİNİZ

Bebğiniz yakın ilginize muhtaç. Onu sevin ve bundan duyduğunuz mutluluğu ona en iyi şekilde gösterin.





TEMEL BİLGİLER

Bebğiniz o kadar küçük görünür ki, onun hiçbir şeyden anlamadan yattığını düşünebilirsiniz. Oysa onunla sayısız şekilde iletişim kurabilirsiniz. Belki pek çok deneyimli annenin fark ettiği gibi, bebekle konuşmak çok önemlidir. Ona sürekli olarak yaptığınız şeyleri anlatın, sorular sorun. Belki ne dediğinizi şimdi anlamıyor olabilir, sizi



cevaplayamayabilir, ancak dinleyecektir. Arada sırada sesler çıkaracaktır.

Kendinizden bahsederken anne kelimesini kullanın, babasından bahsederken baba deyin. O, bu gibi zamirleri bebekler anlamaz. İnce sesler bebeklerin daha çok ilgisini çeker. Belki de o yüzden, çocuk ya da kadın seslerine daha çok yanıt verir gibi bir halleri vardır. Sık tekrarlar yapmak, anlamasını daha da kolay hale getirecektir. Bebeğe şarkılar söylemenin onu çok rahatlattığını göreceksiniz. Sesiniz güzel olmasa da şarkı söyleyin. Unutmayın siz onun annesiniz, sizin her şeyiniz ona şimdilik mükemmel görünüyor. Bebekle iletişim kurarken ona dokunmayı da ihmal etmeyin. Ona dokunun ve sevin. Ancak sevilen bir bebek sevgi dolu, mutlu bir çocuk ve yetişkin olabilir. Doğum sonrasında bazı kadınlar hormonların da etkisiyle, kendisini iyi hissetmeyebilir. Doğa yürüyüşleri, egzersizler ve ılık duşlar daha dinç olmanızı sağlayacak ve sizi rahatlatacaktır. Besinlerinize dikkat edin. Gece uykusuz kaldıysanız, gündüz bebek uyuduğunda siz de uyuyun. Şimdiye kadar sizin gözbebeğiniz olan eşinizden çok, artık bu ilgiyi bir başkası ile, hem de tüm zamanınızı çalan bebekle paylaşmak zorundasınız. Yine de bu telaş arasında birbirinize ilgi göstermeyi ihmal etmeyin.



TEMEL BİLGİLER



BEBEKLER NEDEN AĞLAR ?

Bütün bebekler günde ortalama iki saat ağlar. Bebekler ağladığında genellikle bunun bir sebebi vardır.

Açlık, uykusuzluk, fiziksel ağrı, altının ıslak olması, üstünün değiştirilmesi, çok soğuk ya da sıcak olması, kucaklanma isteği, gaz sancısı da ağlama nedenlerindendir. Bebeğinizin birkaç dakikadan fazla ağlamasına izin vermeyin. Önlem olarak kucaklayın, emzirin, ninni ya da hafif bir müzik dinlettirin, gezdirin, sallayın, sırtını ya da

karnını ovun ve gerekirse kısa bir süre için yakınlarınızdan yardım isteyin.

Gaz

Bebeklerin sindirim sistemleri tam olarak gelişmediğinden, gazları olabilir. Bu durumda bacaklarını karınlarına çekerek ağlarlar. Karnına masaj yapmak bebeği rahatlatır. Doktorunuza danışmadan hiçbir şey kullanmayın. İlaç veya sindirimi kolaylaştırıcı çaylar vb. kullanmak bebeğiniz için sakıncalı olabilir.

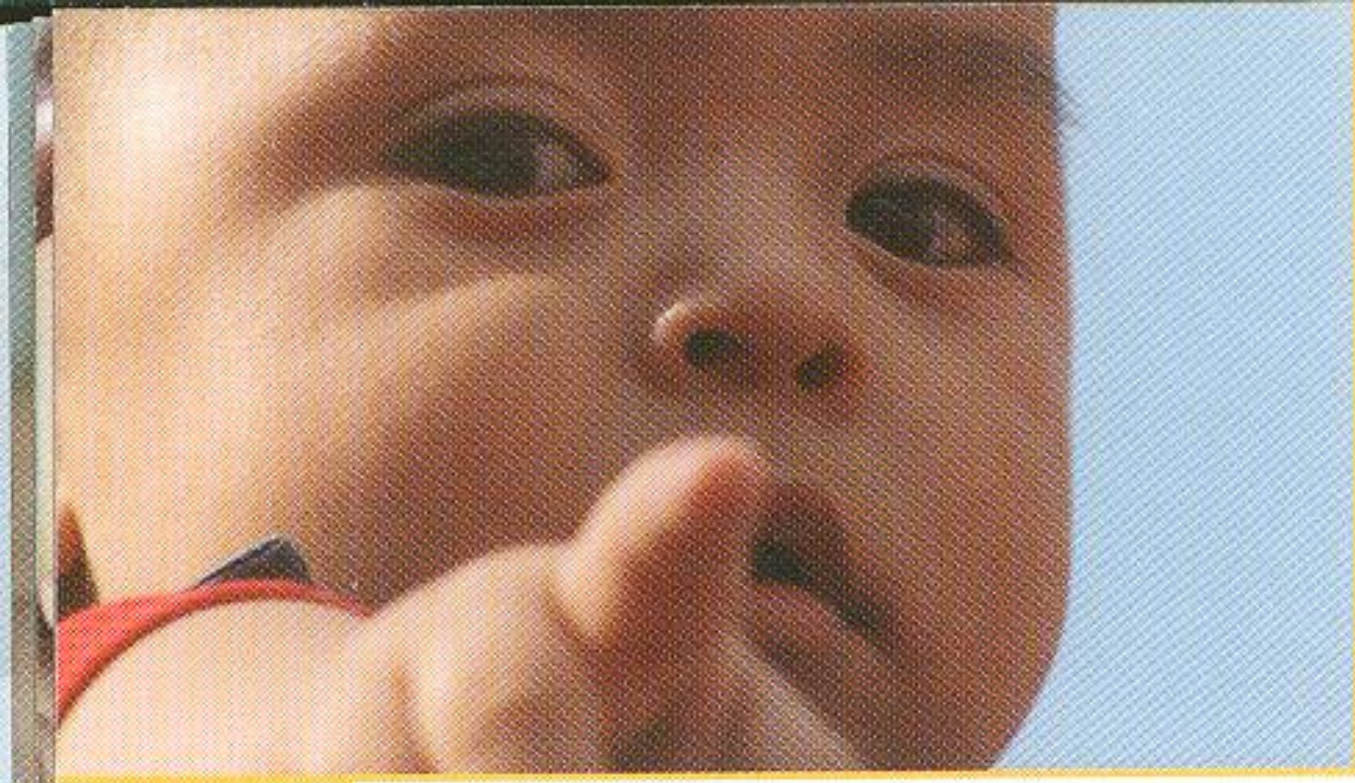
İshal

Bebeklerin sindirim sistemi ile ilgili bir diğer rahatsızlıkları ishalidir. Anne sütü kakası ile ishali karıştırmayın. Bebekler zaten sarı renge yakın, cıvık kıvamda kaka yaparlar; bu normaldir. Ancak her zamankinden fazla sümüksü, değişik renkte ve kokuda kaka, ishali gösterir. Bebek beraberinde kusabilir. Genellikle virüsler olmak üzere, bakteriler ve parazitler ishale neden olabilir. Bebeğiniz ishal olursa anne sütüne devam edin ve en kısa sürede doktorunuza danışın.

Kabızlık

Anne sütü ile beslenen bebeklerde genellikle kabızlık olmaz. Bebek kakasını yapamıyorsa 2-3 gün beklenmelidir. Ancak bu sürede çok şikayeti varsa, doktorunuza danışmak gerekir.





TEMEL BİLGİLER

BEBEKTE GAZ SANCILARI

Gaz sancısı olarak bilinen infantil kolik 3 ayın altındaki bebeklerin % 10-30'unda görülmektedir. 3-4 haftalıkken başlar ve 3 aya kadar devam eder. Bazen 5-6 aya kadar sürebilir. Genellikle akşam saatlerine doğru sağlıklı olan bebekte birdenbire suratta kızarma, dizlerini karnına çekme ile birlikte tiz bir çığlık şeklinde ağlama başlar ve birkaç dakika içinde geçer. Yine birkaç dakika sonra yeni bir nöbet başlar ve bu ağlamalar 2 - 3 saat sürer. Bebek bir türlü avutulamaz. Bugün için kesin bir tedavi yöntemi yoktur. Uygulanan tedaviler bazı çocuklarda yararlı olabilir.

Kolik genellikle 6. aydan sonra kesilir ancak 12 aya kadar da sürebilir. Unutmayın kolik çocuğunuza zarar vermez.

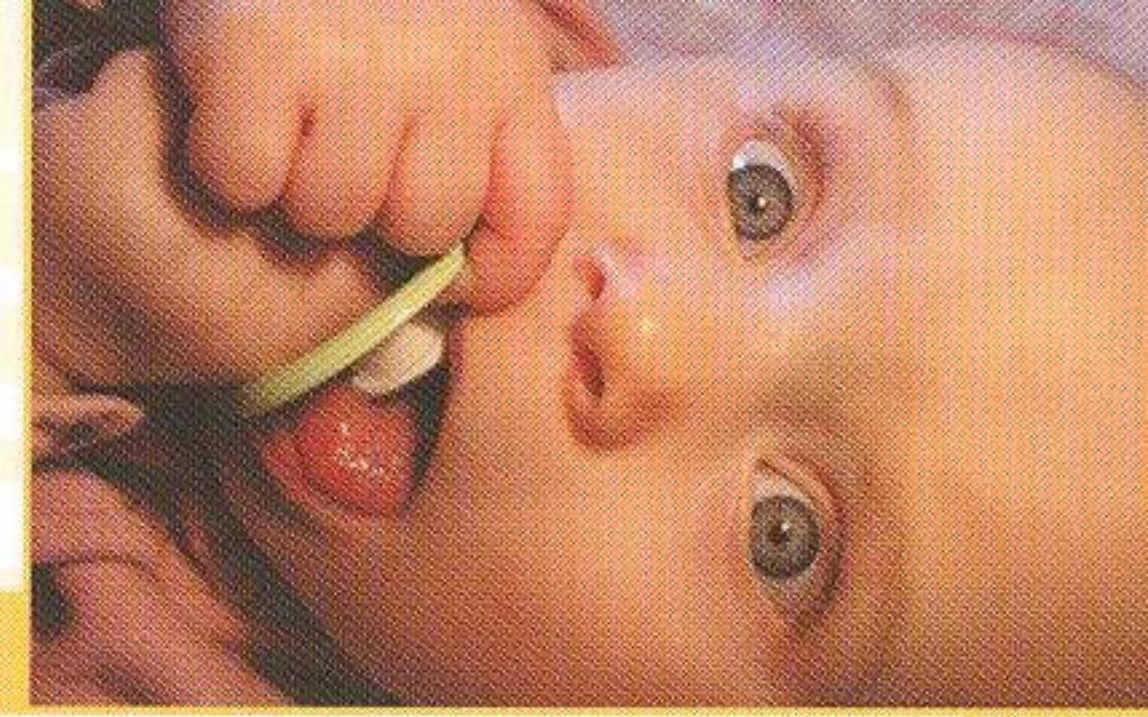
GAZ SANCILI BEBEKTE NELER YAPILABİLİR?

Öncelikle bebeğinizi bir hekime götürün. Ağlama ve karın ağrısına neden olabilecek diğer hastalıklarla ayırıcı tanısının yapılmasını sağlayın. Gazlı bebeklerin stresli ailelerde daha çok görüldüğüne dair araştırmalar vardır. Anne ve babanın sakin olması, bebeğe şefkatle ve güvenle yaklaşması iyi gelecektir.



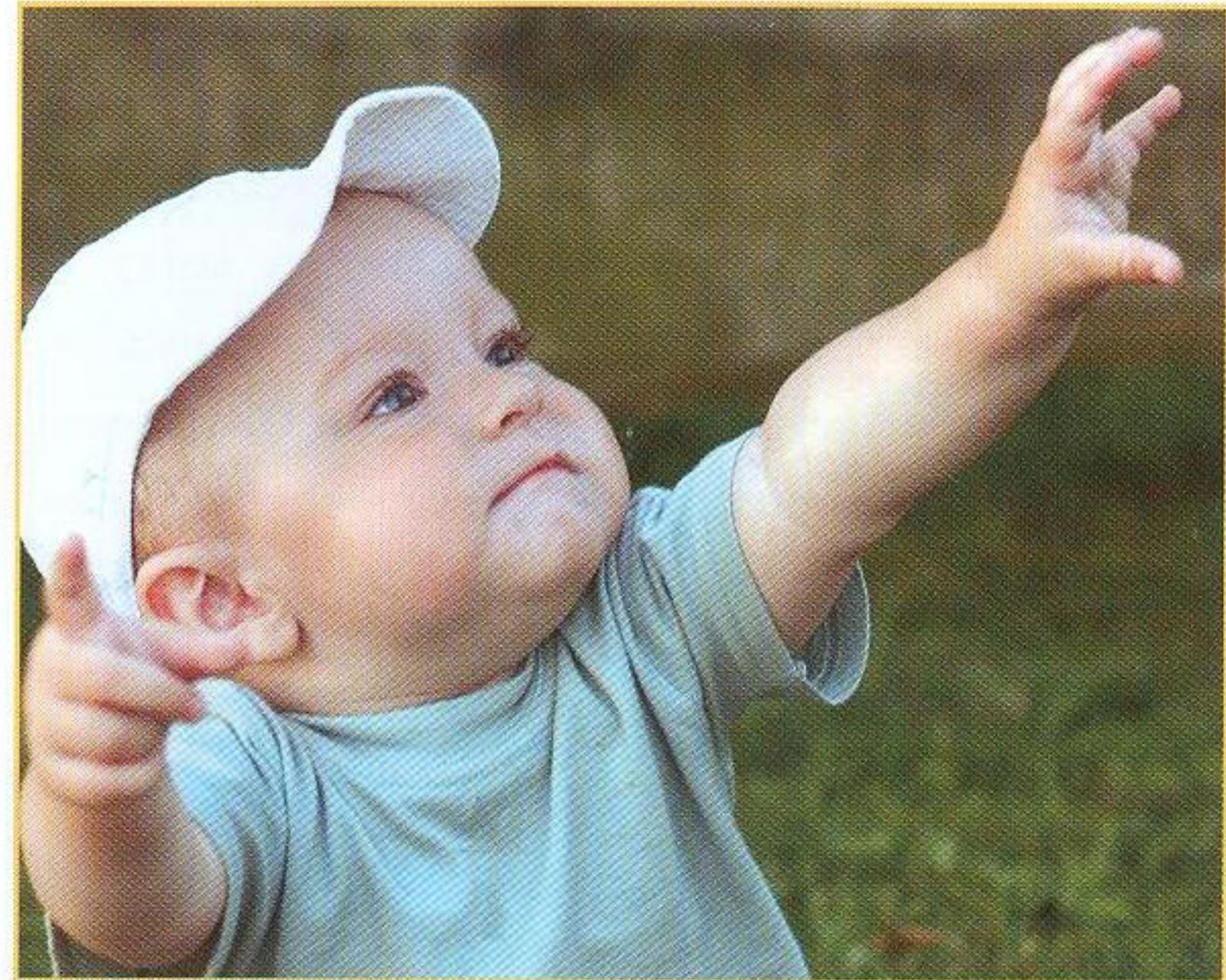


TEMEL BİLGİLER



Bebegi mümkün olduğunca rahat, sakin ve gürültüsüz bir ortamda bulundurmak gereklidir. Beslemeyi deneyin, çok sıcaksa üstünü biraz açın, üşümüşse daha kalın giydirin. Altını değiştirin. Kucağa alın ya da kanguruda taşımayı deneyin. Hafifçe sallayın. Ninni söyleyin. Dizinizin üzerine yüzükoyun yatırıp sırtını okşayın. Bazı bebekler kollarının boşlukta kalmasından rahatsız olurlar. Bu bebeklerin kollarını sıkıca tutup onlara güven duygusu verebilirsiniz. Bir aylıktan büyük bebeklere emzik deneyebilirsiniz. Bazen bebeğinizi araba ile kısa süre gezdirmeniz yararlı olabilir. Gürültü, monoton sesler (çamaşır makinesi, saç kurutma makinesi, elektrik süpürgesi gibi) rahatlatıcı olabilir. Tipik bir kolik atağında tüm bu yöntemler kısa süreli etkili olur. Bebeğiniz tekrar ağlamaya başlarsa sıradaki yönteme geçin. Yeni bir yöntem denemeden önce en az 15 dakika sabredin. Hiçbir şey işe yaramıyorsa bir süre pes ederek kucağınızda tutup ağlamasına izin verdikten sonra ılık bir banyoya sokmak bazen ağlama ataklarına son verir ve gece iyi uyumasını sağlar. Yine bebeğinizin karnına ılık havlu (yakmayacak sıcaklıkta olmasına dikkat ediniz) koymak ve yüzüstü yatırarak sırt ve belini okşayarak masaj yapmak yararlı olacaktır. Bebeğinizi emziriyorsanız yediğiniz gıdalara dikkat edin (Lahana, karnıbahar, brokoli, inek sütü, çikolata ve soğandan uzak durmayı deneyin) Süt ve süt ürünleri ile yumurtayı azaltmak etkili olabilir. Bunun

dışında annede gaz yaptığı bilinen bazı yiyeceklerden (kuru fasulye, barbunya, bulgur, mercimek vb.) de kaçınılmalıdır. Bebeğinizi formül mamaları ile besliyorsanız mamayı değiştirin. İnek sütü proteini olan mamalar yerine soya formüllü mamalar bazen yararlı olabilmektedir. Sık ve düzensiz beslenen çocukların gaz sancıları daha da artabilir. Erken dönemde başlanan ek gıdalar bu tabloyu iyice dramatikleştirir.



