

Sizin Sağlığınız Bizim Mutluluęumuzdur.

AHMET GENÇ

Aramıza Hoşgeldin

Dr. Tefvik SAYDAN



ARAMIZA HOŞGELDİN



EYÜP BELEDİYESİ
KÜLTÜR YAYINLARI
20

GENEL YÖNETMEN
OSMAN ELEVİLİ

KAPAK VE SAYFA TASARIMI
İLGİ TANITIM

BASKI
Alemdar Ofset

www.eyup.bel.tr

BASILDIĐI YER
İSTANBUL-2006



*SAĞLIKLI ÇEVRE ve SAĞLIKLI TOPLUM İÇİN HALKIMIZIN
HİZMETİNDE BULUNMAKTAN ONUR DUYUYORUZ*

AHMET GENÇ
EYÜP BELEDİYE BAŞKANI



**ARAMIZA
HOŞGELDİN**

Dr. Tefik SAYDAN
EYÜP BELEDİYESİ SAĞLIK İŞLERİ MÜDÜRÜ

İÇİNDEKİLER

Sunuş	5
Önsöz	7
Doğumdan sonra ilk karşılaşma	8
İlk emme	9
Bebek odası	9
Bebğin giysisi	9
Bebğin temizliği	10
Bebğin beslenmesi	11
Bebğin uykusu	20
Bebek neden ağlar ?	21
Bebğin fiziksel gelişimi	22
Emziren anne nelere dikkat etmeli ?	26
Sağlığın korunması	27
Bebğimi nüfusa nasıl kaydedeceğim ?	28
Kaynakça	29
Sağlık kuruluşlarının telefonları	30
Belediye polikliniklerinin telefonları	31



Sevgili Anne ve Babalar,

Görevde bulunduğumuz 1994 yılından bu yana Eyüp'ümüzü her yönüyle gelişmiş bir kent haline getirecek önemli yatırımlar yaptık. Altyapıdan çevre düzenlemesine, sosyal yatırımlardan tarihi eser restorasyonlarına kadar hemen her alanda yaptığımız yatırımlarla Eyüp'ün günbegün gelişimini görmek en büyük mutluluk kaynağımız oldu.

İstanbul'un en eski yerleşim merkezlerinin başında gelen Eyüp'ümüzün gelişmesi için atılan adımlar, Eyüp'ün tarihteki yüklendiği şehircilik misyonu açısından sadece Eyüplüler için değil İstanbul için de bir kazanç olacaktır.

Geçen 12 yıllık süre zarfında en büyük ve en verimli yatırımı sağlık alanında yaptık. Hiçbir hastanesi olmayan Alibeyköy bölgemize tam teçhizatlı bir hastane kazandırdık. Uzman bir ekiple mahallelere yaydığımız sağlık merkezlerinde hizmeti insanlarımızın ayağına götürdük. Ambülanlarımızın sayısını artırarak her an göreve hazır halde bulundurduk. Tüm sağlık hiz-

metlerini ücretsiz sunarak klasik belediyeçilik anlayışına yeni bir bakış açısı getirdik. İlaç firmalarına çağrılar yaparak, halk arasında kampanyalar düzenleyerek topladığımız ilaçları fakir hastalarımıza ücretsiz olarak verdik. 65 yaşın üstünde olan ve sosyal güvencesi bulunmayan vatandaşlarımızı ücretsiz olarak evlerinde muayene ettik ve tedavilerini yaptık. Özürlü çocuklarımızı okullara, dializ hastalarını dializ merkezlerine ücretsiz olarak taşıdık.

Bu hizmetleri büyük bir iştiaqla severek yaptık. Hayatlarının bu sıkıntılı günlerinde insanlarımızın yanında olmaktan büyük huzur ve mutluluk duyduk.

Sağlık alanında yaptığımız yatırımlar ve bu alanda gösterdiğimiz ciddiyet insan sağlığına verdiğimiz önemin de bir göstergesiydi. Her türlü çağdaş kent imkanının ancak sağlıklı bir toplumla bütünleştiğinde bir anlam kazandığına inanıyoruz.

Elinizde tuttuğunuz bu kitapçığı da aynı bakışın bir ürünü olarak sizlere sunuyoruz.

En kıymetli varlığımız olan çocukların sağlıklı bakımının ne kadar önemli olduğunu siz anne ve babalardan daha iyi kim bilebilir ki?

Yeni doğmuş bir bebeğin bir yuvaya kattığı anlamı, bir anneye verdiği mutluluğu, bir babaya kazandırdığı hazzı siz anne ve babalardan daha iyi kim bilebilir ki?

“Aramıza Hoşgeldin” kitapçığından istifade edeceğinize inanıyor, yuvanızda huzur ve saadet dolu günler diliyorum...

Ahmet Genç
Eyüp Belediye Başkanı

ÖNSÖZ

Toplumların gelişmişlik göstergelerinden biri hatta en önemlisi bebek ve çocuk ölüm hızıdır. Bebek ölüm sayısını aşağıya çekmek için en etkili yol, düzenli sağlık kontrolü ve çocuk hekiminin tavsiyelerini titizlikle uygulamaktır.

Anne-babalara yönelik hazırlanan bu kitapçıktaki tüm tavsiyeler öneri niteliğindedir ve kitapçıktaki bilgiler bu amaçla kullanılmalıdır.

