

İSTANBUL Bebek REHBERİ



İBB
KADIN

İBB
ÇOCUK



KADIN
DESTEK HATTI

444 80 86

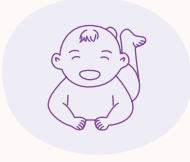
İÇİNDEKİLER



Gebelikte Egzersiz



Gebelikte Beslenme



Bebek Bakımı



Emzirme Rehberi



Bebek Masajı



Ev Kazalarını Önleme



Tamamlayıcı Beslenme



İBB
KADIN

İBB
ÇOCUK

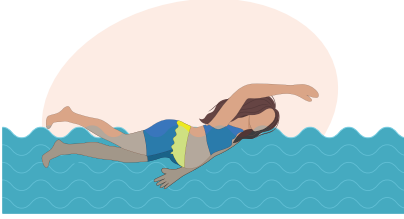
GEBELİKTE EGZERSİZ



GEBELİKTE EGZERSİZ

Yürüyüş

Herkes atlet değildir, bu nedenle egzersize yeni başlıyorsanız, yürüyüş yavaş yavaş bir rutin oluşturmanın harika bir yoludur. Eklemelerinizi yormaz ve her yerde, hatta evinizin içinde bile yapabilirsiniz. Kalp atış hızınızı artırmak istediğinizi unutmayın, bu nedenle dayanıklılığınızı geliştirirken rotanıza birkaç tepe ekleyerek veya mesafeyi artırarak tempolu yürümeyi deneyin.



Yüzmek

Hamileliğiniz ilerledikçe, yüzmeyi denemek isteyebilirsiniz. Bu egzersiz sudaki ağırlığınızı destekler, bu nedenle siz kapsamlı bir egzersiz yaparken kaslarınız yorulmaz.

Bisiklet Sürmek

Evde veya spor salonunda sabit bir bisiklet sürmek hamilelik için en iyi aerobik egzersizlerden biridir. Orta derecede yoğun bir egzersiz sunarken eklemelerinize karşı naziktir. (Ancak sabit bir bisiklet kullanmak önemlidir, çünkü hareket halindeki bir bisikletten düşmek size veya bebeğinize zarar verebilir.)



Dans Etmek

Hamileliğinizden önce dans etmekten hoşlanıyorsanız, hobinizi hafif bir aerobik egzersiz olarak sürdürmek isteyebilirsiniz. Zıplama, sıçrama veya ani yön değiştirme gibi hareketlerden kaçındığınızdan emin olun.



Hamilelik için karın egzersizleri, siz büyüdükçe vücudunuzu güçlendirmeye, desteklemeye ve ağırları kontrol altında tutmanıza yardımcı olabilir. Ayrıca, hamilelikten sonra kaybedilen karın gücünü yeniden kazanmaya yardımcı olmak için egzersiz yapmak idealdir.

Hamilelik İçin Bazı Karın Kası Egzersizleri

Kedi Duruşu

Karın kaslarını nazik bir şekilde çalıştırmak için dört noktalı diz çökme stratejisini deneyin.

- Kalçanız dizlerinizin üzerinde ve omuzlarınız ellerinizin üzerinde aynı hizada olacak şekilde dört ayak üzerinde diz çökün.
- Sırtınızı düzeltin.
- Derin bir nefes alın ve yavaşça nefes verirken karın kaslarınızı içeri çekin. Göbek deliğinizi omurganıza doğru çektığınızı hayal edin.
- Başlangıç pozisyonunuza dönün ve beş kez tekrarlayın.



Top Dengesi

Bu, karın kaslarınızı çalıştıran ve dengeyi geliştirmeye yardımcı olan bir pilates topu egzersizidir.

- Topun ortasına, nötr bir sırt ve ayaklar yerde düz, kalça genişliği ayrı olacak şekilde oturun.
- Karın kaslarınızı devreye sokmak için göbek deliğinizi omurganıza doğru çekin.
- Bir bacağınızı yukarı kaldırırken ve kaldırdığınız bacağınızın karşı yönündeki kolunuzu uzatırken (sol bacak/sağ kol ve tersi) nefes almaya ve kaslarınızı tutmaya devam edin.
- Birkaç saniye sabit durun. Serbest bırakın ve diğer bacak ve kolla yaklaşık dört ila altı kez dönüşümlü olarak tekrarlayın.



Destekli Yan Duruş

Hamileliğin erken döneminde egzersizler arıyorsanız, yan tahtayı deneyin. Bu egzersiz; erken dönemde karın kuvveti oluşturmaya yardımcı olur.

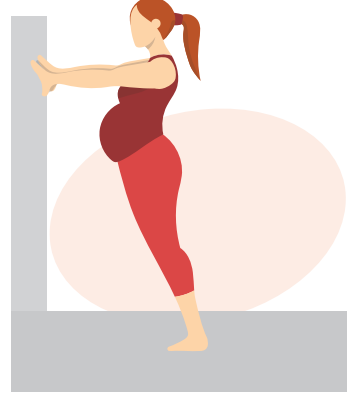
- Dizlerinizi bükerek bir tarafınıza (Ör: sol tarafınız) uzanın ve aynı yöndeki ön kolunuzu (yani sol ön kolunuzu) kullanarak kendinizi kaldırın.
- Omzunuzu doğrudan kolunuzun altında tutun.
- Birkaç saniye tutun ve kendinizi yavaşça yere indirin.
- Yaklaşık 5 ila 10 kez tekrarlayın ve ardından diğer tarafa geçin.



Duvar Şınavı

Şınav, çekirdek gücü oluşturmak için yapılan bir egzersizdir, ancak karnınız büyük olduğunda o kadar kolay değildir! Hamilelik sırasında, bu geleneksel temel egzersizi yaparken kendinizi desteklemek için bir duvar kullanın.

- Bir duvara dönün ve öne doğru eğilin, ellerinizi duvara düz bir şekilde ve kollarınız düz olacak şekilde yerleştirin.
- Ellerinizi ve ayaklarınızı omuzlarınızla aynı genişlikte tutun.
- Karın kaslarınızı çalıştırın ve dirseklerinizi yavaşça bükün, çeneniz duvara yaklaşıncaya kadar göğsünüzü duvara indirin.
- Bir veya iki saniye tutun ve ardından kollarınızı düzeltin.
- Yaklaşık 5 ila 10 kez tekrarlayın.



Haftada 3 defa düzenli yapılan egzersiz, uzun aralıklarla yapılan egzersizlere göre daha etkilidir.



Hamileliğiniz İçin Sırt Egzersizleri

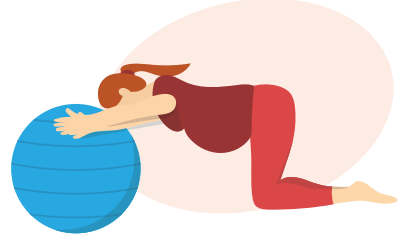
Hamileliğiniz ilerledikçe, özellikle belinizde ve sırtınızda ağrı yaşamaya başlayabilirsiniz. Genişleyen ve yer değiştiren bir rahim, gerilen karın kasları, ekstra ağırlık ve hormonal değişikliklerin hepsi bir rol oynar. Vücut değişiklikleri kaslarınızı zayıflatır ve eklemlerinize baskı uygular.

Hamilelik İçin Bu Güvenli ve Yumuşak Sırt Egzersizlerini Deneyin:

Omuz Esnetme

Sırt ağrısı için germe hareketleri önemlidir. Bu pilates topu egzersizi, esnemenizi nazikçe derinleştirmenize yardımcı olabilir.

- Topunuz önünüzde olacak şekilde yere diz çökün ve ellerinizle her iki yanından tutun.
- Topu ileri doğru yuvarlarken, kalçalarınıza yaslanın ve bakışlarınızı aşağı doğru tutun.
- Gerektiği kadar çok veya az gerin ve birkaç saniye tutun.
- Diz çökme pozisyonuna dönün ve birkaç kez tekrarlayın.



Bel Esnetme

Özellikle hamileliğinizin ilerleyen dönemlerinde, daha fazla sırt ağrısı yaşayabilirsiniz. Nazik sırt kıvrımları, karnınız genişledikçe öne doğru eğilme eğilimine karşı koymanıza yardımcı olur.

- Ayaklarınız kalça genişliğinde açık ve avuç içleriniz kalçalarınızın arkasında olacak şekilde dik durun.
- Yavaşça ve nazikçe (çok fazla eğilmeyin, yaklaşık 15 ila 20 derece), arkanıza yaslanın.
- Yaklaşık 20 saniye tutun ve yavaşça dik konuma getirin.
- Yaklaşık 5 kez tekrarlayın.



Sırt Esnetme

Hamilelik için sırt egzersizleri arasında, bu bükülme esneme için harikadır.

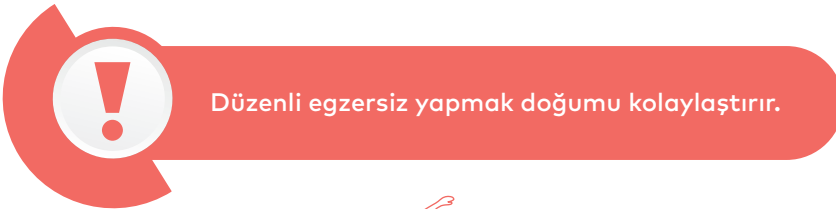
- Bağıdaş kurarak yere oturun.
- Sol elinizi sol bacağına (veya daha derin bir esneme için sağ ayağınıza) koyun ve yavaşça sağa dönün.
- Uzatmayı birkaç saniye veya daha uzun süre tutun.
- Serbest bırakın, tarafları değiştirin ve sola dönün.
- Taraf değiştirirken yaklaşık 5 ila 10 kez tekrarlayın.



Geri Basın

Kötü duruş hamilelik sırasında sık görülür ve sırtınıza daha fazla baskı uygulayabilir. İyi bir duruşun korunmasına yardımcı olmak ve karşılığında sırt ağrısını hafifletmek için sırt baskısını deneyin.

- Ayaklarınız omuz genişliğinde açık ve topuklarınız duvardan bir veya iki inç uzakta olacak şekilde sırtınızı duvara bastırarak ayakta durun.
- Muhtemelen duvar ile sırtınızın küçük kısmı arasında bir boşluk fark edeceksiniz. Boşluğu kapatmak için tüm sırtınızı düz bir şekilde duvara bastırın ve birkaç saniye tutun.
- Serbest bırakın ve yaklaşık 5 ila 10 kez tekrarlayın.



