T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI

SAĞLIK HİZMETLERİ

BEBEK BAKIMI

Ankara, 2016

- Bu modül, Mesleki ve Teknik Eğitim okul / kurumlarında uygulanan Çerçeve Öğretim Programlarında yer alan yeterlikleri kazandırmaya yönelik olarak öğrencilere rehberlik etmek amacıyla hazırlanmış bireysel öğrenme materyalidir.
- Millî Eğitim Bakanlığınca ücretsiz olarak verilmiştir.
- PARA İLE SATILMAZ.

İÇİNDEKİLER

AÇIKLAMALAR iii
GİRİŞ 1
ÖĞRENME FAALİYETİ–1 2
1. BEBEĞİN GÜNLÜK FİZİKSEL BAKIMI 2
1.1. Göz Bakımı 3
1.2. Ağız Bakımı 3
1.3. Kulak Bakımı 4
1.4. Göbek Bakımı 5
1.5. El ve Tırnak Bakımı 5
1.6. Alt Bakımı 6
1.7. Bebek Giysilerinin Özellikleri 7
1.8. Uyku 8
1.9. Bebekte Sık Karşılaşılan Problemler 9
1.10. Bebeğin Ağlama Nedenleri 17
1.10.1. Gaz Sancısı 17
1.10.2. Kolik 18
1.11. Bebek Güvenliği ile İlgili Dikkat Edilecek Noktalar 18
1.12. Bebekle İletişimde Dikkat Edilecek Noktalar 21
UYGULAMA FAALİYETİ 23
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME 24
ÖĞRENME FAALİYETİ–2 25
2. BEBEK BANYOSU 25
2.1.Bebeğin Banyosunda Kullanılan Araç Gereçler 25
2.2. Bebek Banyosunda Dikkat Edilecek Noktalar 26
2.3.Vücut Banyosu 27
2.4. Silme Banyo 28
2.5. Bebek Masajı 30
UYGULAMA FAALİYETİ 35
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME 37
ÖĞRENME FAALİYETİ–3 38
3. BEBEK BESLENMESİ 38
3.1. Anne Sütünün Özellikleri 38
3.2. Anne Sütünün Bebeğe Faydaları 39
3.3. Emzirmenin Anneye Yararları 39
3.4. Emzirme Tekniği 39
3.5. Anne Sütünün Sağılması ve Saklanması 41
3.5.1. Anne Sütü Sağma Tekniği 41
3.5.2. Sağılan Anne Sütünün Saklanması 42
3.6. Meme Bakımı 43
3.7. Emziren Annenin Dikkat Etmesi Gereken Noktalar 43
3.8. Mama ile Besleme 44
3.8.1. Mama ile Beslemede Dikkat Edilecek Noktalar 44
3.9. Gaz Çıkarma Tekniği 46
3.10. Bebeğin Gelişim Dönemlerine Göre Uygun Ek Gıdalar 46
3.10.1. Tamamlayıcı Besin Verilirken Dikkat Edilecek Noktalar 48
3.11. Bebeklerde Vitamin ve Mineral Desteği 49

UYGULAMA FAALİYETİ 51
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME 53
MODÜL DEĞERLENDİRME 54
CEVAP ANAHTARLARI 55
KAYNAKÇA 57

AÇIKLAMALAR

ALAN	**Sağlık Hizmetleri**
DAL	**Ebe Yardımcılığı**
MODÜLÜN ADI	**Bebek Bakımı**
MODÜLÜN SÜRESİ	40/24
MODÜLÜN AMACI	Öğrenciye, bebeğin günlük fiziksel bakımına, banyosuna ve beslenmesine yardım etmeye yönelik bilgi ve becerileri kazandırmaktır.
MODÜLÜN ÖĞRENME KAZANIMLARI	**1.** Bebek bakım ölçütleri doğrultusunda hijyen kurallarına dikkat ederek bebeğin günlük fiziksel bakımına yardım edebileceksiniz. **2.** Uygun banyo ortamı hazırlayarak banyo yaptırma işlem sırasına göre bebeğin banyosuna yardım edebileceksiniz. **3.** WHO ve UNİCEF kriterleri doğrultusunda hijyen kurallarına uyarak bebeğin beslenmesine yardım edebileceksiniz.
EĞİTİM ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI	**Ortam:** Teknik laboratuvar **Donanım:** Bilgisayar, projeksiyon, bebek maketi, gazlı bez, pamuk, bebek bezi, havlu, bebek şampuanı, küvet veya leğen, kova, tas, eldiven, lif, burun aspiratörü, bebek giysisi, biberon, kaşık, meme maketi vb.
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	Modül içinde yer alan her öğrenme faaliyetinden sonra verilen ölçme araçları ile kendinizi değerlendireceksiniz.

