

# BEBEK BAKIMI

BEBEĞİNİZİ  
DOĞUMDAN İTİBAREN  
KONTROLLERİ İÇİN  
AİLE SAĞLIĞI MERKEZİNE  
GÖTÜRÜN!



Türkiye Aile Sağlığı ve Planlaması Vakfı

Güzel Konutlar Sitesi A Blok D. 3-4 Ulus Mahallesi 34760 Etiler / İSTANBUL  
Telefon: 0 (212) 257 79 41 Faks: 0 (212) 257 79 43 e-posta: info@tapv.org.tr

[www.tapv.org.tr](http://www.tapv.org.tr)



DİKKAT BEBEK VAR DANIŞMA HATTI: (212) 444 0 475  
[www.dikkatbebekvar.org.tr](http://www.dikkatbebekvar.org.tr)

© Tüm hakları saklıdır. İzin alınmaksızın kısmen veya tamamen çoğaltılamaz ve kullanılamaz



Türkiye Aile Sağlığı ve Planlaması Vakfı



## Önemli noktalar!!!!

- **Bebekler her gün yıkanabilir**
- **Alt temizliğinde ıslak mendil ve pudra kullanılmaz**
- **Doktor önerisi olmadan bebeklere ilaç verilmez.**
- **Ateşlenen bebek fazla giydirilmez.**

## Önemli noktalar!!!!

- Her annenin sütü bebeğine yeter
- Bebeklerin göbeklerine kahve-kül-para konulmaz
- Yeni doğan bebeklerin tırnakları kesilebilir
- Bebekler tuzlanmaz
- Bebekler kundak yapılmaz
- Biberon ve yalancı emzik kullanılmaz

## Göbek bakımı



- Göbek 7-14 gün içinde kendiliğinden düşer. Göbeğe, önerilmedikçe bir şey sürmek gerekmez, kuru tutulması yeterlidir.
- Göbekte akıntı, kaşıntı, kızarıklık, kötü koku var ise sağlık kuruluşuna götürülmelidir.
- Bebeğin bezi göbeğin altından bağlanmalı, göbeğin idrar ile teması önlenmelidir.

## Göz bakımı



- Yeni doğanda sık çapaklanma görülür. Temiz ve yumuşak bir bez ve kaynatılmış-ılıtılmış suyla bebeğin gözleri düzenli olarak günde birkaç defa göz pınarlarından dışa doğru silinmelidir.
- Çapaklanma, 2 haftadan fazla sürerse hekime gidilmelidir.



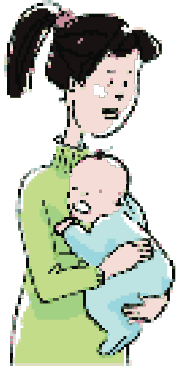






## Kontroller

- Bebek izlemleri anne karnında başlamalıdır.
- Doğumdan itibaren bebek düzenli olarak bir sağlık kuruluşuna götürülmelidir.
- Bebekler doğumdan sonraki 48 saatte, 15. ve 41. günlerde, 2. 3. 4. 6. 9. 12. aylarda, sağlık kuruluşuna kontrole götürülmelidir. Sağlık kurumunun önerdiği tarihlerde kontrollere devam edilmelidir.
- Doğumdan sonraki ilk 1-2 hafta içinde bir rahatsızlığı olmasa da bebek mutlaka doktor kontrolüne götürülür.
- Muayenelere anne ve baba, eğer varsa çocuğa bakan diğer kişiler birlikte gitmelidir.
- Kontrollerde bebeğin düzenli büyüme-gelişme durumu, vücut ağırlığı ve boy ölçümleri alınır ve aşıları yapılır.
- Düzenli kontroller dışında ateş, ishal, kusma, şiddetli ağlama, havale, bayılma, morarma, aşırı solgunluk, hiç meme almama durumlarında bebek beklemeden hekime götürülmelidir.
- Bebeklere demir desteği 4. aydan itibaren sağlık kuruluşu tarafından verilir.



# İŞME GRAFİĞİ

Kız çocuklarının boy ve kilo gelişimi  
(Boy cm ve Ağırlık kg)

		P10	P25	P50	P75	P90
Doğum	Ağırlık	2.8	3.1	3.4	3.7	3.9
	Boy/cm	47.8	49.0	50.2	51.0	51.9
	Baş çevresi/cm	33.4	33.9	34.7	35.4	36.0
3 ay	Ağırlık	4.4	4.8	5.4	6.0	6.4
	Boy/cm	55.5	57.5	58.5	60.0	62.5
	Baş çevresi/cm	38.5	39.2	40.0	40.8	41.7
6 ay	Ağırlık	6.1	6.8	7.4	8.0	8.6
	Boy/cm	60.0	62.0	64.5	66.5	68.5
	Baş çevresi/cm	41.4	42.0	42.8	43.6	44.5
9 ay	Ağırlık	7.3	8.0	8.6	9.5	10.0
	Boy/cm	64.5	66.5	69.5	71.0	73.0
	Baş çevresi/cm	43.2	43.8	44.6	45.4	46.3
12 ay	Ağırlık	8.1	8.9	9.6	10.6	11.0
	Boy/cm	68.0	70.0	73.0	75.0	77.0
	Baş çevresi/cm	44.3	45.0	45.8	46.7	47.7
15 ay	Ağırlık	8.7	9.6	10.4	11.4	11.9
	Boy/cm	71.5	73.5	76.5	78.5	81.0
	Baş çevresi/cm	44.9	45.6	46.5	47.4	48.4
18 ay	Ağırlık	9.3	10.2	11.0	12.0	12.6
	Boy/cm	75.0	76.5	79.5	82.0	84.5
	Baş çevresi/cm	45.5	46.2	47.1	48.0	49.0
2 yaş	Ağırlık	10.4	11.3	12.2	13.1	13.8
	Boy/cm	80.0	83.5	85.5	88.5	91.0
	Baş çevresi/cm	46.4	47.2	48.1	49.1	50.1
2.5 yaş	Ağırlık	11.3	12.2	13.1	14.1	15.0
	Boy/cm	85.0	88.0	90.5	94.0	96.5
	Baş çevresi/cm	47.0	47.8	48.0	49.8	50.8
3 yaş	Ağırlık	12.0	13.0	14.0	15.0	16.1
	Boy/cm	88.5	92.0	95.0	98.5	101.0
	Baş çevresi/cm	47.5	48.4	49.3	50.3	51.1

