



BEBEĞİNİZİ BÜYÜTÜRKEN

İSTANBUL TIP FAKÜLTESİ KADIN VE ÇOCUK SAĞLIĞI
EĞİTİM VE ARAŞTIRMA BİRİMİ

Bebeğinizi B y t rken

Düzenleyen

Pedagog Canan  zer

Katkıda Bulunanlar

Prof. Dr. Ayşen Bulut

Uzm. Hemş. Nilüfer Doğan

Prof. Dr. Gülbin Gökçay

Ayşe Köybaşıoğlu Güngör

Yrd. Doç. Dr.  ağrı Kala a

Prof. Dr. Olcay Neyzi

Dr. Lale Say

Uzm. Hemş. Emine Tokyay

Dr. Janet Molzan Turan

Dr. Őule Yazgan

İSTANBUL TIP FAKÜLTESİ KADIN VE ÇOCUK SAğLIğI
EğİTİM VE ARAŞTIRMA BİRİMİ

İkinci Baskı
Kasım 2005

Baskı Adedi
5000

Bu metin Avrupa Birliği Komisyonu'nun parasal desteği ile yazılmıştır. İçindeki görüşler Komisyon'un resmi görüşünü yansıtmaz.

SEVGİLİ ANNE VE BABALAR

Bu kitapçığı hazırlarken; bebeğinizi kocağınıza aldığınız ilk günden birinci yaşgününe kadar bebeğinizi tanımanıza ve karşılaşacağınız sorunlarda çözümler üretmenize yardımcı olmayı amaçladık. Elinizdeki bu kitapçıkta:

- İlk kez bebek sahibi olan ailelerin sorularına cevap olacak bazı bilgiler,
- Ayrıca zaman zaman gözlenebilen ve etkileri belki yıllar sonra ortaya çıkabilen bazı yanlış bilgi ve uygulamalar konusunda da, uyarı ve önerilerimiz yer alıyor.

BEBEĞİNİZİ BÜYÜTÜRKEN hemen her konuda yanınızda olduğumuzu unutmayın. Danışmanlık hizmetimizden yararlanmak için bizi arayın.

Sağlık ve mutluluk dileklerimizle...

Kadın ve Çocuk Sağlığı Eğitim ve Araştırma Birimi
Tel: 0212 533 12 04

İÇİNDEKİLER



1. BÖLÜM BEBEĞİN BÜYÜME VE GELİŞİMİ

- Bebek ve Aile Ortamı (1)
- Merhaba Bebek: Bebeğin İlk Günü (4)
 - Büyüme-Gelişme (7)
- İlk Ay-Yenidoğan Dönemi (9)
 - Bebeğiniz Üç Aylık (13)
 - Bebeğiniz Altı Aylık (16)
 - Bebeğiniz Dokuz Aylık (20)
 - Bebeğiniz 1 Yaşında (23)
 - Çalışan Anne (27)
 - Oyun-Oyuncak (29)
 - İkiz Bebekler (32)

2. BÖLÜM

BEBEĞİNİZİN SAĞLIĞI

- Sağlam Çocuk Kontrolleri Nasıl ve Ne Zaman Yapılır? (33)
- Düzenli Kontroller Dışında Bebeğin Hemen Doktora Götürülmesini Gerektiren Durumlar Nelerdir? (33)
- Bebeğin Yanında Sigara İçilmesi Zararlı mı? (34)
- Bebeğin Ateşi Nasıl Ölçülür? (34)
- Yenidoğan Bebeklerde Sarılık Neden Olur,
Bu Durumda Ne Yapmak Gerekir? (36)
- İshal Nedir, Bebek İshal Olunca Ne Yapmak Gerekir? (36)
- Bebek Kabız Olunca Ne Yapılır? (37)
- Bebeklerde Pişik Neden Olur, Nasıl Önlenir? (38)
- Pamukçuk Olan Bebeklere Ne Yapmak Gerekir? (38)

3. BÖLÜM

BEBEĞİN BAKIMI

- Bebeğin Altı Nasıl Değiştirilir? (39)
- Göbek Bakımı Nasıl Yapılmalı? (39)
- Bebek Nasıl Giydirilmeli? (40)
- Bebek İlk Günlerde Nasıl Yıkanmalı? (41)
- Bebek Soğuktan Nasıl Korunmalı? (41)
- Bebeğin Yatağı Nasıl Olmalı ve Bebek Nasıl Yatırılmalı? (42)
- Bebek Çok Fazla Uyuyorsa Normal mi? (42)
- Bebek Geceleri Çok Sık Uyanırsa Ne Yapmalı? (42)
- Bebekler Neden Hep Ağlar? (43)



BEBEK VE AİLE ORTAMI



Çocuk yetiştirmek anne baba için mutluluk verici bir uğraştır. Ailenize yeni katılan bebeğinizi kendine özgü özellikleri olan bir biray olarak kabul edip, tanımaya çalışmakla işe başlayabilirsiniz. Aynı zamanda bebeğiniz de sizi tanıma uğraşı içindedir.

Bebek yüzü, saç rengi, gözleri gibi anne babaya veya diğer aile üyelerine benzer yönleri olmasına karşın onların küçültülmüş modeli değildir.

Bebeğiniz büyürken; vücut yapısı, zekası, duyguları, istekleri, ilgileri, yetenekleri gibi birçok yönden size benzerlik ve farklılıklarını gözleyebilirsiniz. Kalıtımla hem anneden, hem de babadan aldığı özellikler onun kendine özgü bir birey olmasını sağlayacaktır.

Bebeğiniz size, yani ANNE'sine bağımlıdır.

Bebeğin büyüme ve gelişmesi için anne sütüne gereksinimi olduğu kadar,

- annenin sıcaklığına,
- dokunmasına, okşamasına, sarılmasına,
- anne karnında iken duyduğu ve tanıdığı annesinin sesini duymaya,
- annesi ile göz göze olma
- kısaca; annesinin sevgisini beden dili ile de anlatmasına gereksinimi vardır.



Bebeğinizin günlük bakım gereksinimlerini giderme dışında da anne bebek ilişkisini kurmak için fırsat yaratabilirsiniz. Bebeğinizi her zaman okşayın, onunla konuşun, oynayın.

Küçücük bir insanın tüm sorumluluğunu yüklenmeniz, bebeğinizi kucağınıza



aldığınız ilk günler sizin gibi ilk kez anne olan kişileri ürkütebilir. Kendinizi bebeğinize bakmada, onunla ilgilenmede yetersiz bulabilir, güvensizlik duyabilirsiniz. Annelerin çoğu bu olumsuz duyguları az ya da çok yaşamaktalar. Bu duygularınızı paylaşmaktan çekinmeyin.

Hassas olduğunuz lohusalık döneminde; duygusal sorunlarınıza çözüm aramak, bebeğinizin bakımı ile ilgili karşılaştığınız zorlukları aşmak için uzman kişilerden yardım almak amacı ile en yakın ilgili sağlık kuruluşuna başvurabilirsiniz.

Bebeğiniz sizinle, yani BABA'sıyla da ilişki kurabilir.

Doğumdan sonra en kısa zamanda babanın da bebekle göz göze olması, bakımına yardım etmesi baba-bebek ilişkisi üzerinde olumlu etki yapar.

- Ağlayan bebeği kucakta mırıldanarak gezdirmek,
- Rahatlamasını sağlamak,
- Uyumak,
- Giyinme-bez değiştirme-banyo konularında anneye yardımcı olmak gibi işler babalara bebekleri ile ilişki kurma fırsatını verecektir.

Ayrıca babanın hamileliğin başından itibaren anneye sağlayacağı psikolojik destek anne-baba ilişkisini olumlu yönde etkileyecektir.

Anna babanın bebek üzerindeki etkisi doğumdan önce başlar.

Anne babanın;

- bebeğe karşı istekli ya da isteksiz oluşları,
- ekonomik ve psikolojik yönlerden bu bebeğin dünyaya gelmesine hazır olup olmadıkları,
- nasıl bir bebek bekledikleri,
- onunla ilgili hayalleri, ondan beklentileri, cinsiyet konusunda istekleri gibi konular hamilelikten itibaren davranışlarını ve dolayısıyla bebeğin ilk izlenimlerini, yaşantısını, çevresi ile etkileşimini önemli oranda etkileyecektir.

Bu etki kalıcıdır ve bebeğin yaşantısını biçimlendirir. Bu nedenle, her bebeğin istenen bebek olması için anne babanın kendilerini hazır hissettikleri zaman bebek sahibi olmaları, bebek büyüme başarıları için alabilecekleri ilk ve en önemli önlemdir.

Bebeğiniz için doğumdan önce hazırlayacağınız uygun fiziksel ve psikolojik ortam onun büyüme ve gelişimini olumlu yönde etkileyecektir.

Bebek doğduğunda anne-baba ve yakın akrabalar tarafından düzenlenmiş bir ortama girer. Bu ortamın; bebeğin sağlığı için temiz, ısıtılmış ve aydınlık olması gerekir.

Evdeki oda ve eşyalarda gerekli düzenlemeler yapılarak; yatacağı yatak, kullanacağı giysiler, temizlik malzemeleri ve oyuncaklar hazırlanarak bebeğin beslenme, uyku, temizlik gibi temel fiziksel gereksinimlerinin bekletmeden, kolayca yapılmasına olanak sağlamalıdır.

Anne-baba tarafından kurulan sevgi ve güven temeline dayalı huzurlu bir aile ortamı bebeğin temel gereksinimlerinden biridir.