Hamilelikte Alt Vücut Egzersizleri

Doğum sırasında pelvik kaslarınız, sinirleriniz ve eklemleriniz ciddi bir egzersiz yapar. Hamileliğiniz ilerledikçe, hormonlarınız doğuma hazırlanmak için eklemlerin gevşemesini harekete geçirdiğinden, bir miktar pelvik kemik ağrısı yaşayabilirsiniz. Bu kas grubunu ve alt vücut kaslarınızı çalıştırmak, ağrıyı azaltmaya ve vücudunuzu doğuma hazırlamaya yardımcı olabilir.



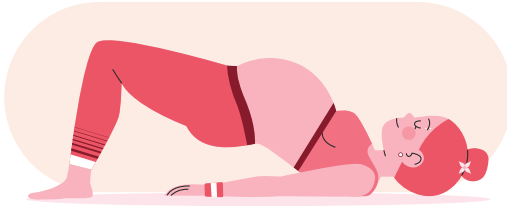
Hamilelikte ağrıyı hafifletmek için aşağıdaki alt vücut ve pelvik taban egzersizlerini de deneyebilirsiniz:

Kegel Egzersizleri

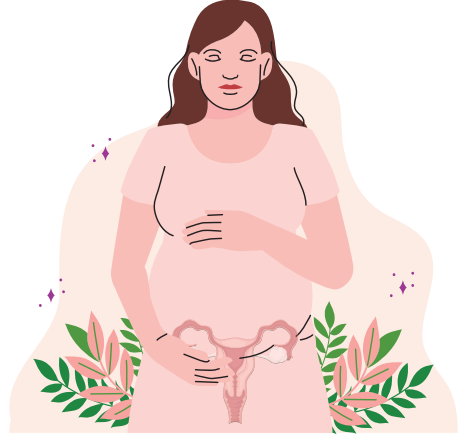
Normal doğumu kolaylaştıran hareketler arasında hamilelik süresince en kolay ve sürekli uygulanabilecek olanı Kegel egzersizleridir. Kegel egzersizleri, pelvik taban kaslarını güçlendirmeye yarar. Yani rahat ve kolay bir normal doğumun yolu güçlü mü güçlü pelvis kaslarından geçer.

Pelvik taban neresidir? İdrar akışını ve vajinanın kasılmasını kontrol eden kas grubudur. Kegel egzersizleri yapmanın bir faydası da hamileliğin sonlarında ve doğum sonrası görülen idrar kaçırma şikâyetini önlemesidir.

Ayrıca Kegel, açılmayı kolaylaştıran hareketler arasında olduğu için pelvik tabanı kuvvetlendirerek vücudu doğuma hazırlar ve muhtemelen kesi işlemi gereksinimi ya da yırtılma olmadan doğumun tamamlanmasına yardımcı olur.



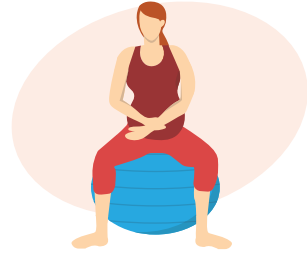
1. Vajinanın ve anüsün etrafında bulunan leğen kemiği taban kaslarını tespit et.
2. Doğru kasları bulduğundan emin olmak için tuvalete giderken idrar akışını durdurmaya çalış. Eğer durdurabilirsen doğru kasları bulmuşsun demektir. Bundan sonra bu egzersizi bu kaslarla yapacaksın. (İdrar tutmayı ve idrara çıkma ihtiyacı varken kegel egzersizi yapmayı alışkanlık haline getirme, bu sadece başlangıç için bir tespit ve farkındalık yoludur.)
3. Leğen kemiği kaslarını tespit ettikten sonra idrar torbanı boşalt ve oturma veya ayakta durma pozisyonunda leğen kemiği taban kaslarını iyice kas. Kasılı olarak tutma süresini 10 saniyeye kadar çıkart. Yavaşça bırak ve tekrarla. 20'şer defadan 3 kez yapabilirsin.
4. Kegel yaparken dikkatini sadece pelvik kaslarına vermen gerektiğini unutma. Eğer popo ya da kalça kaslarının kasıldığını hissediyorsan pelvik kaslarını gerektiği şekilde çalıştıramıyorsun demektir.



Kalça Germe

Bir pilates topu kullanarak kalçanızın etrafındaki kasları esneterek bu pelvik ağrının bir kısmını en aza indirin.

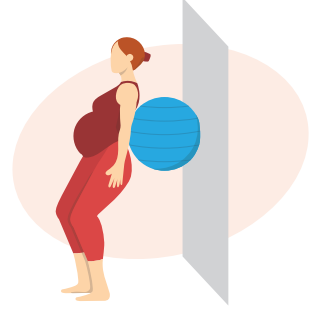
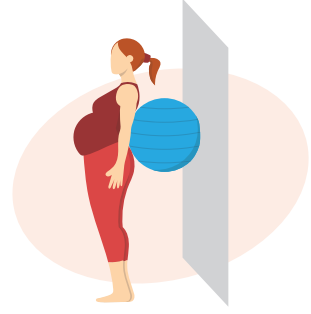
- Topunuzun ortasına, düz ve uzun bir şekilde oturun. Karın kaslarınızı çalıştırın ve ayaklarınızı topun her iki yanında yerde düz tutun. Bir elinizi karşı dizinize koyun.
- Diğer kolunuzu başınızın üzerine kaldırın ve karşı tarafa doğru eğin.
- Kalçanızdaki gerginliği hissederken omurganızı düz tutun ve karın kaslarınızı sıkın.
- Her iki tarafta da yaklaşık dört veya altı kez tekrarlayın.



Duvar Kaydıracağı

Bu egzersiz, uyluklarınız, poponuz ve kalçalarınız dâhil olmak üzere alt vücudunuza güç katmanıza yardımcı olur.

- Bir pilates topunu duvara dayayın ve kalçanız ve beliniz topun üzerinde olacak şekilde düz durun.
- Ayaklarınız yerde düz ve yaklaşık kalça genişliğinde açıkken, dizlerinizi yavaşça bükün ve duvardan aşağı kaydırın.
- Bacaklarınızla 90 derecelik bir açı oluşturmaya çalışın (ama değilse sorun değil) ve sonra yavaşça tekrar yukarı kaydırın.
- 5 ila 10 kez tekrarlayın.



Pelvik Eğim

Hamilelik sırasında pelvik eğim egzersizi harikadır çünkü pelvik ve karın kaslarınızı güçlendirir. Bu nazik versiyon, hamilelik sırasında güvenli bir egzersizdir.

- Sirtınızı bir pilates topuna dayayarak oturun ve ayaklarınız yere düz bassın, kollarınız yanlarınızda olsun.
- Yavaşça geriye yaslanın ve poponuz yerden kalkacak şekilde sırtınızın küçük kısmını yukarı doğru itin.
- Birkaç saniye tutun ve bırakın.
- Yaklaşık 5 ila 10 kez tekrarlayın.



Dengenizi etkileyebilecek veya yaralanmaya yol açabilecek faaliyetlerden daima kaçınınız.



Hamilelikte Egzersiz Sırasında Yapılması ve Yapılmaması Gerekenler

Hamileliğiniz sırasında, yukarıda belirtilen herhangi bir egzersizi yapmak büyük olasılıkla uygundur. En yaygın yapılması ve yapılmaması gerekenlerin listesi aşağıda, ancak egzersize başlamadan önce her zaman doktorunuza danışın.

Hamilelikte Egzersiz Miktarı

Egzersiz yapmaya veya bir egzersiz rutini oluşturmaya başladığınızda, güvenli ve sağlıklı kalmanıza yardımcı olacak aşağıdaki ipuçlarını göz önünde bulundurun:

1. Rahat giyinin:

Göğüslerinizi korumak için spor sutyeni, serin kalmak için bol giysiler tercih etmek hamilelik sırasında daha verimli ve güvenli egzersiz yapmanıza yardımcı olabilir.



2. Su için:

Egzersiz rutininizden önce, sırasında ve sonrasında bol su içerek güvende ve sululu kalın. Dehidrasyon belirtileri arasında hızlı veya çarpan bir kalp, baş dönmesi ve koyu, sarı renkte idrar görülür.



3. Kademeli olarak başlayın:

Hamilelikten önce aktif değilseniz, yavaş yavaş egzersiz yapmaya başlayın. Günde sadece 5 dakikanın bile faydaları olacaktır. Zamanla, önerilen 30 dakikaya ulaşana kadar 5 dakika daha eklemeye devam edebilirsiniz.



4. Vücudunuzu dinleyin:

Vücudunuz size yavaşlamanızı, egzersizi bırakmanızı veya bir süre dinlenmeniz gerekip gerekmediğini söyleyecektir.



Egzersiziz Bırakmanızı ve Doktorunuzla Görüşmenizi Söyleyen Bazı Yaygın İşaretler

- Vajinanızdan sızan vajinal kanama veya olağandışı sıvı
- Olağandışı ağrı veya nefes darlığı
- Baş dönmesi
- Hızlı bir kalp atışı veya göğüs ağrısı
- Rahim kasılmaları.



Hamilelik Egzersizinde Yapılmaması Gerekenler

Egzersizle ne yapılmaması gerektiğini bilmek de önemlidir, özellikle de vücudunuz değişirken ve büyürken. Hamileyken egzersiz yaparken kaçınılması gereken durumları göz önünde bulundurun:

1. Sıcak havalarda egzersiz yapmayın. Hamileyken sıcak veya nemli havalarda dışarıda egzersiz yapmak risklidir. Ya çok sıcaksa bir günü atlayın ya da egzersizinizi klimalı bir odada yapın.
2. Hasta hissediyorsanız kendinizi zorlamayın. Sabah bulantınız varsa veya bir gün kendinizi iyi hissetmiyorsanız, egzersiz yapmayı bırakın veya hafif esneme hareketleri yapın.
3. Hareketsiz durmayın veya düz yatmayın. Bir süre hareketsiz durmak, bacaklarınızda veya ayaklarınızda kan birikmesine neden olabilir ve sırt üstü düz yatmak, kanı kalbinize geri taşıyan bir damar üzerinde baskı oluşturabilir. Her iki pozisyonda da kan basıncınız düşebilir.

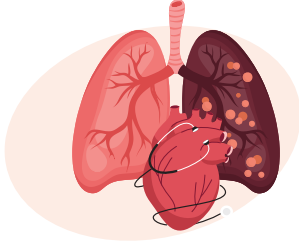


Fiziksel aktiviteyi sınırlayan belirli koşullar olduğundan, hamilelik sırasında herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuza danışın.