## BÜYÜME GEL

Erkek çocuklarının boy ve kilo gelişimi  
(Boy cm ve Ağırlık kg)

		P10	P25	P50	P75	P90
Doğum	Ağırlık	2.9	3.1	3.4	3.8	4.1
	Boy/cm	48.1	49.3	50.6	52.0	53.3
	Baş çevresi/cm	33.5	34.4	35.3	36.2	37.0
3 ay	Ağırlık	4.7	5.3	5.9	6.4	6.9
	Boy/cm	56.0	58.0	60.5	61.5	63.0
	Baş çevresi/cm	39.2	40.0	40.9	41.5	42.1
6 ay	Ağırlık	6.5	7.1	7.8	8.5	9.1
	Boy/cm	61.5	64.0	66.5	67.5	69.0
	Baş çevresi/cm	42.7	43.3	43.9	44.8	45.0
9 ay	Ağırlık	7.5	8.2	9.0	9.8	10.6
	Boy/cm	66.0	68.5	71.0	72.5	74.3
	Baş çevresi/cm	44.5	45.1	46.0	46.5	47.1
12 ay	Ağırlık	8.4	9.0	10.0	10.8	11.7
	Boy/cm	70.4	72.5	74.7	76.5	78.5
	Baş çevresi/cm	45.5	46.5	47.3	47.8	48.4
15 ay	Ağırlık	9.1	9.9	10.8	11.7	12.5
	Boy/cm	73.7	76.0	78.0	80.5	82.5
	Baş çevresi/cm	46.3	47.1	48.0	48.5	49.2
18 ay	Ağırlık	9.7	10.5	11.5	12.5	13.3
	Boy/cm	77.0	79.5	81.5	84.0	86.5
	Baş çevresi/cm	47.0	47.7	48.7	49.2	49.9
2 yaş	Ağırlık	10.2	11.0	12.1	13.2	14.1
	Boy/cm	80.0	82.0	84.0	86.5	88.7
	Baş çevresi/cm	48.0	48.2	49.7	50.2	51.0
2.5 yaş	Ağırlık	11.5	12.5	13.6	14.8	15.9
	Boy/cm	86.2	89.0	91.0	94.0	96.4
	Baş çevresi/cm	48.5	49.2	50.2	50.9	51.6
3 yaş	Ağırlık	12.3	13.3	14.6	15.8	17.1
	Boy/cm	90.0	92.5	95.3	98.5	100.5
	Baş çevresi/cm	48.9	49.6	50.4	51.3	51.9

## Derece kullanımı

- 2 yaşından küçük bebeklerde ateş makattan ölçülmemeli, ağızdan ateş ölçümü için cıvalı termetreler kullanılmamalıdır.
- Derecenin metal kısmı cihaz uyarı verene kadar koltuk altına temas ettirilerek bekletilir.
- Bebeklerin normal vücut ısısı 36.7 derece civarındadır. 37.2 dereceden itibaren bebeğin hafif ateşlenmeye başladığı düşünülür. 38 derece ve üzerinde bebek ateşlidir.

## Bebenin alt temizliği



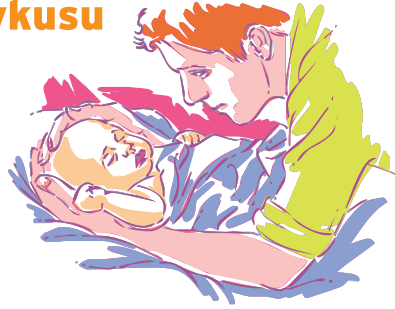
- Bebeğin altı her değişimde ıslatılmış pamuk veya bezle (kaka yapmışsa sabunlu ılık suyla) temizlenmeli, alkollü mendil ve pudra kullanılmamalı,
- Kız bebeklerin altı önden arkaya, oğlan bebeklerin altı penis ucundan köküne doğru (sünnet derisi geriye çekilerek) temizlenmeli,
- Bebeğin altı gün içinde 10-15 dakika açık bırakılmalıdır.

## Yatış şekli



- Bebeğin yatağı veya döşeği sert olmalı,
- Yastık kullanılmamalı,
- Yorgan seçiminde pamuklu ve yünüler kullanılmalı,
- Bebek (yalnız bırakılacak ise) yan ya da sırt üstü yatırılmalı,
- Bebeğin yatış pozisyonu sık değiştirilmelidir.

## Bebeğin uykusu

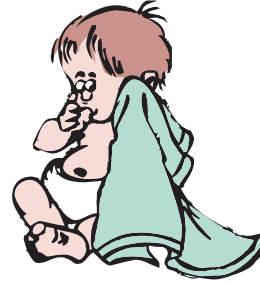


- Yeni doğan bebek, ilk haftalarda günde 15-18 saat uyur. 3. ayda ise uykusu günde 15 saate düşer. Ancak bu uyku aralıksız olarak 2-3 saati geçmez. Bu durum çoğu bebekte 5-6.aya kadar sürer.
- Bebeğe, gece ve gündüz farkını öğretmeye 2 haftalıkken başlanmalıdır. Gündüz onunla oynanıp, konuşulmalı, gece uyku vakti geldiğinde ortam karartılmalı ve sessizlik sağlanmalıdır.