Böyle bir ortamı hazırlamak için hamilelik döneminden başlayarak anne-babanın birbirlerine destek olmaları, evine geldiği günden itibaren bebeğin fiziksel-sosyal-duygusal-zihinsel olarak sağlıklı gelişmesini sağlayacaktır.



MERHABA BEBEK



İlk Gün

Doğumdan sonra bebeğinizin ilk muayenesi doktor tarafından yapılır. Bebek hemşiresinin ilk bakımını yapmasından sonra da yanınıza getirilir.

Anne karnı gibi sıkışık bir ortamdaki büyük bir boşluğa çıkan bebeğinizle tanışmanız, ilk bakışmanız size ve ona heyecan verecektir.

Küçük olduğu veya daha önce hiç yapmadığınız için onu kucaklamaktan, dokunmaktan, okşamaktan çekinmeyin.

Her duruma kolayca uyum sağlayacaktır. Rahat edebildiğiniz yatma veya oturma pozisyonunda onu vücudunuza yaslayın. Vücut sıcaklığınızı hissetmek onu rahatlatacaktır.

Ten renginin pembe olduğu, cildinin üzerinde peynirimsi bir tabaka olduğu dikkatinizi çekebilir. Bu madde anne karnında oluşmuştur ve bebeğin cildini dış etkenlerden korur. Bebeğiniz size yıkanmadan, sadece silinerek getirilmiş ise, bu özellikle istenen yararlı bir uygulamadır.

Bebeğiniz doğumdan hemen sonra nefes almaya başlayacaktır. Süt emmek de, nefes olmak gibi onun ilk başarılarından biri olacaktır. Emme her bebeğin en iyi başarabileceği iştir.

Dudaklarına bir şey dokunduğunda refleks olarak ağızını açar.

Mümkünse, ilk emzirme denemesinin doğumdan sonraki ilk yarım saat içinde yapılması yararlıdır.



Koyu kıvamdaki ilk süt bebeğiniz için çok değerlidir. İlk denemede çok az emebileceğini, uykulu ise emzirmenin başarı-sız olabileceğini aklınızda tutun.

Emzirme konusunda yaşayabileceğiniz ilk başarısızlıklarda umutsuzluğa kapılmayın. Bebeği doyruracak başka birşey vermeden görevli hemşireden yardım isteyin.

Doğumdan hemen sonraki dönemde bebeğin bir miktar kilo kaybetmesi normaldir; anne sütü yaramıyor endişesine kapılmayın.

Bebeğinizin ilk günleri anne karnındaki yaşalından farklı değildir. Gününün büyük bir bölümü uykuda geçer; uyku, uyanıklık dönemleri arasında kesin sınırlar yoktur.

Bebeğinizi eve getirmeden önce FENİL KETONR testi yaptırmanız yararlı olacaktır. Fenilketonüri hastalığı zeka geriliğine yol açar. Erken teşhis edilmesi durumunda kesin tedavisi vardır. Teşhis doğumdan sonra bebeğin topuğundan alınan bir damla kan incelenerek konur. Kanın incelenmesi hastalığın var olup olmadığını bize gösterir. Bu konuda yanlış bir fikir vardır: Bu testin bebeğin zeka testi olduğu sanılmaktadır, ama bu test bebeğin zeka düzeyi konusunda bilgi vermez. "Zeka Testi" değildir. Bu testle önemli bir hastalığı erken teşhis edebiliyoruz. Ancak unutmayın ki, bu hastalık dışında başka etkenler de zeka geriliğine yol açabilir.



**Sevgili Anne Babalar,
kitapçığımızdaki bu boş bölümlere, kendi
bebeğinizle ilgili notlar alabilirsiniz.**

Fotoğraf

Tarih: / /

Doğum Tarihi:

Doğum saati:

Doğum yapılan Yer:

Doğumu Yaptıran Doktor:

Ebe/Hemşire:

Doğum Tartısı: gram

Doğumdaki Boyu: cm

Doğumdaki Baş Çevresi: cm

Göz Rengi:

Saç rengi:

Başka Özellikleri:

.....

.....

BÜYÜME-GELİŞME



Bebeklerinin büyümesini izlemek anne ve babalar için sürprizlerle dolu bir uğraştır. Bebeğinizin boy ve kilosundaki artışların yanı sıra

- sizi tanınması,
- size gülümsemesi,
- onunla konuştuğunuzda size karşılık vererek iletişim kurmaya çalışması gibi önemli bazı değişiklikleri de zamanla gözleyebilirsiniz.

Gözleyeceğiniz bu değişiklikler onun gelişimini izlemenize yardımcı olacaktır.

Doğumdan sonraki gelişim sürecini etkilemesi nedeni ile doğum öncesi gelişimin önemi büyüktür. Her çocuk aynı gelişim dönemlerini geçirir, fakat her ço-

cuğun bu dönemleri geçirmesinin kendi hızında ve kendine özgü bir biçimde olduğu unutulmamalıdır.

Bir gelişim aşaması bir sonraki aşamayı etkileyecektir. Örneğin; bebeklik döneminde kendisiyle konuşulmayan, yeterli sesli uyaran almayan, dil gelişimi konusunda yeterince pratik yapamayan bebeğin ilk kelimelerini söylemesi, ilk cümlelerini kurması yaşitlarına oranla gecikecek; dil gelişimi geri kalacaktır.

Kız bebeklerin gelişimleri izlendiğinde, erkek bebeklere oranla daha erken olgunlaştıkları gözlenir. Örneğin; daha erken yürür (hareket gelişimi), daha er



Bebeğinizin büyüme ve gelişimini izlerken onu başka bebeklerle karşılaştırmayın.

Her bebek, kendine uygun bir hızda büyüme-gelişimini sürdürecektir. Çünkü her bebek kalıtımla getirdiği özelliklerin ve yaşadığı çevrenin etkisi altındadır.

ken konuşabilirler (dil gelişimi). Bu farklılığın beyinde hücreler arası elektriksel ve kimyasal ilişkiyi kolaylaştıran kadınlık hormonlarının etkisi ile kaydedilmesi çok yararlı olacaktır. Ancak bu sayede bebeğin kendine özgü gelişim hızı belirlenebilir.

Bu farklılığın beyinde hücreler arası elektriksel ve kimyasal ilişkiyi kolaylaştıran kadınlık hormonlarının etkisiyle olduğu düşünülmektedir.

Bebeğin gelişimini izlemede temel bilgi kaynağı ailenin bebek hakkındaki gözlemleridir. Gelişimin aile tarafından izlenerek, bebekte gözlenen her değişikliğin tarihleri ile kaydedilmesi çok yararlı olacaktır. Ancak bu sayede bebeğin kendine özgü gelişim hızı belirlenebilir.

Yapılan gözlemler belli gelişme dönemlerinde ortak eğilimlerin ve davranış kalıplarının bulunduğunu ortaya koymuştur. Kişisel farklılıklara rağmen ortak yönlerin bilinmesi bebeğin eğitiminde izlenecek yolu belirler.

BEBEĞİNİZİN GELİŞİMİNİ BİRLİKTE İZLEYELİM!

İLK AY

Yenidoğan Dönemi



İlk ay hem bebek, hem dre anne baba için uyum dönemidir.

Bebeğiniz kendi bedeninden gelen uyarılara karşı duyarlıdır; acıkınca veya sıkıntı duyunca uyanır. Yetişkinlerin onunla ilgilenmesine gereksinim duyar. Her uyarı heyecan heyecan yaratır, tüm vücudunu hareketlendirerek tepki verir.

Hareketlerinde refleksler ön plandadır. Amaçsız gibi görünen kol bacak hareketleri bebeğinize kuvvet ve beceri kazandıracak, onu ileride yapacağı karmaşık hareketlere hazırlayacaktır. Bebeğinizi rahat hareket edebileceği, hareketlerinin kısıtlanmayacağı pozisyonlarda buldurmanız gereklidir. Bebek doğduğunda beş duyu organı da çalışır durumdadır, çevresindeki ses-görüntü-ısı gibi tüm uyarılara karşı duyarlıdır. Ancak karşılaştığı uyarılar yetişkinler gibi değerlendiremez fakat ses-görüntü-ısı gibi tüm uyarılardan etkilenir, bunlar ona deneyim kazandırır, öğrenme olanağı verir. Bu yüzden yetişkinler BEBEK ANLAMAZ düşüncesi ile hareket etmemelidir.

Hayır, **BEBEK ANLAR!**



Onun anlama biçimi ve yolları belki erişkinlerden farklıdır, ama bebek de kendince anlar, sonuçlar çıkarır. O öğrenmeye çoktan başlamıştır.

Yetişkinlerin de BEBEKLERİN DİLİ'ni anlamaya ihtiyacı vardır.

- Bebek doğduğunda net olarak yaklaşık 20-30 cm uzaklığı görebilir. Parlak, renkli ve hareketli nesnelere farkederek, sınırlı olarak izler.

- Bebek anne karnında yaklaşık yedinci aydan itibaren duyabilir. Doğduktan sonra da ani ve yüksek seslere sıçrama, ağlama, tüm vücudu hareket ettirme veya hareketini durdurma şeklinde tepki gösterir.

- Hafif, ritimli sesler (ninni gibi) bebeği sakinleştirir. Annenin sol göğsüne yaslanarak onun kalp atışlarını duyması da bebeği rahatlatır. İnsan sesine tüm vücudunu hareket ettirerek ilgi gösterir.

