YENİDOĞAN BEBEK BAKIM REHBERİ

Be Baby

Be Baby
Bebeğinizin hayata **güvenle ve sevgiyle** başlayabilmesi için BeBaby ailesi olarak **her zaman yanınızdayız**

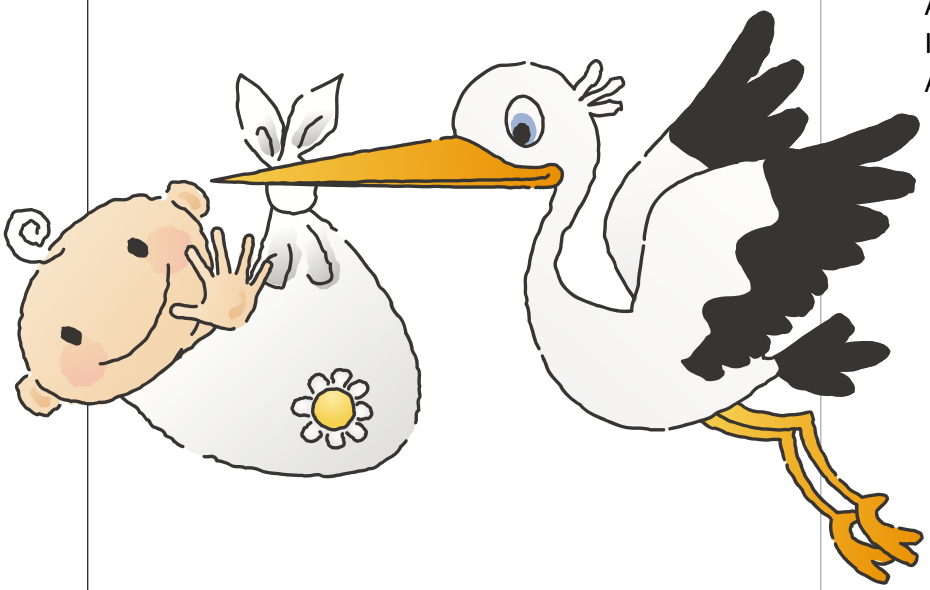
GİRİŞ

Tebrikler!

Yeni doğmuş bebeğiniz size verilen bir armağandır.

Bu kitapçık, yeni doğmuş bebeğinizin bakımı hakkında genel bir bakış açısı sunar ve sizi bebek bakımının temelleri konusunda yönlendirir. Ayrıca bebeğinizle ilgili olası sağlık sorunlarını tanımanıza ve ne zaman tıbbi yardım alacağınızı bilmenize yardımcı olacaktır.

Hiçbir kitapçık doktorunuzun yerini alamaz. **Bunu unutmayın!** Sorularınız veya bebeğinizin sağlığıyla ilgili endişeleriniz olduğunda çocuk doktoruna danışmanızı öneririz.



İÇİNDEKİLER

DIŞ GÖRÜNÜŞ DEĞERLENDİRMESİ

Cilt. 4
Bacaklar. 5
Baş ve Yüz 6
Gözler 7

TEMEL BAKIM FAALİYETLERİ

Banyo 8
Tırnak bakımı. 8
Alt Bakımı. 9
Sünnet ve penis bakımı. 10
Göbek kordonu bakımı 11
Beslenme. 12
Biberon ve emzik kullanımı 13
Gaz çıkarma 14
Uyku 15
Aktivite. 16

ORTAK SORUNLAR

Pişik. 17
Kabızlık 17
İshal 17
Ateş 18
Kolik ağlamalar. 19
Acil durumlar 20

BEBEĞİNİZİN DIŞ GÖRÜNÜMÜ

Her bebek eşsiz ve güzeldir. Ancak, bebeğiniz televizyon reklamları veya dergi reklamlarında gördüğünüz bebeklere benzemiyorsa şaşırmayın.

Bebeğinizin kafasında topaklar, kabarık veya çapraz gözler, düz bir burun, küçük bir çene, kuru cilt veya döküntü olabilir. Bebeğiniz uyurken zaman zaman irkiliyorsa, hafif burun tıkanıklığı varsa, düzensiz nefes alıp, hapşırır, hıçkırır ve bazen kusuyorsa endişelenmeyin.

Bu özellikler normaldir ve doktorunuz aksini söylemedikçe geçicidir. Bu bölüm normal bir yeni doğanın görünümünün nasıl olabileceği hakkında bilgiler içerir.

CİLT

Birçok ebeveyn bebeklerinin cildi ile ilgili endişe duyar **"Bebeğim çok mu kırmızı?" "Derisindeki izler neler?" "Neden sivilceleri var?"**

İşte bebeğinizin cildi hakkında bilmeniz gerekenler :

Ten rengi: Yeni doğanlarda ten rengi, pembe veya beyaz veya sarımsı bir tondan tipik kızarıklığa kadar büyük ölçüde değişebilir. Cilt rengi anlık bile değişebilir.

Genetik özellikler ve ırksal faktörler de bebeğinizin cildinin rengini etkileyecektir.

Doğduğunda normal yeni doğanın derisi kırmızımsı-mor renktedir ve bebek ağladığında parlak kırmızıya döner. Ayrıca yeni doğanın elleri ve ayakları soğuk ve mavimsi olabilir. İlk günlerden sonra biraz sarıya dönebilir. Bu duruma yeni doğan sarılığı denir. Bu durum yeni doğanlarda yaygındır ve bazen tedavi gerektirir. (Sarılık hakkında daha fazla bilgi için sayfa 22'ye bakın.)

Döküntü: Bebeğinizin hassas cildi yeni ortamına sık sık tepki verir. Hafif kırmızı bir bölge ile çevrelenmiş, iğne ucu büyüklüğünde veya biraz daha büyük papüller (sivilce), vücudun çeşitli bölgelerinde görünebilir. Bunlar zamanla kaybolacaktır. Nedeni bilinmemektedir ve döküntü tedavi gerektirmez.