## 12. Ay

Elinden tutunca yürüyebilir. Ayakta iken eğilip oyuncacı yerden alabilir. Bardağa kaşıkla vurma hareketini tekrarlayabilir. Yeni sözcükler söyleyebilir. Yardımsız yürüyebilir.



## 12-15 Aylar

Desteksiz oturur, tutunarak ya da kendi kendine yürüyebilir. 13-14. aylarda emekleyerek merdiven çıkabilir. Kaşık kullanabilir. Küçük cisimleri başparmak ve işaret parmağını kullanarak tutabilir. 1-2 kelimeyi anlamlı kullanabilir. Konuşulanları daha iyi anlar.



## 15-18 Aylar

Kaşık kullanabilir. Eşyaları tanır. 5-15 kelime söyleyebilir. Düzgün yürür, çevresinde dönebilir ve merdiven çıkabilir.



## 18-24 Aylar

Düzgün yürür ve koşabilir. Çatal-kaşık kullanabilir. 5-15 kelime söyleyebilir, basit emirleri yerine getirir. Paylaşmaktan hoşlanmaz. Çekmece, dolap karıştırmaktan hoşlanır. İdrar yapma ve dışkılama ihtiyacını bildirebilir.



## 2.-24 Aylarda Motor Gelişim



### 2.-5. Aylar

Başını dik tutabilir.  
Eşyalara uzanıp yakalayabilir.  
Gözünün önünden geçen nesnelere takip edebilir.  
Sese yönelebilir.  
İhtiyaçlarına göre farklı sesler çıkartabilir.



### 6.-8. Aylar

Sesleri taklit edip heceler çıkartabilir.  
Elleri ile oynayabilir.  
Nesnelere uzanabilir.  
Hareketleri artar.  
Yattığı yerde dönebilir, desteksiz oturabilir.  
Etrafındaki nesnelere uzanabilir.  
Kazaya uğrama riski vardır.



### 9. Ay

Emekler  
Tutunarak ayakta durabilir.  
Ellerini çırpabilir.  
Yalnız başına oturabilir ve dönebilir.  
Anne, baba gibi sözcükler söyleyebilir.



### 10. Ay

Yardımsız ayağa kalkabilir.  
Bardak veya kaptan su içebilir.  
Örtü altına saklanmış cismi bulabilir.  
İşittiği sözcükleri tekrarlamaya çalışır.



### 11. ay

Tek başına ayakta durabilir.

## Yenidoğanın sık karşılaştığı sorunlar ve çözümleri;

### Pişik



- Bebeğin altı kirlendikçe değiştirilmeli,
- Altı her kirlendiğinde yıkanmalı ve kurulanmalı,
- Günde en az 3 defa 10'ar dakika altı açık tutulmalı,
- Bebeğin altına nemlendirici krem kullanılmalı, pudra kesinlikle kullanılmamalı,
- Yaygın ve uzamış pişik var ise hekime gidilmelidir.

### Gaz şikayeti / Üç aylık karın ağrısı



İlk 3-4 ay bebekler gaz problemi yaşayabilirler. Bebeği rahatsız edebilecek durum değerlendirilmelidir.

- Altı kontrol edilip, ıslaksa değiştirilmeli,
- Bebeğin ayağına ve karnına sıcak havlu uygulanmalı,
- Kucakta taşınmalı (Bebeğin yüzü tutan kişiye dönük, başı göğüslerin arasında, bir el karnının üstünde, bir el bacak arasında olacak şekilde tutularak),
- Ilık banyo ve masaj yapılmalı,
- Bebeğe müzik dinleterek rahatlaması sağlanmalıdır.



## Konak

- Bebek sık yıkanmalı ve yıkandıktan sonra başı kurulanmalı,
- Banyodan önce badem yağı veya zeytin yağı sürülerek, konağın yumuşaması ve azalması sağlanmalı,
- Yıkarken bebeğin başı ince dişli bir tarakla ters yöne doğru taranmalıdır.



## Pamukçuk

- Meme her seferinde anne sütü ile silinmeli ve emzirme bittikten sonra bebeğin ağız tülbentle temizlenmeli,
- Pamukçuk devam ederse hekime götürülmeli,
- Tavsiye edilen ilaç doğru kullanılmalıdır.



## Gözde çapaklanma

- Bebeğe günlük göz banyosu yapılmalı,
- Bebeğin göz pınarları içten dışa doğru masajla uyarılmalı,
- 2 haftayı geçen çapaklanmalarda hekime gidilmelidir.

## BEBEK ANNE VE BABA İLETİŞİMİ



Çocuk yetiştirmek anne baba için mutluluk verici bir uğraştır. Bebekler ANNE' sine bağımlıdır. Bebeklerin büyüme gelişmesi için anne sütü kadar; annenin sıcaklığına, dokunulmaya, annenin sesini duymaya, annesi ile göz göze olmaya yani annenin sevgisini göstermesine ihtiyacı vardır.

Bebeğinizi her zaman okşayın, onunla konuşun, oynayın.