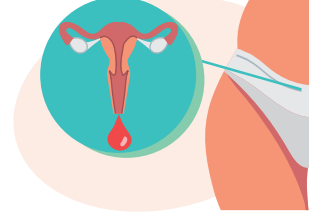


Hamilelikte Kimler Egzersiz Yapmamalıdır?

Hamilelik için herhangi bir egzersize başlamadan veya bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuza danışın. Bazı sağlık durumları seçeneklerinizi sınırlayabilirken, diğerleri egzersiz yapmaktan tamamen kaçınmanızı gerektirebilir. Bu koşullar arasında:



- Kalp ve akciğer hastalığı



- Vajinal kanama



- Erken doğum riski



- Bazı rahim sorunları



- Preeklampsi



- Çoğul gebelik



- Yüksek tansiyon

Genel olarak hızlı, tempolu veya size veya bebeğinize zarar verebilecek etkinliklerden kaçınmak en iyisidir.



GEBELİKTE BESLENME



Gebelikte Beslenmenin Önemi

Sağlıklı bir gebelik geçirmeziz, doğum sonrası lohusalık döneminde sağlıklı olup bebeğimizi imkan dahilinde anne sütü ile besleyebilmeniz için yeterli ve dengeli beslenmeniz çok önemlidir. Sizin ve bebeğinizin sağlıklı olması için gebelikte yeterli ve dengeli beslenin. Bu dönemdeki beslenmeniz, hem sizin hem de doğacak bebeğinizin sağlığını büyük ölçüde etkiler.



Gebelik Döneminde Beslenme

Dört Yapraklı Yonca Modeli:

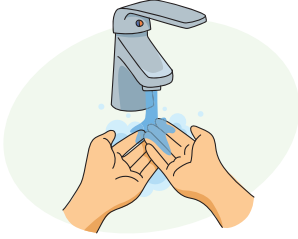
Beslenmede örnek olarak dört yapraklı yonca modeli benimsenmektedir. Dört yapraklı yonca modeli her bir birey için günlük enerji ve besin öğelerini karşılayan sağlıklı besin seçimlerini karşılamaktadır. Dört yapraklı yonca modelinde her bir yonca yaprağına farklı besin grupları yerleştirilmiştir:

- Süt ve süt ürünleri
- Et, yumurta ve kuru baklagiller
- Sebze ve meyveler
- Ekmek ve tahıllar



Gebelikte Beslenme ile İlgili Bilgiler

- Günlük düzenli olarak en az üç öğün yemek yemeye dikkat ediniz, uzun süreli açlık bebeğinizi ve sizi olumsuz etkiler. Aynı şekilde gereğinden fazla yemek de hem sizin hem de bebeğinizin sağlığını bozar.
- Doktorunuzun gebelik ayına göre önermiş olduğu vitaminleri (folat, demir, B vitaminleri ya da multi vitaminleri) düzenli olarak alınız.
- Yukarıda yazılı vitaminleri yoğurt ya da süt ile birlikte almayınız, emilimi tam olmaz. Demir ve vitaminler ile bu gıdaların alınması arasında en az iki saat ara olmalıdır.



- Yemeklerinizi hazırlamadan önce ellerinizi yıkayınız, saçlarınızın dökülmesini önlemek için başınıza eşarp ya da kep takınız.

- Hazırlayacağınız gıdaların temiz olmasına dikkat ediniz; sebze ve meyveleri akan su altında bolca yıkayınız.



- Grip gibi herhangi bir üst solunum yolu hastalığınız varsa yemeği başkası hazırlasın ya da yemeğinizi hazırlarken ağızınızı ve burnunuzu kapatacak şekilde maske takınız.

- Un, tuz ve şeker tüketiminizi en aza indiriniz.



- Doktora danışılmadan ilaç ve bitki çayı kullanılmamalıdır.



Gebelik Dönemi Beslenmesinde Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Şişkinlik, kabızlık ya da ishal gibi rahatsızlıklara veya cilt döküntüsü, vücutta ödem gibi alerjik reaksiyonlara neden olan gıdalardan uzak durunuz.



- Yemeklerinizi pişirirken size dokunmayan yağları tercih ediniz, en fazla 2 yemek kaşığı yağ bir orta boy tencere için yeterlidir.

- Haşlama ya da ızgara en sağlıklı pişirme şeklidir; gıdalarda kanser yapıcı etkiye neden olan kızartma ve mangal gibi pişirme şekillerinden uzak durunuz.



- Çiğ süt ve bundan yapılan peynir ve yoğurtlar zararlı mikroplar içerebileceğinden pastörize süt kullanmaya özen gösteriniz.



- Yemekten hemen sonra çay tüketimi demir eksikliğine neden olur. Bu nedenle çay en az iki saat sonra içilmelidir. Kahve ve çayı günlük 2 fincandan daha fazla tüketmeyiniz.

- Katkı maddeleri içeren içecekler (gazoz vb.) ve gıdalardan (bisküvi, hazır çorba ve konserve vb.) uzak durunuz.



- Gebelik süresince toplam 9-12 kg almanız beklenir. Ay başına yaklaşık 1-1,5 kg almanız normaldir.

- Alkol, sigara gibi bağımlılık yapan maddelerden uzak durunuz.



! Birinci basamak sağlık kuruluşlarından **"ÜCRETSİZ DEMİR ve D VİTAMİNİ TAKVİYESİ"** alabilirsiniz.





iBB
KADIN

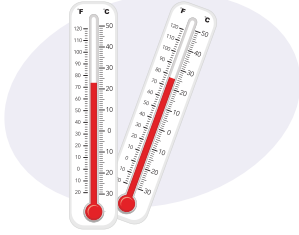
iBB
ÇOCUK

BEBEK BAKIMI



Yenidoğan Bebek Bakımı Neden Önemlidir?

Yenidoğan bebek 40 hafta boyunca anne karnında, arınık, korumalı bir ortamdadır, her türlü ihtiyacı anne tarafından karşılanır. Doğduğu andan itibaren, anneden göbek bağı kesildikten sonra fiziksel olarak ayrılır ve hayatta kalabilmek için beslenmesi, ısınması, atık maddelerini yok etmesi, uykusu, banyosu vb. tüm ihtiyaçları etrafındaki ebeveynleri ya da yakınlarının yardımı ile olmalıdır. Henüz vücudun savunma sistemleri tam gelişmediği için bu dönem iltihaplar açısından çok önemlidir. Bu nedenle etrafındaki kişilerin özen göstermesi gereken basit ama hayat kurtarıcı tutum ve davranışlar vardır.



Ortam Isısı

Bebeğin güneş gören, sık havalandırılan ve mümkün olduğu kadar az eşya bulunan bir odada tutulması önemlidir. Zamanında doğan bebekler için 22-24°C, prematürelere için 24-26°C oda ısısı yeterlidir.

Bebeğin Göbek Bakımı Nasıl Yapılmalı?

Göbek bağı normalde 7-14 günde düşer. Göbek kordonu düşene kadar enfeksiyona zemin hazırlamaması için temiz, kuru ve nemsiz tutulmalıdır. Bu süre içinde bebek bezini göbek kordonu dışarıda kalacak şekilde bağlanır. Göbek bağı hiçbir şeyle silinmez. Göbekte kızarıklık, akıntı, kanama, şişlik ve hassasiyet, pis koku olduğu durumlarda doktora götürülmelidir.



Bebeğin Göz Bakımı Nasıl Yapılmalı?

Yenidoğanlarda gözlerde çapaklanma yoksa özel bir göz bakımı gerekmez. Ancak gözünde şişlik, kızarıklık, aşırı çapaklanma, akıntı olan yenidoğan çocuk ya da göz doktoruna götürülmelidir.



Cilt Temizliği - Banyo

Yenidoğanın evdeki ilk banyosu göbek kordonu düştükten 1 gün sonra yapılmalıdır. Göbek düşene kadar cilt temizliğini sağlamak için bebek her gün ılık su ve pamuklu yumuşak bez veya havlu ile göbeği korunarak silinebilir.



Bebeklerin anne, baba ve yakın akrabalar dışında dokunulması, öpülmesi mikrop almalarına ve hastalıklara neden olur.



İdrar ıkarma

Yenidoğanın ilk idrar çıkışı 12-24 saat içinde olmalıdır. İkinici gününde her 8 saatte bir; 3-4. günde her 24 saatte 4-6; 5. günde 6-8 ıslak bez çıkarmalıdır.

Mekonyum

Yenidoğan ilk dışkılması doğumdan sonraki 48 saat içinde olur. Rengi koyu yeşil, siyah ve yapışkandır. Beslenmeye başladıktan 3-4 gün sonra rengi yeşil ve sonrasında sarıya döner. Anne sütü ile beslenen bebekler günde 3-4 kez veya daha fazla, mama ile beslenenler ise günde ortalama 1-2 kez dışkılar.



Bebeğinizle ilgili en yakın sağlık kuruluşlarından, Aile Sağlığı Merkezlerinden, Toplum Sağlığı Merkezlerinden, en yakın hastanelerin ocuk kliniklerinden **ÜCRETSİZ** hizmet alabilirsiniz.



Bebeğin Altı Nasıl Temizlenir?

Bebeğin altı normal oda ısısında açılır. Kız bebeklerde genital bölgenin özel yapısı nedeni ile idrar yolu enfeksiyonu gelişme riski fazladır. Bu yüzden kızlarda bu bölgeyi temizlerken, silme işleminin önden arkaya ve sırtüstü yatarken yukarıdan aşağıya doğru yapılması gereklidir. Böylece kakanın idrar yolarına bulaşma riski azalmış olur. Erkek bebekler içinse önce anüs çevresini, sonra penisini çekmeden yavaşça kaldırarak penisinin altını ve testislerin etrafını temizleyiniz. Kaka bulaşmış bir pamuk parçası bir daha asla cilde sürülmemelidir. Popoyu temizledikten sonra bacak aralarında ve bacaklarda oluşmuş kıvrımların arasını da nazikçe temizleyiniz ve temizlenmiş bölgeleri nemli kalmaması açısından nazikçe yumuşak bir pamuklu bezle kurulayın ya da bir süre açık bırakarak kurummasını bekleyin.

Bebeğinizin alt temizliği için kullanacağınız ürünlerde kimyasal maddeler, koku ve renk veren sentetik maddelerin, alerji ve tahriş yapan koruyucu maddelerin bulunmamasına dikkat edilmelidir.



Sigara

Alerjik solunum yolları hastalıkları ve kulak enfeksiyonları gibi hastalıklara zemin hazırlayacağından bebeğin bulunduğu ortamda kesinlikle sigara içilmemelidir.