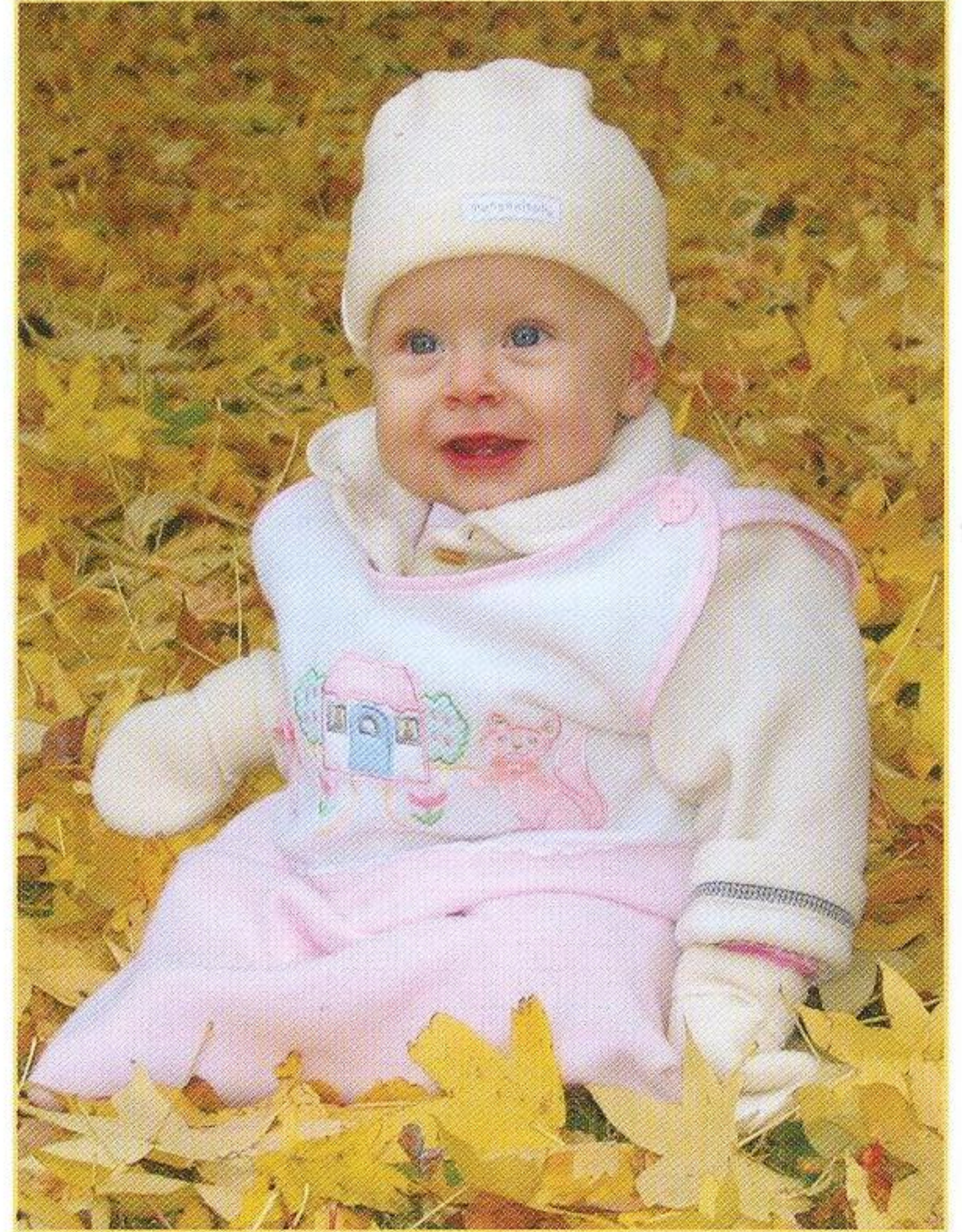


TEMEL BİLGİLER

BEBEĞİN GİYİMİ

Bebeklerin derisi çok yumuşak ve duyarlıdır. Kolayca tahriş olabilir. Giysilerin yumuşak, vücuda uygun, suyu kolaylıkla emen ve kaynatılabilir cinsten, tercihen pamuklu olması gerekir. Bebek kıyafetlerinin dikiş yerlerinin bebeğin cildini rahatsız etmemesine dikkat etmek gerekir. Düğme ve çitçitleri omuzda olmalı, kıyafetler kolay giydirilebilir olmalıdır. Naylon, yün ya da ipek kumaşlar bebeğe uygun ve kullanışlı değildir. Yeni kumaştan yapılmış giysilerin bebeğe giydirilmeden önce yıkanması gereklidir. Yeni doğan bebekler, özellikle başlarından kolay ısı kaybettiklerinden, her zaman mevsime uygun incelikte bir şapka giydirilmelidir. Bebeğe bezi bağlandıktan sonra, ince, yumuşak, pamuklu kumaştan yapılmış bir iç zıbın ya da bady onun üzerine de daha kalın tulum ya da pijama giydirilmelidir. Bebeklerin sizden bir kat daha fazla giyinmiş olmaları, şapkaları ve çorapları olduğu sürece yeterli olacaktır.

Bebeğin üşüyüp üşümediğini anlamak için kollar bacaklar ya da boynu daha iyi ipucu verebilir.





TEMEL BİLGİLER

Fakat en iyi rehber bebeğin yüzüdür. Eller, çoğu zaman, soğuk olabildikleri için iyi bir gösterge sayılamaz. Eğer bebek üşüyorsa, yanakları solgun olacaktır. Üşüyen bir bebek muhtemelen hareketsiz olacaktır. Bebeğin asıl ısı kaybı başından olmaktadır. Buna göre başı korunmalıdır. Derin uykuda bebek soğuğa daha duyarlı olmaktadır. Uyku sırasında sıcak gecelerde yalnızca pike, soğuk gecelerde battaniye ve yorgan gerekebilir. Bebeğin üşüdüğünde nefes alma hızı artar, huzursuzdur. Bebek daha çok üşüdükçe daha sakinleşir. Bu durumda bebek sıcak bir ortamda soyulmalı ve kıyafetleri değiştirilmelidir. Küçük bebekler sıkı giydirilmiş olsa da, çok soğuk kış günlerinde uzun süre dışarıda tutulmamalıdır.

Bebeğin kol ve bacaklarının rahatça hareket etmesini engelleneceğinden sıkı saracak şekilde ya da kundak içinde bağlanmamalıdır. Ayrıca kundak, doğuştan kalça çıkığına eğimli olan bebeklerde kalça çıkığının ortaya çıkmasını kolaylaştırmaktadır. Bebeklerde özellikle ilk aylarda kalın ara bezi kullanmak, kalça ekleminin gelişimini olumlu yönde etkilemektedir. Tüylü iplerden örülmüş kıyafetler

ve ponponlarda uygun değildir. Bebek bu kıyafetlerin tüylerini ve iplerini ağzına açıp yutabilir. Sonuçta boğulma tehlikesi dahil ciddi problemler ortaya çıkabilir. Cibinlik kullanılıyorsa yüksekliği ve iç hacmi bebeği bunaltmayacak şekilde ayarlanmalıdır. Pijama, külot, pantolon ve çorap gibi kıyafetlerin lastikleri sıkı olmamalıdır. Bebeğin giysilerini, kendiniz için kullandığınız deterjanla yıkamayın. En iyisi sabunla yıkamaktır. Giyim eşyalarının arasında ayakkabının da önemi vardır. Uymayan ayakkabılar, tırnak batması, nasır, burkulma ve anatomik bozukluklar gibi yürümeyi bozan ve güçleştiren bazı durumlara neden olur. 1 yaşına kadar çocuğun ayakkabı giymesi gerekmez. 1 yaşından sonra giyeceği ayakkabının tabanı çok sert olursa ayak kasları gelişemez. Düz taban olması kolaylaşabilir. Tabanı yumuşak patikler de zararlıdır. Normal ve sağlıklı bir çocuk ayakkabısı: Tabanı yarı yumuşak, ne dar ne de bol, burnu parmak uçundan 5 milimetre uzun, arkası ayak bileğini saracak kadar yüksek bot şeklinde, iki yaşına kadar bağcıklı ya da atkılı şekilde olmalıdır.



TEMEL BİLGİLER

BEBEK ODASI

Bebek, soğuktan büyüklere oranla daha çok etkilendiği için, nem oranını iyi denetlemek koşulu ile, odanın sürekli 20-22 °C de tutulması gerekir. Yeni doğmuş bir bebeğin solunum yolları hassastır; bu yüzden radyatörlerin üstüne içi su dolu kaplar yerleştirilmelidir. Klima kullanılabilir ancak doğrudan bebeğe üflenmemeli ve oda ısısının 22 °C'nin altına düşmesi engellenmelidir.

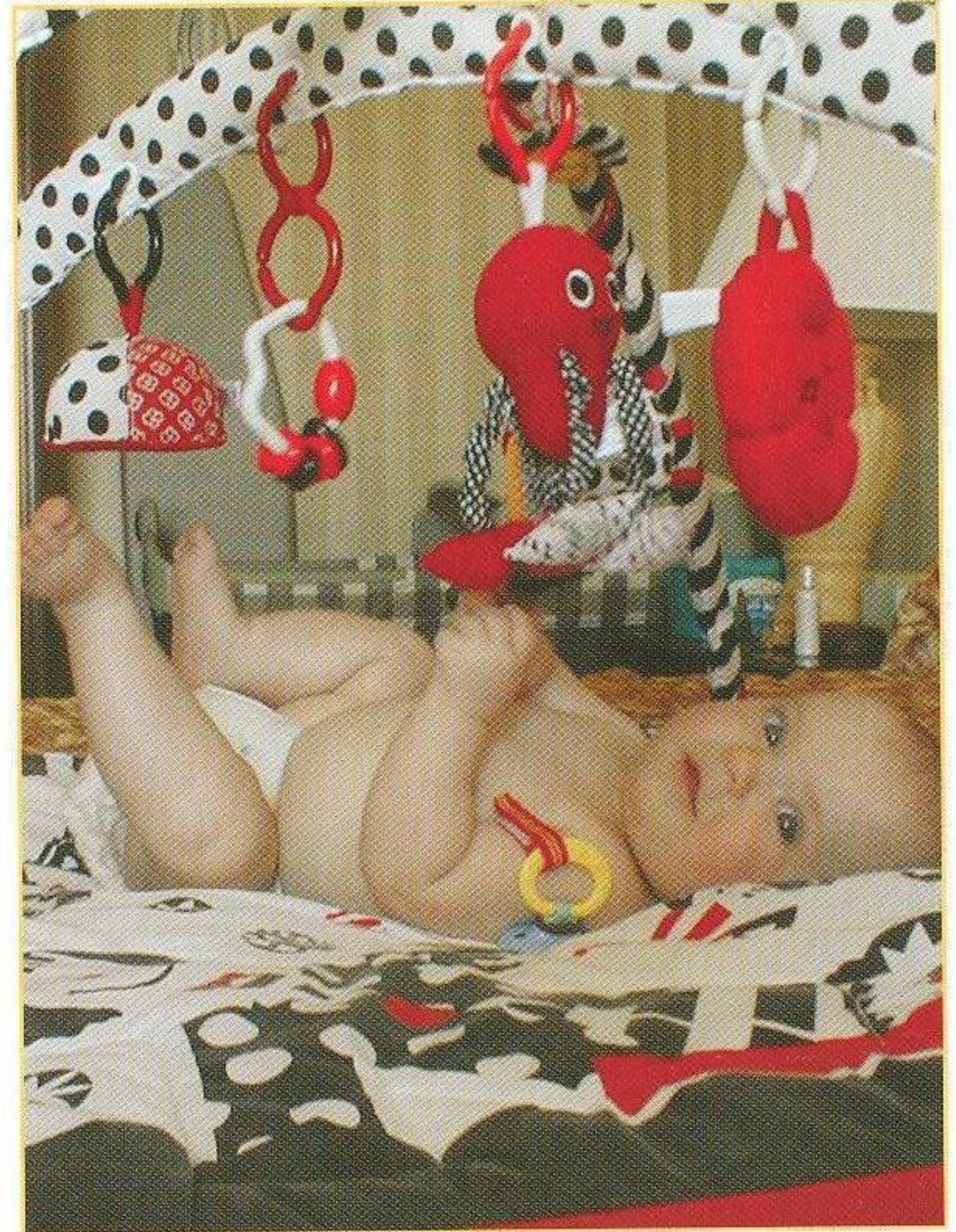
BEBEK EŞYALARI

Araba Koltuğu

Araba ile seyahat ederken bebekleri kucakta taşımak, kaza anında çok tehlikelidir. Bebekler için özel hazırlanmış araba koltukları almak, trafik kazalarının sık olduğu ülkemizde pek çok gereksiniminden daha yaşamsaldır.

Bebek Yatağı

Bebekler için birkaç tane yatak çarşafı, nevresim, battaniye, mevsimine göre yorgan almakta fayda vardır. Bebeğiniz için alacağınız yatağın kalitesi de, onun rahat uyumasına yardımcı olacaktır.





Bebek Mobilyaları

Bebğiniz için yatak alırken, kullanılan boyaya; parmaklıklı ise parmaklıkların bebeğin kafasının sıkışamayacağı sıklıkta olmasına dikkat edin. Sert köşeli mobilyalar yerine yumuşak dönüşlü olanları tercih edin.

Bebek Arabası

Bebek arabası alırken; hafiflik, katlandığında fazla yer tutmaması, güvenlik önlemlerinin yeterli olması ve uzun süre kullanılabilirlik gibi ayrıntılara dikkat ederek, birkaç kez araba alma zahmetinden kurtulabilirsiniz.

Oyuncaklar

İlk aylarda değişik renkli, güzel sesler çıkaran oyuncaklar bebeğinizin ilgisini çekebilir. İlk haftalarda sadece o yöne doğru bakarken, sonraları ona uzanmaya çalışır. Oyuncak alırken, boyalarının bebeğin

sağığına uygun olup olmadığı, ağzına alacağı gibi bir şeyse küçük olmaması ve yıkanabilirliği dikkat etmeniz gereken noktalardır.