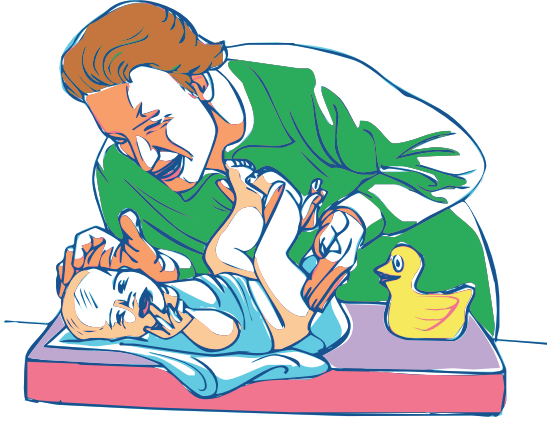
Doğumdan sonra en kısa zamanda BABA' nında bebekle ilişki kurması gerekir. Babalar bebeğinizi; kucakta gezdirin, uyutun, altını değiştirin, banyo yaptırın, tüm bakımında rol alın .

Gereksinimleri zamanında, sürekli ve yeterli olarak karşılanabilen bebeklerde GÜVEN DUYGUSU gelişir.

### Anne babalar!

Çocuklarınızı sadece sevmek yeterli değildir; **Sevin, konuşun, kucaklayın, okşayın, oynayın, gezdirin, kitap okuyun...**

## BEBEK VE OYUN



- Oyunla bebek, paylaşmayı ve sıra beklemeyi öğrenir, diğer çocuklarla ilişki kurmasına yardımcı olacak beceriler kazanır.
- İlk aylarda bebeklerin oyunlarında keşfetmek ön plandadır. Hoşuna giden hareketleri tekrarlar. Vücudu oyuncak niteliğindedir, parmaklarını, ayaklarını inceler ve oynar.
- İlk oyuncakları görme ve işitme duyularına yönelik oyuncaklardır. Renkli çingiraklar ve dönenceler gibi.
- Oturmaya başladıktan sonra küpler ve çingiraklarla oynamaya başlar. Yürüme zamanında küplerle kule yaparak, oyuncak parçalarını bir yerden bir yere taşır. Lego türü oyuncaklar yararlı olur.
- Su eğitim değeri büyük bir oyun malzemesidir. Dokunma duyusuna yönelik, banyo yapmak ve temizlik dışında oyun amaçlı da kullanılabilir.
- Evdeki artık malzemelerden de oyuncak yapılabilir (çingirak, makara gibi).
- Oyuncak seçiminde; çocuğun yaşı, kişiliği düşünülmeli; cinsiyet ayrımı yapılmamalı; oyuncak sürekli ödül olarak kullanılmamalı; oyuncak alımında aşırıya kaçmamalı; bebeklik döneminde kırılmayan, yumuşak, yıkanabilir olmasına özen gösterilmelidir.

## Sarılık



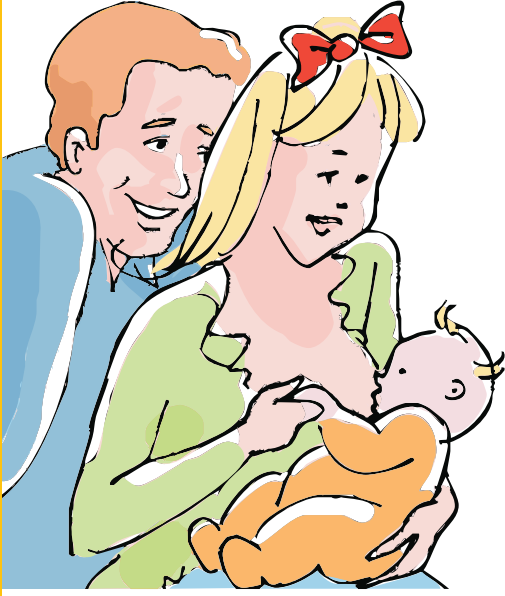
- Yeni doğanın cildi, göz bebekleri ve tırnaklar sarılık yönünden değerlendirilmeli,
- Sık ve yeterli emzirme sağlanmalı,
- Gözlemi yanıltmamak için bebeğe sarı renkli giysiler giydirilmemeli,
- Yeni doğanın günde 10 dakika direkt güneş ışığı alması sağlanmalı,
- Sarılık durumu 72 saati geçmiş ve emmeyen, çok uyuyan bebek hemen bir sağlık kuruluşuna götürülmelidir.

## İdrar yolu enfeksiyonu

Özellikle kız bebeklerde daha sık görülür

- Kız bebeklerin alt temizliği önden arkaya, erkek bebeklerin temizliği penis başından köküne doğru yapılmalı,
- Kız bebekler yıkanırken su dolu kabın içinde yıkanmamalı, akan su altında yıkanmalı,
- Bebeklerin altı kirlendikçe değiştirilmeli,
- Emzirmeye devam edilerek sıvı alımı artırılmalı,
- Hekimin önerdiği ilaç kullanılmalıdır.





## ANNE SÜTÜ VE EMZİRME

Tüm bebekler doğumundan sonra ilk yarım saat içinde emzirmeye başlatılmalı, ilk 6 ay “sadece anne sütü” verilmeli, 6. aydan sonra ek besinlere başlanmasının yanı sıra emzirme 2 yıla kadar devam ettirilmelidir.

### Anne sütü;

- Mikroplara karşı korur,
- Sindirimi ve gıdaların emilimini kolaylaştırır,
- Bebeği şişmanlıktan korur ,
- Bebeğin rahatlamasını sağlar,
- Bebeğin gereksinimi olan besinlerin tümünü içerir,
- İshal, akciğer hastalıkları ve bulaşıcı hastalıklardan korur, bebeğin ilk aşısıdır
- Bebekle anne arasındaki duygusal bağı güçlendirir,
- Zekayı artırır,
- Yeni doğan bebeğin sarılığının düzelmesini kolaylaştırır,
- Annenin eski formunu yeniden kazanmasını kolaylaştırır.

