



Dr. Nilgün Şalk Vatandaş*

Bebek bekleyen aileye, doğumdan önce eğitim vererek ailenin yenidoğan bebeğe ruhsal ve fiziksel olarak hazırlanmasını sağlamak ve doğumdan sonra bebeğin bakımını kolaylaştırıcı önerilerde bulunarak düzenli izlemlerle gelişimin izlenmesi, birinci basamak sağlık çalışanının önemli görevlerinden biridir.

Bebeklerin bakımında en büyük görev anne ve babanıdır. Ancak ailenin deneyim eksiklikleri ya da yanlış inanış ve bilgileri, bazen bebeğe zarar verebilecek boyutlarda olabilmektedir. Bu nedenle aileyi doğru olarak bilgilendirmek, sağlık çalışanlarının görevidir. Bu yazıda ailelere bebeklerin doğumundan sonra, bakım ve sağlıklarına ilişkin davranış biçimlerini basit olarak anlatabilmeleri için sağlık çalışanlarına yönelik bazı anımsatmalar yer almaktadır.

Doğum Öncesi Eğitim

Doğumdan önce anne ve babaya eğitim vermeye başlanmalıdır. **Gebeliğin tanısı konulduktan sonra şu bilgiler verilmelidir:**

- Anneye gebeliği sırasında bilinçsizce kullanacağı ilaçların bebeği etkileyebileceği anlatılmalı ve doktor önerisi dışında ilaç kullanmaması öğütlenmelidir.
 - Gebelikte içilen sigara ve alkolün bebekte kalıcı izler bırakacağı, anne karnındaki bebeğin büyümesini engelleyeceği anlatılmalıdır.
 - Gebelik sorunsuz bile gitse, zamanında kontrole gelmesinin önemi vurgulanarak, bir gebenin, gebelik tanısının konulduğu muayene ile birlikte en az altı kontrolünün olması gerektiği belirtilmelidir.
- Gebeliğin son üç ayına girildiğinde anne ve babanın, bir çocuk sağlığı ve hastalıkları uzmanı ya da ebeden, emzirme ve normal yenidoğan bakımı konusunda eğitim alması sağlanmalıdır.

Doğum sonrası eğitim

- Bebeğin doğumundan 16 yaşına kadar şu aralıklarla genel kontrolünün yapılması gerekmektedir. İlk 15 gün içinde bir sağlık merkezinde topuktan fenilketonüri ve TSH taraması için kan örnekleri alınırken, bebeğin ilk kontrolü de yapılmalı, 2, 3, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24, 36. aylar ve daha sonra da yılda için büyüme ve gelişimi izlenmelidir.
- Doğumdan sonra annelere gebeliği önleme yöntemleri anlatılmalıdır.

Anne Sütü ve Önemi

- Bebeklerin sağlıklı büyüme ve gelişmeleri için en önemli gıda anne sütüdür. Annenin bebeğini emzirdiği toplam süre önemlidir

ancak yalnızca anne sütünün verildiği süre daha da önemlidir. Bebeğin doğumdan sonraki ilk yarım saat içinde emzirmeye başlanması ve ilk altı ay yalnızca anne sütü verilmesinin önemi büyüktür. Hiçbir şey anne sütünün yerini tutamaz. Anne sütü hazır ve ılıktır; kaynatmak, yeniden soğutmak ve bebeğin içebileceği sıcaklığa getirmek için ek bir çaba gerektirmez. En temiz gıda anne sütüdür. Her annenin sütü bebeğini beslemek için yeterlidir. Çalışmalar bir annenin sütüyle ikiz, hatta üçüz bebek beslenebileceğini göstermiştir. Annenin sütünün bol olması için günlük yiyeceklerine ek olarak bolca su içmesi ve sık emzirmesi yeterlidir.