Akrosiyanoz : Ellerin ve ayakların mavi rengine denir. Eller ve ayaklardaki kan dolaşımı yetersizliğinden kaynaklanır. Bu durum sıklıkla doğumdan sonraki ilk saatlerde ortaya çıkar.

Bu durum normal olmakla birlikte, bebeğin yüzü ve dudaklarının etrafında mor/ mavi görüntü olmamalıdır.

Bebeğinizin yüzünün ve dudaklarının mor/ mavi bir rengi olduğunu fark ederseniz, bu ciddi bir sorunun habercisi olabilir ve **derhal tıbbi müdahale gerektirir.**

Bacaklar: Yeni doğan bebeğin bacak uzunluğu toplam vücut uzunluğuna göre nispeten kısadır. Bazı yeni doğan bebeklerde bacaklarda eğrilik veya çarpıklık görülebilir, bu normaldir. 2 yaşından sonra ya da yürümeye başladıktan sonra bu durum devam ederse doktora danışılmalıdır.

Konak: Bebeğinizin kafa derisinde oluşan pullu bir deri yamasıdır. Bebeğinizin saçını her gün çok bastırmadan taramak ve sık sık (Haftada 2-3 kez) yıkamayarak yumuşatıp tekrar taramak konak temizlenmesinde yardımcı olacaktır

Milia: Yeni doğanın burun ve yeni doğanın çenesindeki beyazımsı, iğne ucu büyüklüğündeki lekelere milia denir. Küçük sivilce görünümündedir ve hiç müdahale etmemek gerekir. Milia yenidoğanlarda normal bir durumdur ve genellikle birkaç hafta içinde kaybolur.

Doğum Lekeleri: Yeni doğanda üst göz kapaklarında, alında ve boynun arkasında sıklıkla bulunan pembe veya kırmızı alanlardır. Bu lekelere, cildin yüzeyine yakın olan kan damarları neden olur. Genellikle 2 yaşından sonra kaybolurlar. “doğum lekeleri” yeni doğan bebeklerin yaklaşık yarısında, özellikle de açık tenli olanlarda görülür.

Acile başvurun:

Gölgeli veya mor mavi cilt veya dudaklar

Aşağıdakilerden herhangi birini fark ederseniz BEBEK DOKTORUNUZU ARAYIN;

- Sarılık artıyorsa
- Döküntü - alerjik bir reaksiyon olursa
- Düşük ya da yüksek vücut sıcaklığı
- Geçmeyen Konak

BAŞ VE YÜZ

Yeni doğan bebeklerin nadiren güzel yuvarlak, mükemmel şekilli kafaları vardır. Bazı bebeklerin kafaları büyük, bazıları küçüktür. Bazılarının yuvarlak bazılarının doğum kanalından sıkışması sonucu uzamış kafaları vardır.

İşte yeni doğanın kafasında fark edebileceğiniz bazı değişiklikler;

Normal doğumda bebek doğum kanalında aşağı inerken kafatası kemiklerinde şekil bozukluğu olabilir. Genellikle kafa ilk haftanın sonunda normal şekline döner.

Yüz asimetrisi: Rahimdeki sıkışıklıkta örneğin omuz çene kemiğine sıkıca bastırmışsa bebeğinizin yüzü eğik görünebilir. Bu eşitsizlik birkaç hafta veya ay içinde kendiliğinden kaybolur.

Bıngıldak yani tıbbi söylemiyle fontanel; kafa kemiklerinin birleşme noktalarının arasındaki bağ dokudan oluşmuş bölgeye fontanel (bıngıldak) denir.

Bebek doğarken kafatası kemikleri henüz tam gelişmemiş ve son şeklini almamıştır. Bu yapı kemiklerin üst üste gelip, kafatasına esneklik kazandırarak, doğum sırasında kafanın doğum kanalına girebilmesini ve doğumun kolay gerçekleşmesini sağlamaktadır. Kafa kemiklerinin ayrık ve yumuşak olması beynin büyümesine de olanak tanır. **Bıngıldak olmazsa kafa kemikleri ve beyin büyüyemez**.

Bıngıldak sanıldığı kadar hassas değildir, koruyucu zarı sağlamdır. Çok sert bir darbe almadıkça, hafif çarpmalardan zarar görmez. Arka fontanel genellikle 4 ay içinde kapanırken, **ön fontanel en az bir yaşına gelene kadar kapanmaz**

GÖZLER

Yenidoğanın gözlerinde fark edebileceğiniz bazı değişiklikler:

Göz rengi: Bebekler gerçek göz rengiyle doğmazlar. Doğumda gözler genellikle Kafkas bebeklerde grimsi mavi, koyu tenli ırklarda grimsi kahverengidir. Zamanla pigment yavaşça göze dağılır ve bebeğin son göz rengini alması 6-12 ay kadar sürer.

Sklera (göz beyazları): Normal yeni doğanda mavimsi bir renk tonuna sahip olabilir, çünkü göz küresini çevreleyen zarlar hala çok incedir. Bebek sarılık olursa göz beyazları sarı renk görünebilir.

Gözyaşı kanalları: Yeni doğanda gözyaşı kanalları küçüktür ve doğumda çalışmaz. Bebek yaklaşık 3 aylık oluncaya kadar gözyaşı üretilmeyebilir.

Göz Kayması ve bağımsız göz hareketleri: Yeni doğan bir bebeğin gözlerinin ilk birkaç ay boyunca kayması ve birbirinden bağımsız hareket etmesi normal olarak kabul edilir. Zamanla, göz kasları geliştikçe , yaklaşık olarak bebek 4 ila 6 aylık iken gözler genellikle düzelir.