## Diş çıkarma ve temizliği



- Süt dişleri çürümeye daha yatkındır. Süt dişlerinde çürük oluşmuşsa tedavi ettirilmelidir.
- Uyku aralarında şekerli süt, meyve suyu gibi gıdalar verilmemelidir.
- Bebeklerin, en azından ilk altı ay anne sütü ile beslenmeleri ağız içi ve çevresinin normal gelişimini sağlayacaktır.
- Bebek 6-8 aylıkken, (yani ilk dişler ağızda görüldüğünde) temizleme işlemi başlamalıdır. Sabah kahvaltısı sonrası ve gece yatmadan önce dişleri (en azından çiğneme yüzeylerini) temiz bir tülbent ya da gazlı bezi ıslatarak silmek yeterli olur.
- Diş fırçası kullanımına ise çocuğun arka dişlerinin çıkmasından sonra (ortalama 2,5 - 3 yaşında ) başlanması uygundur. Bebeklik döneminde ve üç yaşına kadar çocuklarda diş macunu kullanımı önerilmez. Diş macunu kullanımına üç yaşından sonra başlanmalıdır.
- Bu dönemin en sık diş çürüğü sebebi biberon emdirerek uyutmak ve yanlış beslenmedir.

## Ağlama nöbeti



Gelişimi normal olan, sağlıklı 0-3 aylık bebeklerde, en az üç hafta süreli, haftada üç günden, günde üç saatten fazla ve başka bir nedenle açıklanamayan biçimde huzursuzluk ve ağlama nöbetleri görülebilir.

- Bebeğin altının ıslaklığı ve karnının açlığı giderildikten sonra kucakta ya da beşikte zarar vermeyecek biçimde sallanması,
- Bebek arabası ile dolaştırılması,
- Hafif müzik dinletilmesi, belirli ritmdeki seslerin dinletilmesi (kurutma makinası, vb), bebeğin loş ve sessiz bir ortamda tutulması rahatlamasını sağlayabilir.
- Ilık banyolar (suya 3-4 damla lavantalı ya da limonlu esansiyel yağ katılarak) ya da karına uygulanan masajlar ağlama nöbetinin giderilmesinde faydalı olabilir.

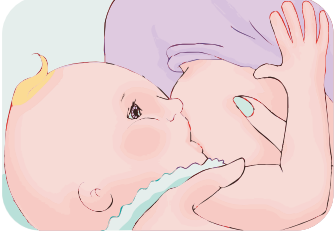
**Eğer bebek ağlamaya devam ediyorsa sağlık kuruluşuna götürülmelidir.**



## Emzirme adımları

- Emzirmeye başlanmadan önce eller yıkanır.
- Rahat bir pozisyonda bebek kucağa alınır. Bebek, yüzü ve gövdesi anneye paralel biçimde tutulur.
- Memenin başı ve çevresi (kahverengi kısmı) anne sütü ile silinir.
- Meme, baş parmak üstte diğer parmaklar altta olacak şekilde tutulur.
- Meme ucu ve çevresindeki kahverengi kısmın tamamı bebeğin ağızına yerleştirilir ve bebeğin burnunun açık kalmasına dikkat edilir.
- Kahverengi kısmın tamamı dudaklarla çevrelenmelidir. Etkin emmede bebeğin yanakları dolgun olmalıdır.
- Bebeğe yutkunma hareketi olmalı ve bebek sessiz emmelidir.

## Emzirme hakkında bilinmesi gerekenler



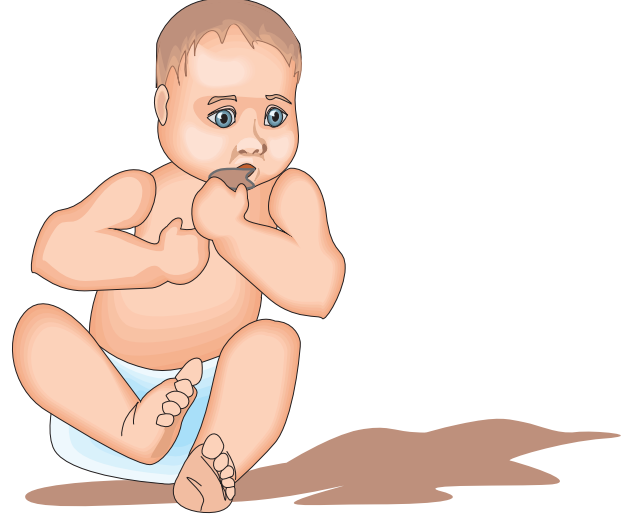
- Bebek her ağladığında emzirilmeli,
- Emzirme esnasında tek meme boşalıdıktan sonra diğer memeye geçilmeli ve günde en az 10-12 kez emzirilmeli,
- Bebek gece-gündüz emzirilmeli,
- Memeler uygun sutyenle desteklenmeli,
- Memeler dolu bırakılmamalı, gerektiğinde kalan süt elle veya pompayla boşaltılmalı,
- Emzirirken biberon ve yalancı emzik asla kullanılmamalıdır.
- Bebek ne kadar çok emerse anne o kadar çok süt üretir.

## Bebeğin memeye yanlış yerleştirilmesi sonucunda

- Meme ucunda çatlaklar oluşabilir.
- Memedeki süt tam olarak boşalmaz. Bunun sonucu memede gerginlik görülür.
- Memelerdeki süt yapımı azalır, bu nedenle bebek emmeyi reddeder.
- Bebek, yeterince süt ememediğinde doymaz daha fazla emmek ister.