- Bebek anne sütüyle beslendiği dönemlerde anneye aynı odada kalmalıdır (*rooming in*). Bebekler geceleri çok sık uyanır ve emmek isterler. Gece emziren anne uykusuz kalmaz. Geceleri emziren annenin sütü daha da artar. Kanda süt yapan prolaktin anneye uyku verir. Bebekler anne sütünü en az bir yaşına dek almalıdır. Ancak her çocuğun iki yaşına kadar anne sütü alma hakkı vardır.
- Anne hastalandığında kullanacağı ilaçların anne sütüne geçebileceği anımsatılmalıdır.
- Yalnızca anne sütüyle bebekler altı ay en iyi biçimde beslenebilirler. Ayrıca su vermeye gerek yoktur. Su, ishal sıklığında artışa neden olur. Mamayla beslenen bebeklere her beslemeden sonra, ağız temizliğini sağlamak ve pamukçuğu önlemek için 1-2 kaşık kaynatılarak bekletilmiş su verilebilir.

Bebek Bakımı

- Bebek bir karyola ya da beşiğe yatırılmalıdır. Çok hızlı olmayan sallamalar yapılabilir. Oda sıcaklığı 21-24 °C arasında tutulmalıdır. Bebek yastıksız yatırılmalı, yatak çarşafı gergin olmalıdır.
- Yenidoğan bebeğin bakımı ilk günlerde yorucu olabilir. Özellikle anne, sürekli bebeği beslediği için yorgun düşebilir. Babanın da bebeğin bakımına katılması, annenin üzerindeki yükü hafifletecektir.
- Bebeğin beslenmeden başka sevgiye ve ilgiye de gereksinimi vardır. Anne, bebeğin bu gereksinimini de karşılar. Bunun için annenin ruhsal durumunun uygun olması gerekir. Bu

yardımlı anneye en iyi baba sağlar.

- İlk aylarda ailenin en önemli sorunu özellikle akşam üzeri başlayan ve geceleri süren gaz sancısıdır. Üç haftadan daha uzun ve günde üç saatten daha fazla ağlaması olan bebeğe, infantil kolik tanısı konur. Infantil kolik'in nedeni tam olarak bilinmemektedir. Bu durumun 1-2 ay sürüp geçeceğini, ender olarak dört, altı ya da dokuz ay kadar sürebileceğini söylemek gerekir.

- Bebekler beslendikten sonra gazı çıkarılmalıdır. Bu amaçla 10-15 dakika sırtına hafifçe avuç içi ile vurulabilir.

- Bebek emdikten sonra bir miktar peynirimsi kusması olabilir. Ara sıra aşırı beslenmeye bağlı da kusmalar görülebilir. Eğer bebek kilo alamıyorsa kusmaları önemlidir.

- Bebek beslendikten sonra hıçkırıyor, beş dakika yeniden emzirilip gazı çıkarılmalıdır.

- Bebek annenin kucağında (emzirirken, gazını çıkarırken) anne eline çay, sigara, vb almamalı ve içmemelidir.

- İlk aylarda bebeğin alt temizliği, olanaklıysa suyla yıkayarak, değilse yumuşak bir bezle önden arkaya bir defada yapılmalıdır. Yaygın olarak kullanılan temizlik bezleri kokulu katkı maddeleri içerdiğinden, bebekte alerji yapabilmektedir.

- Bebeklerin altı temizlendikten sonra nemlendirici bir krem kullanılması önerilebilir. Bebek pudraları solunduğunda akciğere kaçma riski olduğu için önerilmez.

- Bebek olan evde asla sigara içilmemelidir. Bebeğin odası evin başka bir bölümünde bile olsa sigara dumanı ev içinde yayıldığı için zararlıdır. Sigara içilen evlerde büyüyen çocuklarda daha sık solunum yolu hastalıkları olacağı aileye anlatılmalıdır.

Bebeklerin Uykusu

- Bebeğin karnı tok, altı temiz ve gaz sancısı yoksa, günde 16-20 saat uyuyabilir. Bebek uyurken sırt üstü ya da sağ yanının üzerine yatırılmalıdır.

Bebek Ememiyorsa Ne Yapmalı?

- Burnu tıkalı mı? Bebekler burunları tıkalı olduğunda ememezler. Serum fizyolojik damlatılarak burun açılmalıdır.

- Bebeğin ağzında pamukçuk var mı? Ağzı yara olan bebek ememez.

- Gaz sancısı olan bebek emmek istemez.

- Anne sütünden başka bir gıda veriliyor mu? Biberon kullanılıyorsa, bebekler kolayca biberona alışacağından anneyi emmek istemez.

- Annenin keskin kokulu parfümler kullanması da emmeme nedeni olabilir.

- Sürekli emzik verilen bebekler de emmek istemezler.