BEBEĞİN BESLENMESİ

ANNE SÜTÜ

İlk 4-6 ayda bebeğinizi sadece anne sütü ile besleyiniz. Anne sütünde bebeğin büyüüp gelişmesini sağlayan ve sindirimi çok kolay olan proteinler, tüm besin grupları, karbonhidrat, yağ, vitamin, mineraller bulunur. Tuz oranı çok az olduğundan, tam hazır olmayan böbrekleri yormaz. Hazırlanması çok kolaydır. Sıcaklığı ayarlıdır. Asiti azdır, pişiklere neden olmaz. Süt alerjisi görülmez. Mikropsuzdur, doğrudan bebeğin ağzına verildiği için mikroplarla bulaşma ihtimali azdır. Bebeğe, koruyucu (bağışıklık kazandıran) maddelerin geçişini sağladığı için bebek daha az hastalanır. Anne sütü alan bebeklerde özellikle üst solunum yolu hastalıkları pek görülmez. Sindirimi kolay olduğundan ishal, kabızlık ve gaz sancıları daha az görülür. İçindeki demir kalsiyum, bebeğin bağırsaklarında daha iyi emildiğinden kansızlık, raşitizm (kemik yetersizliği) ve vitamin eksikliği daha az görülür. Her annenin sütü, kendi bebeğinin gereksinimine göredir. Erken doğmuş bir bebeğin annesinin sütü ile zamanında doğmuş bir bebeğin annesinin sütü de farklıdır. Doğumun hemen arkasından bebekle yakın temas önemlidir. Sütün miktarı sık emzirerek artırılabilir. İlk günlerde gelen anne sütü çok besleyicidir, bu nedenle doğumdan hemen sonraki dönemde, bebeği

her istediğinde emzirmek gerekir. Süt emerken anne ile bebeğin çıplak teması hem anneyi hem de bebeği psikolojik yönden mutlu kılar ve sevgiyi artırır; bebekte çevresine karşı güven duygusu gelişmesini sağlar. Anne sütünün yetmediği inancı ile doktora danışmadan yeni bir gıdaya başlanmamalıdır. Bu aylarda anne sütü ile birlikte verilen ek besinler bebeğin anne sütünden yararlanmasını engeller.



BEBEĞİN BESLENMESİ

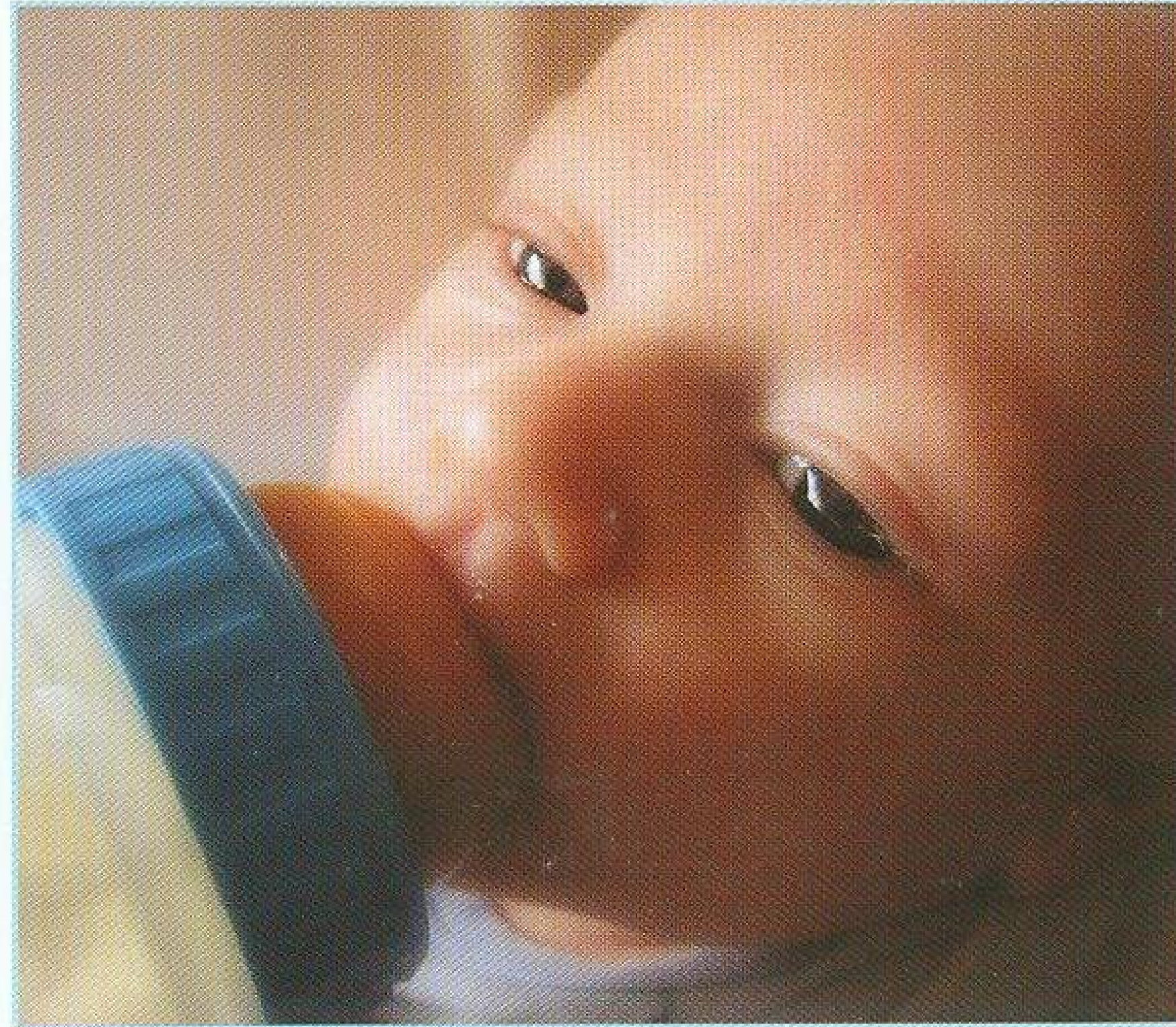


Düzenli kilo alan, günde 6 defa beslenebilen, bezini günde 6 kez ıslatan ve 1 -2 kez de kaka yapan bir bebek anne sütünü yeterince alıyor demektir. Yeterli anne sütü alan bir bebeğin, ilk 3 ay haftada ortalama 200-250 gr. alması gerekir. 4. aya kadar aylık kilo artışı ortalama 800 gr. olmalıdır. 4. aydan sonra bebeğin kilo artış hızı yavaşlar. Bu aylarda, hastalık durumu ve çok sıcak havalarda dışında bebeğinizin su gereksinimi yoktur. Eğer vermeniz gerekli ise kaynatılmış ve şekersiz su veriniz. Bebeklere ilk yaştan sonuna kadar kaynatılmamış su verilmemelidir.

EMZİRME TEKNİĞİ

Emzirmeye başlamadan önce ellerinizi sabun ve sıcak (soğuk el ile temas etmemek için) suyla yıkayınız. Bebeğinizi emzirirken size en yakın duruşu benimseyin. İlk bir kaç gün yana doğru yatıp bebeğinizi kolunuz üzerine yaslayıp emzirmek size rahat gelebilir. Daha sonra bir koltukta oturarak sırtınızı yumuşak bir yastığa ayaklarınızı da bir tabureye dayayarak bebeğinizi emzirmeniz daha çok hoşunuza gidecektir. Her gün banyo yapamayan anneler, meme başlarını günde bir kez sabunlu su ile silmelidirler. Meme başlarının nemli kalması, çatlaklara yol açar. Bu durumda emzirmeyi kesmemeli, bebek sık emzirilmeli ve

göğüs başları kuru tutulmalıdır. Bebek emdikten sonra bir parça sütü meme ucunda bırakın ve memenize sürün. Emzirirken çok acı çekiyorsanız, birkaç gün sağın, temiz kaptan toplayın ve kaşıkla bebeğe verin. Emziren anneler her zaman sütyen giymelidirler. Sütyen bol ve pamukludan yapılmış olmalıdır.





BEBEĞİN BESLENMESİ

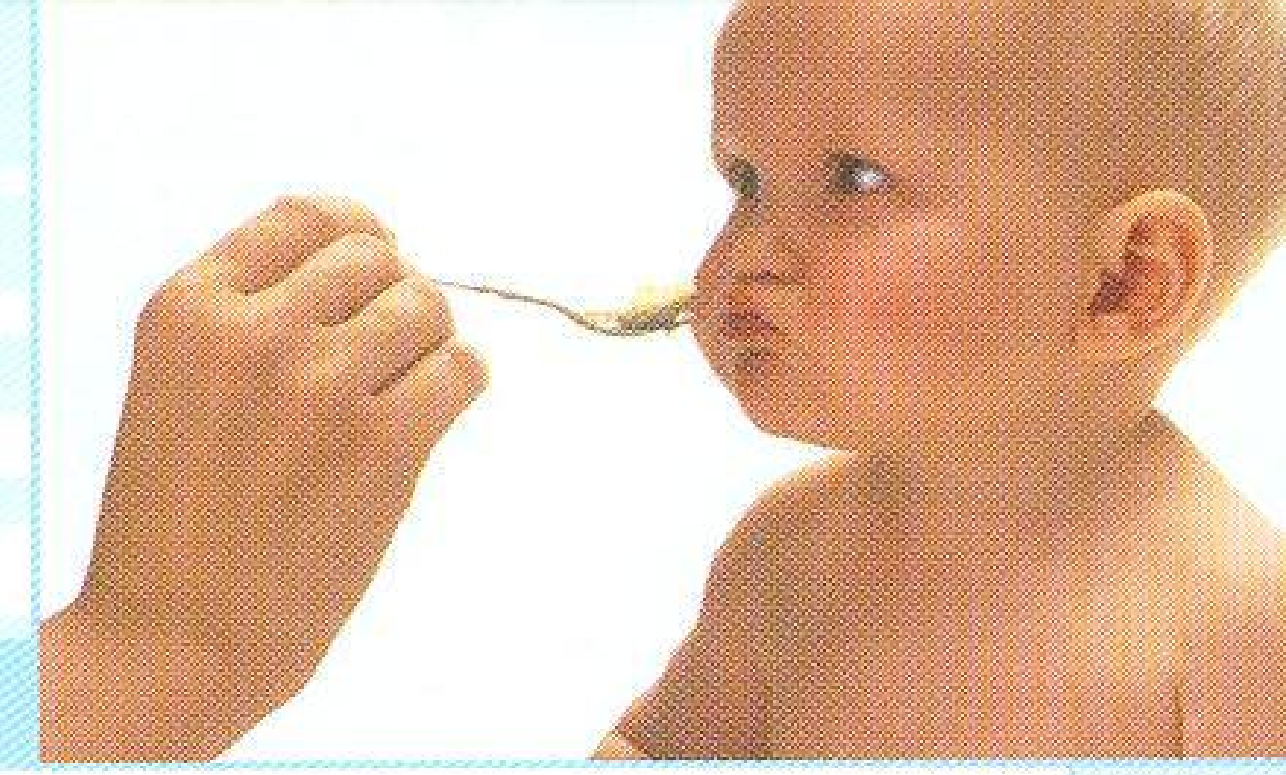
20

Bebeğe önce bir memenizi verin ve on dakika emzirin sonra diğerini vererek on dakika daha emzirin. Bir sonraki emzirmeye bebeğin en son emdiği göğüsten başlayın. Bebekler iç güdüsel olarak meme emmeyi bilirler. Ama ilk günler meme ucunu bulmakta güçlük çekebilirler. Göğsünüzün ucunu baş parmağınızla orta parmağınızın arasına alıp bebeğin ağzına vererek ona yardımcı olun. İyi beslenebilmesi için bebeğin ağzını tamamen açması ve sadece göğüs ucunu değil göğsün koyu renkli bölgesinin tümünü dudaklarıyla kavrayarak meme emmesi gerekir. Göğüs uçlarını parmak uçlarınızla bastırarak süt akışını hızlandırabilirsiniz. Emzirirken çocuğunuzun burun deliklerinin açık olmasına bebeğin nefes almasını engellememesine dikkat edin. Çocuğun altı kuru olmalıdır. Bebeğiniz, sizi ihtiyacı olduğu zaman emecektir. Acıktığında ağlayacak, doyunca da beslenmeyi durduracaktır. Yeni doğan bebeğiniz, ilk bir kaç haftada 24 saatlik zaman dilimi içinde 7-8 beslenmeye ihtiyaç duyar. İlk aydan sonra emzirme sıklığı günde 5-6 defaya düşer. Başlangıçta biraz doyumsuzca davranacaktır. Doydukça ve yoruldukça daha sakin bir şekilde emecek ve durgunlaşacaktır. Bebeklerin çok küçük mideleri vardır, bu yüzden de

beslenme zamanında sadece üstesinden gelebilecekleri kadar ufak miktar alırlar. Çocuk 5-8 dakikada göğüsteki sütü boşaltır. Ancak sütün devamlı oluşabilmesi için bebeğin her iki göğüsle de 20-25 dakika emzirilmesi şarttır. Her emzirme öğününden sonra bebeğinizin gazı çıkartılmalıdır. Aylık kontrollerde bebeğin yeterli kilo aldığı görülüyorsa, sütünüz yeterli demektir. Bebeğinizin beslenme saatleri arasında dinlenmeye ve yediklerini sindirmeye ihtiyaçları vardır.

Bu zaman aralığı da sütünüzün tekrar dolmasına yardımcı olur. Bebeğin emme hareketi kanda süt üretici hormonların serbest dolaşımını sağlar. Bu da süt bezlerinin faaliyetlerini canlandırmanın yanı sıra rahmin de normal haline dönmesini hızlandırır. Emziren annenin vücudu emzirmeyen annelere kıyasla daha çabuk doğum öncesi ölçülerine döner.

Çalışan anneler, sütlerini sağarak sütlerinin azalmasını önleyebilirler. Anne sütü, steril kaplarda oda sıcaklığında 2 saat, buzdolabında 24 saat, derin dondurucuda 6 ay bozulmadan kalabilir. Ancak bebek bir kez saklanan sütü emerse, yarım saat içinde tüketmek gerekir.



BEBEĞİN MEMEYİ REDDETMESİ

Bebek memeyi reddediyorsa bir çok sebebi olabilir. Bebek hasta olabilir. Soğuk algınlığı nedeniyle burnu tıkalı olabilir. Ağızda pamukçuk olabilir. Bebek belki emmeyecek kadar küçük ve güçsüzdür. Doğumdan sonra bebek anneden ayrı kalmış ve emzirme gecikmiş ya da annenin işi ve hastalığı nedeniyle bebek uzun süre anneden

ayrı kalmış olabilir. Biberonla beslenen bebek anne memesi ile biberon ucundaki suni memeyi karıştırabilir. Anne sütünün yanı sıra su, şekerli su, mama verilmesi bebeğin memeyi reddetmesine neden olabilir. Annenin süt salınması ile ilgili problemleri, sütün birden gelmiş olması bebeğin baş edemeyerek korkmasına veya sütün yavaş gelmesine öfkelenerek emmeyi bırakmasına yol açabilir.





BEBEĞİN BESLENMESİ

Her emzirme öncesinde bebeğin burun delikleri kaynamış ılımış su ile ıslatılmış fitil haline getirilen pamuklu bezle temizlenmelidir. Sabırla emzirme denenmeli, almıyorsa; bebek emmeye başlayıncaya kadar süt temiz kaba sağılmalı ve kaşıkla verilmelidir. Anne sütünden başka yiyecek, içecek verilmemeli, biberonla besleme de durdurulmalıdır. Her emzirmeden önce sağarak memeyi kısmen boşaltmalı, çok dolu olması ve birden akmasını önlenmelidir. Sık ve bebeğin istediği sürede emzirerek yeterince sütün oluşması sağlanmalıdır. Problem sürüyorsa, bebek doktora götürülmelidir.

HASTA ANNE EMZİREBİLİR Mİ?

Hasta iken emzirmenin hiçbir sakıncası yoktur, anne rahatsızlığının belirtilerini fark etmeden geçecekse zaten bebeğe geçer. Anne vücudunun hastalığa karşı oluşturduğu antikorlar da sütüyle birlikte bebeğe geçer ve bebeğin hastalığa karşı savunmasını sağlarlar. Ancak bazı hastalıkların gerektirdiği tedaviler (radioaktif, narkotik ilaçlar) emzirme ile uygun düşmezler. Bu hallerde emzirme kesilmelidir. Alınan bütün ilaç kana geçtiği gibi süte de geçebilir ve bebeğiniz için aşırı dozlara ulaşabilir. En basit ilaç bile beklenmeyen bir etki yapabilir. Anne sütü verilmesinin

mümkün olamadığı bazı durumlar vardır. Bunlar; meme başı şekil bozukluğu, meme iltihabı, bebekte metabolik bozukluk, annenin hastalığı (kalp, böbrek yetmezliği, tüberküloz...) yer alır.