## Yetersiz süt

Hemen her anne bir, hatta iki bebeğe yetecek kadar süt üretebilir. Süt üretiminde meme büyüklüğü etkisizdir. Anne, sütünün az olduğunu düşünse bile aslında bebek, tüm ihtiyacını anneden alabilir.



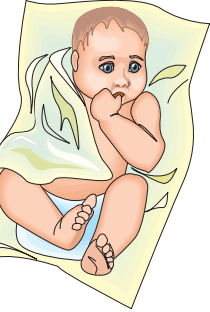
## Toprak yeme

- Toprak, kâğıt, buz, ip, kireç, kum, boya gibi maddeleri yeme alışkanlığının nedeni daha çok demir, bakır ve çinko eksikliğine bağlıdır.
- Demir eksikliği kansızlığa yol açar. Kansızlık ve çinko eksikliği çocuğun zihinsel gelişiminde olumsuz rol oynar ve sık hastalanmasına neden olur.
- Bebeklerin doğru ve yeterli beslenmesi sağlanmalı ve sağlık kuruluşuna götürülmelidir.



## Salya akması/diş gıcırdatması

- 0-2 yaş bebeğinin gün içerisinde salya akışı olabilir. Diş çıkarma dönemlerinde salya miktarında artma görülür. Bebeğin ağız temizliğine dikkat edilmelidir.
- Gece uykuda diş gıcırdatması ve salya akması çocukta bağırsak parazitlerinin varlığını gösterebilir. Sağlık kuruluşuna gidilmeli ve araştırılmalıdır.



## Parmak emme

- Çocuklarda herhangi bir sorun olmaksızın 3-4 yaşlarına kadar görülebilir.
- Zararsız bir davranış olan parmak emmenin nedeni, yeni doğan bebeklerin parmak emmeyi daha anne rahminde öğrenmiş olmasıdır.
- Parmak emme ağızdan kaynaklanmaz, uykunun gelmesi, dişlerin çıkması, çocuğun bir sıkıntıyla karşılaşması parmak emmeye neden olabilir.
- Genellikle 18. ay dolaylarında sıklaşan parmak emmenin 4 yaşına doğru kaybolması beklenir.
- Sürekli parmak emme diş bozukluklarına neden olabileceği gibi psikolojik sorunlarında belirtisi olabilir.

## Tırnak yeme

- Tırnak yeme alışkanlığı çoğunlukla 3-4 yaşlarından önce başlamaz. Eğer görülüyorsa 3-4 yaşına kadar görmezlikten gelinebilir.
- Devam eden tırnak yeme güvensizlik belirtisi olarak kabul edilir. Aile içinde aşırı baskılı ve otoriter bir eğitimin uygulanması, çocuğun sürekli azarlanarak eleştirilmesi, kıskançlık, yeterli ilgi ve sevgi görememe, sıkıntı ve gerginlik başlıca nedenlerdir.

## Bebeğin yeterli süt alamadığını gösteren belirtiler

- Bir ayda 500g. (yarım kilo)'dan az tartı alması
- Günde 6' dan az, sarı ve keskin kokulu idrar yapması
- Emzirmeden sonra bebeğin aranması ve tatmin olmaması
- Sık sık meme emmek istemesi
- Emmeyi reddetmesi
- Az sayıda küçük miktarlarda dışkı yapması



## Emzirirken dikkat edilecek noktalar

- Bebek emmeyi bırakırsa memelerde süt yapımı durur.
- Bebek bir memeden daha fazla emerse, bu meme daha fazla süt yapar ve diğerine göre daha büyük olur.
- Memedeki süt üretiminin devamı için sütün memeden boşaltılması gerekir.
- Emme sorunu varsa, süt üretiminin sürdürülmesi için sağma yoluyla memeden sütün boşaltılması gerekir.
- Süt üretimi ve akımı, annenin isteği, hormonal durumu ve ruh haline göre değişir. Gece gündüz anneyi bebekle beraber tutmak süt akımını artırır.
- Bebeğin memeye iyi yerleştirilmemesi, meme ucu çatlağı, memede süt birikmesi ve meme apsesi gibi pek çok sorunun da kaynağını oluşturur.

Anne sütü verilemediği durumlarda bebeğe mümkün ise "tamamlayıcı besin" verilebilir.



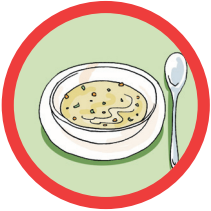
## TAMAMLAYICI BESİNLERE GEÇME

6. aydan sonra bebeklere anne sütü yanında tamamlayıcı besinler vermeye başlanmalıdır. Her yeni besine azar azar başlanmalı ve o ek besinin miktarı gün gün arttırılarak çocuk yeni gıdaya alıştırmalıdır. Daha sonra benzer bir şekilde yeni bir tamamlayıcı besine başlanmalıdır.



### 6-7 ay

- Anne sütü
- Ara öğünlerde yoğurt
- Meyve suyu, sebze suyu
- Kahvaltıda 1/2 yumurta sarısı
- Pekmez
- Ekmek içi, piring, piring unu
- Sebze çorbası



### Sebze çorbası tarifi:

Orta boy patates ve havuç 1 bardak su ve çay kaşığı sıvı yağ ile haşlanıp mikserde çorba kıvamı verilir. Bu karışıma her 4 günde bir yeni bir sebze ve tahıl eklenerek 4 hafta sonunda tam sebze çorbası hazırlanır.