GİRİŞ

Sevgili Öğrenci,

Tüm toplumlarda çocuklar, geleceğin yetişkini olarak özveriyle yetiştirilen, eğitilen ve eldeki tüm olanaklar kullanılarak, gereksinimleri karşılanan değerli bireylerdir. Doğduğu andan itibaren çocuğun karnının doyurulması, altının temizlenmesi ve uyku ihtiyacının giderilmesinin yanında sevgi, ilgi ve oyun gibi yaşla değişim gösteren yeni gereksinimleri de ortaya çıkmaktadır. Özellikle 0-12 aylık süreçte çocuk tamamen bir başkasına bağımlı olarak yaşamını sürdürür. Bu dönemde onun gereksinimlerinin karşılanması, sağlığının korunması, yeterli ve dengeli beslenmesi geleceği açısından büyük önem taşır.

Bu modülde bebeğin günlük fiziksel bakımı, banyosu ve beslenmesiyle ilgili bilgiler yer almaktadır. Modülün sonunda kazanacağınız bilgi ve beceriler, ileride yapacağınız mesleki uygulamalarda size önemli katkılar sağlayacaktır.

ÖĞRENME FAALİYETİ–1

ÖĞRENME KAZANIMI

Bebek bakım ölçütleri doğrultusunda hijyen kurallarına dikkat ederek bebeğin günlük fiziksel bakımına yardım edebileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Bebeklerde ağlama nedenlerini araştırınız. Edindiğiniz bilgileri sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.
- Bebek giysilerinin özelliklerini araştırınız. Birkaç örnek giysiyi sınıfa getiriniz.

1. BEBEĞİN GÜNLÜK FİZİKSEL BAKIMI

Çocukların yaşam kaliteleri temelde onların gereksinimlerinin karşılanıp karşılanmamasıyla yakından ilgilidir. Temel bakım gereksinimlerinin karşılanması ailelerin ve bakım verenlerin görevidir. Özellikle 0-12 aylık süreçte bebek tamamen bir başkasına bağımlı olarak yaşamını sürdürür. Bu dönemde onun gereksinimlerinin karşılanması, sağlığının korunması, yeterli ve dengeli beslenmesi geleceği açısından büyük önem taşır.

Bu süreçte aşılarının zamanında yapılmaması, hijyen uygulamalarının yetersiz olması, yetersiz ve dengesiz beslenmesi geri dönüşü olmayan hastalık ve sakatlıklara neden olmaktadır.

Çocukların bakım gereksinimlerinin başında hijyen uygulamaları gelmektedir. Temelde hijyen uygulamaları uygun el yıkama, düzenli temizlik ve dezenfeksiyon uygulamalarından oluşmaktadır. Oyuncaklar ve sık kullanılan yüzeylerin düzenli olarak temizlenmesi ve dezenfeksiyonun sağlanması, uygun besin hazırlama tekniklerinin kullanılması, sağlık gözlemlerinin yapılması, yeterli havalandırmanın sağlanması da temel hijyen uygulamaları arasında yer alır.

Bebeğin günlük fiziksel bakımında; baş, yüz, göz, ağız, kulak, göbek, tırnak ve alt bakımı yapılır. Tüm bu uygulamalardan önce ve bakımdan sonra eller mutlaka yıkanmalıdır. El temizliği bireysel hijyenin ilk adımıdır. El yıkama, günlük yaşantı içinde her şeyden önce kişinin kendi sağlığı için önemliyken çalışma ortamında diğer kişilerin sağlığı için de önem kazanmaktadır. Başta sağlık sektörü olmak üzere birçok iş kolunda çalışanların el yıkamasındaki aksaklıklar, toplumu tehdit eden ciddi sorunlara yol açabilmektedir. Enfeksiyon oluşumunun önlenmesinde en kolay ve etkin yollardan birisi el hijyeni kurallarına uyulmasıdır.

➢ Bebeğin günlük fiziksel bakımında gerekli araç gereçler şunlardır;

- Eldiven,
- Gazlı bez,
- Burun aspiratörü,
- Tırnak makası/ törpü,
- Bebek bezi,
- Temiz giysi,
- Pamuk,
- Bebek yağı veya zeytinyağı (gerekliyse)
- Bebeğin altına sermek ve üstünü örtmek için örtüdür.

1.1. Göz Bakımı

Bebeğin gözlerinde çapaklanma yoksa özel bir bakım gerekmez. Gözler çapaklandığında steril bir gazlı bez kaynatılıp soğutulmuş su ile ıslatılarak içten dışa doğru bastırmadan silinmelidir. Silme işleminde her defasında başka bir gazlı bez kullanılmalı ve silerken geriye dönülmemelidir. Bu işlem, bir gözdeki enfeksiyonun diğerine bulaşmasını önler. Göz temizliği daima içeriden dışarıya doğru (gözün burun tarafından şakak tarafına doğru) yapılmalıdır.