Subkonjonktival kanama: Doğumun yaygın sonuçlarından biridir, gözün beyaz bölgesinde (sklera) küçük bir kan damarının kanaması sonucu ortaya çıkan kırmızı görüntüdür.

Bebek doğum kanalından geçerken gözdeki ani bir basınç artışından kaynaklanır.

7 ila 10 gün içinde kırmızı noktanın geçeceği bilinmeli ve **endişe edilmemelidir.**

Yeni doğmuş **bebeğiniz en iyi 8-14 inç mesafeye odaklanabilir** yani bebeğinizi beslerken gözlerinden kendinize olan mesafe. Bebekler ayrıca hareket, ışık, desen ve şekilleri fark ederler. Ve ilk haftalar geçtikçe de odaklanmaları gelişir.

Bebeğinizi veya yürümeye başlayan çocuğunuzu) ASLA banyoda yalnız bırakmayın!

TIRNAK BAKIMI

- Anne ve babalar endişeleri nedeniyle ilk tırnak kesimini olabildiğince geciktirmeye çalışsalar da, tırnak kesimini aksatmak birçok soruna sebep olabilir. Bebeğiniz henüz el göz koordinasyonunu sağlayamadığından, kontrolsüzce ellerini sallayarak yüzünü veya vücudunu çizebilir, daha da kötüsü gözlerinii yırtabilirler.
- Bebeğinizin tırnaklarını kesmek için öncelikle bir yakınınızdan size yardım etmesini isteyebilirsiniz.
- Bebeğinizi banyo yaptırdıktan sonra ya da uyurken de tırnaklarını kesebilirsiniz.
- Tırnak kesimini yaptıktan sonra kağıt bir törpü ile bebeğinizin tırnaklarını düzeltebilirsiniz.

TEMEL BAKIM FAALİYETLERİ

Yeni doğmuş bebeğiniz, bakım konusunda her yönü ile size bağlı olacaktır. Bu bölüm, bazı temel bakım faaliyetleri için size ipuçları içerir;

BANYO

Yeni doğan bebeğinizin ilk banyosu genelde tartışılan bir konudur.

Hastane şartlarında banyo için bebeğinizin doğumundan sonra en az 12- 24 saatin geçmesi gerekir. Ancak annede Hepatit-B, Hepatit-C, HIV gibi bebeğe bulaşabilecek bir enfeksiyon varsa bebeğin cildindeki virüslerin hemen uzaklaştırılması amacıyla doğar doğmaz ilk banyosu yaptırılabilir.

Tam banyo, doğumdan sonraki 2 veya 3'üncü güne bırakılabilir. Ya da hekiminizin önerisi doğrultusunda göbek bağı düştükten sonra yapılabilir. **Genellikle önerilen göbek düşene kadar banyo yaptırılmamasıdır.**

Devam eden süreçte bebek her gün ya da günaşırı sünger veya bezle göbek kordonuna değmeyecek şekilde banyo yaptırılabilir veya akan su altında yıkanabilir, sonrasında göbek kordonu çevresinin iyi kurulanmalıdır. Ya da göbek kordonu düşene kadar ıslak bir mendil ya da sünger ile silme şeklinde de temizliği yapılabilir. Tam banyoya göbek kordonu düştükten sonra geçilebilir.

- Banyoya başlamadan önce banyo malzemelerini hazır bulundurun.

Su sıcaklığı ılık olmalı, bebeğinizi suya koymadan önce mutlaka dirseğinizle suyun sıcaklığını kontrol edin. Emin olmak için bir banyo termometresi kullanarak suyu 36.5-37 dereceye ayarlayabilirsiniz.

- Isı kaybını önlemek için önce vücudunu en son kafasını yıkayın.

Banyodan sonra sıcaklığını korumak için yumuşak bir bez ile ilk suyunu alıp sonra yumuşak ve kuru bir havluya sarın.

- Bebeğinizde rutin olarak losyon, yağ veya krem kullanmayın. Cilt çok kurursa veya çatlamaya başlarsa, losyon ile bebeğinizin cildini nemlendirebilirsiniz.
- Gece uykularını düzenlemek için bebeğinizi akşam saatlerinde yıkamayı tercih edebilirsiniz, çünkü banyo yapan bebeğiniz rahatlayacak, sakinleşecek ve kolayca uykuya dalacaktır. Ayrıca bebeğinizin gaz sancısı varsa banyo rahatlatıcı olacaktır .

Bebeğinize banyo yaptırırken işini kolaylaştıran ve miniğinin hassas cildine uygun ürünler tercih etmelisiniz;

- Göz yakmayan,
- PH değeri 5-6,5 arasında,
- Alkol, parfüm, renklendirici, SLS ve paraben içermeyen,
- Doğal bileşenlerden oluşan ürünler tercih edilmeli

ALT BAKIMI

Bebeğinizin bezini ıslak veya kirli olur olmaz sık sık değiştirmeniz gerekir. Alt değişimi için bazı ipuçları:

- Alt değişimi için gerekli eşyaları kolayca erişilebilir hale getirin.
- Güvenlik: Alt değişimi yaptığınız alan hareket kabiliyetinizi kısıtlamayacak bir alan olmalı, kemer bile bağlı olsa ASLA sırtınızı dönmeyin.
- Cildi nazikçe ve iyice temizleyin.

Kızlar için: Cinsel organları önden arkaya silin. Doğumdan sonraki ilk 4 hafta boyunca, kanlı veya beyaz, sütlü bir akıntıya sahip olabilir.

Erkekler için: Testislerin altını da temizleyin.

BEBEK DOKTORUNUZU ARAYIN!