- İlk günlerde annenin süt kokusunu ayırdeder. Anneyi tanımanın özellikle koku duyma ve belki de tanımlaması güç duygusal algılamalarla olduğu düşünülmektedir. Hoşa gitmeyen kokulara yüzünü buruşturarak tepki gösterir.

- Ekşi ve acı tatlarla hoşnutsuz tepki verirken, tatlıyı kolayca kabul eder.

- Derisi çok duyarlıdır. Dokunulmaktan, okşanmaktan hoşlanır. Basınç ve ısı değişikliklerine olumsuz tepki gösterir.

Bebeğin bazı refleksleri vardır;

- avuç içine dokunulması – bebeğin kavramasına,
- elinin üzerine dokunulması – elinin açılmasına neden olur.
- yanağa, dudaklara dokunma ise ağzının açılması – arama – emme hareketlerinin oluşması için yeterlidir.

Emme içgüdüğü çok güçlüdür. Sadece anne memesine değil, parmak, örtü gibi ağzına değen her şeye emme hareketini uygulayabilir. Anne sütünü emerken aynı zamanda emme gereksinimini de karşılar. Fakat bazı be-



beklerde emme içgüdüğü sadece anne göğsünü emme ile karşılanamayacak ölçüde yoğundur. Bu durumda bebeklerin parmak emdikleri gözlenebilir.

Parmak emme engellenmemelidir.

Emme gereksiniminin karşılanamaması bebekte sıkıntı-huzursuzluk yaratacaktır. İlk ay yalancı emzik ve biberon kullanılması, meme başı şaşkınlığı yaratarak, bebeğin anne memesini az emmesi sonucunda anne sütünün azalmasına yol açtığı için doktorlar tarafından önerilmemektedir.

Bebeklerinizin de gereksinimleri vardır ve ağlamak onun için bir iletişim aracıdır. Gereksinimlerini ağlama ile çevresindekilere haber verebildiğini kısa sürede öğrenir. Zamanla ağlama tarzından, şiddetinden bebeğinizin gereksiniminin ne olduğunu anlayabilirsiniz. Örneğin; açlık ağlaması ile ağrı ağlaması birbirinden farklıdır.



Anne-baba, bebeğin nelerden rahatsız olduğunu, nelerden hoşlanıp nelerden hoşlanmadığını, onu gözlemleyerek ve deneme yanılma yoluyla öğrenebilir. Bu sabır göstererek tecrübe edinme sorunudur. Her bebeğin kendine ait kişisel özellikleri vardır. Bunları tanıyıp durumları buna göre değerlendirmek gerekir. Bebeğinizi zaman içinde tanımaya özen göstererek bu konuda başarılı olabilirsiniz.

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

Sadece sevmek yeterli değildir. Bebek önce anne babasına, zamanla diğer insanlara güven duymayı öğrenmelidir. “Alışır, şımarık olur” gibi düşüncelerle bebeği kucağa almaktan çekinmeden sık sık dokunma, okşama, sarılma yolu ile sevginizi göstermeniz ona yaşam boyu gerekli olan bu güven duygusunu pekiştirecektir.

Bebeği kucaklamak, okşamak, onunla göz göze gelerek konuşmak ona sevgiyi iletir, güven duygusunu pekiştirir, kendisini kabul edilen, değer verilen bir birey olarak tanınmasına yardımcı olur.

Özellikle ilk ayda; bebeğin bulunduğu mekanda kendisini güven içinde hissetmesi için eşyaların yerlerinin sık sık değiştirilmemesi yararlı olur. Aynı nedenle



bebeğin günlük bakım gereksinimleri hep aynı yerde yapılmalıdır. Her zaman aynı yerde alt değiştirmek, aynı yerde uyutmak gibi.

Bebek doğduğunda çevresindeki kişilerle nasıl ilişki kurabileceğini bilemez. Anne-baba ile kuracağı olumlu ilişki, daha sonra bu durumu çevresindeki diğer insanlara da yansıtmasına yol açacaktır. Gerekli fiziksel bakımı zamanında yapılan sevilip, okşanan bebek gelecekte de insanlarla ilişki kurmaktan hoşnut olacaktır.

Bebekler annelerinin bunalım ve sıkıntılarında, birikim ve süreklilik olduğu taktirde etkilenirler.

Uyanık olduğu dönemlerde, bebeğinizi sürekli yatma pozisyonunda bırakmak yerine, sık sık kucaklayıp gezdirerek onun görsel alanının genişlemesine, dolayısıyla zihinsel gelişimine; çevresini tanımaya, öğrenmesine yardımcı olabilirsiniz.

Bebeğin çıkardığı seslere anne-babanın gülümseyerek, ses çıkararak yanıt vermesi, sevmeye-dokunma-okşamaya da buna eşlik etmesi, bebeği sesle iletişim kurma konusunda yüreklendirecektir.

Bebek duygularını yetişkinlerin anlayacağı şekilde ifade edemez. Uygun davranış biçimlerini zamanla yetişkinlerden öğrenir. Bebek doğuştan itibaren dengesini kaybettiğinde ve ani yüksek ses duyduğunda korku duyar. Korku bebekte heyecan davranışına yol açar. Haz veren-vermeyen uyarılara aynı basit tepkileri gösterir. Farklılaşmamış heyecan davranışını gözleyebilirsiniz; korktuğunda da sevindiğinde de tüm vücudunu hareket ettirir.

Bebeğinizin doğumdan sonra ilk bir ay içinde doktor kontrolü ve Hepatit B aşısı yapılmalıdır. İkinci ayda da doktor kontrolüne götürmeniz, verem (BCG) aşısı, karma aşısı (difteri, tetanoz, boğmaca), çocuk felci, Hepatit B (ikinci doz) ve H. İnfluenza aşılarını yaptırmanız bebeğinizin sağlığı için önemlidir.

BEBEĞİNİZ ÜÇ AYLIK



Bu ayda bebeğinizde şunları gözlemleyebilirsiniz:

- Yüzüstü yatırılınca dirseklerine dayanarak çenesini, omuzlarını kaldırır, başını dik tutmaya çalışır.
- Yan yatırılınca kendiliğinden sırtüstü dönebilir.
- Elleri kapalı olarak nesnelere dokunabilir.
- Parmakları kavramaya başlar ve çingirak gibi küçük bir oyuncakı kısa bir süre elinde tutabilir.
- Sırtüstü yatarken, her iki yana doğru hareketli bir nesneyi izleyebilir.
- Gözleri ile seslerin geldiği yeri arar.
- Destekle oturur, hafifçe başını eğerek, aşağı yukarı hareket ettirir.
- “Oh”, “ae”, “ah”, “agu” gibi tek heceli sesler çıkarır.
- Daha az ağlar.

- Sesleri dinler.
- Anne-babasının gülümseme ve konuşmasına genizden gelen agulama, kıkırdama gibi seslerle yanıt verir.
- Bir nesneden diğerine bakışlarını değiştirebilir.
- Gülümsemeye yüz ifadesi ile karşılık verebilir; sosyal gülümseme gözlenir.
- Tekrar eden ses ve şekillerden sıkılır.
- Aile üyelerini tanır.
- Ellerini inceler, oynar.
- Elleri ile yüzünü, gözlerini, ağzını inceler, kendisinin farkına varmaya başlar.
- Hoşuna giden hareketleri yineler.
- Dikkatini 15 saniye kadar toplayabilir.
- Refleks davranışlarla, istemli davranışları bütünleşmeye başlar, emme, kavrama istemli olur.
- Uykusu düzene girmiştir. Geceleri sadece bir veya iki kez uyanır.



Bebeğiniz ilk aylarda başarılı emme ile başka hiçbir gıda almadan büyüyebilir. Ağırlığı ayda en az 600 gr. artmalıdır.

Doktor kontrolünü bu ay da yaptırarak büyüme-gelişmesinde sorun olup olmadığını izleyebilirsiniz.

Yine bu ayda ikinci doz karma aşı, çocuk felci aşısı ve H. İnfluenza aşısını yaptırmanız gerekir. Bebeğiniz dört aylık olunca bu aşılardan üçüncü ve son dozlarını yaptırmayı unutmayınız.

İLKLER

Bebeğimizin hayatındaki bazı ilkler ve tarihleri

İlk gülümseyişi:

İlk kahkahası:

İlk oyuncağı:

Çıkardığı ilk sesler:

Adını tanıyışı:

İlk saç traşı:

İlk anlamlı sözcük:

İlk kez baba deyişi:

İlk kez anne deyişi:

Öğrendiği ilk oyun:

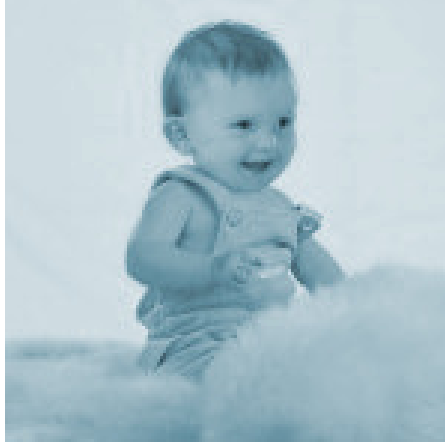
Dinlediği ilk masal:

Emekleyişi:

İlk adımları:

İlk düşüşü:

BEBEĞİNİZ ALTI AYLIK



Bu ayda gözleyebileceğiniz değişiklikler

- Başını serbestçe döndürür, yüzüstü yatarken önce bacakları ile vücuduna yön vererek ileri veya geri sürünür.
- Hareketleri kuvvetlenir. Ayağa kaldırılınca bacakları vücudunun ağırlığını taşıyabilir.
- Az bir destekle oturur, dengesi iyidir, başını dik tutabilir.
- Sırtüstü pozisyondan yan pozisyona geçerken oturur duruma gelebilir.
- Elleri ile ayaklarını yakalar.
- Uzanma hareketlerinde başarılı olur.
- Nesneleri avuçla kavrar.
- Duyduğu dildeki harflerin seslerini çıkarır.