Çocuğunuzu büyütürken özellikle “HERHANGİ BİR ŞİKAYETİ YOKKEN” doktorunuza ulaşamıyor yada ulaşıp da her soruyu sorma imkanı bulamıyorsanız başucunuzda bulduracağımız bu kitap sizin için bir başvuru kaynağı olacaktır.

Ancak; hiçbir zaman doktor tavsiyesi yerine geçeceği düşünülmemelidir.

Çocukların boyu, kilosu, beslenmesi, davranışları, ihtiyaçları değişken olduğundan tavsiyelerin yaş gruplarına göre bölümlenmesine dikkat edilmiştir.

Eğitim, sağlıkta da en büyük ihtiyaçtır. Bu bakımdan Belediyemiz periyodik olarak halka dönük sağlık konferansları düzenlemektedir. Zira koruyucu hekimlik en önemli hizmettir. Koruyucu hekimlik hasta olmadan önce sağlığın kıymetini bilmektir.

Yıllardır sağlık hizmetlerini ücretsiz sunmayı prensip edinen Belediye Başkanımız Ahmet GENÇ'e sağlık yatırımlarına verdiği öncelik ve ehemmiyet nedeniyle teşekkür ediyorum.

Bebeğinize ve size ömür boyu sağlık ve mutluluklar diliyorum.

Dr. Tefvik SAYDAN
Sağlık İşleri Müdürü



1-DOĞUMDAN SONRA İLK KARŞILAŞMA

İşte dokuz aydır hayalini kurduğunuz o an geldi, bebeğinizle tanışılıyorsunuz. Görünüşü sizi şaşırtıp endişelendirmesin.

Normal doğum ile dünyaya gelen bir bebeğin başı biraz yanlardan basık, yumurta gibi bir şekle sahiptir. Birkaç gün içinde normal şeklini alır.

Yeni doğmuş bir bebeğin cildi peynirimsi bir tabaka ile kaplıdır, bu tabaka vücut ısısının korunmasına yardım edeceğinden ilk saatlerde yıkanması doğru olmaz. Sonraki günlerde cildinde bazı lekeler, vücudunda ince tüyler, yüzünde beyaz noktacıklar görebilirsiniz. Bunlar da zaman içinde kaybolacaktır.

Birkaç gün içinde cildinde ve gözlerinde ortaya çıkabilecek sararma, sarılığın belirtisidir ve doktor tarafından takip edilmesi gerekir. Sararmaya neden olan bilirübin maddesi kan tahliliyle değerlendirilir ve gerekirse bebek ışık tedavisi (fototerapi) için kuvöze alınır.

Bebeğiniz ilk üç ay boyunca başını tutamayacağı için bebeği alırken başının ve boynunun desteklenmesi şarttır.

2-İLK EMME

Doğumdan sonra mümkün olan en kısa sürede bebeğin emzirilmek üzere annesine verilmesi gereklidir. Bunun anneye de bebeğe de büyük yararları vardır.

Annenin vücudunda emzirme esnasında bazı değişimler olur. Emzirme, dokuz ay süresince çok büyüyen rahimin büzülerek küçülmesine ve kanamanın azalmasına yardımcı olur.

Bebeğiniz içinse ilk sütün önemi çok büyüktür. Bu yoğun kıvamlı ve koyu renkli süt bebeği enfeksiyonlardan koruyacak proteinler içerir. Daha sonra gelen sütün kıvamı ve içeriği bebeğiniz büyüdükçe ihtiyacına göre değişecektir.

3-BEBEK ODASI

Bebeğiniz sıcak ve soğuktan size göre çok daha fazla etkilenir. Bu nedenle ortamın ısısının çok değişmemesine ve yaklaşık 20-22 derece olmasına özen göstermelisiniz. Odanın iyi havalandırılmış olması gereklidir, fakat hava ceryanı olmamalıdır. Ayrıca bebeğin odasına çiçek konulmamalıdır.

4-BEBEĞİN GİYSİSİ

Bebeğin giysisi rahat, giydirmesi ve çıkarması kolay olmalıdır. Giysiler bebeğin hareketini engellemeyecek bollukta ve emniyetli olmalıdır. Bebeğin hassas cildini zedeleyecek dikiş yerleri, boynuna dolanabilecek şeritler, büyük düğmeler ve çengelli iğnelerden kaçınılmalıdır.

Giysilerin kumaşı yumuşak, suyu kolay emebilen, kaynatılabilir olmalıdır. Pamuklu olanlar en idealidir. Teri emmeyen naylonlu sentetik kumaşlar, yünlü ve ipekli kumaşlar hiç uygun değildir.

Oda ısısı 20-22 derece olduğu sürece bebeğin bir iç zıbın ya da body üzerine bir tulum giymesi yeterlidir. Ancak uyku sırasında soğuğa daha duyarlı olacağından üzerinin ince bir örtü ile örtülmesi gerekir. Eğer hava çok soğuksa hafif bir yorgan veya battaniye örtülebilir.

Kundak: Kundak, doğuştan kalça çıkığına eğilimi olan bebekler için çok tehlikelidir. Kalça çıkığının oluşmasını kolaylaştırır. Özellikle ilk aylarda kalın ara bezi kullanmak bu tehlikeyi azaltarak, kalça eklemine yardımcı olur.

5- BEBEĞİN TEMİZLİĞİ

Hijyen: Bebek bakımında en önemli kural hijyendir. Bebeğin beslenmesinde, temizliğinde, üstü değiştirilirken, banyosu yapılırken hijyene dikkat etmek hayati önem taşır. İlk önce dikkat etmeniz gereken kendi el temizliğiniz olması, daha sonra evin ve eşyaların temizliğine de dikkat edilmelidir.