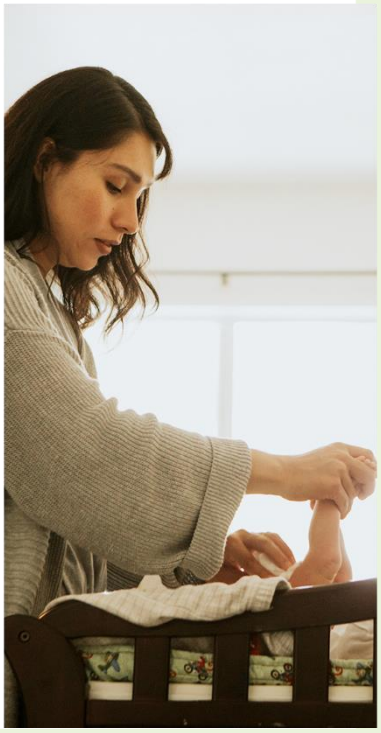
- **36 saatlik bağırsak hareketi ve gaz çıkışı yok ise**

YENİDOĞAN KAKASININ ÖZELLİKLERİ

Bebeğin ilk kakası mekonyum olarak adlandırılır. Doğum sonrası siyah ve koyu kıvamda olan bu kaka 2- 3 gün içinde önce yeşilimsi renge, sonra da sarı renge dönüşecektir.

Yeni doğan kakası sayısı ve miktarı bebeğin beslenmesi ile ilgilidir. Çok iyi beslenen yeni doğanlar, her emzirme sonrası kaka yapabileceği gibi , günde 1 -2 kez de yapabilir.

Emzirilerek beslenen bebeklerin kakaları genelde açık sarı renkli, hardal sarısı gibi olurken kakanın içinde beyazımsı pütürlükler görülebilir. Bebekler ek gıdalara başlayana kadar kaka kıvamı cıvık – sulu olarak devam eder, ek gıdalardan sonra yavaş yavaş koyulaşmaya başlar. Formül mama ile beslenen bebeklerin kakaları ten rengi de olabilir, sarı renkte olabilir. Formül mama ile beslenen bebek kakası kıvamı anne sütü ile beslenen bir bebekten daha koyu olacak ancak kabız şekilde olmayacaktır.



SÜNNET

Oğlunuzun sünnet olup olmaması sizin **seçiminizdir!**

Bebekler Ne Zaman Sünnet Ettirilmeli ve Bebeklerde Sünnet Yaşı Kaç Olmalı?

Oğlunuzun sünnet olup olmaması **SİZİN** seçiminizdir. Tıbbi fayda ve riskleri değerlendirmenin yanı sıra, kararınızı etkileyebilecek kültürel, dini veya etnik gelenekleri de göz önünde bulundurmalısınız.

Sünnet için karar verdiyseniz en uygun dönemler 6-15 ay arası, 2-4 yaş arası yada 7-10 yaş arasında yapılmalıdır. Sünnet cerrahi bir müdahale olmakla birlikte çocuğun yada bebeğin gelişiminde önemli bir yere sahiptir.

Belirli yaş gruplarında yapılması çocuğun/bebeğin zihinsel gelişimi için önemlidir. 4-6 yaş dönemi erkek çocukların ruhsal-cinsel gelişimi açısından kritik bir dönemdir. Çocuk örselenmeden ruhsal-cinsel gelişimini tamamlayabilmesi için tıbben zorunluluk olmadıkça 4-6 yaş arasında sünnet yapılmamalıdır.

Yeni doğan bebeklerde sünnet lokal anestezi ile yapılabilir. Ancak 5 yaşın altındaki çocuklara genel anestezi yöntemi tercih edilmelidir. 6 yaş üzeri çocuklarda sünnet bilinci oluşturmalı, lokal anestezi yada genel anestezi tercihi çocuğa bırakılmalıdır. Sünnet mümkün olduğunca 10 yaşından sonraya bırakılmamalıdır.

Sünnetin Potansiyel Faydaları

- Yaşamın ilk yıllarında İdrar yolu enfeksiyonu riski azalır. Bu risk, sünnetli erkek çocuklar için 1.000'de 1 ve sünnetli olmayan erkek çocuklar için 100'de 1'dir.
- Penis kanseri riski azalır.
- İleriki yaşlarda cinsel yolla bulaşan hastalıklarda bulaşma riski azalır.

Sünnetin Potansiyel Riskleri

- Kanama, enfeksiyon ve yanlış iyileşme. Bunlar aynı zamanda herhangi bir ameliyatın riskleridir.
- Uzman olmayan kişiler tarafından yapılırsa sünnet derisinin fazla ya da eksik çıkarılması
- Uzman olmayan kişiler tarafından yapılırsa penis ucu zarar görebilir,tahriş olabilir.

Sünnet Sonrası Bakım Nasıl Olmalıdır?

✓ Sünnet sonrasında genellikle yaranın kapanması 3-4 gün içerisinde gerçekleşir. Ancak kullanılan dikişlerin erimesi, dokularda olan küçük şişlikler ve kızarıklıkların tam olarak iyileşmesi yaklaşık 7-10 gün sürer.

✓ Sünnet sonrasında antibiyotikli bir deri pomadı kullanılması doktorunuz tarafından önerilebilir.

✓ İlk 2 gün doktorunuz tarafından önerilirse ağrı olması durumunda ağrı kesici kullanılması önerilir.

✓ Ameliyathane gibi steril bir ortamda sünnet gerçekleştirildi ise antibiyotik kullanımına gerek kalmayabilir.

✓ Sünnet derisinin ve pansumanın çocuk idrarını yaparken ıslanması herhangi bir risk taşımaz. Çocuk idrarı sterildir, mikrop taşımaz.

✓ Sünnet olduktan sonra dikişler kendiliğinden erir. Dikişleri aldırma gibi bir gereksinim duyulmaz.

✓ Büyük çocuklarda ise eczanelerden temin edebileceğiniz sünnet kalkanı olarak satılan korumalıklardan alabilir yada sünnet için uygun olan iç çamaşırı giydirebilirsiniz.