Giyinme

Bebek giysileri, örtü ve battaniyeleri, yumuşak, pamuklu, tüy, toz çıkarmayan kumaşlardan hazırlanır. Bebek kıyafetleri kolay giydirilip çıkarılabilen, bebeğin içinde rahatça hareket ettiği, pratik giysilerden seçilir. Bebeğin cildini tahriş edecek nakış, etiket vb. varsa çıkarılmalı, üzerine çengelli iğne, nazar boncuğu gibi zarar verebilecek cisimler kullanılmamalıdır. Tüm giysiler giydirilmeden önce sabun ve bol suyla yıkanıp, ütülenmelidir. Bebeğe kundak yapılması veya kıyafetlerinin üzerinden bacaklarının sıkıca sarılması kalça çıkıklığına neden olabilir.



Bebeğin Banyosu Nasıl Yaptırılır?

- İlk banyo göbek kordonu düştükten sonra yapılmalıdır. Banyo için oda 28-32°C kadar ısıtılmalıdır.
- Bebeği yıkayacak kişi, bebeğin karnı avuç içine ve yüzü aşağıya bakacak şekilde eline yatırır. Bebeğin banyo boyunca ağız, burun ve solunum yolunun kapanmamasına, su yutmamasına dikkat edilir. Diğer kişi ısıyı ayarlanmış su döker ve yıkama işlemini yapar.
- Suyun ısınıı ayarlamak için kullanılan pratik uygulama: Kişinin dirseğini yakmayacak ölçüde sudur. 36-38°C.
- Yardım eden kişi yumuşak bir tülbendi; bebekler için hazırlanmış sabun ya da bebek şampuanı ile köpürtür, bebeğin saçları, bedeni, poposu kol ve bacakları hızlıca ve çok yumuşak bir şekilde yıkanır, durulanır ve temiz bir havluya sarılır. Kurulanır kurulanmaz, hızlıca giydirilir.



Acil Durumlar

- Bebeğin solunum zorluğu varsa, sık, zor ve kesintili soluk alıyorsa, soluk alırken ses çıkarıyor ya da göğüs kafesinde çekilmeler oluyorsa,
- Bebek 6-7 saat uyanmazsa,
- Hareketlerinde azalma varsa,
- Emzirme güçlüğü çekiliyorsa, morarırsa,
- Kasık bölgesinde ağrılı şişlik olursa,
- Vücuda yayılmış sarılığı varsa,
- Sarılığı üçüncü haftada halen devam ediyorsa,
- Kol ve bacaklarında kasılmaları oluyorsa,
- Bezinin dışına kadar taşan sıvı tarzında dışkılama (günde 3-4 defa) oluyorsa,
- Üst üste fıskırtır tarzda kusuyorsa,
- Göbeğinde akıntı veya kanama oluyorsa,
- Göbek bağı 15 günü geçmesine rağmen halen düşmediyse,
- Vücut ısısı (koltuk altı) 37.5°C'nin üzerindeyse (fazla ısınmış olabilir, önce üzeri açılmalı, 15 dakika beklenmeli ve sonra derece ile ölçüm yapılmalı, ateşi hâlâ yüksek ise);
derhal doktora veya hastaneye başvurulmalıdır.



Bebeğinizin **kansızlığını engellemek** ve kemik gelişimi için Aile Sağlığı Merkezlerinden verilecek **Demir ve D vitamini** preparatlarını düzenli olarak kullanın.





iBB
KADIN

iBB
ÇOCUK

EMZİRME REHBERİ



Doğru Emzirme İçin Neler Yapılmalı?

1. Emzirmeye başlamadan önce ellerinizi sabunla iyice yıkayın.
2. Meme ucu ve kahverengi kısmını temiz su ve yumuşak bir bez yardımı ile temizleyin.
3. Rahat bir yere oturun ve sırtınızı bir yere dayayın. Ayaklarınız yere tam olarak basmalıdır. Ağırlığınıza bebeğinizin üzerine vermeyin.
4. Bebeğinizin omuz ve vücudu memeye dönük olmalı, bebeğinizin burnu meme başı hizasında, başı ise bir miktar arkaya doğru eğik olmalı.
5. Bebeğe kalçasından destek olun.
6. Meme ucu ve kahverengi kısma dokunmadan alttan destekleyerek göğsünüzü tutun.
7. Meme ucunuzu bebeğin alt dudağına değdirin. Bebek ağızını genişçe açtığında meme ucunu ve kahverengi kısmını bebeğin ağızına yerleştirin. Sadece meme ucunuzu alırsa bebeğin ağızından çıkarıp tekrar deneyin. Aksi takdirde bebeğiniz yeterince süt alamadığı gibi sizin de meme ucunuz tahriş olur.
8. Bebeğiniz emerken çenesi memenize değmelidir. Böylece bebeğinizin burun delikleri açık kalacaktır.
9. Bebeğiniz memenizi doğru tuttuysa alt dudağı daha belirgin olmak üzere her iki dudak da dışarı doğru kıvrılır. Kahverengi kısmın özellikle alt kısmı bebeğin ağızında kaybolur.
10. Meme bakımı açısından her emzirme sonrası kendi sütünüzün bir damlasını meme ucuna sürüp 20-30 saniye açıkta bırakarak kurutun.



Anne sütü ilk 6 ay bebeğinizin tüm besin gereksinimlerini karşılar.



Emzirme Pozisyonları



Emzirdiğiniz Sürece Nelere Dikkat Etmelisiniz?

- Mutlu ve huzurlu olmalısınız.
- Doktorunuzun tavsiyelerine uygun beslenmelisiniz.
- Alkol ve sigaradan uzak durmalısınız.
- Zayıflamak için diyet yapmayın. Bebeğinizi emzirirken zaten enerji harcadığınızı unutmayın.

Meme bakımına dikkat etmelisiniz. Meme başı ve areolaya (kahverengi kısım) sabun ve duş jeli kesinlikle sürmemeli, gerektiğinde sadece duru su kullanmalısınız.



Bebeğinizi her istediğinde mutlaka emzirin.



Süt Nasıl Sağılır?

Sütün elle sağılmasını tüm emziren annelerin bilmesi gerekir. Birçok durumlarda sütün sağılması gerekebilir.



1.

Parmaklarını C şeklinde yerleştir



2.

Önce göğüs duvarına doğru bastır



3.

Sonra "bas ve bırak, bas ve bırak"

Sütün Sağılması Şu Durumlarda Yararlıdır:

- Tıkanık, şiş memeyi rahatlatmak için,
- Çökük bir meme başından emmeyi öğreninceye kadar bebeği beslemek için,
- Memeyi istemeyen bir bebeği, emmekten hoşlanmayı öğrenene kadar beslemek için,
- Düşük doğum tartılı ve kuvvetli ememeyen bir bebeği beslemek için,
- Yeterli ememeyen hasta bir bebeği beslemek için,
- Anne ya da bebek hasta ise sütün akmasını önlemek için elle boşaltma, sütün sağılması için en iyi yoldur. Alet gerektirmez ve anne her yerde, her zaman yapabilir.



Bebeğinizi her emzirdiğinizde **ten ve göz teması** kurmayı unutmayın.



Sağılmış Süt Nasıl Saklanır? 3-3-3 Kuralı

- Temizliğe dikkat edilerek sağılan anne sütü; oda sıcaklığında 3 saat, buzdolabı rafında (+4 derecede) 3 gün ve derin dondurucuda (-18 derecenin altında) 3 aya kadar saklanabilir. Ayrıca uygun kaplarda veya poşetlerde saklanmalıdır.
- Sütün saklanması özellikle çalışan anneler için yararlıdır.



Sağdığınız Sütü Bebeğinize Nasıl Vermelisiniz?

Sağdığınız sütü bebeğinize kaşıkla veya fincanla vermelisiniz. Böylece bebeğinizin daha sonra sizin memenizi emmemesi gibi bir durum söz konusu olmaz. Bebeğinizde emme, yutma ve nefes alma refleksleri daha gebeliğinizin 32-35. haftalarında geliyor. Bu nedenle fincanla veya kaşıkla beslerken bebeğinizi yarı dik pozisyonda tuttuğunuz sürece boğulma riski yoktur.



Anne Sütümü Nasıl Artırabilirim?

- Uygun emzirme tekniğiyle; emzirin
- Ten tene temas sağlayın
- Sıvı tüketiminizi artırın
- Dinlenin ve uyuyun
- Kendinize güvenin
- Stresten uzak durun
- Beslenmenize dikkat edin

Anne Sütü Saklama Yeri	Saklama Süresi
Oda sıcaklığı	3 saat
Buzdolabı rafı (+4 derece)	3 gün
Derin dondurucu (-18 derece ve altı)	3 ay



Meme Reddi

Meme reddi emzirme sırasında en sık karşılaşılan sorunlardan biridir. Emzirme sırasında bebeğin çığlık atarak kafasını çevirip memeyi emmek istememesi, memeyi reddetmesi, emerken kısa süre sonra bırakıp ağlamaya başlaması veya hiç emmeye gelmek istememesi meme reddi olabilir.

Ama meme reddine neden olan durumun çözümü sağlandıktan sonra pek çok bebeğin uzun aylar hatta yıllar boyunca emmeye devam ettiği görülür.

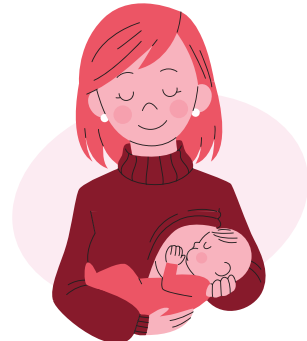
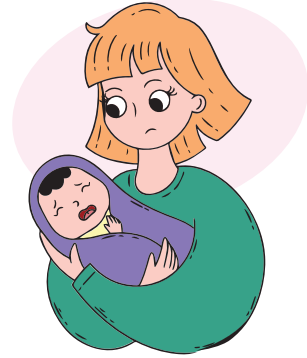


Bebekler Memeyi Ne Zaman Reddeder; Bunun Bir Zamanı, Süresi, Sıklığı Var Mı?

Bebeklerin memeyi reddetmesi hemen her ayda olabilir. Memeyi her emzirmede reddedebildiği gibi sadece bazı emzirmelerde de reddedebilir. Bazen emzirmeye başladıktan birkaç dakika sonra emmeyi bırakır veya hiç emmeye başlamayabilir. Bazen de tek bir memeyi emmek istemez, diğer memeyi emebilir. Her nasıl olursa olsun aslında meme reddi genellikle geçici bir durumdur. Birkaç gün veya bazen birkaç hafta içinde kaybolur.