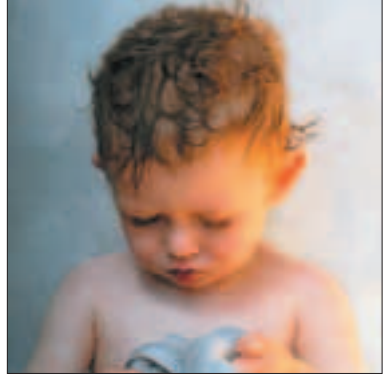
Alt temizliği: İlk haftalarda hemen her emzirme sonrasında kaka yapabilir. Günde 6 - 8 kereye kadar normaldir. Altını temizlerken ılık su ve sabunla yıkamak en iyisidir. Fakat yıkarken üşüme ihtimali varsa ılık su ile ıslatılmış pamukla silmek de yeterli olur. Pişik oluşmaması için bir süre altı açık bırakılarak havalandırılır.

Göbek bakımı: Göbek temizliği için mersol ve steril gazlı bez kullanılır. En az günde 2 kere mersol ile temizledikten sonra ste-

ril kare gazlı bezle kapatılır.

3 – 10. gün arasında göbek bağı düşer.

Banyosu: İlk banyo için göbek bağının düşmesini beklemek tavsiye edilir. Eğer bu arada yıkamak isterseniz göbeğini ıslatmamaya dikkat edin. En az haftada 2 kere olmak üzere şartlar uygunsa günde 2 kereye kadar yıkayabilirsiniz.



Banyo için bebeği soymadan önce herşeyin hazır olduğundan emin olun. Giysileri, bezi, havlusu, sabunu yakınıınızda olsun. Göz yakmayan özel bebe sabunları kullanmalısınız. Oda yeterince sıcak olmalı. Hava akımı olmaması için pencere ve kapıları kapatın.

Banyo suyu 37 derece civarında olmalı, termometre ya da dirseğinizle kontrol edebilirsiniz. Suyun sıcak olması, soğuk olmasından daha zararlıdır.

Bebeği tok karnına yıkamak kusmasına neden olur. En uygun zaman sabah aç karnına veya akşam uyumadan öncedir. Banyo küvetinin ya da leğenin içine bebeğin kaymasını önleyecek bir sünger veya örtü koymakta fayda vardır.

6-BEBEĞİN BESLENMESİ

İlk 4-6 ay boyunca bebeğiniz için gerekli tüm besini sağlama-ya, anne sütü tek başına yeterlidir. Başka hiçbir şeye ihtiyaç yoktur.

Emzirmeye başlama: Doğumdan sonra ilk bir saat içinde emzirmeye başlamalıdır. İlk günlerde bebek yeterince güçlü ememediğinden emme süresi kısa olacaktır. Bu nedenle sık sık emmek isteyecektir. Her istediğinde emzirin ve memeyi kendisinin bırakmasını bekleyin.

Emzirirken dikkat edecekleriniz: İlk önce ellerinizin sıcak suyla yıkanması ve meme başının temiz bir bezle silinmesi gerekir.

Bebek sadece meme başını değil tüm kahverengi alanı ağzına almalı ve memeyi dili ve damağıyla emmelidir. Bu şekilde emzirme bebeğin sütü daha güçlü çekmesini sağlayacağından sütü çoğaltır ve meme ucunda çatlamayı önler.

Meme başının silik olması kesinlikle emzirmeye engel değildir.

Emzirirken göğsünüzün ucunu baş parmağınız ve orta parmağınızın arasına alarak bebeğe yardımcı olun. Bebeğin burun deliklerinin kapanmamasına ve rahat nefes almasına özen gösterin. Eğer burnu tıkalıysa rahat ememez, serum fizyolojik damlatarak tıkanıklığı açabilirsiniz.

Emzirmenin ilk 5 dakikasında sütün önemli bir kısmı emilir, ancak sütün oluşumunun devamı için 20-25 dakika kadar emzirmek iyi olur. Bebeğe ilk önce bir göğsünüzü vererek 10 dakika emzirdikten sonra diğer göğsünüzü vererek 10 dakika daha emzirin. Bir sonraki emzirmede bebeğin en son emdiği göğüsten başlayın.

Bebek istediği zaman, istediği kadar emmelidir. Emzirme sırasında rahat bir koltukta oturun ve bebeğinizi severek okşayın. Bebeğin doyma, temizlenme, uyku kadar dokunmaya da ihtiyacı

vardır. Şımartma, alıştırma kaygılarını bir kenara bırakarak sarılıp okşamalı, kucaklamalısınız. Anne karnında 9 ay yaşadığı sıcaklığı doğumdan sonra ondan esirgemek, bebeği güvensiz ve huzursuz yapar.

Anne sütünün avantajları

- Anne ile bebek arasında oluşan duygusal alışveriş, emzirmenin en önemli avantajıdır.
- Anne sütü bebeğin büyümesi ve gelişmesi için gerekli tüm maddeleri içeren tek ve en zengin besindir.
- Anne sütü her an hazır, istenilen sıcaklıkta, steril ve en ucuz gıdadır.
- Bebeğin en rahat sindirebileceği besin anne sütüdür.
- Anne sütündeki antikorlar, bebeği hastalıklara karşı korur.
- Hiçbir çocuğun anne sütüne karşı alerjisi yoktur.