- Seslerin kontrolü artmıştır, çığlıklarının ton ve vurgusunu değiştirir.
- Yalnızken de seslendirmeler yapar.
- Hoşlandığını ya da hoşlanmadığını sesle belirtir.
- İnsan sesine yoğun ilgi gösterir.
- Duyduğu seslerdeki ton ve vurgu değişikliklerine tepki gösterir.
- Basit oyunları anlamaya başlar; el çırpma, cee oyunu gibi.
- Bir oyuncak elinde tutarken diğerine uzanır. El ile elindeki nesne arasındaki ilişkiyi kavrar.
- Kağıtları çekiştirerek yırtabilir.
- Gördüğü nesneyi başarılı bir şekilde alabilir.
- Aynadaki görüntüsüne ilgi gösterir.
- Bakma, dokunma ile başlayan ilişkiler değişik biçimler alır; saç çekme gibi.
- Yabancılardan rahatsız olur.
- Anneden ayrılmaya tepki gösterir.
- Gece boyunca uyuyabilir.

Altıncı ayda süt dişleri çıkmaya başlar. Dişlerin zamanında çıkması ve sağlıklı olması için yeterli-düzenli beslenme ve ağız içi temizliğe önem verilmelidir.

Süt dolu biberon ile bebeği uykuda yatırmak gibi yanlış uygulamalar dişlerin sağlığını bozacaktır. Sağlıksız süt dişleri, sağlıksız kalıcı dişlerin çıkmasına yol açacaktır.

Dişlerin çıkması ile birlikte bebekte emme yanında çiğneme hareketleri de gözlenir. Bu dönemde bebeğin beslenmesinde anne sütüne ilave olarak ek besinler de katılır. Ekmek, bisküvi gibi yiyecekleri eli ile yiyebileceğini gözleyebilirsiniz.

Bu ayda başlanılan ek besinler anne sütünün tamamlayıcısıdır. Ek besinlere bebeğinizin gelişimini her ay izleyen doktorunuzun önerisi ile başlamanız uygun olacaktır.



Meyva püresi, sebze püresi, muhallebi, yoğurt, peynir, reçel, bisküvi, ekmek, yumurta gibi yiyeceklere bu aydan itibaren başlanabilir. Her besine en az birer hafta ara ile başlanmalıdır.

Bebeğinizi yeni bir besinle - yeni bir tatla tanıştırdığınız;

- Yeni besini kaşık, fincan, bardak kullanarak vermek, çok az miktarda başlamak; kaşığı bardağı doldurmamak, kaşığı ağza almasına yardımcı olmak,
- Tepki gösterdiği besinleri bir süre ara verdikten sonra tekrar denemek.
- Bebeğin kendine özgü yeme hızına sahip olduğunu bilerek sabırlı davranmak, bebeğin el-kol hareketlerini engellemek, çabuk yemesi için zorlamak gibi gerginliğe-huzursuzluğa yol açan davranışlardan kaçınmak,
- Yeni besinlerin allerji yapıp yapmadığını gözlemek,
- Bebeğin de tet duyusu olduğunu bilip, tatları seçme hakkı tanımak,
- Besinleri birbirine karıştırmadan, ayrı ayrı tatmasına fırsat vermek,
- Yemeğin sürekli aynı mekanda yedirilmesine dikkat etmek,
- Televizyon gibi bebeğin dikkatini başka şeylere yoğunlaştırıcı uyarcılar olmamasına dikkat etmek gerekir.

Bebekler kaşık ile beslenmeye alışırken dillerini iyi kullanamazlar, dilleri ile yiyecekleri iterler. Bu durum doğaldır ve bebeğin besini sevmediği biçiminde yorumlanmamalı, yardımcı olunmalıdır.

Eğer anne emziriyorsa, verilen her gıdadan sonra; öğün sonunda anne sütü verilebilir. Anne sütü bu yeni gıdaların hazmını kolaylaştırır.

Bebeğiniz bardakla içmeyi de bu ayda öğrenebilir. İlk denemeleri başarısız olsa bile, yeniden deneyebilirsiniz.

Ek gıdaları hazırlarken özel karıştırıcı makineler yerine gerekiyorsa çatalla ezebilirsiniz. Böylece bebeğiniz kısa zamanda pütürlü besinlere alışacaktır.



Altı Aylık Bebek İçin rnek Menü

Sabah uyandığında	anne sütü
Sabah	meyva püresi ve anne sütü
ğle	anne sütü
İkindi	sebze püresi ve anne sütü
Akşam	anne sütü ve/veya muhallebi
Gece	anne sütü (bebek isterse)

Muhallebi akşam yerine sabah öğününde verilebilir.

Altıncı ayda birçok bebekte barsaklar düzenli çalışır. Genelde günde bir kez ve belli saatte büyük tuvaletlerini yaparlar. Bu düzenlilikten yararlanarak bebeği lazımlığa oturtmak ve tuvalet alışkanlığı vermeye çalışmak hatalı olur. Bu dönemde bebek henüz kaslarına hakim değildir, refleks olarak tuvaletini yapar. Yapılan zorlamalar bebeğin duygusal gelişimini olumsuz yönde etkiler.

Bebek bu konuda olgunlaşmadan verilmeye çalışılan tuvalet eğitimi amaca ulaşmaz. İstenen ğrenme sağlanamaz.

Altıncı ayda bebeğinizin size daha fazla bağlandığını, yabancıardan çekindiğini gözleyebilirsiniz. Bu ayda yoğun olarak ayrılık endişesi yaşayabilir.

Bu konuda,

- onun yanından kısa süreli ayrılırken bile (başka bir odaya geçmek, alışverişe gitmek gibi) yanında olmayacağınızı ve tekrar döneceğinizi szli olarak ve bir işaretle (el sallama) belirterek,
- dikkati başka yere çekilmişken yanından kaçmak yerine, sakinleştirerek ondan ayrılmak daha uygun olur.

Bebeğinizin büyüdüğünü gzliyorsunuz; bu ayda kızınız yaklaşık 7,5 kg ve 65 cm, oğlunuz 8,5 kg e 67 cm'e ulaşmıştır. Bu ayda da doktor kontrolünü ve 7. ayda hepatit B aşısının üçüncü ve son dozunu yaptırmanız gerekir.

BEBEĞİNİZ DOKUZ AYLIK



Bu ayda gözleyebileceğiniz değişiklikler:

- Kol ve bacaklar üzerinde ileri doğru düzgünce emekler.
- Tutunarak kısa bir süre yalnız başına ayakta durur.
- Ayakta durma pozisyonundan, oturma pozisyonuna geçer.
- İşaret parmağını kullanır, deliklere parmağını sokar.
- Yardımla bardağını tutar.
- İki bloktan kule yapar.
- Duyularını seslerle ifade etmeye çalışır.
- Anne baba sözcüklerini anlamlı olarak söyler.
- Duyduğu hece veya sözcüğü tekrarlamaya çalışır.
- İsmi tanıır.
- Hayır sözcüğünü anlar.

- Saklandığını gördüğü oyuncasını arar, çıkarır.
- Aynı uyarıcıların tekrarından sıkılır.
- Bir gün önceki oyunu hatırlar.
- Başarı ile tamamladığı bir hareket için ödül bekler.
- Bazı durumlarda ısrarlılık göstermeye başlar.
- Annesini, hatta babasını da ayrı bir kişi olarak algılar.
- İsteklerini ağlamadan belirtir.
- Oyuncaklara ilgi gösterir.
- İnsanların hareketlerinin özelliklerini anlamaya başlar.
- Diğer çocuklara karşı duyarlıdır.
- El çırpma-başbaşa gibi hareketleri taklit eder.
- Bardaktan içebilir, kendi kendine bisküvi yiyebilir.
- Banyo yapmaktan çekinebilir.

Gündüz uyku süreleri azalabilir, iki kez uyumak bebeğinize yeterli gelecektir. Kesintisiz gece uykularında gözlenebilen uyanmalar sizleri telaşlandırmayın, bu durum birkaç yıl sürebilir. Bebeğinizi sakinleştirerek yatağında uykuya dalmasını sağlamanız yeterli olacaktır. Başını okşamanız, ninni söylemeniz, sırtını pırpırlamanız, masaj yapmanız bebeğinizi sakinleştirecektir.

Bebeğiniz yatma pozisyonundan oturma, ayakta durma, pozisyonlarına geçebilir; böylece görüş alanı genişler. Emekleyebilir; böylece mekan değiştirebilir. Başarabildiği bu hareketler ona mutluluk verecek, kendine güven kazanmasını sağlayacaktır.

Bağımsızlığa doğru attığı adımlarda ona destek olmanız gelişimine olumlu etki yapacaktır.

Bu dönemde özellikle görsel uyarıcılar bebeğin öğrenmesini kolaylaştıracaktır. Çevresinde görme, işitme, dokunma duyularını uyaracak; küçük boy, ayrıntısız, renkli resimler, küçük renkli yastıklar, büyük boy, ayrıntısız, renkli resimler, küçük renkli yastıklar, büyük boy takılıp çıkarılabilecek oyuncak ve malzemeler bulundurmanız, kendi kendine denemeler yaparak öğrenmesine yardımcı olacaktır.