Resim 1.1: Göz temizliği

1.2. Ağız Bakımı

Sağlıklı bebekte ek gıdaya geçilene kadar ağız bakımına gerek yoktur. Emzirme öncesi meme ucunun kaynamış ılık suyla temizlenmesi yeterlidir. Bebek emzik veya biberon kullanıyorsa mutlaka kaynatılmalıdır.

Ağız florası doğumdan yaklaşık 4-12 saat sonra oluşur. Flora dişler çıkmadan önce ve dişler çıktıktan sonra değişkenlik gösterir. Bebek 6-8 aylıkken yani ilk dişleri ağzında görülmeye başladığında ağız florası da değişeceğinden ağız bakımı önem kazanır. Ek gıdaya geçildikten sonra sabah kahvaltı sonrası ve akşam yatmadan önce, dişlerin çiğneme yüzeyleri temiz bir tülbent ya da gazlı bez ıslatılarak silinmelidir. Ayrıca her beslenmenin ardından su içirilmesi ağız temizliğine katkı sağlar. Diş fırçası kullanımına ise çocuğun arka dişlerinin çıkmasından sonra başlanması uygundur.

Yaşamın ilk yıllarında, diş fırçalama için bir teknik uygulatmak çok zordur. Ancak önemli olan, bu yaşlarda çocuğa diş fırçalama alışkanlığı kazandırmaktır. Çocuklar diş fırçalarken çoğu zaman dişlerin görünen ya da kolay ulaşılan yüzeylerini fırçalarlar. Çürük oluşumunu önlemek için dişlerin ara yüzeylerini çok iyi temizlemek gerekir. Bu nedenle çocuk dişlerini fırçaladıktan sonra aileler çocuğun dişlerini kontrol etmelidir.

Çocuk için ideal diş fırçası, ağız büyüklüğüne uygun, yumuşak ve naylon kıllardan üretilmiş olmalıdır. Sert fırçalar dişleri aşındıracağı için kullanılmamalıdır. Fırçanın kılları aşınır aşınmaz (ortalama 3-6 ay) mutlaka değiştirilmelidir. Diş macunu kullanımına ise 2 yaşından sonra başlanmalıdır. Bebeklik döneminde ve 2 yaşına kadar olan çocuklarda diş macunu kullanımı önerilmez. Sabah kahvaltı sonrası ve gece yatmadan önce, sadece iki dakikalık etkili fırçalama işlemi çocuk için yeterlidir.

Resim 1.2: Bebeklerde ağız bakımı

1.3. Kulak Bakımı

Kulaklar çok hassas olduğundan asla kulak deliğine bir şey sokulmamalıdır. Sadece kulağın arkası ve kepçe kısmının iç kıvrımları silinmelidir. Pamuklu çubuklar bebekler için sakıncalıdır, kesinlikle kullanılmamalıdır. İstemeyerek bebeğin kulak zarına zarar verebileceği gibi daha çok pisliğin içeri kaçmasına da neden olabilir.

Banyo esnasında kulağa az miktarda sıvı kaçmasının herhangi bir zararı yoktur. Kulak içerisinde kurumuş kiri yumuşatacağı için sıvının kendi kendine dışarı çıkmasına izin verilmelidir. Beslenme sonrası kusan bebeklerde de kulağa sıvı kaçabilir. Bu durumda kulağın dış temizliği yapıldıktan sonra, çocuk sıvı kaçan kulağının üzerine yatırılarak sıvının çıkması sağlanır. Ancak orta kulak iltihaplanması gibi özel durumu olan çocuklar yıkanmadan önce kulakları vazelinli pamukla kapatılmalıdır.