EMZİREN ANNELER NELERE DİKKAT ETMELİ?

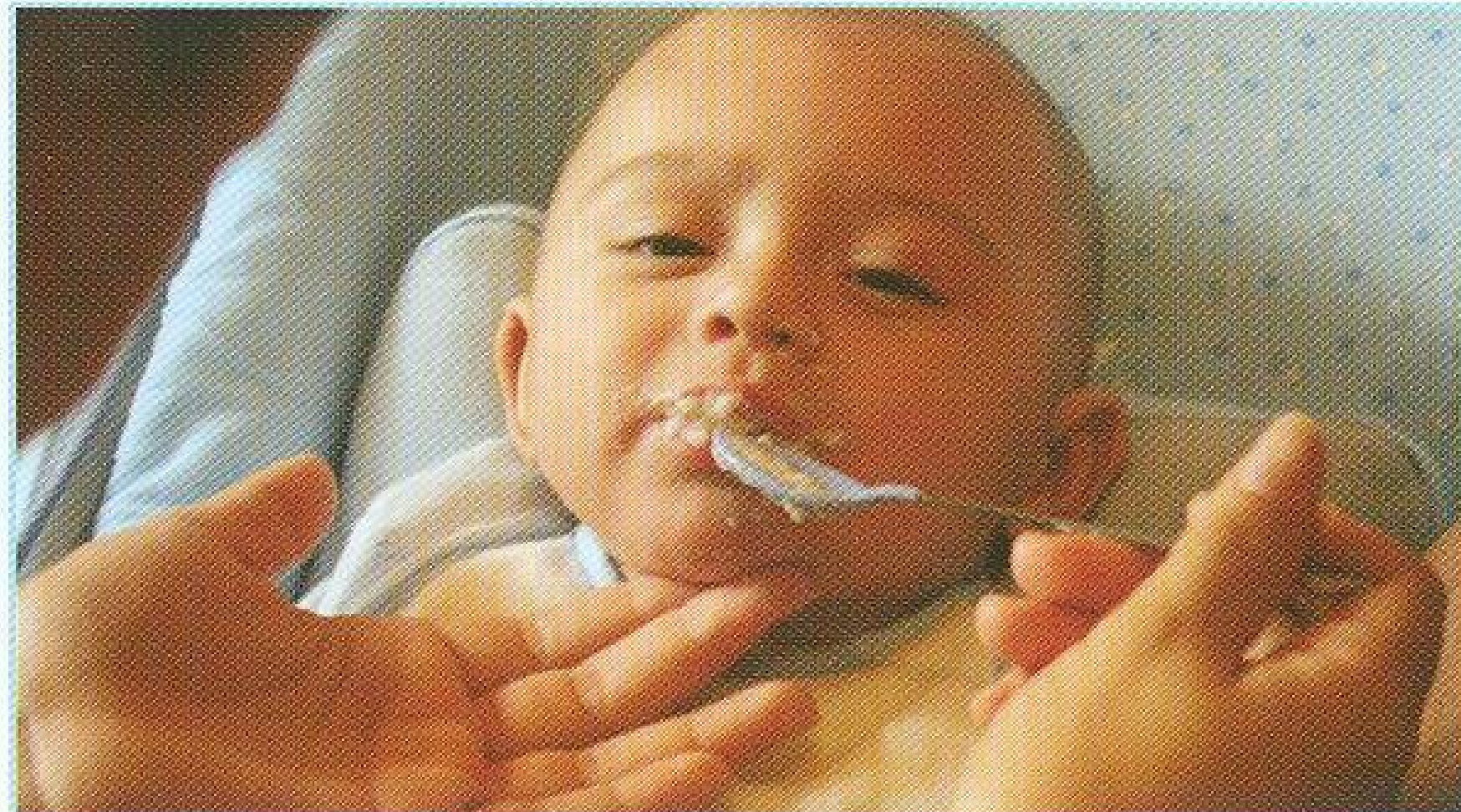
Bazı ilaçlar anne sütüne geçebilir ve bebeğinize zarar verebilir. Bu nedenle, doktorunuza danışmadan kesinlikle ilaç kullanmayın. Annenin hamileliği boyunca olduğu gibi, emzirirken de sigara içmemesi gerekir. Aslında bebek bulunan evlerde, başka bir odada dahi olsa, sigara içmek bebeğin sağlığı açısından oldukça zararlıdır. Annenin vücudu hamilelik döneminde ve doğumda bazı kayıplar yaşayacaktır. Bunların takviyesi için, annenin beslenmesine dikkat etmesi, bu dönemde stres, yorgunluk ve gerilimden uzak durması da son derece önemlidir. Çünkü üzüntü, sinirlenme gibi psikolojik faktörler süt salgısını azaltır. Anne günde 2 lt. (10 su bardağı kadar) sulu gıdalar (su, süt, az şekerli limonata, komposto, çorbalar vb.) almalıdır. Besin ve enerji gereksinimini karşılamak için her öğünde tahıl, et, tavuk, balık, yumurta gibi yiyecekler yemelidir. Doktor önerisiyle vitamin, mineral içeren takviye ilaçları alabilir. Günlük beslenmesinde en az 2 su bardağı süt veya yoğurt, 1 köfte kadar et, 1 adet yumurta, 3 ince dilim ekmek veya 3 porsiyon unlu yiyecek, 2 adet meyve bulunmalıdır.

SÜTTEN KESME

Bebeğinizi memeden kesmek diğer tüm bakımlar gibi gözünüzde büyüyebilir, ama aslında bu işleme çoktan katı gıda ve ek besinlere geçim döneminde başladınız. Memeden kesmek temel olarak iki ana devreden oluşur.

Devre 1:

Bebeği memeniz dışında başka bir kaynaktan süt ya da mama almaya alıştırmak. Süttten kesmeyi planladığınızda, bebeğin sizden kopmasını sağlamak için özellikle fazla vaktiniz yoksa bir emzirmeyi atlayıp bebeği aç bırakmanız gerekebilir.



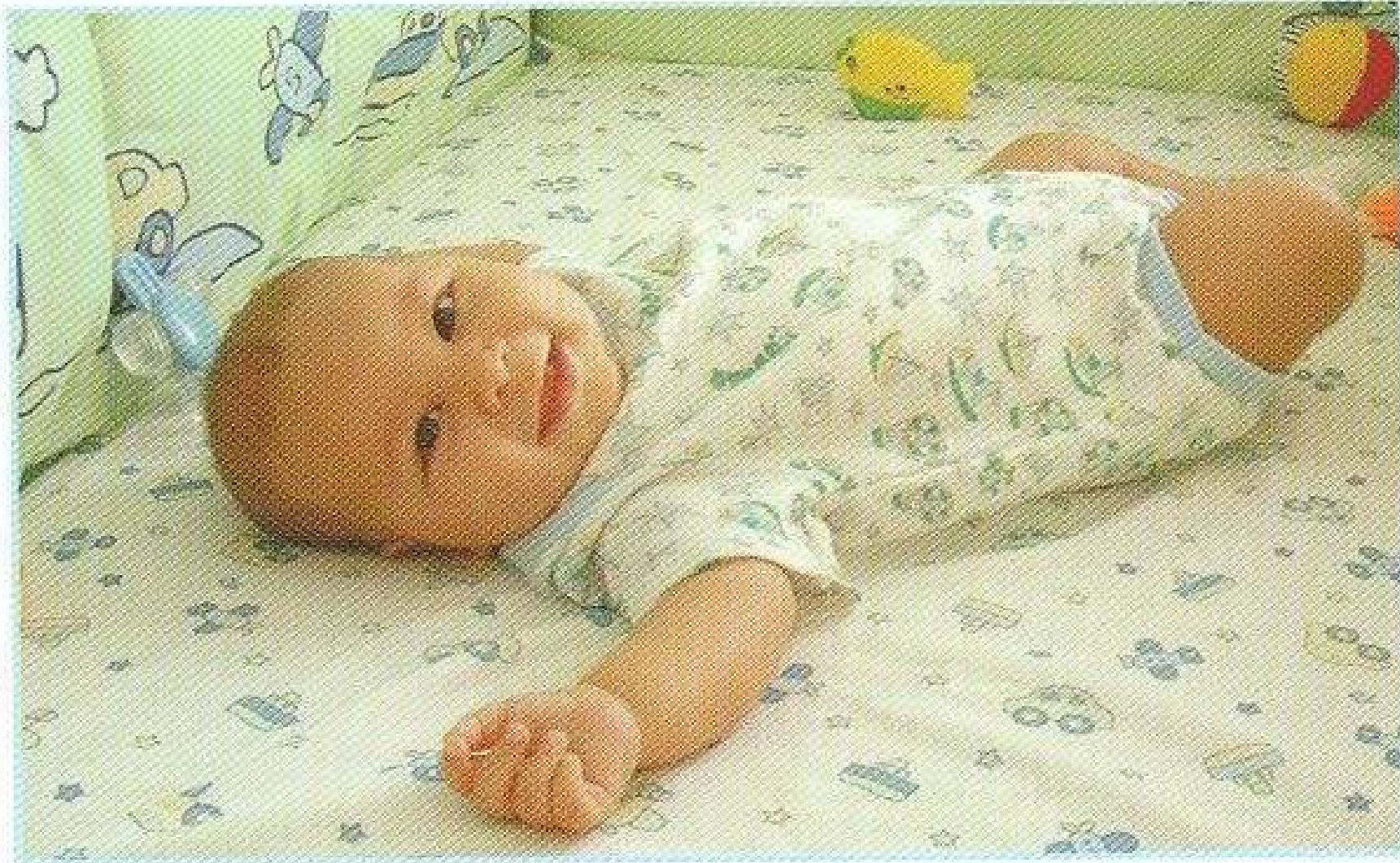


BEBEĞİN BESLENMESİ

Bu işlemi üç dört gün tekrarlırsınız ve sadece alternatif olarak seçtiğiniz beslenme türünü ona sunarınız. İnatçı bebekler değişimi başlangıçta kabullenmekte zorlanabilir, fakat hepsi sonunda alışır. Bu zamandan sonra bebeğinize sulandırılmış inek sütü veya meyve suyu da verebilirsiniz. Bu besinleri babasının elinden de almaya başladığı zaman artık bebek beslenme dönemine geçim için uygun zamandır.

Devre 2:

Emzirmeyi azaltmak. Bebeği memeden kesmek çok



ani yapılırsa bu anne içinde problem yaratır. Örneğin, sızıntı, memelerde şişme, süt kanallarında tıkanma ve enfeksiyon. Araya bir hastalık yada önemli bir olay girmedikçe bu işi aniden yapmayın. Hedeflediğiniz kesin meme kesme tarihinden en az bir kaç hafta önce bu işe yavaş yavaş başlayın. En iyi azaltma politikası her seferinde emzirme sayısını bir adet azalmaktır. 6 aydan küçük bebekler gıda için büyük çoğunlukla anne sütüne bağlıdır. Bu bebeklerde kestiğiniz her emzirmenin yerine mama koymalısınız. Daha büyük bebekler için bunun yerini kahvaltı ya da yemek alabilir. Annenin programı ne olursa olsun, sabah erken ve gece geç emzirme en rahat emzirme saatleridir. Bu nedenle bunlar en son bırakılanlar olmalıdır. Anlık hastalıklar, ağrılı diş çıkarma dönemleri veya taşınma ya da tatil gibi çevre değişiklikleri bebeğin geri gitmesine neden olabilir ve bebeğiniz daha da çok emmek isteyebilir. Anlayışlı olun ve fazla üzülmeyin. Çünkü bu tip gerileme geçici olacaktır. Bebeğin hayatı normale döndüğü anda çalışmalarınıza devam edebilirsiniz. Memeden kesilen bebek ilk zamanlarda farklı rahatlama yollarına başvurabilir. Örneğin başparmağını veya başka bir objeyi emebilir. Bu davranışlar alışkanlığa dönüşmemek koşuluyla normal ve sağlıklıdır.

BEBEĞİN BESLENMESİ



BEBEĞİN BİBERONLA BESLENMESİ

Bebeginizi beslemek onun için yapacağınız en önemli şeydir. Sevginiz, sıcaklığınız ve onunla konuşmanızda süt kadar gereklidir. Bebeği beslerken, onu emzirir gibi kendinize doğru tutun, ona gülümseyin, onunla konuşun. Biberon ile bebeği tercihen annesi beslemelidir. Özellikle anne sütü de alan bebekler başkaları tarafından beslendiklerinde anne memesine yabancılaşmaya başlarlar. Memeyi bırakmadaki bir diğer etken biberon emziğinin deliğinin büyük olmasıdır. Bebekler de herkes gibi kolay olana eğilimlidir. Biberondan anne memesine göre daha kolay beslendikleri takdirde kolay olana yönelirler. Bebeği hiç bir zaman biberonla yalnız bırakmayın, boğulabilir.

Kesinlikle bebeğe yattığı yerden biberon verilmemelidir. Bu kolaylıkla orta kulak enfeksiyonuna yol açabilen bir durumdur. Bebeklerin alacağı mama miktarı genellikle mamaların ambalajları üzerinde yazıldığı gibi uygulanmalıdır. Kaba bir hespla bebeğinizin gereksinimi olan mama miktarı günde kilo başına 150 mililitre kadardır.





BEBEĞİN BESLENMESİ

Mama bebeğin muhtemel beslenme saatinden biraz öncesinde hazır edilmelidir. Mama hazırlamak için kullanacağınız su önceden kaynatılıp soğutulmuş olmalıdır. Hazırladığınız mamaları biberonda kapağını kapatıp



buzdolabında 24 saat saklayabilirsiniz. Her beslenmede taze mama hazırlanmalıdır. Kalan mamalar mutlaka atılmalıdır. Bebeğin ağzına ve tükürüğüne temas etmesi ile mamaya bulaşan bakteriler kolaylıkla üreyerek hastalanmasına yol açabilir. Hazırlanmış olan mamayı soğutmak veya ısıtmak için uygun ısıda su kullanılmalıdır. Hazırlanmış mama kaynatılmaz. Keza sıcak su ile de hazırlamak gerekir. Önce suyu ılıtıp sonra mamayı hazırlamak doğru olur. Bebeği beslemeden önce bebeğin burnundan rahat nefes alması kontrol edilmelidir. Beslendikten sonra bu hava mutlaka çıkarılmalıdır. Bebeğinize verdiğiniz mamanın sürekli türünü ve markasını değiştirmeniz de onun midesini bozabilir.

Kullanılan biberonlar, ilk satın alındıklarında su ile yıkanıp 5 dakika suda kaynatılmaları gerekir. Sonraki her kullanımda biberon önce su ile daha sonra sabunlu su ile fırçalanarak yıkanmalıdır. Bundan sonra da 5-10 dakika kaynar suda kaynatılmalıdır. İdeal olanı bu işlemler için piyasada satılan sterilizatörlerdir. Steril gereçlere dokunmadan önce eller yıkanmalıdır. Steril gereçler bez ile kurulanmamalı, temiz bir havlu veya benzeri bir örtü üzerinde suları süzülerek kurumaya bırakılmalıdır.



BESLENME TAKVİMİ

1.-2. Ayda Beslenme

Bu ayda genellikle anne sütü yeterlidir, başka bir yiyeceğe gerek yoktur. Anne sütünün yetersizliğinin tek göstergesi tartı alamamasıdır. Tartı alımının olmadığı durumlarda anne sütüne ilave olarak hazır mamalar (formül mama) verilmelidir. Maddi zorunluluk olmadıkça altıncı aydan önce inek sütü bebeklere verilmemelidir. Zorunlu kalındığında 2 ölçü süt, 1 ölçü su eklenerek sulandırılır.

Kaynatılıp içine kalorisini artırmak için 100 gramına 1 tatlı kaşığı toz şeker ilave edilir. İnek sütü her seferinde taze olarak hazırlanıp verilmelidir. Ancak anne sütünde D vitamini azdır. Bu nedenle bebeğe 21 günlükten itibaren ilave D vitamini (damla veya şurup şeklinde 400 ünite) verilmelidir. Yaz ayları dışında su dahil içecek verilmesine gerek yoktur.

Tartı alımı yeterli ise tek başına anne sütü yeterlidir. Aksi takdirde anne sütüne ilaveten hazır mama veya inek sütü verilmeye devam edilir. D vitamini dışında ek bir gıdaya veya vitamine gerek yoktur.