Bebeğin hareketliliğinin artması bu aylarda kazaların da çoğalmasına yol açabilir.

- Bebeğinizin ulaşabileceği yerlerde boncuk, para, düğme gibi küçük, makas-bıçak gibi kesici nesnelere bulundurmamaya,
- Elektrik prizleri-soba gibi yerlere temas etmesini önlemeye
- Su dolu büyük bir kabın yanında yalnız kalmamasına dikkat edilmelidir.

Bu aya kadar anne sütünün tamamlayıcısı olan ek besinler bu aydan sonra bebeğiniz için 'asıl besin' özelliğine kavuşacaktır.

Dokuz Aylık Bebek İçin Örnek Menü

06:00–06:30	Anne Sütü
08:00-09:00	Kahvaltı 1 çay bardağı meyve suyu (evde yapılmış, taze) Yarım yumurta sarısı 1 tatlı kaşığı peynir 1 çay kaşığı yağ 1 tatlı kaşığı reçel veya pekmez 4-5 bisküvi
12:00-13:00	Öğle 1 kase kıymalı veya tavuk etli sebze püresi + anne sütü
16:00-16:30	İkinci 1 kase yoğurt + Yarım meyve püresi veya bisküvi
19:30-20:30	Akşam 1 kase muhallebi + Anne sütü

Bebeğinizi doktor kontrolüne götürdüğünüzde kızamık aşısını yaptırmayı unutmayın.

BEBEĞİNİZ BİR YAŞINDA İLK YAŞI KUTLU OLSUN!



Bebeğiniz bu yaşta:

- Rahat hareket eder, canlıdır; yerinde durmak istemez.
- Tutunarak yürüeyebilir.
- Bir eli ile tutunurken, diğeri ile yerden bir Şey alabilir.
- Yürüeybilmesine rağmen emeklemeyi tercih edebilir (her bebeğin kendine özgü emekleme Őekli vardır).
- Oturma geliŐmiŐtir, dengesini sağlayabilir.
- BaŐparmak-işaret parmağı karşılaşması tamamlanır.
- Anne babadan başka birkaç sœzcük daha sœyleyebilir, anlaŐılmaz sœzcükler artar.

- Söylenenleri anlar, çevresindekilere seslenerek iletişim kurmaya çalışır.
- Üzerinden uzun zaman geçse bile olayları hatırlayabilir.
- Deneme yanılmalarla problem çözmeye çalışır.
- Nesnelerin özelliklerini inceler; döndürür, parçalara ayırmaya çalışır.
- Kendisini başkalarından ayırabilir.
- Birçok duygu ve heyecanlarını ifade edebilir, başkalarının duygularını tanıyabilir.
- Ailede merkez olmaktan hoşlanır.
- Tanımadığı kişi ve yerlerden korkar, anneden ayrılmaya şiddetle tepki gösterebilir.
- Olumsuzluklar artabilir; yemek yemeye, uyumaya direnebilir.
- Bazı kişileri diğerlerine tercih edebilir.
- Öğleden sonra uykuya gereksinimi vardır, uyurken huzursuzluk duyabilir.
- Giydirirken size yardım edebilir.

Bu dönemde bebeğinizin sosyal uyarıcılarla karşılaşması; diğer insanlarla ilişki kurabileceği ortamlarda bulunması sosyal gelişimine olumlu katkı yapacaktır.

Bu dönemde bebeğinizin, sizin söylediklerinizi anladığını ve kendisinin de bir şeyler anlatmaya çaba gösterdiğini sevinçle gözleceksiniz!

Dil insana özgü bir iletişim aracıdır. Konuşma öğrenilen bir beceridir, 'öğrenilmesi gerekir'. Bebeğin dili öğrenmesinde

- Zekâ,
- Sağlık,
- İşitme,
- Sinir-kas sağlığı ve aralarındaki uyum,
- Konuşma organlarının olgunlaşması,



- Duygusal durum,
- Konuşmak için uyarılması,
- Konuşma deneyimlerinin desteklenmesi önemlidir.

Bebek sevildiği, kabul edildiği, güven içinde olduğu aile ortamında konuşmayı öğrenecektir. Konuşmanın yakın çevresinde sürekli tartışma aracı olarak kullanılması dil gelişimine olumsuz etki yapar.

Bebeğin televizyon, radyo, teyp gibi araçlardan gelecek mekanik konuşma seslerinden çok bir kişi ile yüzyüze iletişim kurmaya gereksinimi vardır.

Bebeğinize sizinle birlikte aile sofrasında yemek yemesi için fırsat verebilirsiniz.

Yemek öncesi ortamı hazırlayarak meydana gelecek kirlenmeleri önleyebilirsiniz. Masanın altına yayacağınız büyük bir örtü ile halınızın kirlenmesini önlemek gibi. Bebeğinizin dökebileceğini, sıçratabileceğini düşünerek masada kendi kendine yeme çabalarını engellemek,

- dökmeden yemeyi öğrenmesini zorlaştıracak,
- sizleri gözleyerek yemek yeme konusunda örnek almasını önleyecek,
- yemeklere karşı olumsuz tavır geliştirmesine neden olacaktır.

Oysa başlangıçta sabır gösterildiğinde, zamanla başarısının artması kendine güvenini sağlayacaktır. Bebeğinizin her başarılı adımda desteğinize, ilginize ve beğeninizi hissettirmenize gereksinimi vardır. Ağızına aldığı lokmada sizden 'aferin' sözünü duymak, yemek bitiminde öpülmek gibi davranışlar ona destek sağlayacaktır.

Sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlığı geliştirmede yenen besinler yanında yemek saatlerinin huzurlu geçmesi, özen gösterilmesi de önemlidir.

12 Aylık Bebek İçin Örnek Menü

Uyanınca	Anne sütü
Sabah	Kahvaltı 1 çay bardağı şekerless süt (120 ml), ½ kibrit kutusu peynir, 1 yumurta (gün aşırı), 1 tatlı kaşığı reçel veya pekmez, ½ ince dilim ekmeK veya 2-3 adet bisküvi
Ara	1 çay bardağı meyve püresi
Öğle	(seçenekler) 5-6 silme yemek kaşığı kıymalı sebze püreleri (kıymalı dolma içleri, terbiyeli veya sebzeli köfteler, sebzeli tavuk veya balık, kurubaklagil püreleri) 5-6 silme yemek kaşığı patates püreleri (makarna, pilav vb hamur işleri) 1 çay bardağı içecek (süt veya su)
İkinci	8-10 yemek kaşığı yoğurt EkmeK, Evde yapılmış bir dilim ince kek veya 2-3 bisküvi 6 yemek kaşığı meyve püresi
Akşam	8-10 yemek kaşığı muhallebi veya öğlenin aynısı + Anne sütü

Bebeğiniz 1 yaşında ve 15 aylıkken doktor kontrolüne götürmeniz ve kabakulak aşısını 15. ayda yaptırmanız gerekir.

ÇALIŞAN ANNE



Çalışan anne doğum sonrası kullanabildiği izninden sonra bebeğin bakımını güvенеbileceği bir yetişkine bırakır, bebeğin yedek bakımını sağlar. Bu durumdan bebeğin olumsuz etkilenmemesi için:

- Bebek sadece anne-babanın çalışma saatleri içinde yedek bakım almalı, anne baba eve gelince bebeğin bakımını üstlenmelidirler. Kendi evi dışında bakılıyorsa, akşam kendi evine gelmeli, anne-babasının yanında olmalıdır.
- İlk üç yaşta bebek bir kişiye bağlanma gereksinimi içindedir. Sevgi ve güven duygusunun temeli bu yaşta atılır. Bu nedenle üç yaşa kadar bebekte bir kişinin ilgileneceği 'BİREYSEL BAKIM' önerilmektedir. Anne babalar tarafından bu dönemde öncelikle büyükanne, ücretli bakıcı gibi bireysel bakım olanakları araştırılmalıdır. Kreşler, bu olanağın sağlanamaması durumunda düşünülecek çözümdür.
- Bakacak kişinin aile ile uyumlu olması, bebeğin bakım ve eğitiminde aileden farklı tutumlar takınmaması bebeğin gelişiminde önemli rol oynar. Böyle olumsuz bir durum varsa, seçilecek 'uygun' bir kreş tercih edilebilir.
- Bebeğin anne-babasının işten dönüşlerinde gerçekten ona ayracakları zamana gereksinimi vardır. Anne-baba ile sadece aynı mekanı paylaşmak bebek için yetersizdir. Anne-bebek, baba-bebek, anne-baba-bebek ilişkisinin sağlıklı gelişmesinde bebeğe ayrılacak

ETKİN zamanın önemi büyüktür. Zamanın uzunluğu değil, niteliği önemlidir.

- Anne işe başlamadan önce ek bakımı kimin yapacağı belirlenmeli ve kısa sürelerle bebek bakacak kişi ile yalnız bırakılarak, ikisine de birbirlerini tanıma fırsatı verilmelidir.
- Anne baba bebekten kısa süre bile olsa, ayrılmadan önce bu durumu sözlü olarak açıklamalı ve bir işaretle belirtmelidir: El sallama, öpücük gibi. Bebekten habersiz kaçamak ayrılmak anne-baba-çocuk arasında kurulması gereken güveni bozar.

KREŞ



Anne çalışsın veya çalışmasın üç yaşından sonra çocuğun okul öncesi eğitim kurumuna gitmesi önerilmektedir.