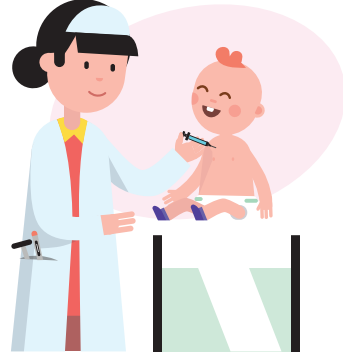
Bazı bebekler ise aslında memeyi reddetmez. Sadece emmeleri biraz zor olur. Çok huzursuz ve hırçın olurlar, memeyi tutmakta zorluk yaşarlar. Memeyi çabuk emerler, çabuk bırakır sonra tekrar emmek ister ve huzursuz olarak emmeye devam ederler.

Bebeğinizin emzirme sıklığı ve süresine takılı kalmadan yeterli olarak beslendiğini gösteren işaretler varsa ve doktor kontrollerinde yeterli kilo aldığı saptanırsa bebeğiniz yeterli süt alıyor demektir. Yani meme reddi yaşamıyorsunuzdur. Gün içerisinde bebeğiniz sadece birkaç emzirmeyi reddediyorsa bu da meme reddi olmayabilir.



Bebekler Memeyi Neden Reddeder?

- Memeyi tutması iyi değilse,
- Biberon kullanımı varsa,
- Emzik kullanımı varsa,
- Bebeğin hasta olması soğuk algınlığı, kulak, boğaz ağrısı vb.
- Burun tıkanıklığı,
- Ağızda pamukçuk olması,
- Aşırı yorgunluk ve uyarılma,
- Aşı yapılmış olması,
- Diğer gıdalar ile tanışma,
- Diş çıkarma,
- Emzirme süresi ve sıklık değişimi.



Bebeklerin Memeyi Reddetmesinde Süte Ait Nedenler

- Sütün hızlı akışı, fazla süt yapımı,
- Sütün yavaş akışı,
- Sütün azalması.



Anneye Ait Nedenler

- Annenin aşırı stresli olması
- Ev içinde yaşanan huzursuzluk,
- İlaç kullanması,
- Değişik bir yiyecek yemesi,
- Adet öncesi veya adet dönemi olması,
- Annede değişik bir koku olması (parfüm, saç boyası, tuzlu su, havuz klor kokusu, sigara vb.),
- Hormonal değişiklikler,
- Hamile olmak,
- Doğum kontrol ilacı kullanmak,
- Bazen annenin işe başlaması.



Meme Reddi Yaşayan Anneye Tavsiyeler

- Stresli veya gergin olmak bu durumu daha da zorlaştıracaktır. Sizin stresli ve gergin haliniz bebeğinizi daha çok etkileyecektir.
- Bebeğinizi emmesi için zorlamayın. Bu durumu daha da kötüleştirebilir. Bebek ile olan iletişimi zora sokabilir.
- Bebeğinizi sık sık kucağınıza alın memenize yakın tutun.
- Ten tene temas yapın. Üstünüzü çıkarıp çıplak iken bebeğinizi alıp onunla biraz oynayın ve bir süre sonra memenizi teklif edin.
- Bebeğiniz ile birlikte banyoya girin ve birlikte banyo yaparken emzirmeye çalışın; ayrıca banyo sonrası bebeğiniz rahatlamış olur, yine emzirmeye çalışın.
- Memeyi tutturmak için dikkatini dağıtmaya çalışın. Açık havada yürüyün, müzik dinletin, ninni veya şarkı söyleyin, masaj yapın, bazen sessiz bir ortamda bulunun vb.
- Bebeğinizi değişik emzirme pozisyonları kullanarak emzirmeye çalışın. Koltuk altı pozisyonu, yatarak veya ters beşik pozisyonu deneyebilirsiniz.
- Biraz uykulu iken yani uykuya dalarken ve uyanmadan az önce emzirin. Bebekler uykulu oldukları zaman memeyi daha kolay kabul edebilirler. Ayrıca gece emzirmelerini biraz daha artırmayı deneyebilirsiniz.
- Eğer bebeğiniz çok hırçın ve huzursuz ise çok az bir miktar sağılmış anne sütünü verip hırçınlığını geçirmeye çalışın daha sonra memenizi teklif edin.
- Bebeğinizin herhangi bir hastalığı varsa (burun tıkanıklığı, pamukçuk vb.) mutlaka tedavi ettirin.
- Aşırı miktarda süt yapımı varsa bebek emzirme sırasında fazla süt nedeniyle emmeye devam edemiyorsa öncesinde bir miktar süt sağabilirsiniz. En önemlisi doğru bir emzirme tekniği ile emzirme sağlanmasıdır.
- Biberon ve emzik kullanıyorsa ve bebeğinizin kafası bu nedenle karışık ise mutlaka emzik ve biberonu kesin.



Sonuç olarak aslında meme reddi sıklıkla geçicidir. Annelerin sadece sakin kalarak bu durumun geçici olduğunu ve sonrasında bebeklerinin mutlaka memeye döneceklerini bilmesi gerekir. Çok çok nadiren bazen bebeklerin memeye dönmediği olabilir. Ama bu durum bebeğiniz ile emzirme dışında baş kurmanıza tabii ki engel değildir. Bütün çabalarınıza rağmen bebeğiniz memeye dönmüyorsa doktorunuzdan yardım almanız en iyisidir.



DOLU VE TIKANMIŞ MEME ARASINDAKİ FARKLILIKLARIN ÖZETİ

DOLU MEME	TIKANMIŞ MEME
Sıcaktır	Acı verir
Dolgundur	Ödemli gibidir
Serttir	Özellikle meme ucu gevşektir Parlaktır Kırmızı görünebilir
Süt Akar	Süt AKMAZ
Ateş yoktur	24 saat ateş olabilir





İBB
KADIN

İBB
ÇOCUK

BEBEK MASAJI



Yenidoğan Bebeğinize Masaj Yapmak

Dokunma, sevginizi bebeğinize göstermenin çok güçlü bir yoludur. İlk haftalarda, tek bir alana fazla odaklanmadan, yavaş ve pozitif dokunuşlarla masaj yapın. Yenidoğan bebeklerin duyarları fazla uyarılabilir ve çoğu bebek ilk birkaç haftada anne-babalarının kollarında huzuru arar, bazıları ise giysilerinin üstünden nazikçe ovalanmayı tercih ederler.

El Teması

Bebeğiniz masaja "evet" diyorsa, masaja el teması ile başlayın. Bebeğinizin vücudunun herhangi bir yerine masaj yapmaya başlamadan önce, el teması tekniğini kullanmalısınız. Bu tekniği, bebeğiniz masaj sırasında bir molaya ihtiyaç duyduğunda da kullanabilirsiniz. El teması, bebeğinizin kendini güvende hissetmesini ve dokunuşunuzdan keyif almasını sağlar.



Bacak

Başlamadan önce ellerinizi iyice yağladığınızdan emin olun. Yenidoğanlarda bacaklardan başlayın, çünkü bebekler bacaklarına dokunulması konusunda çoğunlukla daha rahattır. Aşağı doğru hareketler bebeğinizi rahatlatacaktır.

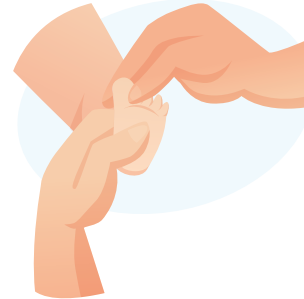
Bacaklar - Yukarıdan Aşağıya Masaj

Bir elinizle bebeğinizin ayak bileğini nazikçe tutun. Diğer elinizi bebeğinizin kalçasına koyup bacağına tutun ve yavaşça ayak bileğine doğru kaydırın. Nazik ritmik dokunuşlarla, her iki elinizi sırayla kullanarak devam edin.

Ayaklar

Bebeklerin çoğu ayaklarına masaj yapılmasını severler. Bebeğinizin ayakları konusunda hassas olup olmadığını görmek için verdiği tepkiyi izleyin. Ayaklara yapılan bir masaj tüm vücudu olumlu etkileyebilir.

Bebeğinizin ayağındaki her bir parmağı baş ve işaret parmaklarınız arasında nazikçe sıkarak kaydırın. Her iki elinizin başparmaklarını kullanarak, ayak parmaklarından bileğe doğru masaj yapın. Bu hareketi birkaç defa tekrarlayın.



Göbek

Bebeğinizin göbek bağı iyileştiğinde, karın bölgesine yapılacak yumuşak bir masaj ile bebeğinizin sindirimine ve karın bölgesindeki diğer rahatsızlıklarının giderilmesine yardımcı olabilirsiniz.

Bebeğinizin karnına güven verici bir şekilde ve elinizi kasmadan dokunarak başlayın. Bebeğiniz bu dokunuştan mutlu oluyorsa, önce bir eliniz sonra diğer eliniz ile karnına dokunabilirsiniz.



Sırt

Ten teması, anne, baba ve bebek arasındaki bağı kuvvetlendirebilir.

Bebeğinizi göğsünüze yakın tutarak, boynundan poposuna doğru ellerinizi sırayla geçirerek sırtına masaj yapın.



6 Haftalık Bebeğinize Masaj Yapmak

Altı haftalık olduğunda, bebeğiniz artık size daha fazla tepki vermeye başlayacaktır ve daha fazla masaj yapmanıza izin verecektir. Böylece, sizin de aranızdaki bağı güçlendirmek, bebeğinizin duyarlarını harekete geçirmek ve masajı daha anlamlı bir deneyime dönüştürmek için daha fazla fırsatınız olacak. Masaj iletişim kurmanızın ve birlikte eğlenip oynamanızın harika bir yoludur.

İşte masaj programınıza ekleyebileceğiniz birkaç hareket:

Göbek

Bebeğinizin göbeğine masaj yapmanız, hem bebeğinizin kendini güvende hissetmesini sağlar hem de karın ağrısı ve kabızlık gibi rahatsızlıkların giderilmesine yardımcı olur.

Bebeğiniz bu dokunuştan mutlu oluyorsa önce bir eliniz sonra diğer eliniz ile karnına dokunabilirsiniz.



Göbekte "Seni Seviyorum"

Önce ellerinizi bebeğinizin üstünde bırakarak başlayın.

1. Sağ elinizi, bebeğinizin karnının sol tarafından (sizin sağınıza gelecektir) aşağı doğru nazikçe çekin.
2. Elinizi, bebeğinizin karnının sol tarafından sağ tarafına doğru bir L harfi çizecek şekilde kaydırın.
3. Şimdi de, bebeğinizin karnının sağ alt tarafından başlayarak ve sol alt tarafına giderek ters bir U harfi çizin.