BEBEĞİN BESLENMESİ

Ancak dört aylıktan sonra ve anne sütünün yeterli olmadığı zamanlarda ek gıdalara başlanır.

5. - 6. Ayda Beslenme

Ek besinler için en uygun dönem en erken 4. ayın sonu; en geç 6. aydır. Bebeğinizin artık meme ve biberonla beslendiği bir öğünden sonra bile, mama istediğini, doymamış olduğunu göreceksiniz. Hatta günlük öğün sayısını artırmanız gerekebilir. Bu dönemde bebeklere; meyve suyu, süt, yoğurt, çorbalar hazırlanıp taze olarak yedirilmelidir. D vitaminine devam edilir. Zamanında doğan çocuklara demirli (kan yapıcı) damlalar eklenir. Vereceğiniz bütün gıdaları kaşıkla vermeniz, çiğnemeye ve yutmaya alışmasını sağlayacaktır. Yiyecekler her zaman ılık olarak verilmelidir. Yeni deneyeceğiniz yiyecekleri, çocuk aç iken alışık olduğu gıdalardan önce veriniz. Yeni verilen yiyeceklerin alerji yapıp yapmadığına dikkat ediniz. Şüphelenilen gıda, çocuğa verilmediği zaman belirtilerin geçip geçmediğini kontrol ediniz.

Çocuğunuzun sevmediği yiyecekleri vermekte ısrar etmeyiniz, 1 -2 gün sonra tekrar deneyiniz. Çocuğunuzun hoşlanmadığı önemli yiyecekleri tekrar deneyiniz. Bebeğinizde farklı bir reaksiyon görürseniz (ishal, kusma,

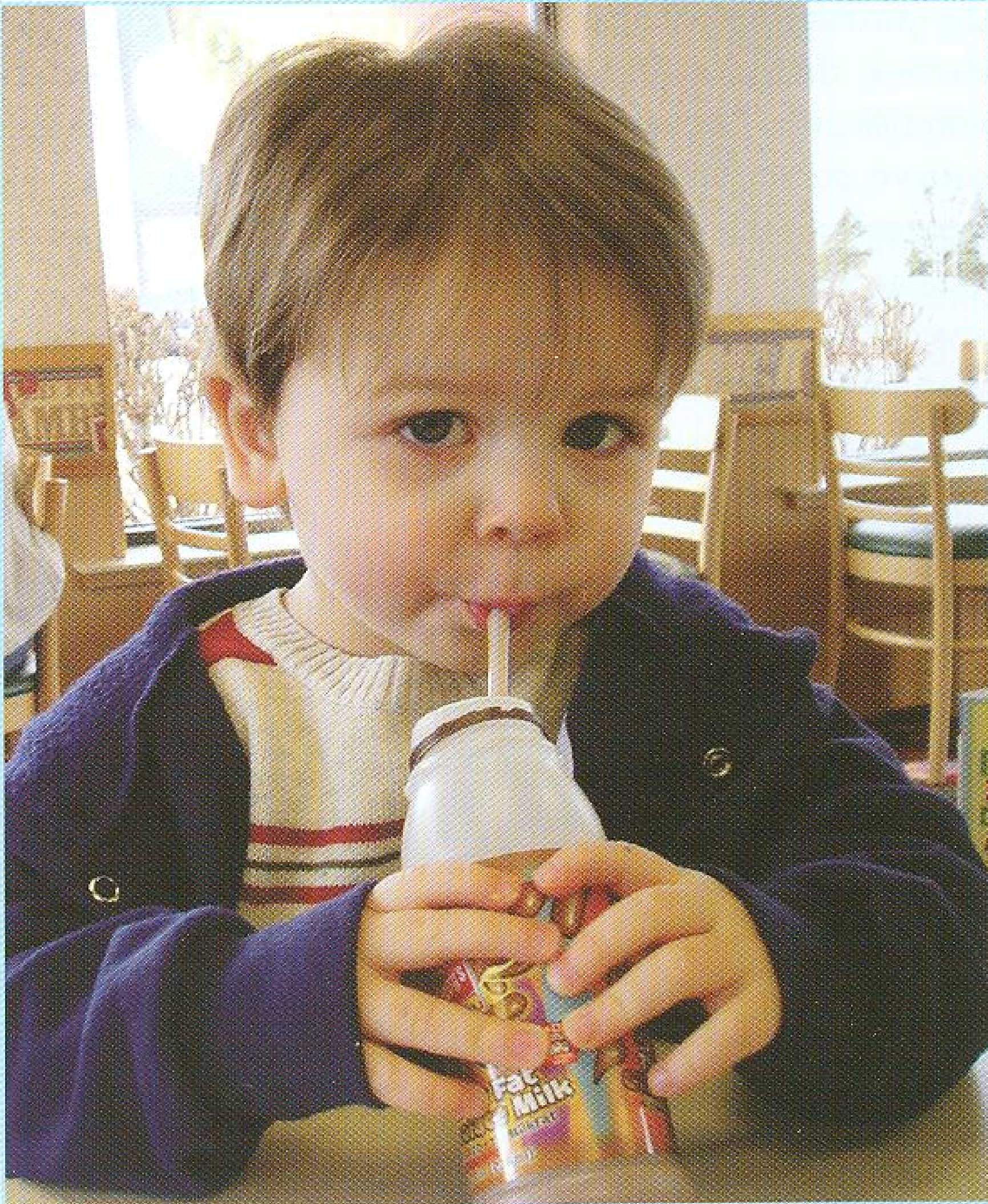
alerji vs.), doktorunuza danışmalısınız. Artan yiyecekler tekrar ısıtılıp verilmemeli, bu nedenle bebeğin yiyebileceği kadar pişirilmelidir. İlk 4-6 ay içinde verilen besinler pütürsüz ve topaksız olmalıdır. Tuz 1 yaşına kadar kullanılmamalıdır. Hazırlanan besinlere şeker ilavesi önerilmemektedir.

7. Ayda Beslenme

Bebeğin yumurta sarısı, beyaz peynir, tahıl mamaları ile tarhana ve şehriye gibi unlu çorbalara da başlayabileceği aydır. Çorbalara et, tavuk, kıyma ilavesi yapılabilir. Bu dönemde et ezmesi, mercimek çorbası baharatsız tarhana çorbası, kuru baklagil ezmesi sütle beraber verilen yiyeceklere eklenir.

8. Ayda Beslenme

Yarı katı gıdaların yanında katı gıdalara (köfte gibi) başlanabilir. Çatalla ezilerek kuru baklagil yemekleri, pirinç pilavı, bulgur pilavı ve makarna verilebilir. Et, köfte olarak verilmelidir. Hazmı daha rahat olan köfteyi çocuk daha kolay yiyebilir. Bu ayda bebek, eline verilen ekmek kabuğunu yiyebilir.



Bir çok besin (meyve, sebze, köfte) oturur pozisyonda çocuğun eline verilerek yemeye alıştırılır.

9-12 Ayda Beslenme

9. ay sonunda ızgara veya haşlanmış taze balık, haftada bir kez ciğer, bebeğin mönüsüne, baklagillerde çorbasına ilave edilebilir. Çocuğunuz için bu dönemde özel yiyecekler hazırlamanıza gerek yoktur. Yetişkinler için pişirilen tüm ev yemekleri (az yağlı ve püreler halinde) bebeğe verilebilir. Ancak temel gıdası süt, yoğurt ve diğer süt ürünleri olmalıdır. Eğer bebeği emziriyorsanız; 1. yaşın sonuna, hatta daha sonrasına kadar emzirmeye devam edebilirsiniz. Anne sütü almayanlara günde en az yarım kilo süt veya yoğurt verilmelidir.

Bundan sonraki birkaç ayda bebeğin çiğnemeye alıştırılması için, pütürlü ve topaklı mamalar verilmelidir.

12 AY SONRASI İÇİN UYGUN BEBEK DİYETİ

Bebeğinizin sınırlı bir kapasite ve doyma noktaları vardır. Bu nedenle vereceğiniz her ısıruk sayılır.



BEBEĞİN BESLENMESİ

Her lokmanın onun için besleyici olmasına özen gösterilmelidir. Her kalori eşit değildir. Çikolatadaki 100 kalori, muzdaki 100 kaloriye eşit değildir.

Verim etkilidir. Kilo sorunu çocuklukta başlar. Eğer bir bebek istenmeyen kilolar alıyorsa bunun çözümü diyet yaptırmak değildir. Kalorisi az ama besin değeri yüksek olan besinler iyidir (meyve, sebze, tahıl ürünleri). Şeker sadece problemdir. Kaloriden başka hiçbir şey sağlamaz, çocuğu doyurur ve başka besinler için yer bırakmaz. Ayrıca şeker bakterilerin üremesi için zemin hazırlar ve

diş çürüklerine yol açar. Şeker olmaması demek tatlı yok demek değildir. Bebeğinize kek ve kurabiyelerden verebilirsiniz. Nişastalı mamalar, çikletler, çikolatalar, hazır meyve suları, lokum ve şekerlemeler, gazoz, kola ve benzeri içecekler, pelteler, jöleler, içeriği bilinmeyen hazır gıdalar, her yaştaki çocuk için faydalı ve gerekli olmayan yiyeceklerdir. Öğün atlamak risklidir. Bu bebeğin ihtiyacı olan besin alımını azaltır.

Düzenli aralıklarla yemek yememek, çocuğun günlük enerjisini azaltacağı için onu sinirli ve huysuz yapar. Bunun nedeni düşmüş kan şekeri değildir. Besinleri sunarken nereden geldiklerini göz ardı etmeyin. Doğal bir yiyeceğin sahip olacağı besin değerleri de doğaldır. Katılan kimyasal maddeler bazı yiyecekleri çok zararlı hale getirebilirler. Dolayısıyla doğal besin maddelerini seçmeye çalışın. Mevsiminde olmayan sebze ve meyveleri konserve yerine dondurulmuş verin, çünkü bunlar besin değeri en çok korunan yoldur. Besinleri çok fazla pişirmeyin ve saklamayın.

Hava, su ve ısıya fazla maruz bırakmayın.

Ailece yeme alışkanlığı edinin. Bebeğin ve sizin yararınız için tüm ailenin sağlıklı beslenmesini sağlamalı ve ona iyi bir örnek olmalısınız.

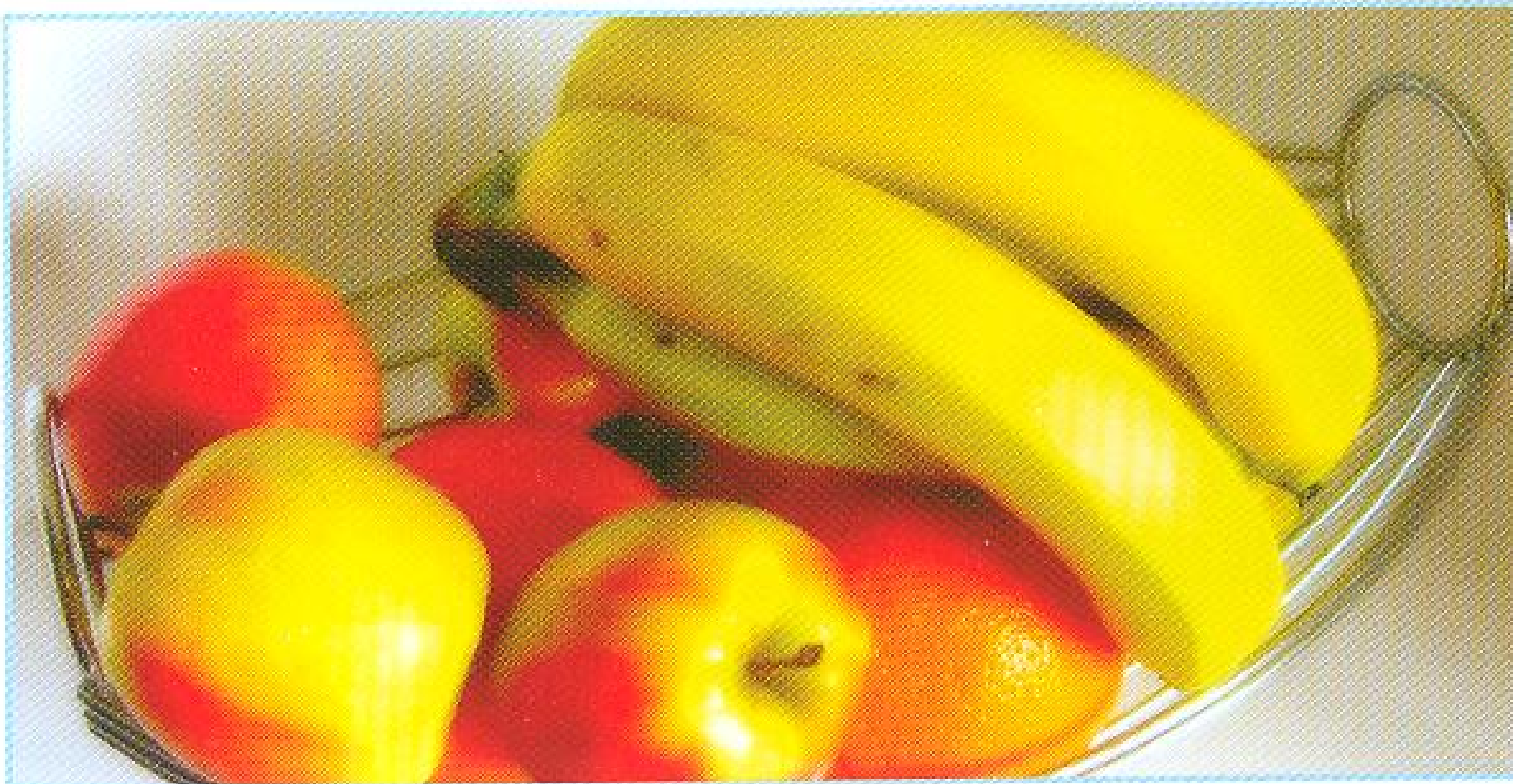




BEBEKLER İÇİN FAYDALI VE GEREKLİ OLAN YİYECEKLER

1. MEYVELER

İlk verilecek ek gıdadır. Elma, şeftali, mandalina gibi meyvelerin suları, 1-2 tatlı kaşığından başlanarak verilir ve yavaş yavaş arttırılır. Meyve yıkanır, kaynar sudan geçirilir, soyulur. Cam rendede veya makinede püre haline getirilir. Çift kat tülbentten suyu sıkılır. Su veya püre olarak yedirilir. Muz çatalla veya makinede püre şekline getirilir. İsteniyorsa portakal veya elma suyu ya da kaynamış soğutulmuş su ile biraz sulandırılabilir.



2. SEBZELER

Karışık Sebze Maması

4-5. ayında (meyve sularına başladıktan 1-2 hafta sonra) genellikle öğle öğününde 1-2 tatlı kaşığından başlanıp yavaş yavaş arttırılarak verilir. Başlangıçta koyu çorba ilk haftadan sonra koyu püre şeklinde hazırlanır.

1. Hafta (Sebze Çorbası)

4 su bardağı su, 2 orta boy havuç, 1 orta boy patates 45-50 dakika ağzı kapalı kapta pişirilir. Düdüklü tencere kullanılıyorsa 1,5 su bardağı su ile 10-15 dakika pişirilmesi yeterlidir. Tel süzgeçten aktarılarak hiç ezmeden sebzelerin suyu bir kaba alınır. Bir çay kaşığı irmik ilave edilerek 5 dakika kaynatılır.





BEBEĞİN BESLENMESİ

2. Hafta (Basit Sebze Püresi)

Yukarıdaki gibi pişirilir. Tel süzgeç veya makinede havuçlar ve patatesler tamamen ezilerek püre şekline getirilir. Bu pürenin içine yine irmik katılarak yukarıdaki şekilde mamanın hazırlanması tamamlanır.

3. Hafta (Karışık Sebze Püresi)

4 su bardağı su, 2 orta boy havuç, 1 orta boy patatese ek olarak 1 çay kaşığı pirinç ve her gün, bir yenisi ilave edilmek üzere mevsimlik sebzeler (örneğin ilk gün 3-4 yaprak maydanoz, ertesi gün maydanoz ve bir kaç yaprak ıspanak, ertesi gün bunlara ek olarak 1/4 enginar, 1/4 domates vb.) eklenir. Tel süzgeç veya makineden geçirilerek elde edilen püreye yine 1 çay kaşığı irmik ilave edilerek 5 dakika daha pişirilir.