OYUN-OYUNCAK



Oyun yolu ile çocuk;



- Kendi deneyimleri ile öğrenir,
- Kemik ve kasların gelişmesini sağlayan hareketli oyunlarla biriken enerjisini boşaltır,
- Sosyal ilişkiler kurabilir,
- Kendini tanıyabilir, kendi gücünün sınırlarını belirler,
- Duyuları gelişir, becerileri artar, yetenekleri gelişir.

İlk aylarda bebek çevresindeki insan ve objelere bakar. El kol hareketleri geliştikçe yakalamaya çalışır, yakalayabildiklerini inceler. Oyunlarında 'keşfetmek' ön plandadır. Hoşuna giden hareketleri tekrarlar. Çevresindeki oyuncak, eşyayı çekerek, çarparak tanımaya çalışır. Vücudu da oyuncak niteliğindedir; parmaklarını, ayaklarını inceler, oynar.

Bedensel gelişime paralel olarak hareketlerinde de artış ve farklılaşma gözlenir. Ayakta durma, yürüme, tırmanma gibi hareketleri başarır. Bu hareketler mükemmel olana kadar oyun niteliğindedir ve sürekli tekrarlar. Yaklaşık iki yaşından sonra taklidin ön plana çıktığı, günlük yaşamı canlandıran kurgulu oyunlar gözlenir; evcilik gibi.

Oyuncaklar gelişim basamaklarına uygun olarak çocuğun hareketlerine düzen getirir; bedensel, zihinsel, psikososyal gelişmesine yardımcı olur, hayal gücünü ve yaratı





cılığını, yeteneklerini geliştirir. Doğumdan itibaren bebek ses-şekil ve renklere karşı hassastır. İlk oyuncakları öncelikle görme ve işitme duyularına yönelik oyuncaklardır. Renkli çingiraklar, dönenceler gibi.

Oturmayı başardıktan sonra çevresi genişleyen bebeğin oyuncakları arasında küpler, çingiraklar sayılabilir. Bu dönemde avuç ile kavradığı göz önüne alınarak avucuna sığacak büyüklükte parçaları olan oyuncaklar seçilmelidir.

Yürümeye başlama ile birlikte oyuncaklarından çok ev eşyaları ilgi çeker. Bebek için ulaşabildiği alanları keşfetmek önemlidir. Küplerle kule yapmak, oyuncak parçalarını bir yerden bir yere taşımak haz verir. Bu dönemde hareketin amacından çok, hareketin yapılmasından doğan haz ön plana çıkar. Parmaklarının gelişimi de arttığından büyük parçalı, takılıp çıkarılabilecek lego türü oyuncaklar yararlı olur. Yürüme davranışını destekleyecek; çekebileceği, itebileceği tekerlekli oyuncaklar ilgi çeker. Top oynama başarılı olmasa da hareket gelişimine yardımcı olur.

'Su' eğitimsel değeri her yaş için büyük olan bir oyun malzemesidir. Dokunma duyusuna yönelik, çocuğa haz veren, deneyim ve keşif olanağı sağlayan, çocuğun dikkatini toplamasına yardım eden, içe kapanık çocuğu uyaran, saldırgan çocuğu sakinleştiren bir malzemedir. Suyun banyo yapmak ve temizlik amaçları dışında da oyun malzemesi olarak kullanılması önerilmektedir.

Oyuncak alırken;

- çocuğun yaşı, kişiliği düşünölmeli,
- cinsiyet ayrımı yapılmamalı (örneğin erkek çocuğa bebek, kız çocuğa araba alınabilir),
- oyuncak almak sürekli ödöl olarak kullanılmamalı, çocuğun oyuncuğa gereksinimi olduğu bilinerek zaman zaman alınmalı,
- oyuncak alımında aşırıya kaçılmamalı,
- özellikle bebeklik döneminde alınacak oyuncakların kırılmayan, yumuşak, emniyetli, yıkanabilir cinsten olmasına özen gösterilmeli,
- küçük yaşta parçaları büyük, yaş ilerledikçe parçaları küçük oyuncaklar seçilmeli; parmak kasları geliştikçe avuçla kavrama yerini üç parmakla, daha sonra iki parmakla kavramaya bırakır.

Evdeki artık malzemelerden de oyuncak yapılabileceği unutulmamalıdır; ipe dizilmiş boş makaralar gibi.

Evde oyuncakların yerleştirilebileceği bir dolap-köşe-kutu vs olmasına da dikkat edilmelidir.

Bebeğin öğrenmesinde görsel malzemenin önemli bir yer tuttuğu düşünülerek, resim ve kitaplardan da yararlanılabilir. Canlı renklerde, büyük boy ve ayrıntısız resimleri olan kitapların anne baba tarafından okunması, kısa masallar anlatılması, resimlerin birlikte incelenmesi bu yaşlarda bebeğin;

- dil gelişimini hızlandırır, kelime bilgisini artırır, konuşması için fırsat yaratır ve destekler,
- çevresini tanımasına yardımcı olur,
- anne-baba-bebek ilişkisini artırır,
- hayal gücünü geliştirir.

Bebeğin teyp gibi mekanik bir sestan masal dinlemesi yerine kendisi ile ilgilenen kişi ile aynı mekanı paylaşması, bedensel temas içinde (kucakta veya yan yana oturarak) ses tonu ve mimiklerin değişimini gözlemesi, kendisine ilgilenen kişi tarafından zaman ayrıldığını hissetmesi yukarıda belirttiğimiz yararları pekiştirecektir.

Dokunma yolu ile bebeğin kitabı-kağıdı tanınması sağlanmalıdır.

Bebeklerin bu dönemde parmakları yeterince gelişmediğinden sayfaları tek tek açamayacakları, ani hareketlerle sayfaları kırıştırabilecekleri, yırtabilecekleri göz önüne alınarak bu yaş dönemi için hazırlanan kalın sayfalı kitaplar seçilmesi uygun olur.



İKİZ BEBEKLER



İster tek yumurta, ister çift yumurta ikizleri olsun farklı gelişim hızları, farklı duygusal yaşamları, farklı yetenek ve ilgileri olan, farklı kişiliklere sahip iki ayrı birey olacakları unutulmamalıdır.

İkiz kardeşler hamilelik döneminden itibaren aynı aileyi, aynı sevgi ve ilgiyi paylaştıklarından birbirlerini taklit eden, tamamlayan, kendilerini 'BİZ' olarak tanıyan iki birey durumundadırlar. İkizlerin eğitiminde amaç 'BEN' kavramını da geliştirmektir.

İkizlerinizi beklerken;

- birbiri ile uyumlu olmayan isimler seçebilirsiniz,
- farklı renk ve biçimde giysi, eşya, oyuncak hazırlayabilirsiniz.

İkizleriniz doğduğunda;

- özellikle tek yumurta ikizlerini ilk günlerde birbirlerinden ayırmak için oje, ip, giysilere isim yazma gibi yöntemlerden yararlanabilirsiniz,
- sıraya koyup bekletmek yerine gerektiğinde ikisini de aynı anda emzirebilirsiniz. Bu konuda sorun yaşadığınızda İstanbul Tıp Fakültesi Kadın ve Çocuk Sağlığı Eğitim ve Araştırma Birimimizden emzirme danışmanlığı almaktan çekinmeyin.

İkizleriniz büyürken;

- farklı renk ve biçimde giysiler alabilir, farklı saç modelleri uygulayabilirsiniz. Aynı tip giydirmek gibi uygulamalar ikizlerin kendi zevk ve isteklerine göre seçim şanslarını azaltır, birey olarak karar verme yeteneklerinin gelişmesini kısıtlar.
- oyuncak alırken ayrı ayrı gereksinimlerini, ilgilerini, zevklerini düşünmek yararlı olacaktır.
- mümkün ise ayrı oda, ayrı dolap gibi kendilerine ait bir mekana sahip olmalarını sağlamak olumlu olur.
- dil gelişimlerinin yaşitlarına oranla geç kalması sizi endişelendirmesin. Kendilerine özgü oluşturdukları dili bir süre kullanabilirler.

BEBEK SAĞLIĞI



Sağlam çocuk kontrolleri nasıl ve ne zaman yapılır?

Bir bebeğin sağlıklı büyüüp büyümediği vücut ağırlığı ve boyu ölçülerek kontrol edilmeli ve aşıları yapılmalıdır. Doğumdan sonra ilk 7 gün içinde kontrollere başlanması çok iyi olur.

Her bebek en geç bir ay içinde kesinlikle ilk kontrole getirilmelidir. Ondan sonra 4. aya kadar ayda bir ve 6. aydan itibaren 1,5 yaşına kadar 3'er ay aralıklarla kontroller sürdürülür. Ancak doktoru gerekli görürse daha sık kontrole çağırabilir.

Düzenli kontroller dışında bebeğin hemen doktora götürülmesini gerektiren durumlar nelerdir?

İyi bakılan bebekler de hasta olabilirler. Bebeklerde görülen hastalıkların çoğu erken tanı ve tedavi ile düzelen hastalıklardır. Bunun için bazı belirtiler farkedildiğinde vakit geçirmeden bebek, bir sağlık kuruluşuna götürülmelidir.

Ateşli durumlar ve ishal bunların başında gelir. Ateş çok yüksek (39 0C) olmasa da, öksürük ve hızlı solunum ile birlikte ise hemen doktor muayenesi gerektirir. Havale (istem-siz hareketler), bayılma (bilinç kaybı), aşırı kusma (günde 3-4 kereden fazla ve bol), sürekli şiddetli ağlama, morarma ya da aşırı solgunluk, idrar yapamama, dışkıda kan, yanıklar, boğaza yabancı cisim kaçması, hiç meme almama bebeklerde sık olmasa da rastlanabilen ve acil değerlendirme gerektiren durumlardır.