## Kazalardan Korunmak



- Zehirli maddeler ve ilaçlar çocukların ulaşabileceği yerlerden uzak tutulmalı,
- Çocuklar soba, ocak ateş bulunan yerlerden uzak tutulmalı,
- Çocukların ağızına, burnuna sokabileceği küçük cisimler ortada bırakılmamalı,
- Çocuklar sokakta ve caddede başıboş bırakılmamalı,
- Dam, merdivenler, balkon ve pencerelerde çocuklar için, her zaman güvenlik önlemleri alınmış olmalı,
- Akrep ve yılan sokmalarında acil serum tedavisi, köpek ısırıklarında kuduz aşısı için sağlık kuruluşlarına gidilmelidir.





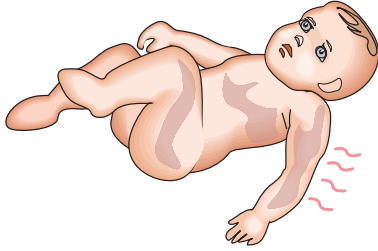
## OLASI ACİL DURUMLAR

## Zehirlenme



- Zehirlenme Belirtileri; Kusma, bulantı, karın ağrısı, ishal, uyuklama, kendini kaybetme, ağız ve boğazda yanma
- Zehirlenme durumunda çocuk en yakın sağlık kuruluşuna götürülmelidir.

## Yanıklar



- Yanık bölgesini su ile yıkadıktan sonra, musluk suyu ya da buzla devamlı soğutulmalı,
- Yaraya yapışık giysi varsa zorla çıkartılmamalı,
- Yanığın üzerine bir şey örtmeden derhal bir sağlık kuruluşuna götürülmelidir.
- Yanık üzerine salça, yağ, diş macunu gibi şeyler sürülmemelidir.



## 7-8 ay

- Anne sütü
- Kahvaltıda yumurta sarısı veya tuzsuz peynir
- Kıymalı, sebze püresi halinde ev yemekleri
- Ezilmiş kurubaklagil (nohut, mercimek gibi) çorbaları
- Meyve suları veya püreleri, pekmez
- Süt veya yoğurt
- Yemek ve çorbalara eklenmiş et (tavuk, dana eti, balık)



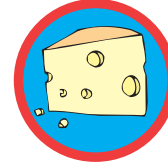
## Yoğurt tarifi:

Süt kaynatılır, elin dayanabileceği sıcaklığa kadar soğutulur. 1 litre süt içine 1 çorba kaşığı yoğurt ekleyip yavaşça karıştırılır. Sıcaklığını koruyabilecek şekilde 3-4 saat bekletilir. Bir kase kadar ikindi öğünü olarak verilir.

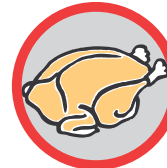


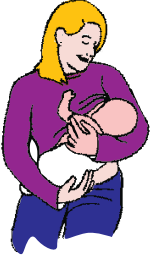
## 9-12 ay

- Anne sütü
- Ev yemekleri
- Tarhana, mercimek, unlu ve yoğurtlu çorbalar
- Günde 500ml. süt veya yoğurt
- Pastörize peynir
- Yumurta
- Etler (tavuk, balık, dana)
- Taze meyve veya meyve suyu



Bebekler bu aylardan itibaren mama sandalyesiyle aile sofrasına oturabilir.



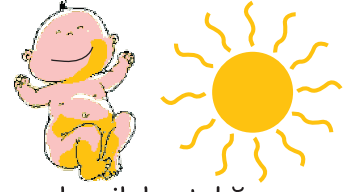


## Tamamlayıcı besin verirken dikkat edilecekler:

- Ek besinler verilirken emzirmeye mutlaka devam edilmelidir.
- Beslenme sırasında bebeğin başı yastıkla desteklenmelidir.
- Besinler bebeğe kaşık veya fincanla verilmeli, biberon kullanılmamalıdır.
- Ek beslenmeye her zaman tek bir gıda çeşidi ile başlanmalıdır.
- İlk kez verilecek gıdalara en az 3 gün ara ile başlanmalıdır.
- Bebek ek besin aldıktan sonra allerjik reaksiyon gösterirse, besin kesilmeli ve hekime danışılmalıdır.
- Ek besinler her zaman çok az (2-3 kaşık) miktarda verilmeye başlanmalı ve miktar yavaş yavaş artırılmalıdır.
- Yeni başlanacak besinler bebek açken verilmelidir.
- Bebeğe besin hazırlanırken, eller, kullanılan su ve gereçlerin temizliğinden emin olunmalıdır.
- Ek besinler doğal ve taze ürünlerden günlük hazırlanmalıdır.
- Konserve, dondurulmuş yiyecekler,



## Kemik hastalığı



- Çocuklarda en sık rastlanan kemik hastalığı raşitizmdir. D vitamini yetersizliği nedeniyle oluşur.
- Sağlıklı bir kemik gelişimi için, kalsiyum ve D vitamini gereklidir. Hamilelikte, emzirme döneminde ve bebeklerde ek gıdalara geçildiğinde, kalsiyumca zengin yoğurt ve peynir gibi süt ürünlerini bol bol tüketmek gerekir. Bebeğin anne sütü alması da kemikler için çok önemlidir.
- İnsanlar D vitamini güneş ışığı aracılığı ile elde ederler. 1-2 aylıktan başlayarak tüm bebeklerin ve hamile kadınların güneşin çok kızgın ve dik olmadığı saatlerde günde 10-15 dakika güneşe çıkmaları gerekir.
- Bütün bebeklere, anne sütü olsa dahi, doğumdan sonraki ilk haftadan itibaren 1 yaşına kadar günde 3 damla D vitamini verilmelidir.