BEBEK DOKTORUNUZU ARAYIN!

- Artan kızarıklık, şişlik ve hassasiyet,
- İçi dolu kabarcıkların oluşması,
- Kanama varsa— baskı uygulayın ve hemen bebeğinizin doktorunu arayın.
- İdrara çıkma rahatsızlığı belirtileri,
- Sünnet sonrası 6 ila 8 saat içinde idrara çıkmaması,

ÇOCUK DOKTORUNUZU ARAYIN

Göbek kordonunun etrafındaki cilt kızarırsa, şişlik ve / veya akıntı veya kötü koku varsa

GÖBEK KORDONU BAKIMI

Bebeğinizin göbek kordonunu, temiz ve kuru tutmak dışında herhangi bir özel bakım yapmanız gerekmez. Kordon kirlenirse ılık, ıslak bir bez ile silin ve kurumasını bekleyin.

Göbek kordonunda sinir uçları olmadığından bebeğinize zarar vermez. Endişelenmenize gerek yoktur. Bebeğin bezini kordonun altına katlamak kordonun kuru kalmasına yardımcı olur.

Kordon düştükten yaklaşık 12-14 gün sonra bile hafif kanama fark edebilirsiniz. Bu normaldir.

Bununla birlikte, göbek kordonunun etrafındaki cilt kızarırsa, şişlik ve / veya akıntı veya kötü koku varsa - doktorunuzu arayın. Enfeksiyon olabilir.

BESLEME

Anne sütü , bebeğinizin yaşamın ilk altı ayında ihtiyaç duyacağı tek besindir.

İnek sütü veya keçi sütü küçük bir bebeğe verilmemelidir. Bu sütler protein ve tuz bakımından zengindir ve bebeklerin sindirimi zordur.

Ayrıca, bu sütler bebeğinizin ihtiyaç duyduğu önemli vitamin ve minerallerin çoğunu içermez. Özellikle anemiyi önlemeye yardımcı olan iki besin olan folik asit ve B12 vitamini bakımından düşüktür.

Yenidoğan döneminde emzirme süreleri

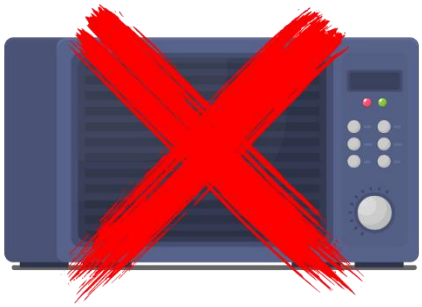
- Emzirme, her anneye ve her bebeğin kendisine özgü bir süreçtir.
- Bebekten bebeğe farklılık göstermekle birlikte yeni doğan bir bebek günde ortalama 10-12 kez emer.
- Doğumdan sonraki günlerde bebek tek bir memede en az 10-15 dakika boyunca kalır, eğer emmeye devam etmek isterse diğer meme teklif edilebilir. Genellikle ilk günler tek memeden emerek devam edebilir.
- Miadında doğmuş bir bebeğin en az 1,5- 2 saatte birve aralarda her istedikçe emzirilmesi yeterlidir.

! ! !

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ve Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) tüm bebeklerin ilk 6 ay sadece anne sütü ile beslenmesini ve bunu izleyen dönemde tamamlayıcı besinlerle birlikte 2 yaşına kadar anne sütünün devamını önermektedir.

Formül mama alan bebekler için ;

- Bebeğinize verdiğiniz formül mamanın hazırlama talimatlarını daima dikkatli bir şekilde uygulayın.
- İsrafı azaltmak için, bebeğinizin bir beslenmede alması gereken formül miktarını hazırlayın.
- Her beslemeden sonra şişede kalan mamayı atın. Bebeğiniz büyüdükçe yavaş yavaş daha fazla miktarda mama alacaktır.



Formül mamayı asla mikrodalga fırında ısıtmayınız, ılık bir musluk altında, bir kap içine koyduğunuz ılık suda ısıtmak en doğrusudur.

Bebeğinizin biberonlarını temizleme

Bebek biberonları sık sık kullanılan, içerisinde besin kalıntıları oluşabilen ve eğimli şekilleri nedeniyle temizliği zor yapılan ürünlerdir. Bebeğinizin ağzıyla sürekli temas halinde olan bu biberonları doğru şekilde temizlemeniz çok önemli!

Bir biberon sterilizatörü ile mükemmel temizlik sağlamak mümkün.

Sterilizatör kullanmayacak iseniz, biberonları sıcak su ve organik deterjan ile yıkayın ve iyice durulayın. Biberon memelerinde yırtık veya çatlak, yapışkanlık veya genişleme olup olmadığını düzenli olarak kontrol edin. Bunlardan herhangi biri meydana gelirse, biberon ucunu atın.

Biberonları dezenfekte etmek için tercih edilen bir diğer yöntem ise kaynatma yöntemidir.

(Kaynamış ve altı kapatılmış su içinde 10-15 dk bekletme)

Emzikler

- Emzik kullanmaya karar verdiyseniz, emziği temiz tutun
- Bebeğinizin boyun çevresine bir emzik bağlamayın , Bebeğinizi boğabilir.
- Emzik yırtılırsa, çatlarsa veya diğer aşınma belirtilerini gösterirse,hemen değiştirin.
- Yalnızca eczaneden alınan emzikleri kullanın.

KUSMA / TÜKÜRÜK

Her ebeveyn bebeklerinin yemek yedikten sonra bebeğinin beyaz renkte kusma belirtisi gösterdiğine şahit olmuştur. Çoğu kişi bu durumu kusma olarak yorumlayabilir ancak bebeğin gösterdiği bu davranış tükürme refleksidir.