Bebek, anne sütü alamıyorsa nasıl beslenecek ?

Eğer annenin süt vermeye engel bir hastalığı varsa, ya da bebeğin emmesini engelleyen bir problemi varsa anne sütünün yerini tutacak bir beslenme şekli düşünülmelidir. Hiçbir süt anne sütünün yerini tutamaz. Anne sütüne en yakın hazırlanmış formül mamalar tercih edilmelidir. İnek sütü bebek için sindirimi çok zor bir besindir. Ayrıca;

- İçerdiği demirin yeterince emilememesi,
- Mikroplanma riski fazla olması,
- Alerjilere ve gizli barsak kanamalarına neden olabilmesinden dolayı bebelere zorunlu olmadıkça inek sütü verilmemelidir.

Eğer inek sütü kullanma zorunluluğu varsa kesinlikle sulandırmadan vermeyiniz. 2 ölçü süte 1 ölçü su katılmalıdır.

Ek besinlere ne zaman başlanmalı ?

Ek besinlere en erken 4. ayın sonunda, en geç 6. ayda başlanmalıdır. Anne sütü alan bir bebekte ek besinler biberonla değil, kaşıkla verilmelidir. Biberonla verilince memeyi bırakma riski vardır, ayrıca kaşıkla verilirse katı besinlere daha kolay alışır.

Ek besinler ilk başlarda az miktarlarda verilir. En aç olduğu öğün seçilmelidir, genellikle öğle öğünü tercih edilir. Bebeği yatırmadan değil yarı oturur pozisyonda besleyin. İkinci bir ek besin denemek için 3-5 gün geçmesini bekleyin. İlk önce verilecek ek besinler meyve püreleri, sebze çorbası, muhallebi ve yoğurttur.

Sebze çorbası: 4-5 su bardağı suda 2 orta boy havuç, 1 orta boy patates, 1 tatlı kaşığı pirinç pişirilir. Süzgeçten veya blenderdan geçirilir. Bu çorba 2 gün buzdolabında saklanabilir.

Yoğurt: Evde yapılmış yoğurt günlük olarak verilir.

Meyve püreleri: Üzüm, şeftali, elma, muz, kivi cam rendede püre yapılır. Şeker katmayın, gerekirse 1-2 bebe bisküvisi ezip katabilirsiniz.

Kahvaltı: Tuzu çıkarılmış peynir, yarım dilim ekmek koyularak ezilir.

1 yaşından önce tuz, bal, sakatat verilmez.

8. aydan sonra çorbalara kıyma, tavuk ilave edebilirsiniz. Yumurta sarısı bu ayda başlanır. Köfte, pilav, makarna gibi yemeklerden baharatsız olarak bebeğe de verebilirsiniz. Süzgeçten geçirilmiş mercimek, tarhana çorbası verilebilir. Balık verebilirsiniz.

Beslenme takvimi:**0 - 2 AY**

Anne sütü veriliyorsa: Sık aralarla ve bebek her istediğinde verilir.

Anne sütü yetersizse: Anne sütünün yetmediğinin tek ölçüsü tartı artışının olmamasıdır. Bu durumda anne sütüne ek olarak 1-2 öğün mama verilir.

Anne sütü verilemediğinde: Her öğünde 90-120 ml olmak üzere 3-4 saatte bir, formül mama verilmelidir. (Mamalar, 6 aya kadar formül mama; 6 aydan sonra devam formülü olarak iki çeşittir.)

2 - 4 AY

Anne sütü veriliyorsa: Her 3-4 saatte bir anne sütü verilmelidir.

Anne sütü yetersizse: Anne sütüyle birlikte 1-2 öğün mama verilir.

Anne sütü verilemediğinde: Günde 5 öğün 150 ml formül mama verilir.

4 - 6 AY

Bu dönemde verilecekler: Anne sütü veya formül mama, meyve suları, sebze meyve püresi, yoğurt.

Anne sütü veriliyorsa: 3-4 saat ara ile verilir.



Anne sütü verilemiyorsa: 3 öğün 180 ml formül mama verilir.

1 öğün yoğurt

1 öğün sebze püresi

1 öğün meyve püresi meyve suyu verilir.

Bu dönemde verilecek meyve suları elma, havuç, şeftali olmalıdır. Portakal, mandalina gibi meyveler gaz ve alerjiye neden olabilir.

6 - 8 AY

Bu dönemde verilebilecekler: Anne sütü, yumurta sarısı, beyaz peynir, yoğurt, sebze çorbası, meyve püresi, köfte, tavuğun göğüs eti, muhallebi. 8 aydan itibaren bunlara ek olarak, etli dolmalar, tarhana çorbası, ezilmiş makarna, pilav, şehriye çorbası verilir.

Anne sütü veriliyorsa:

Saat 8.00: Anne sütü

Ekmek içi, peynir, yumurta sarısı (nohut kadardan başlanıp 10 gün içinde 1 yumurta sarısına erişilir.)

Saat 10.00: - Meyve püresi

Saat 13.00: - Sebze çorbası

Saat 16.00: - Anne sütü

Saat 20.00: - Anne sütü verilebilir.

Anne sütü verilemiyorsa:

Saat 8.00: - 180-240 ml devam formülü

Ekmek içi, peynir, yumurta sarısı(nohut kadardan başlanıp 10 gün içinde 1 yumurta sarısına erişilir.)