Göğüs

Bebeğinizin göğsüne nazikçe masaj yaparak, hazımsızlığının giderilmesine destek olabilirsiniz. Bebeğinizin göğsüne dokunurken, zaman zaman durun ve ellerinizi bebeğinizin göğsünde tutarak karşılıklı duygularınızı hissetmeye çalışın. Ellerinizi bebeğinizin göğsünün ortasına dışarı doğru, tıpkı bir kitabın sayfalarını iki yana düzeltirmiş gibi kaydırın. Bebeğinizle temas kurmaya devam ederek ellerinizi yavaşça aşağı doğru kaydırın ve ortada birleştirin.



Dokunma ile gevşeme

Dokunma ile gevşeme yöntemi, her yaşta ve masaj sırasında herhangi bir zamanda uygulanabilir. Bazen bebeklerin vücutları gergin olur ve kollar ve bacaklara uygulanan bu teknik bebeğin gevşemesini sağlar. Ellerinizi bebeğinizin kollarını sarın ve bebeğinizden gevşemesini isteyin. Sakin bir ses tonu ile tekrar tekrar "gevşe" diyebilirsiniz. Bebeğinizin yanıt vermeye başladığını hissettiğinizde, onu bir gülücük veya bir öpücük ile ödüllendirin.



Eller

Bebeğinize ellerini nasıl gevşetebileceğini gösterebilirsiniz. Başparmaklarınızın yumuşak iç kısmı ile ellerini nazikçe açın, minik parmaklarının her birini başparmağınız ve işaret parmağınız arasında yuvarlayın ve son olarak da bileklerinden parmak uçlarına doğru ellerinin üst kısmına masaj yapın.



Yüz

Bebeğinizin yüzüne masaj yapmanız da, emme, ağlama ve diş çıkarma gibi nedenlerle bebeğinizin yüzünde biriken gerginliğin rahatlamasını sağlayabilir.

Bebekler sizden gördükleri hareketleri ve mimikleri taklit ederler. Yüz masajı ile göz teması kurabilir ve mutluluğunuzu paylaşabilirsiniz. Parmak uçlarınızla bebeğinizin çenesinde küçük daireler çizin.



Sırt

Bebeğinizin sırtına masaj yaparak bebeğiniz başını kaldırırken boynunu, omuzlarını ve kollarını güçlendirmesine yardım edebilirsiniz. Bu masaj bebeğiniz üzerinde rahatlatıcı ve sakinleştirici bir etki de gösterecektir. Bebeğinize çeşitli pozisyonlarda masaj yapabilirsiniz ve böylece onları yüzüstü yatmaları için teşvik edebilirsiniz. Bu farklı pozisyonları bebek masaj sınıfından öğrenebilirsiniz. Bebeğiniz yüzüstü yatarken, boynunun arkasından her iki elinizle omurgasına dik olacak şekilde masaj yapmaya başlayın. Ellerinizi ileri geri ve iki yöne hareket ettirerek, poposuna kadar inin, sonra omuzlarına kadar geri çıkın. Bu hareketi tekrar edin. Sonra da elinizi bebeğinizin boynundan ayaklarına kadar geçirin.





İBB
KADIN

İBB
ÇOCUK

EV KAZALARINI ÖNLEME



Ev Kazaları

0-6 yaş çocuklar kendilerini kazalardan koruyabilecek gelişimsel özelliğe henüz yeterince sahip değildirler. Diğer gereksinimlerinin karşılanmasında olduğu gibi kendileri için güvenli bir çevrenin oluşturulması ve kazalardan korunmada bir yetişkinin yardımına gereksinim duyarlar.

Bunların yanında çocuklar için şu durumlar da önemlidir:

- Zamanlarının çoğunu evde geçirmeleri,
- Çevrelerini keşfetme ve öğrenme konusunda meraklı olmaları,
- Devamlı hareket halinde olmaları,
- Çevresel risklere duyarlı ve açık olmaları,
- Her şeyi ağızlarına götürmeleri,
- Yaşam alanlarının çocukların özelliklerine göre düzenlenmemiş olması.

Kazalardan kendilerini koruyabilecek gelişimsel beceriye henüz yeterince sahip olmamaları nedeniyle ev ortamında kazaya uğrama oranı en yüksek grubu oluşturmaktadır.

Ev kazaları çocukları etkileyen ve ağır sonuçlara yol açabilen, önlenebilir kazalardır.

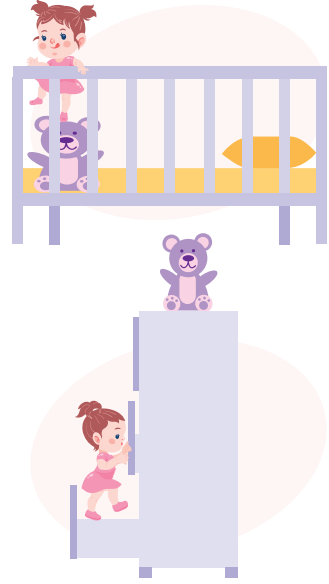
Önemli olan kazalar olmadan önce tedbir almaktır.

Bebek doktoru, hastane, ambulans, zehir danışma merkezi gibi acil durumlarda aranacak telefon numaralarını listeleyip herkesin bildiği bir yerde tutun.



Düşmeler

- Bebeğin yattığı yerden düşmesini önleyecek önlemler alın.
- Mama sandalyesi, salıncak gibi yerlerde otururken emniyet kemerini bağlayın.
- Emekleme ve yeni yürüme döneminde bebeği merdivenlerden uzak tutun.
- Yer döşemelerinizin kaygan olmamasına özen gösterin. Halı ve kilimlerinizin kaymamaları için dört bir köşesine ince lastik ya da köpük sünger dikebilir ya da çift taraflı bant ile bantlayabilirsiniz.
- Takılıp düşmeleri önlemek için, halı kenarlarının kalkık ve kıvrık olmamasına özen gösterin.
- Pencerele ve gerekli kapılara bebek kilidi takın veya iple bağlayın.
- Bebeğin erişebileceği yerde olan çekmece, dolap gibi eşyalara bebek kilidi takın.



Yanmalar

- Bebeği soba ve diğer ısıtıcıların bulunduğu odada yalnız bırakmayın ve sobanın etrafına koruma yapın.
- Sıcak su dolu kap, çaydanlık, tencere ve fişe takılı ütüü bebeğin ulaşabileceği yerlerde bırakmayın.
- Masa ve ocak üzerindeki tencere ve tavanın sapını içe dönük tutun.
- Bebeğin yiyecek ve içeceklerini sıcak olarak önüne koymayın, yerken yanında bulunun.
- Elektrikli aletlerinizi çalıştırırken, kabloların sarkmamasına dikkat edin.
- Bebeğinizi banyo yaptırırken banyo suyunun sıcaklığını mutlaka kontrol edin.

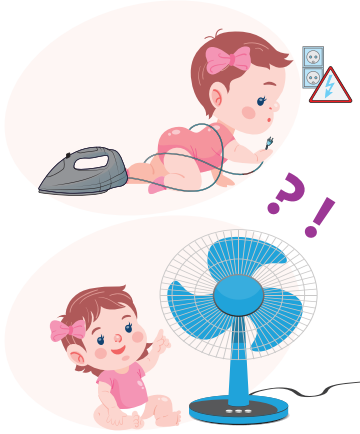
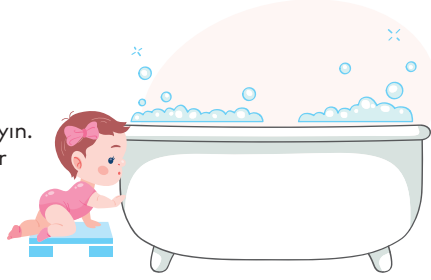
Yaralanmalar

- Kesici cisimleri ortada bırakmayın.
- Çatal, bıçak gibi sivri mutfak gereçlerini kilitli çekmecelerde ya da bebeğin erişemeyeceği yerlerde muhafaza edin.
- Mobilyaların sivri ve keskin kenarlarına koruyucu aparatlar yardımıyla kapatın.
- Kırılabilir cisimleri, bebeğin oyun alanında bırakmayın.
- Bebeğe keskin uçlu oyuncak almayın, kırık oyuncaklarını atın.
- Buzdolabının içinde cam kapları ve şişeleri bebeğin ulaşamayacağı şekilde üst raflara yerleştirin.



Boğulmalar

- Bebeğin yutabileceği cisimleri ortada bırakmayın.
- Kova, leğen ve küvette su bırakmayın.
- Bebeği havuz, deniz kenarında yalnız bırakmayın.
- Oynaması için poşet, kablo, zincir gibi nesnelere vermeyin.
- Çamaşır makinesi, fırın, dolap gibi eşyaların kapaklarını daima kapalı tutun.
- Bebeğe yatar pozisyonda yemek yedirmeyin.
- Bebeği çiğneme ve yutma becerisine göre besleyin.
- Bebeği asla evde yalnız bırakmayın.



Elektrik çarpması

- Elektrikli ev aletlerini ve elektrik kablolarını bebeğin ulaşamayacağı yerlerde muhafaza edin.
- Elektrik prizlerinin standartlara uygun ve kapaklı olmasına dikkat edin.
- Bebeğin ocak düğmeleri ile oynamasına izin vermeyin.
- Elektrikli ev aletlerini bebeğin yetişemeyeceği yerlerde muhafaza edin.
- Perdelerin ve jalüzilerin iplerini kısa tutun. Bebekler bu ipler nedeniyle boğulma tehlikesi geçirebilmektedir.

Zehirlenmeler

- Gıdaların son tüketim tarihi ve saklanma koşullarına dikkat edilmelidir.
- İlaç ve kimyasal madde içeren temizlik ve kişisel bakım malzemeleri bebeklerin ulaşamayacağı yerlerde saklamalıdır.
- Kimyasallar, kendi kaplarında muhafaza edilmelidir.
- Bebeklerin her an her şeyi yiyebileceklerini düşünerek, evde zehirli bitki bulundurmamın.
- Tarihi geçmiş ilaçları imha edin ve doktora danışmadan bebeğe ilaç vermeyin.
- Soba borularını ve bacaları yılda en az 2 kere temizletin.
- Yatmadan önce sobanıza kesinlikle kömür atmamın.
- Sobadan kaynaklanan hava kirliliğini gidermek için evinizi havalandırın.