Bebeğin bu refleksi göstermesinin sebebi; fazla beslenme, hazımsızlık, yanlış pozisyonda yemek yedirmek, gazını çıkarmadan yatırmak reflü gibi sebepler olabilir. Kusma ile karıştırılmamalıdır.

Beslenme Sırasında Pozisyon

Bebek beslenme sırasında yarı oturma pozisyonunda olmalıdır. Bu, havanın midesine girmesini önlemeye yardımcı olur. Bebeğiniz uyurken asla biberonla bırakılmamalıdır.

Bebeğinizin gazını çıkarma

Bebekler beslenirken, özellikle biberonla beslenirken hava yutabilirler. Bebeğinizin gazını çıkartmaya çalıştığınızda bazı bebekler gaz çıkarmaz. Bebeğiniz gaz çıkarmazsa muhtemelen buna gerek yoktur.

Bebeğinizin daha rahat olmasına yardımcı olmak için

- Bebeğinizi mama ile beslerken , beslenmenin ortasında ve sonunda gazını çıkartın. Bebeğinizin yutacağı hava miktarını azaltmak için, biberonun emzik kısmını besleme boyunca mama ile dolu tutun.
- Emzirirken, memeyi değiştirdiğinizde ve her beslenmeden sonra bebeğinizin gazını çıkartın . Emzirilen bebekler daha az hava yutar, bu nedenle emzirilen bebeğinizin her seferinde gaz çıkarmasına gerek olmayabilir.

Etkili Gaz Çıkarma Pozisyonları

OMZUNUN ÜSTÜNDE

Bebeğinizin başını omzunuzda destekli olacak şekilde dik tutun Avuç içinizi bombeli yaparak hafifçe sıvazlayın ve sırtına vurun.

DİZ ÜSTÜNDE

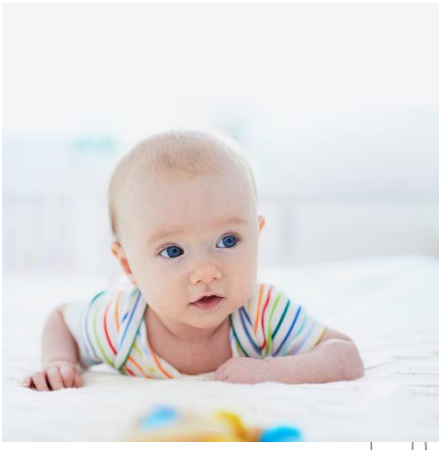
Başının desteklendiğinden emin olarak bebeğinizi yüzü aşağı gelecek şekilde bacaklarınızın / dizlerinizin üzerine koyun Avuç içinizi bombeli yaparak hafifçe sıvazlayın ve sırtına vurun.

OTURUR POZİSYON

Bebeğinizi kucağınıza oturtun. Kollarının altından ve çenesinden tek elle destekleyin. Avuç içinizi bombeli yaparak hafifçe sıvazlayın ve sırtına vurun.

UYKU

- Yeni doğan bebeklerin çoğu günde 18-20 saat uyur.
- Bazı bebekler daha aktif ve uyanıkken, diğerleri daha sakin ve sessizdir.
- Çoğu ebeveyn, yeni doğmuş bebeklerinin gece boyunca uyumasını ister , ancak sabırlı olun bu biraz zaman alabilir.
- Her bebek farklıdır ve belirlenmiş bir program yoktur.
- Başlangıçta, ebeveynler uyku düzenlerini bebeğe uyarlamalıdır.
- Bebeğiniz hazır olduğunda, gece boyunca uyuyacaktır.



Uyku öncesi oluşturulacak bir uyku rutini ilerde çok işinize yarayabilir.

Bebeğiniz uyanık ve keyifliyken ona karnının üzerinde biraz oynama zamanı vermek iyi olur.

Yüz üstü yatırmak şu faydaları sağlar:

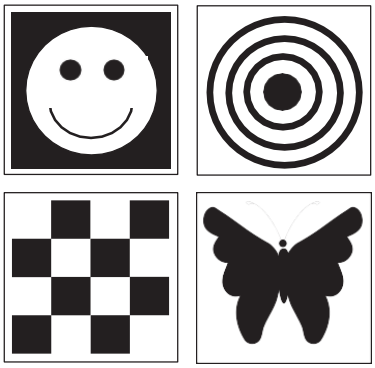
- Sırt ve boyun kaslarını geliştirmesine yardımcı olur.

- Bebekler çok sırt üstü zaman geçirdiğinde ortaya çıkan, başın arkasının düzleşmesini önlemeye yardımcı olur.

- Bir oyuncağa ulaşmak veya etrafına bakmak için ağırlığını kaydırmayı öğrenmesine yardımcı olur.

- Bebeğinizi her gün yüz üstü zaman geçirmesi için karnının üstüne yatırın.

- Ama ASLA bu halde yalnız bırakmayın!.



Yeni doğan bebek doğumdan sonra 2,5 aya kadar en iyi siyah beyaz nesnelere odaklanır. Yukarıdaki gibi resimleri bebeğinize gösterebilirsiniz.

ETKİLEŞİM

Yeni doğmuş bebeğinizle etkileşim kurmak, yapabileceğiniz en önemli şeylerden biridir. Bu sayede gelişimini teşvik eder, sevildiğini hissettirir ve güven sağlarsınız. Yeni doğan bebekler görebilir, duyabilir, hissedebilir, koklayabilir, tadabilir, emebilir, yutabilir, gözleriyle kısa bir mesafe izleyebilir ve sesleri ayırt edebilir. Yeni doğanlar ayrıca insan yüzlerine ve seslerine ilgi gösterirler. Bebek gelişim çalışmaları, yeni doğanların anlayabildiğini ve öğrenebileceğini göstermektedir. Bebeğinizle etkileşime girmenin birçok yolu vardır.