Saat 10.00: - Meyve püresi

Saat 13.00: - Sebze çorbası

Saat 16.00: - 240 ml devam formülü

Saat 20.00: - 240 ml devam formülü

Gece gerekirse bir biberon(240 ml) daha devam formülü (bakınız: sayfa 15) verilir.

8. aydan itibaren sofraya yemekleri kendi sularıyla ezilerek eklemek içiyle verilebilir. Sebze çorbalarına kıyma, baharatsız-soğan-sız köfte, didiklenmiş tavuk eti katılabilir. 1 öğün sebze çorbasına 1 çorba kaşığı miktarınca kıyma yeterlidir.

9 – 11 AY

Bu dönemde ilave olan besinler: Zeytinyağı, balık, karaciğer, bakliyat (nohut, mercimek, kurufasülye)

Anne sütü veriliyorsa:

Saat 8.00: -Anne sütü

1 çay kaşığı pekmez, 1 yumurta sarısı, 1 dilim ekmek içi

Saat 12.00: Sebze püresi, içine 2 tatlı kaşığı karaciğer rendesi ya da tavuk veya köfte verilir.

Saat 16.00: Muhallebi- meyve püresi

Saat 20.00: 1-2 çorba kaşığı makarna ile yoğurt, 2-3 çorba kaşığı sebze püresi

Anne sütü verilemiyorsa:

Saat 8.00: 180 ml mama

1 çay kaşığı pekmez, 1 yumurta sarısı, 1 dilim ekmek içi

Saat 12.00: Sebze püresi, içine 2 tatlı kaşığı karaciğer rendesi

ya da tavuk veya köfte verilir.

Saat 16.00: Muhallebi, meyve püresi

Saat 20.00: 1-2 çorba kaşığı makarna ile yoğurt, 2-3 çorba kaşığı sebze püresi

Bebeğe verilecek balık haşlanmış, yağsız ve beyaz etli olmalıdır.

Karaciğer ayda 2-3 kere verilmelidir.

Kurufasülye, nohut, mercimek gibi bakliyatlar çok iyi pişmiş, tel süzgeçten geçirilerek, kabukları çıkarılmış olarak püreye ilave edilir.

12. AY :

Bebeğiniz artık sizinle beraber aile sofrasına oturabilir.

Anne sütü alıyorsa:

Sabah: Anne sütü

30 gr (kibrit kutusu kadar) beyaz peynir, 1 yumurta, ince bir dilim ekmek, 1 çay kaşığı bal ya da pekmez.

Öğle: Evdeki sebze yemeğinden verilir. 1 köfte, makarna ve meyve püresi.

İkinci: Anne sütü

- Yoğurt ya da sütlaç

Akşam: Sebze püresi, makarna veya pilav, yoğurt

Gece (Gerekirse): Anne sütü

Anne sütü almıyorsa :

Sabah: 150 ml devam formülü

30 gr (kibrit kutusu kadar) beyaz peynir, 1 yumurta, ince

bir dilim ekmek, 1 çay kaşığı bal ya da pekmez.

Öğle: Evdeki sebze yemeğinden verilir. 1 köfte, makarna ve meyve püresi.

İkinci: 240 ml devam formülü

Yoğurt ya da sütlaç

Akşam: Sebze püresi, makarna veya pilav, yoğurt

Gece: (Gerekirse) : 240 ml devam formülü

2 YAŞ

Sabah:- 1 çay bardağı süt veya meyve suyu

- 1 kibrit kutusu peynir veya yumurta

- 5 adet çekirdeksiz zeytin

- 2 – 3 tatlı kaşığı reçel, bal ya da pekmez

- 1 domates

- 1 dilim ekmek

Ara:- 1 porsiyon meyve

Öğle:- 1 köfte kadar et veya tavuk ya da balık veya sebzeli köfte veya kabak dolma veya kurubaklagil

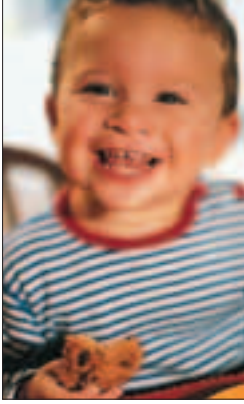
-4 yemek kaşığı sebze

-3 – 4 yemek kaşığı pilav veya makarna

-1 çay bardağı yoğurt

İkinci:- 1 çay bardağı meyve suyu veya 1 çay bardağı süt (sabah ile dönüşümlü) 4 – 5 adet bisküvi veya 1 dilim ekmek

Akşam:1 kase çorba, 4 yemek kaşığı sebze, 1 çay bardağı yoğurt, 1 dilim ekmek



5 YAŞ

Sabah: 1 çay bardağı süt veya evde yapılmış meyve suyu, 1 kibrit kutusu kadar peynir veya 1 yumurta, 5 – 6 adet zeytin, 3 tatlı kaşığı reçel veya bal ya da pekmez, 2 dilim ekme

Ara: 1 porsiyon meyve

Öğle: 1 köfte kadar et veya tavuk veya balık, 5 – 6 yemek kaşığı sebze, 5 – 6 yemek kaşığı pilav veya makarna, 1 çay bardağı yoğurt, 1 dilim ekme, 1 kase salata

İkinci: 1 çay bardağı meyve suyu veya süt, 1 dilim kek veya poğaç

Akşam: 1 kase çorba, 5 – 6 yemek kaşığı sebze yemeği, 1 çay bardağı yoğurt, 2 dilim ekme, 1 kase salata

7- BEBEĞİN UYKUSU

Karnı doyan, altı değiştirilen, yıkanan ve giydirilen bir bebek, günün büyük bir bölümünü uykuda geçirir. Bebeğin hangi saatlerde uyuması gerektiğini belirtmek zordur. İlk 3 – 4 ay boyunca günde 15 ila 20 saat uyur. Genellikle emzirmeler arasında 3 – 4 saat uyurlar. Ama bazı bebekler tüm gün uyuyarak gece boyunca uyanık kalırlar. Uyku ritmini bebek kendisi belirler.