4. Hafta (Tam Sebze Püresi)

Yukarıdaki şekilde hazırlanan püreye 1 çay kaşığı margarin yağı veya pastörize tere yağ katılır. 6. Ayda, sebze çorba veya püresine bir yemek kaşığı kıyma (3 kez çekilmiş) eklenmelidir.

3. MUHALLEBİ

5. ayından itibaren, sebze püresinden 1 -2 hafta sonra başlanır. Genellikle akşam öğünü olarak verilir.





İnek Sütü Muhallebisi

1 su bardağı süt, 1 tatlı kaşığı pirinç unu, 1 tatlı kaşığı şeker ile yapılır. Soğuk sütün bir kısmı ile pirinç unu iyice ezilir. Kalan süt eklenir ve karıştırılarak pişirilir. İnmeye yakın şeker eklenir.

Formül Sütler İle Muhallebi

1 su bardağı su, 1 tatlı kaşığı pirinç unu karıştırılarak pişirilir. Ateşten indirildikten sonra 6 ölçek formül süt katılır. Gerekirse tel süzgeçten geçirilir.

4. YOĞURT

Genellikle ikindi öğünü ek gıdası olan yoğurt, muhallebi yerine de verilebilir.

Evde Yoğurt Yapımı

Bir litre süt kaynatılır. Bir kaç dakika, parmak dayanıncaya kadar soğumaya bırakılır. Bir çorba kaşığı yoğurt, 1-2 kaşık sütle sulandırılarak süte eklenir ve yavaşça karıştırılır. Yaptığımız kabın kapağı kapatılıp, üzeri sarıldıktan sonra, hareket ettirmeksizin sıcak bir ortamda 6-7 saat bekletilir.

5. KAHVALTI

Beşinci ayından itibaren çocuk yukarıdaki besinlere alıştıktan sonra başlanır.

Hazırlanışı

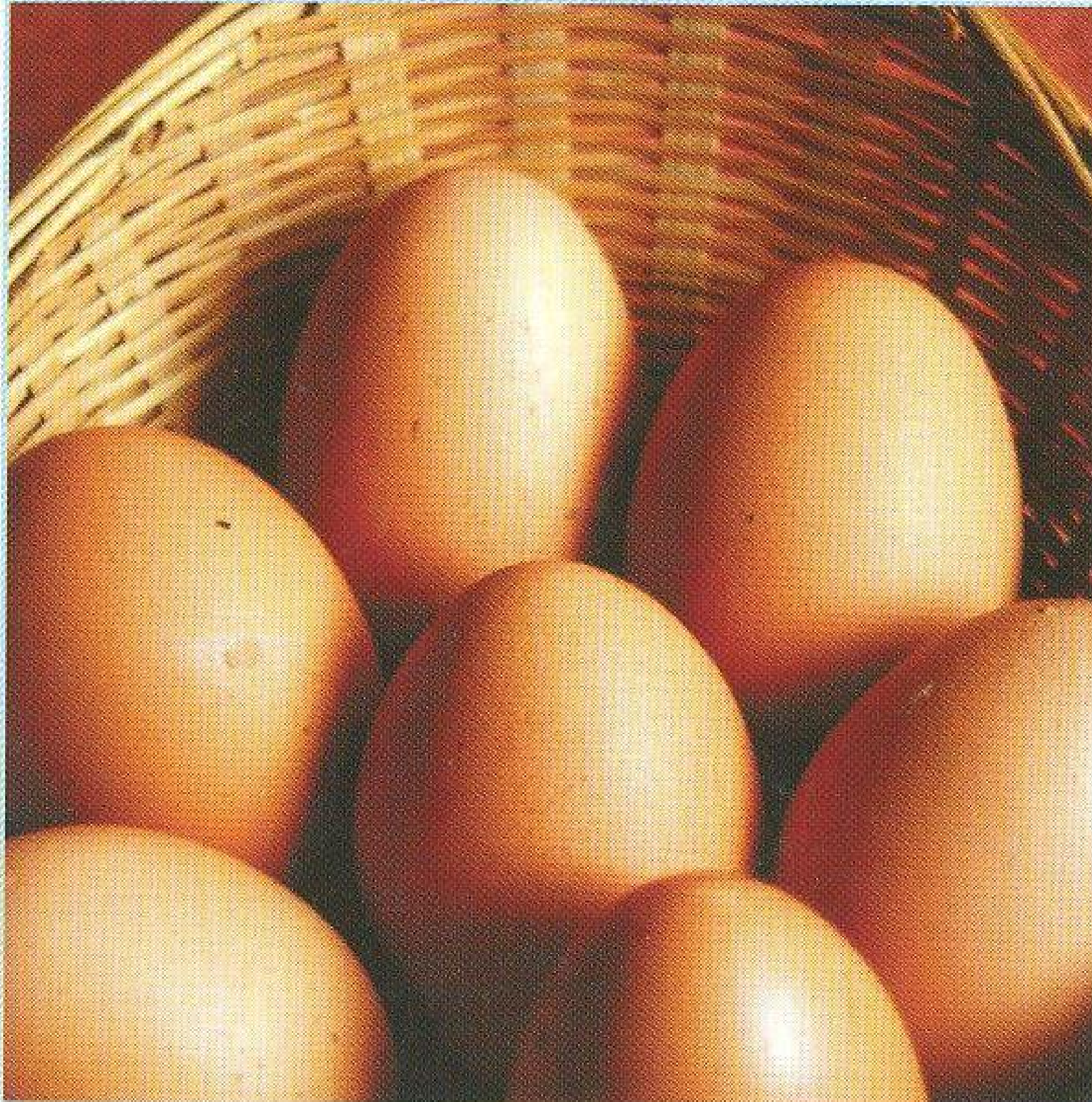
Formül süt, peynir, reçel veya pekmez, ekmek ile hazırlanır. Tuzu çıkartılmış peynir ve pekmez süt içinde ezilir ve karışıma ekmek içi katılır. Önce 1 -2 tatlı kaşığı olarak başlanır ve miktarı giderek arttırılır.





BEBEĞİN BESLENMESİ

1 yaşından önce alerji yapma özelliği nedeni ile bal verilmemelidir. Kahvaltıya arzu edilirse 1 çay kaşığı yağ eklenebilir. Kısa süre sonra peynir, pekmez, yağ, ve ekmek, süttten ayrı olarak verilebilir.



6. YUMURTA

Alerji yapabilecek besin maddesi olduğu için küçük miktarlardan başlayıp giderek artırılarak verilir. İlk başladığı zaman (5-6 aylıkta) yumurta katı pişmiş olarak ve yalnız sarısı verilir. Gün aşın miktar arttırılarak 8-10 günün sonunda sarısının tamamı verilir. İyi tahammül edenlerde, 7 aylıkta yumurta sabah öğününe alınır. Haftada 3-4'den fazlası verilmemelidir. Yumurta akı alerji yapabileceğinden, 12. aya kadar önerilmez.

7. KIYMA

Bebğiniz tam bir öğün sebze püresi almaya başladığında, püreye kıyma şeklinde et ilavesi yapabilirsiniz. Bir öğün sebze püresi içine bir çorba kaşığı kıyma yeterlidir. Diğer öğünlerde, baharatsız ızgara köfte veya tavuğun beyaz eti didiklenerek küçük parçalar halinde sebze pürelerine eklenebilir.

8. KÖFTE

Yağsız, sinirsiz dana veya sığır kıymasından, çok az ekmek ufağı ve tuz ilavesiyle hazırlanır. Yağsız tavada veya ızgarada pişirilir. İçinin de iyice pişmesine dikkat edilir. Sebze maması veya ayrı olarak yedirilir.



9. BALIK VE TAVUK

Yedinci aylıktan sonra haşlanmış veya ızgarada pişirilmiş beyaz etli balıklar verilebilir. Tavuk eti makineden geçirilerek hazırlanır. Kılçıklı balıkların iyi ayıklanması gerekir. Alerji yönünden dikkatli olunmalıdır.

10. TAHİL ÇORBALARI

Mercimek, yoğurtlu yayla, acısız tarhana çorbaları çocuğa 9. ayından itibaren değişik tatları öğretmek açısından verilebilir.

11. KARACİĞER PÜRESİ

Dana veya kuzu karaciğeri yıkanır. Üzerindeki zar çıkarıldıktan sonra, yağsız tavada veya haşlanarak pişirilir. Rendelenerek veya makinede püre haline getirilip, sebze püresine karıştırılarak verilir. Karaciğer haftada birden fazla verilmez. Ayrıca beyin vermenin de herhangi bir faydası yoktur. Bebeğiniz tam bir öğün sebze püresi almaya başladığında, püreye kıyma şeklinde et ilavesi yapabilirsiniz. Bir öğün sebze püresi içine bir çorba kaşığı kıyma yeterlidir. Diğer öğünlerde, baharatsız ızgara köfte veya tavuğun beyaz eti didiklenerek küçük parçalar halinde sebze pürelerine eklenebilir.





BEBEĞİN GELİŞİMİ

BEBEĞİN FİZİKSEL VE DAVRANIŞSAL GELİŞİMİ

Yeni doğan; Sırtüstü yattığında dizlerini karnına çeker. Kollarını kıvrır; yüzüstü konduğunda kafasını kendiliğinden yana çevirebilir.

1. AY: Yüzü koyun yatırılınca kafasını havaya kaldırabilir. Ellerinden tutup oturur duruma getirilirse kafası geriye düşer, henüz kafasını tutamaz.

3. AY: Yüzü koyun yatırılınca kollarını destek alarak kafasını yukarı kaldırır, sağa sola çevirir. Ellerinden tutup oturur duruma getirilirse kafasını dik tutar. Kendisiyle konuşulunca hem gülümser hem ses çıkarır.

4. AY: Sırtüstü yatarken eline verilen çingırağı tutar ve sallar. Ellerinden tutup oturur duruma getirilince başını dik tutar. Başını sağ sola çevirip bakar. Konuşulunca birtakım seslerle karşılık verir. Kahkaha ile güler.

5. AY: Yattığı yerde yuvarlanıp ters dönebilir. Yakınına konan eşyaları kendiliğinden alabilir. Yere düşen oyuncakları gözleriyle izler. Destekle oturmaya başlar.



BEBEĞİN GELİŞİMİ



6. AY: Destekle oturabilir. Yabancıları tanıdıklarından ayırtabilir. Sırt üstü yatarken başına konan örtüyü çekerek oynar.

7. AY: Bir süre desteksiz oturabilir. Oyuncağı bir elinden diğerine geçirebilir. Adıyla çağırılınca dönüp bakar. Her şeyi ağzına götürür.

8. AY: Kollarından tutulunca doğrulup oturur. Sırtüstü yatarken karnı üzerine dönebilir. Eşyaları atarak oynar. Düşen oyuncakğı yerde arar. Ba-ba , da- da , ma-ma diyebilir.

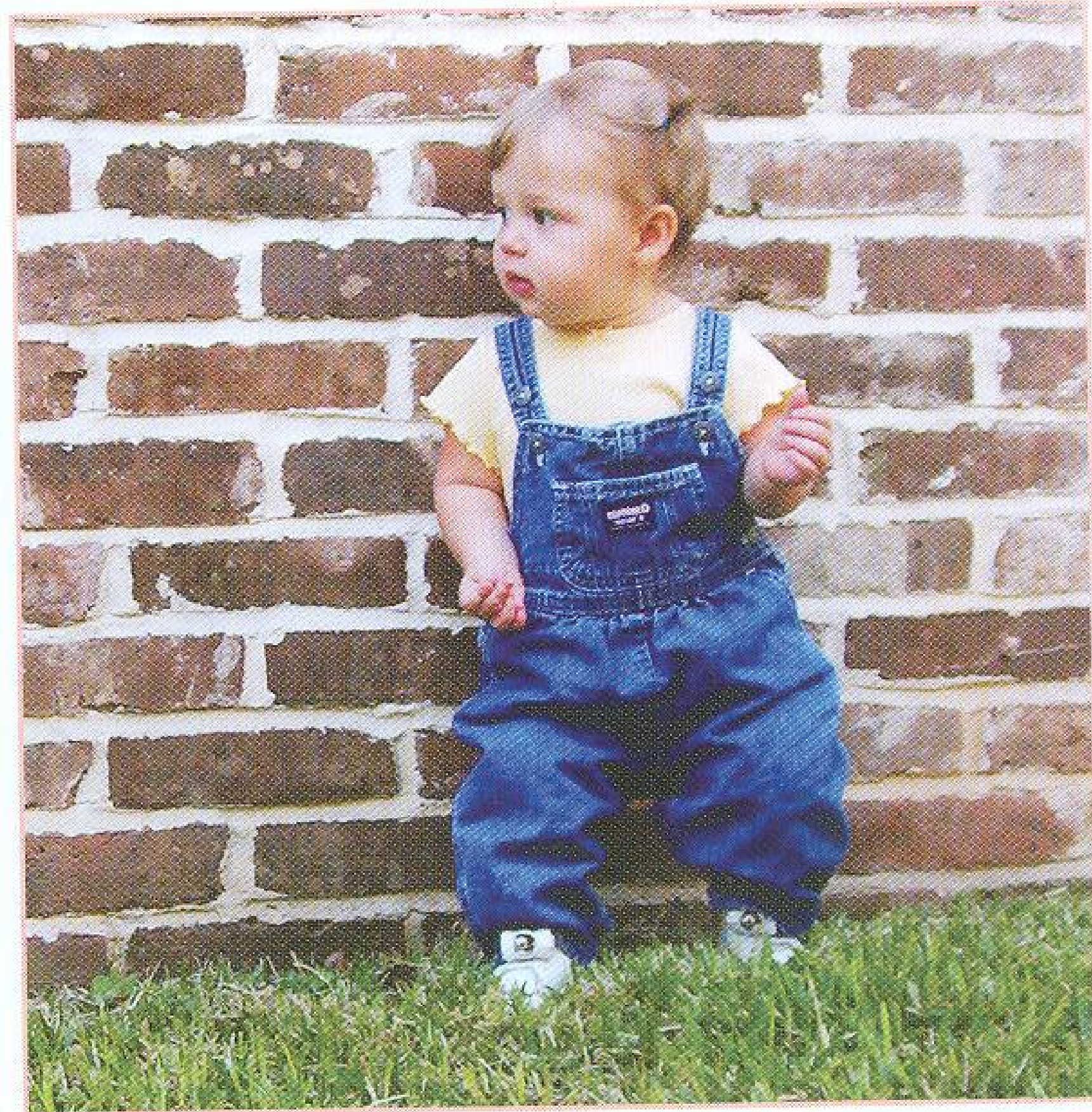
9. AY: Destekle ayakta durabilir ve yürüme hareketleri yapar. Arka arka emekler. Yerden boncuk, düğme gibi şeyler alabilir.

10. AY: Yatarken kendi kendine kalkıp oturabilir. Yardımsız ayağa kalkar. İşittiğı sözleri tekrarlar. El çırpır, Allaha ısmarladık anlamında el sallar.

11. AY: Elinden tutunca yürüyebilir. Ayakta iken yerdeki bir oyuncakğı eğilip alabilir. Bir sözcük söyleyebilir.

13. AY: Elinden tutulunca yürür. Söylenenlerin bazılarını anlar. İki üç kelime söyler. Top ile oynar.

15. AY: Yardımsız yürür. Yardımla merdiven çıkar.





BEBEĞİN GELİŞİMİ

18. AY: Koşabilir. Sık sık düşer, zıplar. 8-10 kelime söyleyebilir. Kaşıkla bir şey yiyebilir. Kakasını söyleyebilir.

21. AY: Geri geri yürüyebilir. Eğilip yerden bir şey alabilir. Elinden tutulunca merdiven çıkabilir. 2 kelimeli cümle kurabilir.