- Bazı hastalıkların ilk belirtisinin emmeme olabileceği aileye anlatılmalıdır.

Bebeğin Dışkılaması

- Anne sütü alan bebekler günde 8-10 kez ekşi kokulu, küçük taneli ve bol sulu dışkı yaparlar. Dışkının rengi değiştiğinde, kan ya da mukus olduğunda doktora gidilmesi gerektiği aileye anlatılmalıdır. İshali olan, ancak dehidratasyonu olmayan bebeklerin emzirilmesi önerilmelidir.

- Eğer bebeğin emmesi azalmışsa, sarılığı, ateşi, ishali, huzursuzluğu ya da döküntüsü varsa kesinlikle doktora getirilmelidir. Bebekler ishalden değil, vücudundan sıvı kaybı olduğunda zarar görürler.

- Anne sütüyle beslenen bebeklerde kabızlık görülmez. Ancak dışkılama süresi iki, üç hatta dört günü bile bulabilir. Mama ya da ek besin başlanan bebeklerde kabızlık olabilir. Fizik incelemede anal fissur varsa, tedavisi yapılmalıdır. Bebek ek gıda alıyorsa yiyeceklerine zeytinyağı katılabilir. Bu amaçla bademyağı vb önerilmez.

Göbek Bakımı

Göbek kordununun kalan kısmı iki-üç hafta içinde düşecektir. Düşmeden önce göbeğe herhangi bir şey sürmeye gerek yoktur. Göbek bağının bezin içinde kalması önlenmelidir. Bezin içinde kaldığında idrar ve dışkıdan ya da göbeğe sürülen kolonya, pudra gibi maddelerden dolayı iltihaplanma olabilmektedir. İltihaplanan göbeğin çevresi kızarır ve akıntı olabilir. Göbek düştükten sonra kanama ya da akıntı olursa kesinlikle doktora başvurulması gerektiği aileye anımsatılmalıdır.

Bebeklerin Banyosu

Bebekler haftada iki-üç kez yıkanabilir. Suyun sıcaklığı, dirsek suya sokularak kontrol edilebilir. Bebek, göğsünden tutularak yüzü aşağıya bakacak biçimde yıkanmalıdır. Ayrıca bebek kovada dik bir biçimde de yıkanabilir.

Emzik-Biberon Kullanımı

- Bebeklerin emzik kullanımı önerilmez. Eğer aile emzik vermede ısrarlıysa, yalnızca uykuya dalarken verilmesi, emziğin sıkça kaynatılması önerilmelidir. Emziğin temizliği yeterince sağlanmazsa bebek ishal olabilir. Sürekli emzik kullanan bebeklerin emmeyi erkenden bıraktıkları da aileye anımsatılmalıdır. Bebek



uyuduğunda ağızdan emzik alınmalıdır. Eğer 3-3,5 yaşına kadar emzik kullanılırsa, kalıcı ağız ve diş bozuklukları ve dişlerin erkenden çürüyeceği anlatılmalıdır.

- Bebeklerde biberon kullanımı gereksizdir. Ek gıdalar ve meyve suları temiz bir kaşık yardımıyla bebeğe verilebilir. Çocuklara sıvı vermek için altıncı aydan sonra bardak kullanılmaya başlanmalıdır. Çocuk 1,5 yaşına geldiğinde kendisi bardakla sıvıları içebilir. Biberon kullanımı çocukların ön dişlerinde erken dönemde çürükler oluşturmaktadır. Biberon da, tıpkı emzik gibi, ağız yapısının bozulmasına neden olabilmektedir.

Diş Çıkarma

- Bebeklerde dişler yaklaşık 5-7 ay arasında çıkmaya başlar. Ancak bu süre 12-14 aya kadar uzayabilir. Yenidoğan döneminde ağızda diş varsa bu dişler sağlam olmadığı için aspirasyona neden olabilmektedir. Bu dişlerin çekirilmesi önerilmelidir. Dişleri çıkan bebeğin her gün tıpkı büyük çocuklarda olduğu gibi diş bakımına gereksinimi vardır. Başlangıçta dişler temiz bir tülbent kullanılarak suyla temizlenebilir. Çocuklar 2,5 yaşına geldiğinde diş fırçalama alışkanlığı kazandırılmalıdır.