Bebeğin yorgunluk belirtilerine dikkat etmek gerekir. Gözlelerini ovuşturuyor, esniyor veya huysuzluk yapıyorsa uykusu gelmiş olabilir.

Nasıl yatırmalı:

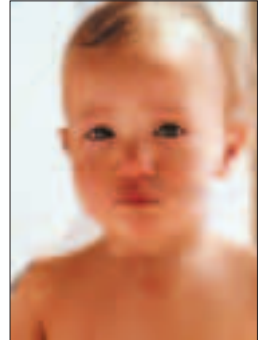
İlk aylarda bebekler daha sık kusarlar. Bu nedenle sırt üstü yatırılırsa kustuğu süttten boğulma tehlikesi olur. Yan yatırmayı ya da yüz üstü yatırmayı tercih etmelidir. Yüz üstü yatırdığınız zaman bebeğinizin yanında olmaya özen gösterin. Hep aynı pozisyonda yatırmayın. Böylece başının şeklinin bozulması önlenir.

8 – BEBEK NEDEN AĞLAR?

Bebеğinizin kendini tek anlatma yöntemi ağlamadır. Mutlaka bir şey ifade eder: açlık, susuzluk, ağrı, gaz sancısı, uyku, altının kirlenmesi, kucaklanma isteği v.s. Bebek ağladığında telaşlanmayın, hem sizin hem bebeğinizin yararı için sakin olmanız önemlidir.

Karnı tok, uykusunu almış, altı temiz bir bebekte ağlama sebeplerinin başında gaz sancısı gelir. Özellikle ilk aylarda bu önemli bir sorundur. Çoğunlukla akşam saatlerine doğru başlar. Uzun sürebilir. Dizinizin üstüne yüzü koyun yatırarak sırtını okşayın. Karnına yakmayacak sıcaklıkta havlu koyabilirsiniz. Hafifçe sallayabilirsiniz. Kucağınızda gezdirebilirsiniz. Hiçbir yöntem işe yaramıyorsa ılık bir banyo iyi gelebilir.

Daha büyük bebeklerde ağlama sebebi diş çıkarma olabilir. Genellikle 6 ay civarında ilk diş çıkarılır. Ama bazı bebeklerde 4 – 5. aylarda çıkabilir. Diş çıkarırken hafif bir ateş olması normaldir. Ama 38 dereceyi geçmez, kusma, ishal olmaz. Bunlar başka bir hastalık olduğunun belirtileridir ve doktora görünmek gerekir.



Bebeğinizin ağzının içinde beyaz noktacıklar gibi lekeler oluşabilir. Pamukçuk denilen bu hastalık bebeğin beslenmesini zorlaştıracağı için tedavi edilmesi gerekmektedir. Doktorunuzun vereceği ilaçlarla hemen iyileştiğini göreceksiniz.

Bazen bebeğin ağlama nedeni sadece kucaklanma isteği olabilir.

9 – BEBEĞİN FİZİKSEL GELİŞİMİ

Ağırlık: İlk haftalarda bebek çok hızlı büyür. 5. ayına geldiğinde doğduğu ağırlığın yaklaşık 2 katı, 1 yaşına gelince de 3 katına ulaşır. Ancak unutmamamız gerekir ki, tüm bebekler farklıdır ve bu ölçüler değişebilir.

Boy: Doğarken 50 cm olan bebek ilk yılın sonunda 75 cm civarında olur.

KIZ ÇOCUKLARINDA

NORMAL BOY – KİLO DEĞERLERİ

Doğum	48 – 52 cm	2.8 kg – 4 kg
3 ay	55 – 62 cm	4.4 kg – 6.4 kg
6 ay	60 – 68 cm	6.1 kg – 8.6 kg
9 ay	64 – 73 cm	7.3 kg – 10 kg
12 ay	68 – 80 cm	8.5 kg – 11 kg
15 ay	71 – 81 cm	8.7 kg – 12 kg
18 ay	75 – 84 cm	9.3 kg – 12.5 kg
2 yaş	80 – 91 cm	10.5 kg – 14 kg
2.5 yaş	85 – 96 cm	11.5 kg – 15 kg
3 yaş	88 – 101 cm	12 kg – 16 kg

ERKEK ÇOCUKLARINDA NORMAL BOY – KİLO DEĞERLERİ

Dogum	48 – 53	cm	2.9 kg – 4	kg
3 ay	56 – 63	cm	4.7 kg – 6.9	kg
6 ay	61.5 – 69	cm	6.5 kg – 9.1	kg
9 ay	66 – 74	cm	7.5 kg – 10.5	kg
12 ay	70.5 – 78.5	cm	8.5 kg – 11.7	kg
15 ay	74 – 82.5	cm	9 kg – 12.5	kg
18 ay	77 – 86.5	cm	9.7 kg – 13.5	kg
2 yaş	80 – 89	cm	10.5 kg – 14	kg
2.5 yaş	86 – 96	cm	11.5 kg – 15	kg
3 yaş	90 – 105	cm	12.5 kg – 17	kg