- Bebeğinizle konuşun ve şarkı söyleyin.
- Ona renkli / müzikli oyuncaklar ya da onun gözleriyle takip edebileceği nesneler verin.
- Gülümseyin ve bebeğinizle oynayın.
- Göz teması kurmaya çalışın.
- Banyo yapma, bez değiştirme ve beslenme sürelerini özel hale getirin.

Bebeğinizin daha fazla öğrenmesine yardımcı olabilir ve onunla daha çok eğlenebilirsiniz.

BEBEĞİNİZİN KARDEŞİ VARSA

Bazen, büyük kardeşler evde yeni bir bebeği kabullenmekte zorlanırlar. Yeni kardeşlerine karşı kıskançlık veya rekabet duyguları yaşayabilirler. Hatta bazıları yatağını ıslatma gibi davranışlara gerilemektedir. Yeni bebeğin çok dikkat çektiğini fark ettiklerinde sizden bir biberon isteyebilirler.

Büyük kardeşlerin yenidoğana uyum sağlamasına yardımcı olabilirsiniz:

- O'na Eve bir bebek gelse bile her zaman çok kıymetli olduğunu anlatın
- Kardeşlere ekstra sevgi verin ve onlarla özel zaman geçirmeye çalışın
- Bebekle ilgilenirken onların da size yardım etmesini ve bebekle zaman geçirmesini sağlayın.

ORTAK SORUNLAR

PİŞİK

Pişik, genellikle bebeğinizin poposunda ve çevresinde görülen deri tahrişidir. Çoğu bebek bir dönem pişik olur.

Bunu önlemek için, her altı ıslandığında ya da kaka yaptığında bezini değiştirerek altını temiz ve kuru tutun.

Bebeğinizde ishal varsa veya antibiyotik kullanıyorsa, pişik olma olasılığı artar.

Pişik önlemeye veya tedavi etmeye yardımcı olmak için doktorunuza danışın ve önerilerini uygulayın.

Pişik tedavi etmek için bebeğinizin altını mümkün olduğunca sık ve uzun süre havalandırın.

Bez ve ıslak mendil kullanıyorsanız pamuklu ve doğal içerikli olduğundan emin olun veya farklı markaya geçin.

KABIZLIK

Bebeğiniz, özellikle formülle besleniyorsa kabız olabilir. Bebeğiniz kabızsa, dışkısı sert ve şekilli olacaktır. Kabızlık devam ederse, bebeğinizin doktoruna bildirin.

İSHAL

Bebeğinizin dışkısı sulu, yeşil, kötü kokulu veya mukus içeriyorsa, bebeğinizin doktorunu bilgilendirin. Bebekler çok hızlı bir şekilde susuz kalabilir.

DOKTORU ARAMANIZ GEREKEN DURUMLAR ;

Bir defada bir yemek kaşığından fazla sürekli kusma veya yeşil veya kanlı kusma

Derideki kızarıklık iki günden fazla sürerse,

Bebekte pamukçuk olduğundan kuşkulanıyorsanız

Uzun süren ve sürekli tekrarlayan kabızlık

Sulu, yeşil veya kötü kokulu dışkı — veya mukus içeren dışkı

ATEŞ

Bebeğinizin vücut sıcaklığı aşağıdaki normal aralıklardan daha yüksek veya daha düşükse doktorunuzu arayın.

Ateş ölçümü nereden yapılır?

3 aydan (90 gün) daha küçük çocuklar için koltuk altından (aksiller) sıcaklık ölçümü yapmak yeterli ve güvenli bir yöntemdir. Koltuk altı (aksiller) sıcaklığı 36,5ºC - 37,5ºC arasındadır.

Koltuk altı (aksiller) ateş ölçümü nasıl yapılır ?

Bebeğinizin koltuk altının kuru olduğundan emin olun.

Termometrenin ucunu bebeğinizin koltuk altına, doğrudan cildine yerleştirin (cilt, termometrenin ucunu tamamen çevrelemelidir)

Dirseğini göğsüne doğru tutarak bebeğinizin koltuk altını kapatın.

Termometreyi okumadan önce ne kadar yerinde tutmanız gerektiğini belirlemek için termometrenizdeki talimatları izleyin. – çoğu dijital termometre artık kendisi alarm veriyor.

Civalı termometre kullanmayın.

DOKTORU ARAMANIZ GEREKEN DURUMLAR ;

Düşük sıcaklık varsa koltuk altı ıslak olabilir, tekrar ölçün.

Yüksek sıcaklık bir enfeksiyon belirtisi olabilir.

Bebeğin koltuk altından alınan normal bir sıcaklık 36,5ºC ile 37,5ºC arasındadır.

KOLİK AĞLAMALARI

Bebeğinizin size neye ihtiyacı olduğunu söylemesi için tek yol ağlamaktır Bebekler birçok nedenden dolayı ağlar - açlık, bezinin kirli olması, yorgunluk, sıcak veya soğuk, hastalık, korku …

Kolik, ortada görünür hiçbir neden olmadan üç hafta ya da daha uzun bir süre, haftada üç gün ya da daha fazla, peşpeşe günde üç saat veya daha fazla devam eden yoğun, yüksek sesli ve sakinleştirilemeyen ağlama nöbetleri olarak tanımlanabilir. Bu nöbetler genelde ikinci ve dördüncü haftalar arasında başlar. Günün ya da gecenin herhangi bir saatinde, çoğunlukla da akşam saat 6'da ve geceyarısı gerçekleşebilir.

Kolik belirtileri:

- Günde 3 saatten fazla ağlama
- Bebeğinizi sakinleştirmede güçlük
- Bacaklarını uzatır ya da karnına çeker
- Ağlarken sırtını yay gibi gerer
- Ağlarken kollarını ve bacaklarını savuru
- Ağlarken yüzü kızarır
- Ağlarken yumruklarını sıkar
- Bazen acı çekiyormuş gibi görünür
- Karnı şiştir ve çok fazla gazı vardır. Bu kolik belirtisi, ağlayan bebekler çok fazla hava yuttukları ya da beslendikten sonra yeterli gaz çıkarmadıkları için görülüyor olabilir.