Bebeğin yanında sigara içilmesi zararlı mı?

Bebeğin yanında sigara içilmesi zararlıdır. Yanında sigara içilen bebeklerde daha fazla solunum yolu hastalıkları olduğu saptanmıştır.

Yanlarında sigara içilmesi, büyük çocuklar için de zararlıdır. Çocukların yanında, hangi yaşta olurlarsa olsunlar, sigara içilmemelidir.

Bebeğin ateşi nasıl ölçülür?

Çok az sayıda bebek hiç ateşlenmeden büyür. Vücut ısısının normalin üstüne çıkması olarak tanımlanan ateş, genellikle bir hastalık belirtisidir. Ateş vücudun hastalık yapıcı etkenlere karşı savunma yaptığı bir göstergesidir ve bu anlamda iyi bir işarettir. Bebek bir aydan küçükse, ateş çok önemli bir bulgu olabilir. Bu nedenle ayrıntılı değerlendirme gerektirir. Vücut ısısının 38-39 0C olduğu durumlarda bebek yakından izlenmeli, ateş 24 saatte düşmüyorsa ve 39 0C ya da daha fazla ise vakit geçirmeden bir doktora başvurulmalıdır.

Bebeklerin vücut ısılarını kontrol etmek için civalı veya dijital termometreler (dereceler) kullanılabilir. Derecenin okunması kolay değildir. Bu nedenle ihtiyaç duymadan önce derecenin kullanılması öğrenilmelidir. Bunun için derecenin civalı ucu açıkta kalmak üzere baş ve işaret parmakları



arasında tutulur ve yavaşça döndürülerek civa sütununun ucundaki değer vücut ısısını gösterir.

Bebeğin ateşini ölçmek için aşağıdaki adımlar izlenmelidir:

1- Derece silkelenerek civa kolunun üst ucunun 35 0C'nin altına gelmesi sağlanır. **DİKKAT!** Dereceyi çarpmayın kolayca kırılır ya da içindeki civa taşıyan ince kolon kısmı bozulur.

2- Anne bebeği kucağına oturup, koltuk altının nemli olup olmadığını kontrol eder. Eğer nemli ise kurular ve dereceyi civalı kısmı ciltle temas edecek şekilde bebeğin koltuk altına yerleştirir.

3- Derecenin düşmemesi için anne bebeğinin kolunu bir süre bastırmalı ve dikkatini başka yönlere çekmelidir.

4- Üç dakika sonra derece çıkartılıp, okunur.

Dijital derecelerde ise uygulama daha farklıdır.

1- Derecenin üzerinde bulunan tuşa basılarak derece sıfırlanır.

2- Yine koltuk altı kurularak civalı kısmı koltuk altına gelecek şekilde yerleştirilir.

3- Vücut ısısını ölçtüğünde alarm çalar.

4- Derece alınarak üzerinde yazar rakamlar okunur.

Yenidoğan bebeklerde sarılık neden olur, bu durumda ne yapmak gerekir?

Yenidoğan bebeklerin yaklaşık yarısında, ilk iki günden sonra sarılık gelişir. Çok hafif ve birkaç gün süren sarılık durumları dışından sarılıklı bebekler mutlaka doktor tarafından değerlendirilmelidir.

İshal nedir, bebek ishal olunca ne yapmak gerekir?

Bebeğin kakası yaşına ve beslenmesine göre değişmektedir. Genelde anne sütü ile beslenen bebekler, ilk aylarda günde 8-10 kez püre kıvamında sarı renkli kaka yaparlar. İkinci ve üçüncü aylarda kaka sayısı azalır. Ek gıdalarla başlandığında ise renginde ve kıvamında değişme olur.



Bir kez su gibi dışkılama endişesi yaratmamalıdır. Ancak bebeklerin her zamankinden daha fazla sayıda ve su gibi kaka yapmalarına ishal denir. Bu durum yakından izleme ve değerlendirme gerektirir. İshal barsak yüzeyinin zedelendiği durumlarda ortaya çıkar. Kaka su gibidir çünkü bebeğin aldığı besinler barsaklarda yeterince sindirilip emilmez. Ayrıca zedelenen barsak yüzeyinden sıvı kaybı olur. Tuz ve diğer madensel maddeler bu sıvı ile birlikte vücuttan kaybolur. Bu kayıplar bebeğe aşırı şekerli sıvılar verildiğinde daha da artabilir.

İshalde en önemli tedavi vücuttan kaybedilen su ve tuzun yerine konmasıdır. Bunun için anne sütü alan bebeklerde

emzirme sıklığı artırılmalı, ek gıdalarla beslenen bebeklerin ise sulu gıda alımı arttırılmalıdır.

İshal olan bebeklerde yukarıdaki önlemler alındıktan sonra zaman kaybetmeden bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.

Bebek kabız olunca ne yapılır?



Anne sütü ile beslenen bebekler genellikle yumuşak kıvamda ve sık dışkı yaparlar. Normal bebekler ilk ayda günde 8-10 kez dışkı yapabilirler. Kaka sarı-yeşil renkte ve biraz sulu olabilir. Kıvamlı parçalar içeriyorsa ve miktarı fazla değilse normaldir. Ancak anne sütü alan bazı bebekler ise 5-6 günde bir dışkı yaparlar. Dışkının kıvamı sert değilse bu bir sorun oluşturmaz. Bebeklerin dışkılama sırasında zorlanmaları, yüzlerinin kızarması da normaldir.

Ancak keçi kakası gibi sert ve tane tane dışkılama kabızlık işaretidir. Bu durum bebeğin yeterli beslenmemesi ya da az sıvı alması gibi nedenlerden kaynaklanabilir. Kabızlıkta dışkı yaparken zorlanma, makatta çatlaklara yol açabilir. Bu durumda dışkıda çizgi şeklinde kan görülür. Kabızlığın tedavisi için bebeğin sık aralıklarla beslenmesi gerekir. 4 aylıktan büyük, ek gıda almakta olan bebeklere su ve posa bırakan sebze ve meyva pürelerini bolca vermek gerekir. Makata yumuşatıcı veya ağrıyı azaltıcı kremlerin sürülmesi de yararlı olabilir. İnatçı kabızlık durumlarında zeytinyağı vs ev ilaçlarını kullanmaya başlamadan önce bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.

Bebeklerde pişik neden olur, nasıl önlenir?



Bebeklerin bacak araları ve kalçaları ne kadar dikkat edilirse edilsin tahriş olabilir. Pişikleri önlemek için bebeğin bezi 3-4 saatte bir değiştirilmeli, pamuklu bez kullanılmalı, bezler sabunla yıkanmalı ve çok iyi durulanmalıdır. Çoğu kez bez tahrişi kolay iyileşir. Pudra kesinlikle kullanılmamalıdır. Kağıt bezler pişik olduğunda kullanılmamalıdır. Çünkü tahriş bundan da ileri geliyor olabilir. Oda sıcaksa her gün 1-2 saat bebeğin altının açık tutulması bez tahrişini önler ve tahriş olmuş derinin çabuk iyileşmesine yardımcı olur. Derinin plastik maddelerle teması engellenmelidir. Eğer pişik bu önlemlere rağmen geçmiyorsa bir sağlık kuruluşuna danışılmalıdır. Bebeğin çamaşırları deterjan yerine sabun tozu ile yıkanmalı ve iyice durulanmalıdır. Bebeğin aşırı sıcak tutulması da pişiklere neden olabilir.

Pamukçuk olan bebeklere ne yapmak gerekir?

Bebeklerde pamukçuk sık rastlanılan bir sorundur. Ağızda, özellikle yanak içlerinde noktalar ya da tabaka şeklinde görülür. Anne sütü ile beslenen bebeklerde daha az görülür. Ağrı olduğu için bebeğin beslenmesi bozulabilir. Bu durumda ağız içinin önceden kaynatılmış ılık su ve gazlı bez ile temizlenmesi önemlidir. İlaç kullanılması gerekebilir.

BEBEK BAKIMI



Bebeğin altı nasıl değiştirilir?



Bebeklerin bacak araları ve kalçaları, özellikle uzun süre ıslak kaldığında çabuk tahriş olur. Bu nedenle, bebeğin bezinin 3-4 saatte bir değiştirilmesi gerekir. Genel olarak bebeği emzirdikten sonra altını değiştirmek uygundur. Her değiştirmede bebeğin altı su ile de temizlenmeli ve kurulanmalıdır. Kızlarda bu temizliğin önden arkaya yapılması önemlidir. Bezi değiştirilirken bebeğin altının bir süre açık kalması iyi olur. Bebeğin altına bağlamak için çeşitli bezler vardır. Anne hazır bezleri daha pratik bulabilir. Pamuklu bezler de çok iyi durulanmak koşulu ile sorun yaratmadan kullanılabilir.

Göbek bakımı nasıl yapılmalı?

Bebeğin bağlanmış olan göbeği 5.-10. günlerde kendiliğinden düşer. Bu süre bazen 4 haftaya kadar uzayabilir. Göbek düştükten sonra birkaç gün, günde 1-2 kez göbek yarasına alkol emdirilmiş bir gazlı bez ya da alkole batırılmış ucu pamuklu hazır çubukla dokunulmalıdır. Bebek be



zinin kıvrılarak göbek altında kalmasına dikkat edilmelidir. Böylece göbek idrarla ıslanmayacak, hava ile temas etmesi sağlanacaktır. Göbek tozu, pudra ve benzeri maddeler kullanılmamalıdır. Göbeğin kuru tutulması, idrarla temas etmesinin engellenmesi önemlidir? Göbek çevresinde kızarıklık, göbekten kanama ya da akıntı gözlenirse mutlaka bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.