Aile Sağlığı Merkezleri'nde D vitamini damlası ücretsiz olarak verilmektedir.



## Göbek fıtığı

- Bebeklerin göbek bölümündeki alanın gevşemesinden kaynaklanan fıtıklar olabilir. Bebeğin sıkıntılı olduğu durumlarda belirginleşir, sakın olduğu halde fıtıklaşma görülüyorsa hekime başvurulmalıdır.
- Fıtık olan bölgeye madeni para konmamalıdır.
- Fıtık bağı bağlanmamalıdır.

## Kasık fıtığı

- Daha çok erkek çocuklarda ağlarken kasıkta şişlik fark edilir. Hemen sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.

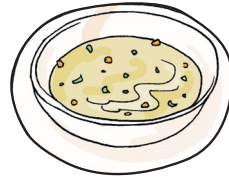
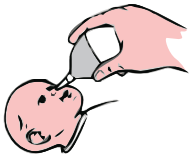




### Solunum yolu hastalıkları

- Solunum yolu hastalıklarına yakalanan çocuklara daha fazla sıvı verilmeli,
- Anne sütü alıyorsa, emzirmeye devam edilmeli, daha sık emzirilmeli,
- Çocuk azar azar ve sık beslenmeli,
- Hastalığı geçen çocuğa bir hafta süreyle ek öğün verilmeli,
- Aşısız ya da eksik aşıli çocukların, yeterli ve dengeli beslenmesine özen gösterilmeli,
- Çocuğun yanında sigara içmemeli,
- Doktorun bir ilaç önermesi durumunda, ilaç uygun zaman aralıklarıyla, önerilen dozda ve sürede kullanılmalı,
- Çocuğu korumak için; hasta kişilerle temas etmesi önlenmeli,
- Çocuğa bakan kişi, ellerini sabunla sık sık yıkamalıdır.
- Tuzlu su içeren burun damlaları, bol sıvı alımı, ıhlamur, nane, limon gibi boğazı yumuşatan bitkisel çaylar yararlı olabilir.

Çocuk en yakın sağlık kuruluşuna götürülmelidir.



- Besinler yağda kızartılmamalıdır.
- Tamamlayıcı besinler bir öğünde tüketilecek miktarda hazırlanmalıdır.
- 1 yaşından önce yemeğe tuz ve şeker ilave edilememeli, acı ve baharat konmamalıdır.
- 1 yaşına gelmiş çocuğun yemekleri iyotlu tuz ile pişirilmelidir.
- 1 yaşına kadar bal ve sakatat verilmemelidir.
- Yemeklerin taneli kısımları da verilmelidir.
- Çocuğa verilen su 1 yaşına kadar kaynatılıp-soğutularak verilmelidir.
- Pastörize süt yoksa, mikropların ölmesi için süt kaşıkla sürekli karıştırılarak, 5 dakika kaynatılmalıdır.
- Çocuğun yeterli beslendiği, ayına uygun gereken kiloyu almasıyla anlaşılır.
- Anne sütü temiz cam kapta, serin bir yerde 8 saat, +4 derecede buzdolabında 72 saat saklanabilir. Gerektiğinde anne sütünün bulunduğu cam kap, sıcak bir su içine konularak ısıtılıp bebeğe verilebilir.

## SIK KARŞILAŞILAN HASTALIKLAR

### Yüksek ateş



- Fazla giydirmek, üstünü çok örtmek ateşinin daha fazla çıkmasına neden olacaktır.
- Çocuğun bulunduğu odanın sıcaklığı normal olmalıdır (22-24 C).
- Terleme nedeniyle su kaybı olacağından çocuğa bol sıvı verilmelidir.
- Çocuğun alınına, kol ve bacaklarının eklem yerlerine, ılık suyla ıslatılmış bez/havlu koyup, bu işleme en az yarım saat devam edilmelidir.
- Bebeğin ateşi 38 C derecenin üstünde devam ederse, bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.
- Antibiyotikler hiçbir zaman doktor önerisi olmadan, ateş düşürücü ilaç yerine kullanılmamalıdır.
- Ateşli her çocuğun ilk 24 saat içinde bir doktor tarafından muayene edilmesi gerekir.

### İshal



- İshal, su ve tuz kaybına yol açarak çocuklarda ölümlere neden olabilen çok tehlikeli bir hastalıktır.
- İshalli çocuk aç bırakılmamalı, emzirmeye devam edilmelidir. Sıvı kaybını önlemek için daha sık emzirilmelidir.
- Biberon ve emzik kullanılmamalı, kullanılan kaşık veya bardak kullanıldıktan hemen sonra, bir dahaki sefere kullanılmak üzere iyice yıkanıp durulanmalıdır.
- Çocuğa su kaybını önlemek için bol su ve sulu besinler (kaynatılmış soğutulmuş su, açık çay, şeftali, havuç, pirinç suyu, çorbalar gibi) verilmelidir.
- Büyük çocuklara, taze hazırlanmış yiyecekler verilmelidir. Çok yağlı ya da şekerli olmadıkça çocuk istediği yemeği yiyebilir (beyaz peynir, haşlanmış yumurta ve patates, muz, yoğurt, pirinç lapası, haşlanmış et, ızgara köfte). Hazır meyve suları ve kolalı içecekler verilmemelidir.
- Çocuğa doktor önerisi dışında hiç bir ilaç verilmemelidir.
- İçme ve kullanma suları temiz bir kaynaktan sağlanıp, temiz kaplarda, ağzı kapalı olarak saklanmalıdır.
- İshal devam ediyorsa hemen sağlık kuruluşuna götürülmeli, hekimin verdiği ilaçlı su önerildiği gibi bebeğe içirilmelidir.