İBB
KADIN

İBB
ÇOCUK

TAMAMLAYICI BESLENME

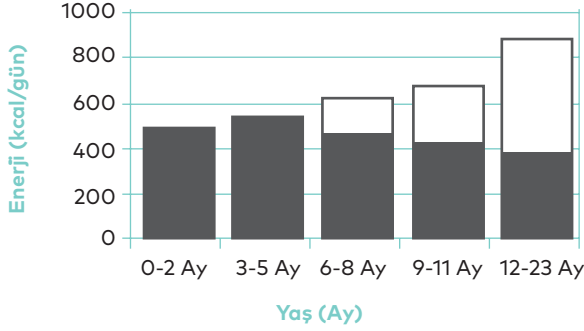


Tamamlayıcı Beslenme Nedir?

Tamamlayıcı beslenme; anne sütüne ilave olarak bebeğin yaşına, gereksinmesine uygun diğer besinlerin verilmesidir. Verilen bu besinlere de tamamlayıcı besin denir. Tamamlayıcı beslenme süresince, bebekler yavaş yavaş ailenin yediği besinleri yemeğe alıştırmalıdır. Bu sürecin sonunda (2 yaş) anne sütü aile besinleri ile tamamen yer değiştirmiş olur.

Tamamlayıcı Beslenme Neden Gereklidir?

6. aydan sonra büyümenin hızla devam etmesi ve daha aktif hale gelmesi nedeniyle anne sütü, bebeğin besin ihtiyacını karşılayamamaya başlar. Tamamlayıcı beslenme, anne sütünden sağlanan ile bebeğin gereksinimi arasındaki boşluğu doldurarak besinsel gereksinimlerin karşılanmasını sağlar. Eğer bebeğin artan besin ögesi ve enerji ihtiyacı karşılanamazsa büyümesi yavaşlar ya da durur.



- Artan ve doldurulması gereken enerji farkı
- Anne sütünden gelen enerji

Grafikte **Yaşa göre Enerji Gereksinmesi ve Anne Sütünden Sağlanan Enerji Miktarı** gösterilmektedir.

- Emzirmenin 2 yaşına ve sonrasına kadar sürdürülmesi, bebeğin büyüme ve gelişimine yardım eder, güçlü ve sağlıklı büyümesini sağlar.
- 6.ayını doldurduktan sonra anne sütüne ilaveten diğer besinlere başlanması küçük çocuğun yeterli büyümesine yardım eder.



Tamamlayıcı Besinlere Ne Zaman Başlanmalıdır?

Tamamlayıcı besinlere bebeğin anne sütünden enerji ve besin öğelerini karşılayamadığı zaman büyümenin izlenmesi yapılarak başlanmalıdır. Genellikle tamamlayıcı besinlere 6. aydan sonra başlamak gereklidir. Bu yaş, bebeğin ağız içindeki sinir ve kaslarının yeterli miktarda geliştiği, besinleri rahatlıkla çiğnemeye ve parçalamaya başladığı zamandır. 6. aydan önce bebek besinleri diliyle iter, çünkü dilini tamamen kontrol edemez. 6. ayda ise muhallebi, püre kıvamındaki yoğun ezilmiş besinleri kolaylıkla tüketecek duruma gelir. Ayrıca 6. aydan sonra, bebeklerin yoğun kıvamlı muhallebi, püre ve ezilmiş besinler gibi yemekleri yemeyi öğrenmesi de gereklidir. Bu tür besinler enerji gereksinmesini sıvı besinlere göre daha iyi karşılar. 6. ayını doldurduktan sonra çocuklar için yoğun kıvamlı muhallebi, ezilmiş püre haline getirilmiş besinleri yemek daha kolaydır.



6. aydan sonra bebekler;

- Dillerini daha iyi kontrol edebilirler
- Aşağı ve yukarı çiğneme hareketlerini gerçekleştirebilirler
- Dişleri çıkmaya başlar
- Ağızlarına bir şeyler koymayı severler
- Yeni tatlarla ilgilenirler



İyi Bir Tamamlayıcı Besinin Özellikleri Ne Olmalıdır?

- Enerji, protein, vitamin ve minerallerce zengin olan (özellikle demir çinko, kalsiyum, A vitamini, C vitamini, folat)
- Temiz ve güvenli olan
- Çok fazla sıcak ya da soğuk olmayan
- Çok tuzlu ve baharatlı olmayan
- Bebek tarafından kolay yenebilen
- Bebek tarafından sevilen
- Bölgesel olarak ulaşılabilir, bulunabilir, satın alınabilir
- Hazırlanması kolay
- Kıvamı uygun



Tamamlayıcı Besinlere Neden 6 Aydan Önce Başlanmamalıdır?

- Anne sütü alımının azalması
- Büyüme açısından bir üstünlüğünün olmaması
- İlk aylarda dilin dışarı itme refleksinin güçlü olması
- Çiğneme becerisinin 6 aydan önce gelişmemesi
- Baş kontrolünün tam gelişmemiş olması
- Bebeklerin isteksizliği
- Böbrek fonksiyonlarının yeterince gelişmemesi
- Sindirim sistemindeki enzimlerin yeterince gelişmemesi
- Alerjik hastalıkların artmasına neden olması
- Katı besinlerin boğulmalara neden olabilmesi
- Başta zatürre ve ishal olmak üzere hastalıklarda artışa neden olması



Tamamlayıcı Besinlere Neden 6. Ayda Başlanmalıdır?

- Bebeğin artan kalsiyum ve enerji gereksiniminin, yalnızca anne sütüyle karşılanamaması
- Doğumda sağlanan demir ve çinko depolarının tükenmesi
- Farklı tat ve kıvamların bebekte ısırma ve çiğneme becerisini arttırması
- Çiğneme becerisinin ağız ve dil koordinasyonunu arttırması



Tamamlayıcı Besinlere 6. Ayda Başlanmazsa Ne olur?

- İlâveten besin alınmaması bebeğin artan gereksinmelerinin karşılanmamasına sebep olur
- Büyüme ve gelişmesi daha yavaşlar
- Besin öğelerini yetersiz alınması malnütrisyon, anemi gibi hastalıkların görülme riskini arttırır
- Daha geç başlamak tamamlayıcı besinlerin reddedilmesine neden olabilir



Yeni Besinlerle Tanışırken

Ek besinler çocuk aç iken günde bir ya da iki öğünde sunulmaya başlanmalıdır. Her ek besin tek çeşit olarak başlanıp, 3 gün içinde artan miktarlarda (çay kaşığı, tatlı kaşığı, yemek kaşığı) denenerek daha önce başlanan ek besinlerle verilmeye devam edilmelidir.



Neyle başlamalı?

Yoğurt, meyve ve sebze püresi başlangıç için uygun besinlerdir. Besinler başta yumuşak kıvamda ezilmiş püre şeklinde verilmelidir.

Besinleri hazırlarken

Bebek için hazırlanan besinlere şeker, tuz veya herhangi bir katkı maddesi eklenmemelidir. Bebeğe verilen sebze ve meyvelerin mevsiminde ve taze olmasına dikkat edilmelidir.



VERİLEN TAMAMLAYICI BESİNLERİN MİKTARLARI			
Yaş	Besin Özellikleri	Öğün Sıklığı	Bir Öğündeki Miktar
0-6 Ay		Sadece Anne Sütü	
6-8 Ay	Yoğun muhallebi ya da iyice ezilmiş besinlerle başlanabilir	Günde 2-3 kez tamamlayıcı besin, sık sık emzirme, çocuğa bağlı olarak günde 1-2 kez ara öğün	2-3 tatlı kaşığı ile başlanıp, 1/2 su bardağına (125 ml) kadar arttırma
9-11 Ay	İnce kesilmiş ya da ezilmiş besinler	Günde 3-4 kez tamamlayıcı besin, sık sık emzirme, çocuğa bağlı olarak günde 1-2 kez ara öğün	½ - 1 su bardağı (125-200 ml) kadar
12-24 Ay	Aile mutfağı, gerekirse ezilmiş ya da parçalanmış	Günde 3-4 kez tamamlayıcı besin, sık sık emzirme, çocuğa bağlı olarak günde 1-2 kez ara öğün	1 su bardağı (200 ml) kadar



Ek besin hazırlanmadan ve yedirilmeden önce mutlaka eller yıkanmalıdır. Meyve ve sebzeler bol temiz suyla yıkanmalıdır. Kullanılan mutfak malzemeleri, tabak ve bardaklar temiz olmalıdır. Çiğ ve pişmiş besinler farklı kap ve araçlar kullanılarak hazırlanmalıdır. Püreler hazırlanırken çatalla ezme tekniği veya cam rende kullanılmalı, blender vb. araçlar kullanılmamalıdır. Hazırlanan yiyecekler kaşık, fincan ve bardakla verilmelidir. Bebeği beslerken biberon kullanılmamalıdır.

- Konserveler ürünler, hazır gıdalar (hazır çorbalar gibi), işlenmiş ürünler bebeklere verilmemelidir.
- Çay, kolalı-gazlı içecekler, hazır meyve suları bebeklere verilmemelidir.
- Besinler az suda pişirilmeli ve besinin suyu dökülmemeli,
- Bebeklere 1 yaşına kadar bal, inek sütü, bakla yumurta beyazı verilmesi uygun değildir.
- Çiğ havuç, üzüm, kabuklu kuruyemişler (fındık, fıstık, ceviz gibi), sert ve/veya küçük besinlerin hava yolu tıkanıklığına sebep olabileceğinden 3 yaşın bitimine kadar ezilerek verilmesi uygundur.

6 - 8. Ay Beslenme Dönemi - Yeni Başlarken

Amaç: Bebeğe kaşıktan yemesini öğretmek, kaşıktan yiyeceği almak için damağı kullanmayı öğrenme ve yutmak için yiyeceği ağız boşluğunun gerisine gönderebilme.

- Emzirme sonrası 1-2 tatlı kaşığı.

Sıvı: Sadece anne sütü, sık emzirilir.

Geçiş gıdaları: Tek içerikli püre şeklinde, pütürsüz, şeker tuz ve baharat ilave edilmemiş. Tahıllar, yoğurt, sebze meyve püresi, püreleri yumuşatmak için anne sütü

- Yeme sıklığı: Günde 1-2 kez anne sütünden sonra ilk besinle besin toleransı değerlendirilir.
- 3 gün sonra yeni besin eklenir.



6 - 8. Ay Beslenme Dönemi - İlerleyen Dönem

Amaç: Yeni tat ve kıvamlara alıştırmaya ve motor yetenekleri geliştirmeye.

- Daha koyu pürelere hazır olma göstergeleri; desteksiz oturması, elden ele obje geçirmesi.