**Dişler : Bebeğinizin dişleri
yaklaşık şu sıraya göre çıkar.**

- 6 - 7 ay : Ön alt kesiciler
- 7 - 9 ay : Ön üst kesiciler
- 8 - 10 ay : Yan alt kesiciler
- 10 - 12 ay : Yan üst kesiciler
- 12 - 18 ay : İlk azı dişleri
- 12 - 18 ay : Köpek dişleri
- 20 - 30 ay : İkinci azı dişleri



Davranışsal Gelişimi :

Yeni Doğan: Sırt üstü yattığında dizlerini karnına çeker. Kollarını kıvrır; yüz üstü konduğunda kafasını kendiliğinden yana çevirebilir.

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

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

4. Ay: Sırt üstü yatarken eline verilen çingırağı tutar ve sallar. Ellerinden tutulup oturur duruma getirilince başını dik tutar, başını sağa sola çevirip bakar. Konuşulunca bir takım seslerle cevap verir. Kahkaha ile güler.

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

6. Ay: Destekle oturabilir. Yabancıları tanıdıklarından ayırabilir. Sırt üstü yatarken başına konan örtüyü çekerek (Cee yaparak) oynar.

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

8. Ay: Kollarından tutulunca doğrulup oturur. Sırt üstü yatarken karnı üzerine dönebilir. Eşyaları atarak oynar. Düşen oyuncucağı yerde arar. Ba-ba, da-da, ma-ma diyebilir.

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

10. Ay: Yatarken kendi kendine kalkıp oturabilir. Yardımsız ayağa kalkar. İşittiği sözleri tekrarlar. El çırpar. Allahaismarladık anlamında el sallar.

11. Ay: Elinden tutulunca yürüyebilir. Ayakta iken yerdeki bir oyuncuğu eğilip alabilir. Bir sözcük söyleyebilir.

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

15. Ay: Yardımsız yürür. Yardımla merdiven çıkar.

18. Ay: Koşabilir. Sık sık düşer. Zıplar. 8 – 10 kelime söyleyebilir. Kaşıkla bir şey yiyebilir. Kakasını söyleyebilir.

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

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

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

4. Yaş: Birkaç sayı sayabilir. Renk tanıyabilir. Grup oyunlarına katılabilir. Para sayar. Masal söyler. Tuvaletini kendi yapar. Üç tekerlekli bisiklete binebilir.

5. Yaş: Yaşını bilir. Resim çizer. Renkleri tanır. Ayakkabılarını bağlayabilir.

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



10 – EMZİREN ANNELER NELERE DİKKAT ETMELİ ?

Bebeğini emziren bir annenin beslenmesi çok önemlidir. Doğum öncesinde ve sonrasında annenin vücudunda bazı kayıplar olur. Bunların takviye edilmesi annenin sağlığı için gereklidir. Ayrıca emziren annenin stres, yorgunluk ve gerilimden uzak durması, sigara içmemesi ve yanında sigara içilmemesine dikkat etmesi gerekir. Üzüntü ve stres sütü azaltan sebeplerdir.

Günde 10 su bardağı kadar (2 Litre) sulu gıda alması gerekir. (Su, süt, az şekerli meyve suları, çorbalar, kompostolar v.s) Her öğünde tahıl, et, tavuk, balık yada yumurta yemesi gerekir. Günde en az 2 su bardağı süt veya yoğurt almalıdır.

Bazı besinler annede gaz yapacağı gibi bebeği de etkileyecektir. Anne, biberli, baharatlı yiyecekleri, lahana, fasulye gibi gaz yapan gıdaları, soğan, sarımsak gibi yiyecekleri azaltmalıdır.

Emziren annelerde meme sorunları yaşanabilir. Özellikle meme başı çatlaklarına sık rastlanır. Önlem olarak doğumdan bir ay önce meme başını güçlendirmek için Bepanthe krem, badem yağı, E vitamini kapsülleri iğneyle delinerek sürülmeli. Doğumdan sonra da meme başının temizliğine dikkat edilmelidir. Memede apse, iltihaplanma da sık görülen sorunlardır. Bu durumda doktora baş vuraarak tedavi edilmesi gerekmektedir.

İlaçlar sütle bebeğe geçebilir. Doktora danışmadan hiçbir ilacı kesinlikle almayın.



11 – SAĞLIĞIN KORUNMASI

AŞILAR

YAŞ	OLMASI GEREKEN AŞI
Doğumda	Hepatit B
1.Ayında	Hepatit B
2.Ayında	BCG (Verem) - Difteri - Tetanoz - Boğmaca Çocuk Felci - Hib
4.Ayında	Difteri - Tetanoz - Boğmaca - Çocuk Felci - Hib
6.Ayında	Hepatit B - Difteri - Tetanoz - Boğmaca Çocuk Felci - Hib
9.Ayında	Kızamık
15.Ayında	Hib – Kızamık – Kabakulak – Kızamıkçık - Varicella
18.Ayında	Difteri – Tetanoz – Boğmaca – Çocuk Felci
4-6 Yaşında	Difteri – Tetanoz – Boğmaca – Kızamık Çocuk Felci – Kabakulak - Kızamıkçık
7 Yaşında	BCG (Verem)

Aşıdan sonra bebeğinizde ateş yükselmesi görülebilir. Bu nedenle doktorunuzun önereceği ateş düşürücüyü düzenli aralıklarla ateş olmasa bile verin. Aşı yerinde küçük sert bir şişlik olabilir. Bu şişlik birkaç hafta içinde kaybolur.