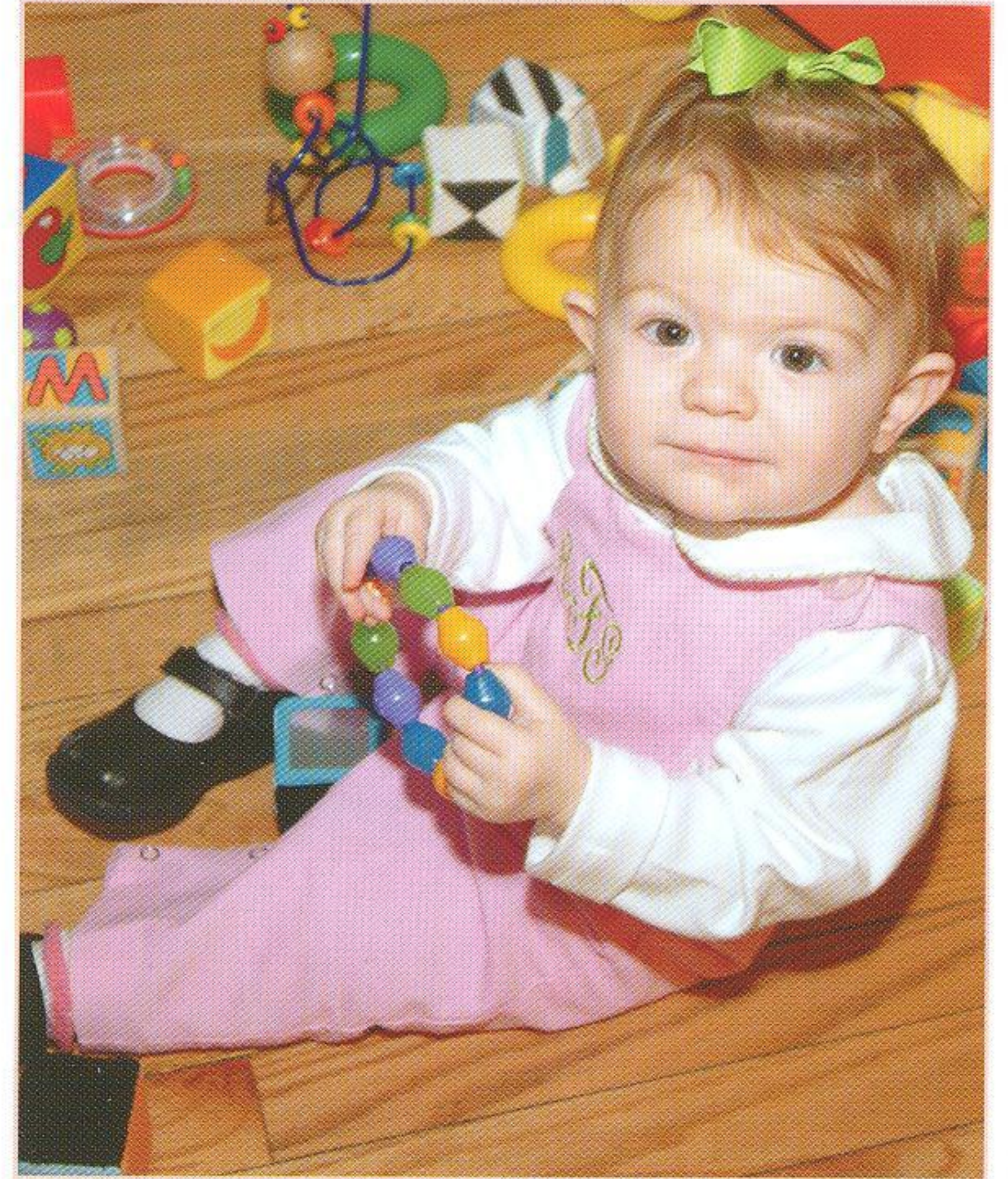
24. AY: Merdiven çıkar, iner. Organlarını tanır. Tuvalet ihtiyacını bildirir. Eşyalara tırmanabilir. 3 kelimelik cümle kurabilir.

3. YAŞ: Kalem tutar. 3-4 kelimelik cümleler kurar. Şarkı söyler. Soru sorar. Kendi giyinip soyunabilir.

4. YAŞ: Birkaç sayı sayabilir. Renk tanıyabilir. Grup oyunlarına katılır. Para sayar. Masal söyler. Tuvaletini kendi yapar. 3 tekerlekli bisiklete binebilir.

5. YAŞ: Yaşını bilir. Resim çizer. Renkleri tanır. Ayakkabılarını bağlar.

6. YAŞ: 10'a kadar sayar. Sağ ve sol elini gösterebilir. Paraları tanıyabilir.





BEBEĞİNİZ KONUŞUYOR

Bebğinizin hem algılayıcı (işittiklerini), hem de konuşma lisanının gelişmesi için sizin yardımınıza ihtiyacı vardır. Bebeğinizin kelimeleri kapmasına fırsat vermek için çoğu kez daha yavaş ve anlaşılır konuşmaya gayret edin. Basit kelimeler üzerinde yoğunlaşın. İsim yada kişilerin adlarını söyleyin. Daha açık olun. Taklit üzerinde durun. Bebeğiniz söylediklerinize uymazsa kaygılanmayın. Onun sizin istediğiniz şeyleri yerine getirmesine yardım edin, sonunda bunu başaracaktır.

Konuşma çocuktan çocuğa değişmekle birlikte çocuk 2 yaşına geldiğinde ailesi ve çevre tarafından anlaşılabilir şekilde konuşmaya başlayabilir. Ancak bir çok çocuk 4-5 yaşına varmadan bu işi tam beceremez. Çocuğunuz bu gelişim sürecinde ilerlerken her doğru kelime söylediğinde onu ödüllendirin ve teşvik edin. Aynı zamanda hatalarını doğru telaffuzunu örnekler ile ona öğreterek düzeltin.

yürümesi beklenmektedir. Ancak çocuk, konuşmada olduğu gibi diğer alanlarında da gecikme gösterebilir. Hemen telaşlanarak durumu abartmamanızda fayda var. Bu konuda öncelikle, çocuğunuzun diğer alanlarındaki gelişimini göz önüne alın.



BEBEĞİNİZ YÜRÜYOR

Sağlıklı bir çocuğun 18.aya veya 2 yaşına ulaşmadan



BEBEĞİN GELİŞİMİ

Çocuğunuz, emekleyebiliyor mu? Dikkat etmeniz gereken önemli nokta, çocuğunuz sandalyeye tutunup kendini çekerek ayağa kalkabilmekte midir?

Anlaşılmaz sesler çıkarıp, hatta bazı sözlükler oluşturmakta mıdır? Normal düzeyde merak göstermekte midir? İnce el becerisi gelişmiş midir? Objeleri avuçları ile yakalama aşamasının geçip, parmaklarını kısıkaç gibi kullanarak hareketler yapılabilir. Tüm bunları normal olarak yapabildiği takdirde, özellikle yaptığında bacaklarıyla normal biçimde tekmeler atıyorsa yürüyemiyor olması önemli bir sorun değildir. Bu dönemde bebekler yatağının parmaklıklarına tırmanmaya başlar. Kısacası artık akrobatlık ve taşımacılık dönemi başladı! Bu demektir ki ona normal bir yatak almak gerekiyor. Alacağınız yatak alçak olmalıdır,

Düşmeye karşı yatağın yanına yumuşak bir halı veya kalın bir sünger koyabilirsiniz. Yürüteçler tehlikeli değildir ama çocuğun öğrenme keyfini, gayret göstermesini engellediklerinden tavsiye edilmezler. Çocuğun yürümeyi öğrenmesi için oyuncak pusetini itmeye çalışması, veya bir iskemleyi itmesi daha faydalıdır. Çocuğunuzun 18 aylıkken hala yürüyememişse doktora danışmak gerekir. Bebeğinizin tembel olduğunu düşünseniz de bu yaşta yürüme arzusu göstermemesi normal sayılmaz.





AŞILAR

Bazı anne babalar aşıların olası riskleri ve aşısı yapılan hastalığın zaten çok ender görülmesi gibi nedenlerle çocuklarını aşılatmak istemeyebilirler. Ancak unutulmamalıdır ki bazı hastalıkların seyrek görülmesinin nedeni yapılan aşılardır ve aşılar çocukları gelişme bozukluğu, sakatlık ve ölüme yol açabilecek bir çok hastalıktan korur. Bebeklik döneminde yapılan aşılar şunlardır:

- Bebek doğduğunda: Hepatit B 1. Doz
- Ay : Hepatit B 2. Doz
- Ay: 5'li karma aşı (Difteri-Tetanoz-Boğmaca-Ç. felci-HIB) 1. Doz
- Ay : BCG (Tüberküloz aşısı)
- veya 4. Ay : 5'li karma aşı 2. Doz
- veya 6. Ay : 5'li karma aşı 3. doz + Hepatit B 3. Doz
- 9. Ay : Kızamık aşısı





SAĞLIĞIN KORUNMASI

- 12. Ay : Su çiçeği aşısı(Varisella)
- 15. Ay : 3'lü karma aşı (Kızamık, Kızamıkçık, Kabakulak)(MMR)
- 18. Ay : 5'li karma aşı 4. Doz
- 2. Yaş : Hepatit A aşısı



Diğer Aşılar; Sık ishal geçirenlere Rotavirüs Aşısı, Tifo Aşısı, Menenjit için Meningokok Aşısı ve daha bir çok aşı gerektiğinde kullanılabilir. Aşı bebeğinizde hafif ateş yükselmesine neden olabilir. Bu nedenle 24 saat içinde belirli aralıklarla ateşini ölçün, yükselirse doktorunuzun önereceği dozda parasetamol şurubu verin. Aşı yerinde küçük sert bir şişlik olabilir. Bu şişlik birkaç hafta içinde yok olacaktır. Kızamık aşısından sonraki on gün içinde ateş ve deride döküntüler ortaya çıkabilir. Kabakulak aşısı da üç hafta sonra yüzde hafif bir şişme yapabilir. Başka bir belirti ortaya çıkarsa, çocuğun ağlaması değişir ya da ateşi 38°C yi geçerse hemen doktorunuza haber vermelisiniz.

GÜNEŞ VE SICAK

0-1 Ay: Yeni doğan bebeğin, yüksek sıcaklıkta terleme fonksiyonu yeterli olmadığından vücut ısısı yükselebilir ve deri yoluyla çok miktarlarda sıvı kaybedebileceğinden bebeğinizi olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle bebeklerin yaz aylarından güneş ışınlarının dik olduğu saatlerde serin ortamlarda kalmasına ve oda ısının 25°C derecenin üstüne çıkmamasına dikkat edilmelidir.

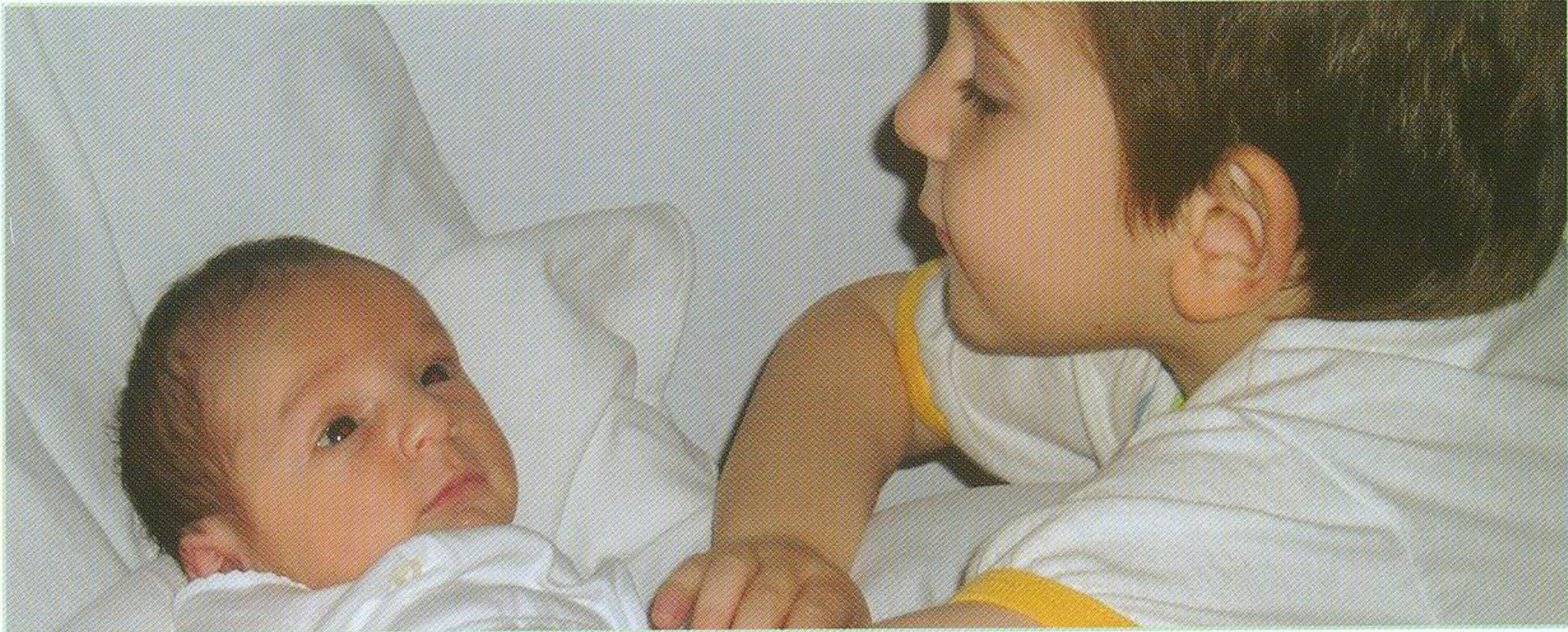
SAĞLIĞIN KORUNMASI

1-12 Ay:

Her gün yarım saat; baş, kol ve bacakları çıplak olarak güneşlendirilen bebek vücudu için gerekli miktarı bu yolla sentezler. Cam, güneşin bu etkiye sahip ışınlarının geçişini engellediğinden cam arkasından güneşlendirmenin faydası olmaz.

1 Yaş ve Üzeri Çocuklar: Çocuğunuzun güneşten faydalanmasını sağlamalı ancak zararlarından korumalısınız.

Koyu renkler güneş ışınlarını emerek zararlı etkilerinin yoğunlaşmasına neden olur. Bu nedenle sıcak günlerde kendinizin ve çocuğunuzun elbiselerini açık renklere seçmelisiniz. Sıcak günlerde bebek ve çocuklarınızı saat 10:00-16:00 arasında dışarı çıkartmamalısınız. Çocuğunuz gölgede de güneş ışınlarının zararlı etkisi altındadır. Çocuğunuzun ve bebeğinizin kaybettiği sıvıyı muhakkak yerine koymalısınız.





SAĞLIĞIN KORUNMASI

Bebğiniz için en uygun sıvı, su ve taze meyve sularıdır. Herşeye rağmen, sıcak havada bebeğiniz halsizleşti, göz yaşı, ağız salgıları ve yaptığı idrar miktarı azaldı (daha az sayıda bez kirlettiyse), başka bir neden olmaksızın ateşi yükseldiyse muhakkak doktorunuza başvurun.

DENİZ VE HAVUZ

Sıcak günlerde çocuğunuzun da denize girerek serinlemesine engel olmamalısınız. Girilmesinin sakıncalı olduğu bildirilen kıyılar dışındakiler çocuğunuz için uygundur. Çocuğunuzun hiçbir zaman tek başına, kol ve

bel simitleri takılı olmadan denize sokmayın, suda kendisini güvende hissetmesine yardım edin. Durgun sular çocuğunuza zarar verebilecek mikropları içerebilir. Özellikle sıcak günlerde çok sayıda insanın girdiği, günlük olarak suyunun değiştirilmediği, bakımının yeterince yapılmadığı havuzlar çocuğunuz için uygun değildir.

ÇOCUKLARI KAZADAN KORUMAK İÇİN ÖNLEMLER

Küçük çocuk ölümlerinin en başta gelen nedeni önlenebilen kazalardır.