Bebek nasıl giydirilmeli?

Bebek sıcak tutacak şekilde giydirilmelidir. Ama çok da kalın giydirilirse terler, cildi kızarır. Teri emen pamuklu kumaşlar, içinde naylon bulunan giyeceklerden daha iyidir. Bunlar cildin havalanmasına da yardımcı olur. Soğuk mevsimlerde, pamuklu iç giysilerin üzerine yünlü giysiler giydirilebilir. Bebek giysilerinin içinde rahat hareket edebilmelidir. Dar giyeceklerden kaçınılmalı ve üst üste giydirmemeye dikkat edilmelidir. Sıkı kundaklanması bebeğin nefes almasını, hareket etmesini ve kalça eklemine gelişmesini engelleyebilir. Sıkı kundaklanmış bebeğin hastalık belirtileri yönünden de izlenmesi zordur. Bu nedenle kundaklama doğru değildir. Emzirirken tutmayı kolaylaştırmak için, bebek kolları örtülecek şekilde gevşekçe sarılabilir.

Bebek ilk günlerde nasıl yıkanmalı?



Yenidoğanın derisi koruyucu, kaygan bir madde ile kaplıdır ve bunun tamamen temizlenmesi gerekli değildir. Yeni doğanı yıkamak için göbeğin düşmesi beklenebilir. Bu arada her gün

yüzü ve vücudu silinerek temizlenir, iç çamaşırları değiştirilir. Göbek düştükten sonra bebeğin her gün banyo veya leğende yıkanması ile pişikler ve deri hastalıkları önlenir. Bebeği yıkarken bir kişi yardımcı olmalıdır. İlk 1-2 haftada yıkama için kullanılacak su önceden kaynatılmış ve ılıtılmış olmalıdır. Bebeği yıkarken yüzü size doğru bakacak şekilde, omuz ve poposundan kavranarak tutulabilir. Sırtüstü tutuluyorsa, başını elle desteklemek gerekir. Bebek şampuanları ve sabunları kullanılabilir. Bebeğin iyice durulanması ve kurulanması önemlidir. Banyo yapılan odanın ısı 24-25 0C sıcaklıkta ve esintisiz olmalıdır. Yıkamaya başından başlanıp, sonra gövdesi yıkanabilir.

Bebek soğuktan nasıl korunmalı?

Bebek için en uygun ortam, ısı 22 0C ile 26 0C arası olan bir odadır. Ortam çok sıcak (29 0C'nin üzerinde) değilse bebeğe bir kaç kat giysi giydirilmesi uygundur. Bunun için zıbın, fanila ve bebek bezi üstüne giydirilmiş pijama ya da tulum yeterlidir. Böyle giyinmiş bir bebeğin yatarken üzerinin örtülmesi, kucağa alındığında da örtüsüne sarılı olarak tutulması uygundur. Bebekler 2-3 aylık olana kadar çevredeki ısı değişikliklerinden çabuk etkilenirler. Açık kapı ve pencerelerinden hava akımı olmamasına dikkat edilmelidir. Ayrıca bebek soba veya kalorifere çok yakın yatırılmaz. Bebeğin yüzü kızarmışsa çok ısınmış olabilir. Soluk veya mor olması ise üşüdüğünü gösterir. Bebeğin ensesine do

kunularak ısısı değerlendirilebilir. Ortam sıcak ise bebeğin giysileri ve örtüleri hafifletilir. Serin ortamda ise başlık ve eldiven giydirilir.

Bebeğin yatağı nasıl olmalı ve bebek nasıl yatırılmalı?



Bebeğin yatağını seğerken dikkat edilmeli gereken bazı noktalar vardır. Örneğin yatak zemini sert olmalı, parmaklıklar arası mesafe 7 cm'den fazla olmamalıdır. Parmaklıklar arası geniş olursa bebeğin başı bunlar arasına

sıkışabilir. Sert pamuklu veya ortopedik yataklar tercih edilmelidir. Yastık kullanılmaz. Yorgan seğiminde, elyaflı ya da kuşty ile doldurulmuş yorganlar yerine pamuklu ve ynller kullanılmalıdır. Bebekler yan ya da sırt üstü yatırılabilir. Beslendikten hemen sonra bir süre yan yatması daha uygundur. Başın yatış pozisyonu sık sık değiştirilmelidir. Hep aynı tarafa yatarsa başta Şekil bozukluğu oluşabilir.

Bebek çok fazla uyuyorsa normal mi?

Bebek yeni doğduğu dönemde, beslenme süreleri dışında sürekli uyuyorsa, bu normaldir. Uykusu hafiftir, uyurken yüzünde ve vücudunda sık olarak kendiliğinden olan hareketler gözlenir. Büyüdükçe uyanık kaldığı zamanlar uzar. Her bebeğin yapısı farklıdır. Bazı bebekler fazla, bazıları ise daha az uyurlar.

Bebek geceleri çok sık uyanırsa ne yapmalı?

Bebeğin geceleri çok fazla uyanması farklı nedenlerden olabilir. Bebek, geceleri beslenmek için uyanmanın dışında ortam ısısından rahatsız olduğu için veya gündüz fazla



uyumuş olduğundan uyanabilir. Bazen de uyanmanın nedeni belirlenemez. Bebeğin gece anneye yakın, hatta aynı odada yatması iyi olur. Bu, kendini güvende hissetmesi açısından önemlidir. Alışık olduğu yorgana sararak yatırma, yatırırken okşayarak konuşma, ışığı söndürmeden önce bebeğin yanında biraz kalıp ninni söylemek gibi yöntemler bebeğin uykuya dalmasını kolaylaştırabilir ve daha rahat uyumasına yardımcı olabilir. Gece boyunca bebekler sık sık gözlerini açarlar, el ve kollarını hareket ettirirler. Ağlamıyorsa bebeğe uyurken sıkça dokunmaktan kaçınılmalıdır. Bebek geceleri geç saatte uyuyor ve bunu bir saat öne almak istiyorsanız, her gece 5 dakika önce yatırarak istenen zamana ulaşabilirsiniz.

Bebekler neden hep ağlar?

Geleneksel iletişim yöntemi olan göz göze temas dışında bebeğin derdini tek anlatma yolu ağlamaktır. Aşırı sıcak veya soğuk, altının kirli olması, giysilerinin rahatsızlık vermesi, ağrı bebeğin ağlamasına yol açar. Ev koşullarında ya da bakımda bir değişiklik de bebeği etkiler. Bebek annenin işte çalışmaya başlamasına alışmamış olabilir. Bebeğin bu tür değişikliklerle aniden karşılaşmamasına çalışılmalıdır. Bebeğinizin neden ağladığı ile ilgili şüpheleriniz varsa, kendinize şu soruları sorunuz:

- Bebeğin altının değişmesi mi gerekiyor?
- Bebeğin beslenme zamanı mı gelmiş?
- Bebek çok sıcak veya çok soğuk bir ortamda mı bulunuyor?
- Bebek yorgun mu?
- O gün çok mu misafir geldi?
- Bebeği giysileri rahatsız mı ediyor?
- Evde huzursuzluk mu var?



Öncelikle bu durumlar varsa ortadan kaldırmak gerekir.

- Bebeğin ateşi mi var?
- Döküntüsü mü var?
- Dışkısı her zamankinden farklı mı?
- Sıçrar tarzda ya da yıldırım çarpmış gibi hareketler yapıyor mu?

Bunlar hastalık belirtisi olabilir.

Bunlardan hiçbiri yoksa sorun çoğu zaman 'kolik'tir. Şiddetli ve nedeni açıklanamayan ağlama hergün çoğunlukla aynı saatte meydana geliyorsa bebekte 'kolik' ya da 'gaz sancısı' diye bilinen bir durum olabilir. Koliğe tam olarak neyin sebep olduğu bilinmemektedir. Ancak bu durum, genellikle bebek 3 aylık olduğunda kaybolur. "3 ay sancıları" da denilen bu durum ağlama krizleri biçiminde ortaya çıkar. Kolik için etkili bir ilaç bilinmemektedir. Ancak bebeğe her gün banyo yaptırmak, ağlama krizi sırasında karnına sıcak havlu koymak, kucakta taşımak ve taşırken sakinleştirici ninni ve benzeri şarkılar mırıldanmak en etkili yöntemlerdir.

Elinizdeki broşür İstanbul Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı Enstitüsü tarafından 1997 yılında başlatılan ve İstanbul Tıp Fakültesi Kadın ve Çocuk Sağlığı Eğitim ve Araştırma Birimi görevlilerince yürütülen "Sağlıklı Başlangıçlar Projesi" kapsamında hazırlanmıştır.

İstanbul Tıp Fakültesi Kadın ve Çocuk Sağlığı Eğitim ve Araştırma Birimi

0212 533 12 04- 631 98 31

Petrol-İş Sendikası tarafından çoğaltılmıştır.



Türkiye Petrol Kimya Lastik İşçileri Sendikası
Altunizade Mah. Kuşbakışı Cad. No: 25 81180 Üsküdar-İSTANBUL
Tel: (0216) 474 98 70 pbx
Faks: (0216) 474 98 67 - 474 92 38