Kazalardan Korunma

Kazaların en sık meydana geldiği yer evdir. Evde alacağınız önlemler kazaları minimuma indirir. 6 ay 5 yaş arası çocuklarda daha dikkatli olmalısınız.

Çocuğun yatağının çevresine koruyucu korkuluklar koyarak

düşmesini önleyebilirsiniz.

İskemle ve diğer mobilyalar pencerelerden uzak tutulmalı, pencerelere parmaklık konulmalıdır.

Çocuğu tuvalette, küvette yalnız bırakmayın.

Masaya örtülen örtüyü çekebileceği için örtü üzerindeki eşyalar bebeğin üzerine düşebilir. Örtü kullanmamak en iyisidir.

3 yaş altındaki çocukların boğulma tehlikesi daha fazladır. Küçük ve yuvarlak şekilli besinler ve oyuncaklar tehlike arz eder.

Yanık tehlikesi: Banyosunu yaptırırken suyun ısısına dikkat edin. Küvete önce soğuk su dökün, bir kaza durumunda yanık-tan korunmasını sağlar. Yemekleri ocağın arka gözündeki pişirin. Tava sapları, çaydanlık kulplarını ocağın ön tarafına çevirmeyin.

Zehirlenmelere karşı tüm kimyasal temizleyicileri, ilaçları çocukların ulaşamayacakları yerde saklayın. Ayrıca bu tür temizlik maddelerini asla süt veya su şişesi gibi kaplara koymayın. Orijinal kaplarında saklayın.

12 -BEBEĞİMİ NÜFUSA NASIL KAYDEDECEĞİM?

Yeni doğan çocuğun 30 gün içerisinde kayıtlı bulunduğu nüfus müdürlüğüne bildirilmesi gerekir. Doğum tescilinin yapılabilmesi için mutlaka anne veya babadan birinin aşağıda bildirilen belgelerle ilgili nüfus müdürlüğüne müracaatı gerekir:

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

Kaynakça:

- Pediatri : Prof. Dr. Olcay NEYZİ, Prof. Dr. Tőrkan ERTUŐRUL
- Pediatri : Roy MEADOW – Simon NEWELL
- Sağlıklı Çocuk İzleme Kılavuzu : Uzm. Dr. Beyhan GŐKSAN
- Bebeğinizin Beslenme Rehberi : SMA Nutritionals Group

SAĞLIK KURUMLARI TELEFON NUMARALARI

RESMİ KURUMLAR	TELEFON NUMARALARI
	(Kod 0.212)
Eyüp Devlet Hastanesi İslambey Semt Pol.	615 68 89
Eyüp Sağlık Grup Başkanlığı	417 54 70 - 71
Eyüp Merkez Sağlık Ocağı	417 54 70 - 71
Güzeltepe Sağlık Ocağı	626 54 58
Kememburgaz Sağlık Ocağı	360 13 11
Göktürk Sağlık Ocağı	322 00 16
Alibeyköy AÇSAP Merkezi	626 25 25
Rami AÇSAP Merkezi	578 13 99
Verem Savaş Dispanseri	612 53 95
Silahtarağa Sağlık Ocağı	497 06 10
Emniyettepe Sağlık Ocağı	427 77 55
Akşemsettin Sağlık Ocağı	626 37 08
Nişanca Sağlık Ocağı	501 34 37
Yeşilpınar Sağlık Ocağı	618 24 24
ÖZEL HASTANE	
Özel Eyüp Haliç Hospital	627 10 80
ÖZEL POLİKLİNİKLER	
Özel Bayrak Polikliniği	563 17 54
Özel Millet Genel Tababet Polikliniği	614 44 76
Özel Barlas Polikliniği	626 79 51
Özel Çetinler Polikliniği	625 07 48
Özel Kartalkanat Polikliniği	625 12 33
Özel Alibeyköy Merkez Polikliniği	538 98 13-535 87 07
Özel Şifa Polikliniği	617 94 57
Özel Derman Polikliniği	427 24 61
Özel Emiroğlu Polikliniği	322 01 87
Özel Göktürk Tababet Polikliniği	322 04 39
Özel İstanbul Yeditepe Polikliniği	497 09 88
HASTANELERİ	
Eyüp Devlet Hastanesi	417 29 00
Topçular Dispanseri	616 98 12

BELEDİYE POLİKLİNİKLERİ TELEFON NUMARALARI

POLİKLİNİK ADI	TELEFON NUMARALARI
	(Kod 0.212)
Sağlık İşleri Müdürlüğü	417 33 28-29
Müdür	417 33 31
İslambey Polikliniği	615 25 55
Nişanca Polikliniği	501 73 10 613 13 91
Rami Polikliniği	581 12 70
Topçular Polikliniği	674 22 99
Yeşilpınar Polikliniği	535 84 84
Akşemsettin Polikliniği	627 68 48
Çırçır Polikliniği	625 82 91 625 95 87
Silahtar Polikliniği	497 11 45
Sakarya Polikliniği	578 30 50
Eyüp Kadın ve Aile Sağlığı Merkezi(Nişanca)	674 84 78