Giysiler

- Bebekler mevsime ve ortam sıcaklığına uygun giydirilmelidir. Bebeğin giysileri, kollarını ve bacaklarını rahatça hareket ettirebilecek özellikte olmalıdır. Kol ve bacaklarını rahat hareket ettiren bebeğin kasları güçlenir. İlk ay şapka giydirerek bebeğin ısı kaybı önenebilir. Bebek giysileri pamuklu kumaştan olmalıdır. Kolay yıkanabilmelidir. Bebeğin bulunduğu ortamın sıcaklığı 25 °C dolayında olmalıdır. Unutulmamalıdır ki, az giydirmek kadar çok giydirmek de çocuğa zarar verecektir.

- Bebekler güneşe her gün çıkarılmalıdır.

Ancak güneş ışınlarının dik geldiği 10-16 saat saatleri arasında çıkarılmamalı, evin dışına çıkarıldığında başında şapka olmalıdır.

Oyuncaklar

- Doğum ile üç yaş arasında çocuklara küçük parçalardan oluşan oyuncaklar verilmemelidir. Bunlar ağıza alındığında solunum yoluna kaçarak tıkanıklıklara yol açabileceği gibi, aniden boğulmalara da neden olabilirler. Bebeğe oynaması için, nefes almasını önleyecek, boğulmasına neden olacak poşet, naylon torba ya da balon verilmemelidir. Bilezik, kolye, küpe, künye gibi takılar çocuk için gereksiz ve tehlikelidir.

Kazalar

- Yere takılarak düşme ve kafa travmasına yol açması nedeniyle bebek hiçbir zaman yürütece bindirilmemelidir.

- İlaçlar, temizlik maddeleri, boyalar, makyaj malzemeleri gibi zehirlenmeye yol açabilecek maddeler, bebeğin bulunduğu ortamdaki uzak tutulmalıdır.

- Bebeğe bakılırken evdeki diğer çocuklar da ihmal edilmemelidir. Hatta diğer çocukların da bebeğin bakımına katkıda bulunmaları sağlanmalıdır. Bebek, kardeşiyle ya da kedi, köpek gibi bir hayvanla yalnız bırakılmamalıdır.

- Altıncı aydan itibaren bebek hareketlendiği için, alçakta bulunan prizler ile varsa merdiven önü kapatılmalıdır.

- Çocuklar dört yaşına gelmeden, akciğere kaçırma olasılığı nedeniyle kuruyemiş verilmemelidir. Çekirdekleri akciğere kaçma riski olduğu ve çekirdeklerini kendisi ayıklayamayacağı için karpuz, elma, portakal vb verilirken çekirdekleri temizlenerek verilmelidir.

Ateş

- Bebeklerin ilk dört ay ateşi genellikle yükselmez. Dördüncü aydan sonra ise, ateşli dönemde havale geçirme riski vardır. Çocukların ateşi bir termometre ile ölçülerek şunlar yapılmalıdır: Koltuk altından ölçülen ateşi 37,5 °C ise çocuğun üzeri soyulmalıdır. Sonra ölçüm tekrarlanmalıdır. Eğer ateşi 37,5 °C dereceyi geçmişse ılık duş aldırılmalı ve ardından çocuk kurulanmamalıdır. Ateş 38 °C derece olduğunda ateş düşürücü verilmelidir.

Aşılar

Aileye doğum öncesinden itibaren aşı ile önlenebilen hastalıklar hakkında bilgi verilmelidir. Düzenli olarak çocuğun aşılanmasının önemi anlatılmalıdır.

Kaynaklar

- 1- Gazino C, O'leary J. Child birth and infant development knowledge gaps in interpersonal settings. J Health Commun 1998, 3(1):29-51.
- 2- Moran CF, Hold VL, Martin DP. What do women want to know after child birth. Birth 1995, 24(1):27-34.
- 3- Osborn LM. Preventive pediatrics. In: Nelson WE, Behrman RE, Kliegman RM (ed). Textbook of Pediatrics. Philadelphia: WB Saunders, 2000: 18-23.
- 4- Yurdakök K. Sağlam çocukların izlemi. Özalp İ, Yurdakök M, Çoşkun T (ed). Pediatride Gelişmeler. Ankara: Sinem ofset, 1999: 51-64.