Sıvı: Anne sütü

Besin: İyi pişirilmiş ve ezilmiş et, baklagil, meyve, sebze ve diğer tahıllar.

Önerilen: Yeni bir tadı alışkın olduğu yiyeceklerle birlikte sunmak.

Yeme sıklığı: 2 kez/gün.



9 - 12. Ay Beslenme Dönemi

Amaç: Çiğnemeyi öğretmek, daha koyu kıvamlı lokma tarzı gıdalar, parmak gıdaları

- Bebek kendini beslemeyi öğrenir "tat ve tercih"
- Küçük parçalara kesilmiş besin "çiğneme"

Sıvı: Anne sütü. İnek sütü diğer yiyeceklerin hazırlanmasında kullanılabilir

Besin: Yumuşak pişirilmiş, ezilmiş sebze, et, balık, yumurta, tahıl, baklagil.

Sıklık: 2-3 ana öğün, ara öğünler.

Parmak besinleri: Fırında kurutulmuş ekmek, haşlanmış sebze, meyve dilimi, sert peynir parçaları.



12 - 24. Ay Beslenme Dönemi

Amaç: Kendi kendini beslemeyi öğretmek

- Çocuğun göz ve damak zevkine uygun seçenekler
- Aile sofrasına geçiş
- 1 yaştan itibaren özel yemek hazırlamaya gerek yok



Ara öğün

- Ek besin öğesi - enerji desteği
- Muz ezmesi, meyve püreleri, yoğurt, muhallebi; tam taneli tahıllardan yapılmış, yağlı tohum veya meyve parçacıkları ile zenginleştirilmiş ekmek
- Aspirasyon riski olan besinler verilmez!!!



Aylara Göre Tamamlayıcı Beslenmede Önerilen Besinler;

6. AY

ANNE SÜTÜ + 2-3 ÖĞÜN	
SÜT GRUBU	ET, YUMURTA, KURUBAKLAGİL
<ul style="list-style-type: none">• Yoğurt• Devam maması	<ul style="list-style-type: none">• Yumurta sarısı (¼)• Kıyma• Pekmez
SEBZE VE MEYVE GRUBU	EKMEK VE TAHIL GRUBU
<ul style="list-style-type: none">• Bebek beslenme standartlarına uygun meyve ve sebzeler (püre / meyve suyu)	<ul style="list-style-type: none">• Pirinç, irmik• Tarhana çorbası (un ile) / yoğurt çorbası / sebze çorbası (bebek beslenmesine uygun tahıllarla zenginleştirilmeli)

7. AY

ANNE SÜTÜ + 2-3 ÖĞÜN	
SÜT GRUBU	ET, YUMURTA, KURUBAKLAGİL
<ul style="list-style-type: none">• Yoğurt• Devam maması	<ul style="list-style-type: none">• Yumurta sarısı (¼)• Mercimek çorba (mevsim sebzeleri)• Et (kıyma, tavuk, balık)
SEBZE VE MEYVE GRUBU	EKMEK VE TAHIL GRUBU
<ul style="list-style-type: none">• Sebze çorba / ezilmiş (yeşil yapraklı, patates, kabak, havuç vb)• Bebek beslenme standartlarına uygun meyve ve sebzeler (püre / meyve suyu)	<ul style="list-style-type: none">• Pirinç, irmik, buğday, yulaf, mısır, erişte• Tarhana çorbası (un ile) / yoğurt çorbası / sebze çorbası (bebek beslenmesine uygun tahıllarla zenginleştirilmeli)



8-12. AY

ANNE SÜTÜ + 3-4 ÖĞÜN Aile Yemekleri	
SÜT GRUBU	ET, YUMURTA, KURUBAKLAGİL
<ul style="list-style-type: none">• Yoğurt• Devam maması / inek sütü• Peynir (pastörize, tuzsuz)	<ul style="list-style-type: none">• Yumurta sarısı (tam)• Mercimek çorba (mevsim sebzeleri)• Et (kıyma, tavuk, balık)• Köfte• Kuru baklagiller (ezme)
SEBZE VE MEYVE GRUBU	EKMEK VE TAHIL GRUBU
<ul style="list-style-type: none">• Sebze yemeği (kıymalı) püre/iyezilmiş• Bebek beslenme standartlarına uygun meyve ve sebzeler (püre / meyve suyu)	<ul style="list-style-type: none">• Pirinç, irmik, buğday, yulaf, mısır, erişte, makarna• Tarhana çorbası (un ile) / yoğurt çorbası / sebze çorbası (bebek beslenmesine uygun tahıllarla zenginleştirilmeli)

12 AY ve ÜZERİ

ANNE SÜTÜ + 3-4 ÖĞÜN Aile Yemekleri	
SÜT GRUBU	ET, YUMURTA, KURUBAKLAGİL
<ul style="list-style-type: none">• Yoğurt• Devam maması / inek sütü• Peynir (pastörize, tuzsuz)	<ul style="list-style-type: none">• Yumurta sarısı (tam)• Mercimek çorba (mevsim sebzeleri)• Et (kıyma, tavuk, balık)• Köfte• Kuru baklagiller (ezme)
SEBZE VE MEYVE GRUBU	EKMEK VE TAHIL GRUBU
<ul style="list-style-type: none">• Kıymalı sebze yemeği, dolma• Bebek beslenme standartlarına uygun meyve ve sebzeler (püre / meyve suyu)• Dilimlenmiş meyveler	<ul style="list-style-type: none">• Pirinç, irmik, buğday, yulaf, mısır, erişte, makarna• Tarhana çorbası (un ile) / yoğurt çorbası / sebze çorbası (bebek beslenmesine uygun tahıllarla zenginleştirilmeli)





6. Ayın Sonunda Örnek Beslenme Menüsü;

Sabah : Anne sütü

Ara öğün : Yoğurt veya meyve püresi

Öğle : Etli sebze püresi, anne sütü

Ara öğün : Yoğurt veya meyve püresi

Akşam : Anne sütü



7. Ayın Sonunda Örnek Beslenme Menüsü;

06.00 : Anne sütü

09.00 : Kahvaltı, anne sütü

12.00 : 2/3 kıymalı tahıllı sebze püresi,
anne sütü

15.00 : Anne sütü

18.00 : Yoğurt/meyve püresi, anne
sütü

Gece : Anne sütü



8. Ayın Sonunda Örnek Beslenme Menüsü;

06.00 : Anne sütü

09.00 : Kahvaltı, anne sütü

12.00 : 2/3 kıymalı tahıllı sebze püresi,
köfte/balık, anne sütü

15.00 : Yoğurt

18.00 : Meyve püresi, anne sütü

Gece : Anne sütü



9-12. Ayın Sonunda Örnek Beslenme Menüsü;

Sabah : 1 çay bardağı meyve suyu,
1 yumurta sarısı, 1 tatlı kaşığı pekmez,
1 çay kaşığı zeytinyağı, 1 ince dilim
ekmek, ince çekilmiş ceviz, tuzu
alınmış peynir

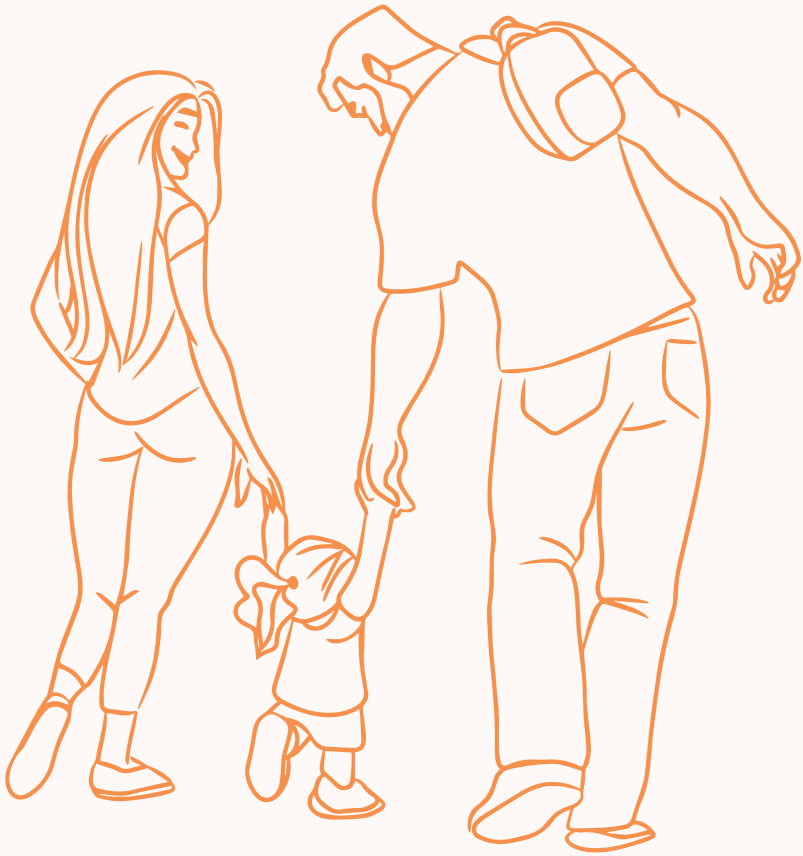
Ara öğün : Meyve püresi

Öğle : Kıymalı sebze püreleri, dolma
içeri, sebze köfteleri, kuru baklagil
püreleri, beraberinde 1 dilim ekmek içi
yemek suyu ile birlikte

İkinci : Yoğurt

Akşam : Öğle öğününün aynısı







İBB
KADIN

İBB
ÇOCUK

Başvuru için: İSADEM ve İBB Kadın Hizmet Merkezleri

- | | | | |
|----------------|--------------|-----------------|-----------------------|
| ☺ Arnavutköy | ☺ Bayrampaşa | ☺ Gaziosmanpaşa | ☺ Sultangazi |
| ☺ Ataşehir | ☺ Çekmeköy | ☺ Güngören | ☺ Ümraniye |
| ☺ Avcılar | ☺ Esenler | ☺ Kartal | ☺ Üsküdar (Çengelköy) |
| ☺ Bağcılar | ☺ Esenyurt | ☺ Küçükçekmece | ☺ Zeytinburnu |
| ☺ Bahçelievler | ☺ Eyüpsultan | ☺ Sancaktepe | |
| ☺ Başakşehir | ☺ Fatih | ☺ Sultanbeyli | |



Sosyal Hizmetler Dairesi Başkanlığı

Ataköy 7.-8.-9.-10. Kısım Mahallesi Burhan Doğançay Sokak (Airport AVM Arkası)
Bakırköy / İstanbul

Tel: 0212 449 93 22 - Fax: 0212 588 36 00