Koliğin Nedeni Nedir?

Uzmanlar koliğe neyin neden olduğu konusunda emin değiller, ancak aşağıda olası bazı açıklamalar yer alıyor:
Bebeğin hala gelişmekte olan sindirim sistemi rahatsızlığa neden olduğu için bebek bunu ağlayarak ifade ediyor olabilir.
Reflü bebeği rahatsız ediyor olabilir.
Bebek gazlıdır ve bu ektra gaz onu rahatsız ediyor olabilir.
Yenidoğanlar gün boyunca çevresinden çok fazla uyarana maruz kalabilir —ve tüm bu yeni bilgiler işleyemeyeceği kadar çok olduğunda ağlıyor olabilir.

Bazı araştırmalar besin alerjilerinin (bebeğin anne sütü ya da mamadan maruz kaldığı alerjenler) ya da sigara dumanına maruz kalmanın koliğe neden olabileceğini ileri sürmektedir.

Kolik Ağlamalarını Engellemeye Yardımcı Olabilecek Fikirler

Çoğu anne baba kolik bebeklerine yardım etmek için ne yapacaklarını bilemez ve kendilerini çaresiz hissederler. Ağlama nöbetlerini başlamadan önce engellemenize ve azaltabilmenize yardımı dokunabilecek birkaç şeyi sıraladık:

- Bebeğinizi kucağınıza alın ve bolca ten teması kurun
- Bebeğinizi sadece belirlenmiş zamanlarda değil, ne zaman acıkırsa o zaman besleyin.
- Her beslemeden sonra gazını çıkarın. Bunu yapmak için bebeğinizi omzunuza yaslayarak kucaklayın ve sırtını nazikçe pat patlayın..
- Bebeğinizi bir bebek arabası veya arabada gezintiye çıkarmayı deneyin.
- Şarkı söylemeyi, bebeğinizle sessizce konuşmayı veya radyo çalmayı deneyin. Bazı bebekler düşük tonlu, ritmik, monoton sesler dinleyerek yatıştırılır. Bazen saç kurutma makinesi,çamaşır makinesi veya kolik sesler faydalı olabilir.
- Bebeğinizi karnı aşağıya gelecekşekilde kucağınıza koyup sırtını okşayın.
- Arabaya bindirip gezintiye çıkarın. Hareket ve araba sesi onu sakinleştirebilir.
- Ilık bir banyo yaptırın.
- Bunalmış ya da ışıklar ve seslerden fazla uyarılmış olabileceği için onu biraz rahat bırakın.
- Akraba ya da arkadaşlarınızdan destek alabilisiniz

TIBBİ YARDIM İÇİN ACİL DURUMLAR

Aşağıdaki durumlarda hızla hastaneye başvurun ;

- Gölgeli veya mavi cilt veya dudaklar
- Aşırı uyku hali, yumuşaklık veya rouse zorluğu
- Zehirlenme veya zehirlenmeden şüphelenme
- Nefes darlığı veya zor nefes alıp verme

Herhangi birini fark ederseniz Bebeğinizin doktorunu arayın

CİLT

- Sarılık artıyorsa,
- Ciltte döküntüler varsa,
- Benekli ve soluk bir cilt ve normalden yüksek veya düşük ateş,
- Şiddetli veya inatçı pişik.

ENFEKSİYON VE HASTALIK BELİRTİLERİ

- Göbek çevresindeki kızarmış veya sertleşmiş cilt veya irinli veya kötü kokulu cilt
- Sünnet bölgesinde kızarıklık, şişlik, hassasiyet, irin veya kanama
- Ara sıra olduğundan daha fazla kusma veya yeşil ya da kanlı kusmuk
- Kararsız veya anormal ateş. Bir bebeğin normal ateşi (koltuk altı) 97,7°F (36,5°C) ila 99,5°F (37,5°C) arasındadır.
- Pamukçuk - dil, ağız çatısı, dudaklar veya boğazda beyaz veya grimsi-beyaz, hafif kabarık, süt pıhtısına benzeyen lekeler
- Dakikada 60 nefesten daha hızlı nefes alma
- Hırıltılı solunum veya öksürük
- Uyuşukluk veya aktivite ya da mizaçta genel bir değişiklik
- Aşırı sinirlilik (yüksek perdeden ağlama veya teselli edilememe)
- Kötü beslenme (örneğin, hiç yemek yemeyi reddetme veya beslenmeler arasında sürekli olarak 5-6 saat uyuma)

BAĞIRSAK HAREKETLERİ VE İDRAR YAPMA

- Yaşın 36. saatine kadar bağırsak hareketi olmaması veya inatçı kabızlık,

- Yaşamın 3. gününde 24 saatlik bir süre içinde 3'ten az bağırsak hareketi,

4. gününde:
- 24 saatlik bir süre içinde 4'ten az ıslak bez
- 24 saatlik bir süre içinde 4'ten az bağırsak hareketi

4. gününden sonra:
- 24 saatlik bir süre içinde 6'dan az ıslak bez
- 24 saatlik bir süre içinde 4'ten az bağırsak hareketi

- Herhangi bir 24 saatlik süre içinde bağırsak hareketi olmaması

- Sinirlilik, kötü beslenme veya diğer endişelerle birlikte bağırsak hareketlerinde ani değişiklikler

- Sulu, yeşil, kötü kokulu veya mukus içeren ishal veya dışkı

- Sünnetten sonraki 6-8 saat içinde idrar yaparken rahatsızlık belirtileri veya idrar yapamama

Be Baby

www.bebaby.com.tr