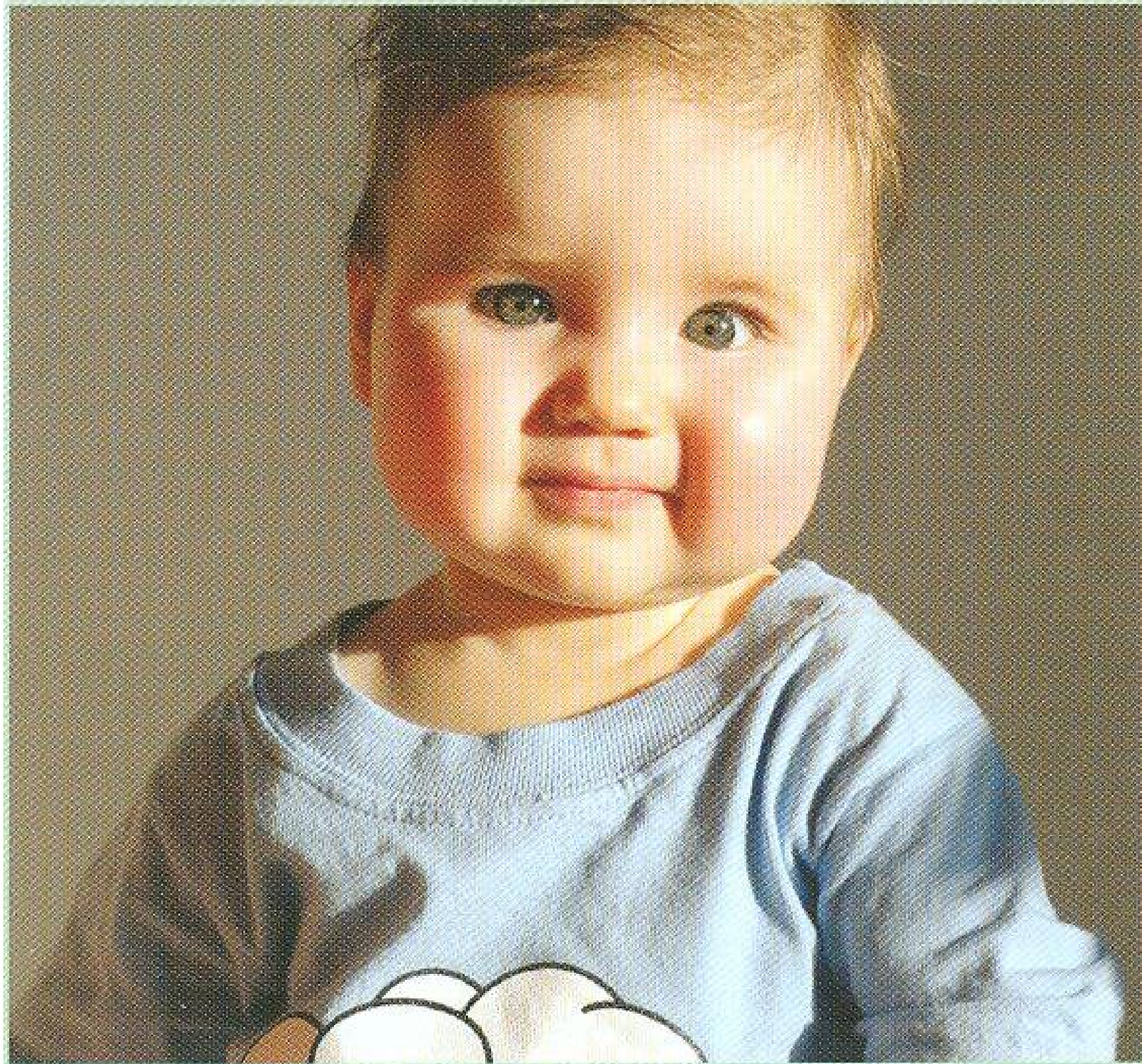
Düşmeye Karşı Alınabilecek Bazı Önlemler:

Çocuk acil servisi başvurularının en başta geleni düşmelerdir. Evinize kısa bir göz atmanız bunun nedenini ortaya çıkartacaktır: merdivenler, pencereler ve mobilyalar. Emekleyen ve yeni yürümeye başlayan bebekleri merdivenden uzak tutmak için güvenlik kapıları kullanılmalıdır. Bebeklerde ise yürüteç kullanılmamalı, iskemle ve diğer mobilyalar pencerelerden uzak tutulmalı, pencerelere parmaklık konulmalıdır. Beton veya asfalt zemin güvenli değildir. Çok yağışlı havalarda çimen de güvenli olmayabilir.





Oyun zemini, kum, tartan veya ahşap gibi daha güvenli olan oyun sahaları araştırılmalıdır. Alışveriş arabalarında çocuk güvenlik kemeriyle bağlanmalı ve arabayı durdurduğunuz zaman müdahale edebilecek uzaklıkta tutulmalıdır.



Motorlu taşıt kazalarına karşı alınabilecek önlemler;

On beş yaş altındaki çocuklardaki en başta gelen kazalara bağlı ölüm nedeni motorlu taşıt kazalarıdır. Ölümlerin büyük bir kısmı kafa travmasına bağlıdır. Çocuk koltuğunda oturmayan veya emniyet kemeri bağlı olmayan çocuklar araba kazalarında en fazla ölüm riski taşıyanlardır. Çocuk koltuğunu kullanım kılavuzuna göre kullanılmalı ve araba güvenli sürülmelidir. Hava yastıkları küçük çocuklar için tehlikelidir. Onlar için en güvenli yer arka koltuktur.

Suda boğulmaya karşı alınabilecek önlemler;

Çocuklar çok çabuk boğulabilir. Su altında sadece 2 dakika kalabilir ve kaldıktan sonra kurtarılsa bile bilincini yitirebilir, kalıcı beyin hasarı oluşabilir. Göl ve ırmaklar kadar özel yüzme havuzları da çocuklar için tehlikeli olabilmektedir. Bebeklerin birkaç santimetre derinliğindeki suda boğulabileceğinden küvetler, sıg havuzlar ve hatta kovalar tehlikeli olabilir. Bebekler ve küçük çocukları küvette yalnız bırakmayın, su kenarında oynarken onlara nezaret edin.



SAĞLIĞIN KORUNMASI

Çocuğunuz tuvaletteyken mutlaka yanında olun, kapıya veya telefona yanıt vermek için bile onu yalnız bırakmayın. Kovaları dikkatli boşaltın ve çocukların ulaşamayacağı yerlere koyun.

Zehirlenmeye karşı alınabilecek önlemler:

Zehirlenme ev kazalarının sık karşılaşılan nedenlerindendir. Özellikle küçük çocuklar tehlike altındadır. Tüm ilaç, temizlik maddeleri ve evde kullandığınız diğer kimyasal maddeleri orijinal kaplarında çocukların ulaşamayacağı yerlerde saklayın. Süt veya meyve şişelerini bu amaçla kullanmayın. Evinizde zehirli bitki bulundurmeyin. Çocuğunuzun zehirlendiği düşünüyorsanız ilaç ve Zehir Bilgi Merkezini (0 800 314 79 00) arayınız. Özel olarak belirtilmediği sürece kusturmaya çalışmayınız.

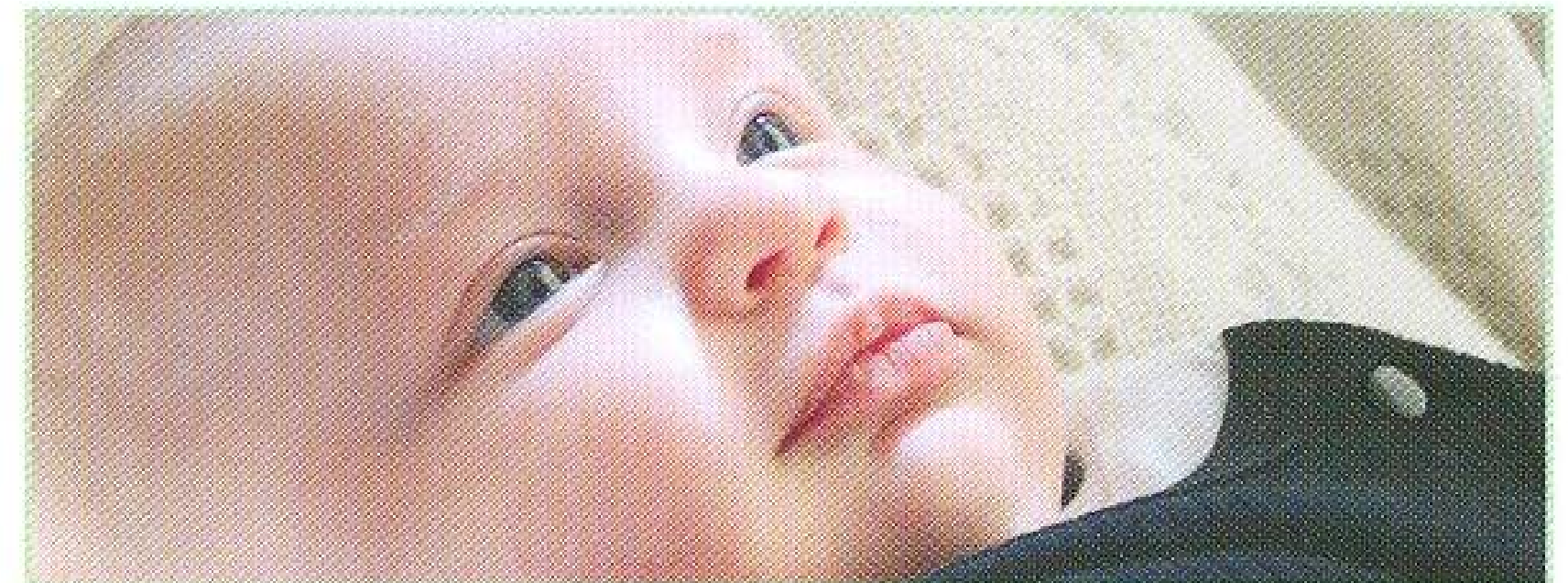
Yanık ve yanlara karşı alınabilecek önlemler:

Küçük çocukların cildi erişkinlere göre daha duyarlı olduğu için yanık daha çabuk gelişebilir. Sıcak musluk suyu ile 3 saniyelik temas üçüncü derece yanıkla sonuçlanabilir. Yangınlar önde gelen yanık nedenlerindendir. Termosifonu 50 °C den daha düşük

ısıya ayarlayın. Çocuğunuzun banyosunu yaptırırken ilk önce suyun ısını kontrol edin. Bileğinize kadar suya batırarak suyun içinde birkaç saniye gezdirin. Yemeklerinizi ocağınızın arka gözlerinde pişirin. Su ısıtıcılarının kulplarını ocağın ön kısmına doğru çevirmeyin. Kibrit ve çakmakları çocukların ulaşamayacağı yerlerde bulundurun. Evinize duman detektörleri yerleştirin ve pillerini her yıl kontrol edin. Duman detektörlerini her 10 yılda bir değiştirin. Duman detektörü yangına bağlı ölüm riskini yarı yarıya azaltabilir.

Boğulmaya karşı alınabilecek önlemler

Üç yaş altındaki çocukların hava yolları oldukça dardır ve genellikle cisimleri ağızlarına alırlar. Bu nedenle boğulma riskleri yüksektir.



SAĞLIĞIN KORUNMASI



Üzüm, kuruyemişler, mısır ve sosis gibi küçük ve yuvarlak hatlı besinleri küçük çocuklardan uzakta tutun. Toplu iğne, mücevher, düğme, tespih ve küçük cisimleri çocukların ulaşamayacağı yerlerde bulundurun. Çocuğunuzun oyuncaklarının yaşına uygun olmasına dikkat edin. Suni solunum ve kalp masajını öğrenin.

Ateşli silah yaralanmaları için alınabilecek önlemler:

Evinde ateşli silah olsun veya olmasın ebeveynler çocuklarına silahtan uzak durmalarını öğretmelidir. Evinizde ateşli silah varsa: Silahı boş saklayın. Silahın emniyetini kapatın. Silahları çocukların ulaşamayacağı kilitli bir yerde tutun. Kurşunları silahtan ayrı olarak saklayın.

DOĞUM KAYIT İŞLEMLERİ

1587 sayılı Nüfus Kanununun 74. maddesi uyarınca, Türk vatandaşlarının doğan çocuklarını 30 gün içerisinde kayıtlı bulundukları nüfus müdürlüklerine bildirmeleri gerekmektedir. Bu süre geçirildiği takdirde Nüfus kanununun 52.maddesi uyarınca para cezası uygulanır. İkametgahı, bağlı bulunduğu nüfus müdürlüğüne uzak olan vatandaşlarının yeni doğan çocuklarının, aşağıda belirtilen belgelerin gönderilmesi durumunda, posta ile

nüfusa kaydı yapılmaktadır. Ancak genel uygulama, anne babanın yaşadığı yerdeki nüfus müdürlüğünden bağlı bulundukları nüfus müdürlüklerine kayıt yapılması daha sonra posta yoluyla evrakların takibi şeklindedir.

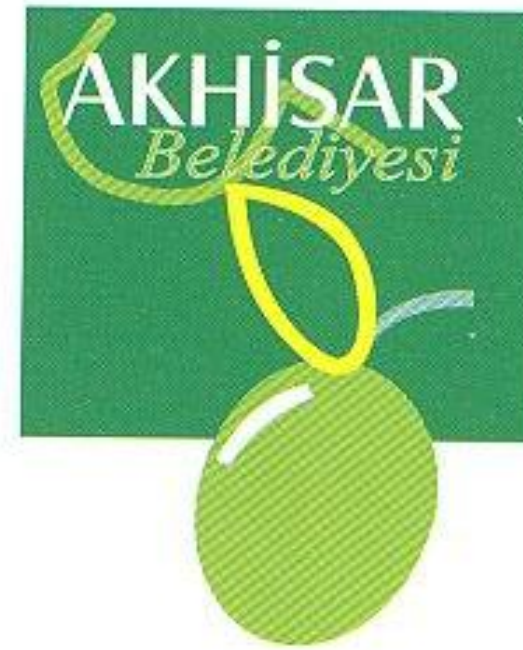
Doğum Tescili için Gereken Belgeler:

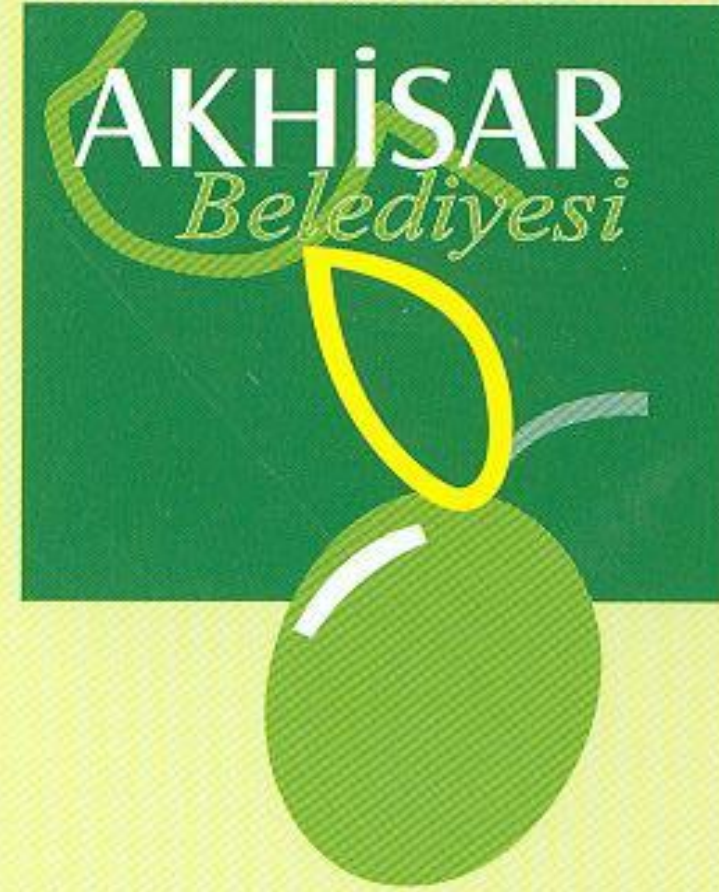
1. Anne veya babanın nüfus cüzdanları.
2. Evlenme cüzdanı,
3. Çocuğun doğum belgesi,
4. İşlem ve posta ücreti,



DANIřMA BİLGİLERİ

Akhisar Belediyesi
Sağlık İşleri M¼d¼rl¼ę¼
0236. 413 59 91 - 192 (Dahili)
www.akhisar.bel.tr
e-mail: saglikisleri@akhisar.bel.tr





Akhisar Belediyesi
Sağlık İşleri Müdürlüğü
0236. 413 59 91 - 192 (Dahili)

AKHİSAR BELEDİYESİ'NİN KÜLTÜR ARMAĞANIDIR.