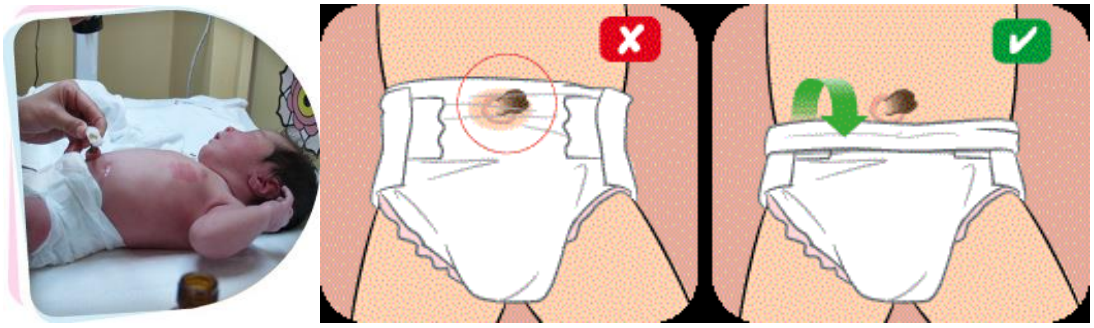
Resim 1.3: Bebeklerde kulak bakımı

1.4. Göbek Bakımı

Göbek kordonu doğumdan sonra beyaz, şeffaf ve parlaktır. Göbek bağının kuru ve temiz tutulması ile göbek bağı kurur ve 15 gün içinde (ortalama 6- 9 gün) düşer. Kordon düşmeden önce göbeğe herhangi bir şey sürmeye gerek yoktur. Ancak doktorun reçete ettiği antiseptik bir sıvı varsa, önerildiği şekilde pansumanı yapılır. Antiseptik solüsyon ve steril tampon ile göbek içten dışa doğru olacak şekilde silinerek steril tampon ile kapatılır.

Bebeğin altı temizlenirken göbek kordonunun alt bezinin içinde kalmamasına dikkat edilmelidir. Alt değiştirme bezi göbek bağının altından bağlanarak göbeğin idrar ile teması önlenmelidir. Göbek bağı, bezin içinde kaldığında idrar ve dışkıdan dolayı enfeksiyon oluşabilir. Enfekte olan göbeğin çevresi kızarır ve akıntı olabilir.

Göbek bağı düştüğü zaman az miktarda kanama olması normaldir. Ancak bazen göbek düştükten sonra o bölge nemli kalmaya devam eder ve hafif bir şişlik olabilir. Bu durum göbek gronülomu olarak adlandırılır. Bu durumda ve ilerleyen dönemde göbekte kanama ya da akıntı olursa kesinlikle doktora başvurulması gerektiği aileye anlatılmalıdır. Bebek, göbek kordonu düşene kadar silme banyo şeklinde temizlenmelidir. Silme banyo için kaynatılmış ılıtılmış su kullanılmalıdır.



Resim 1.4: Göbek bakımı ve alt bezinin bağlanışı

1.5. El ve Tırnak Bakımı

Çevredeki insanlar bebeği severken genelde bebeğin ellerine dokunurlar. Mikroplar da en kolay bu yolla bulaşır. Çünkü bebek sık sık elleriyle gözlerini ovuşturur ve parmaklarını ağzına sokar. Bu yüzden her gün bir bezle bebeğin elleri sabunlanıp durulanmalıdır. Eller açılarak kıvrımları ve parmak araları dikkatle temizlenmelidir. Sokakta ve acil durumlarda ıslak mendil kullanılabilir. Daha büyük çocuklarda ise el yıkama önemlidir ve bu alışkanlık kazandırılmalıdır.

Bebeğin tırnakları sık sık kontrol edilmeli ve düzenli aralıklarla kesilmelidir. Tırnakların altında mikroplar kolayca ürer ve bebeğe zarar verir. Bebeklerin tırnakları çok yumuşaktır ancak uzadığında kendisine zarar verebilir. Çünkü bebekler ilk aylarda el, kol ve parmak hareketlerini kontrol edemedikleri için yüzlerini ve gözlerini çizebilirler. Bu nedenle yeni doğan bebeklere uygun tırnak bakımı yapılmalıdır.

Bebeğin tırnakları banyodan sonra yumuşamış hâlde iken ve uyurken kesilmeli ya da törpülenmedir. Çünkü uyurken bebeğin tırnakları daha rahat kesilir. Bunun için bebeğe özel tırnak makası/ törpü kullanılır. El tırnaklarının haftada bir kez ve yuvarlak bir şekilde kesilmesi yeterlidir. Bebeklerin ayak tırnakları daha yavaş uzar ve ilk 6 ay kesilmesi gerekmeyebilir. Ayak tırnakları giysilere takılabileceği için tırnak kenarları kontrol edilmeli ve tırnak batmasını önlemek için düz bir şekilde kesilmelidir. Bebeğin tırnakları kesildikten sonra elleri ve ayakları temizlenmelidir.

Resim 1.5: Bebeklerde tırnak bakımı

1.6. Alt Bakımı

Alt temizliği vücut temizliğinin en önemli kısmını oluşturur. İlk aylarda bebeğin alt temizliği, mümkünse suyla yıkayarak yapılmalı ve ardından kurulanmalıdır. Yıkama mümkün değilse yumuşak ve ıslak bir bezle/ pamukla temizleme işlemi yapılmalıdır.

Kızlarda dış üreme organları, ilk aylarda henüz gelişmediğinden açık durumdadır. Bu nedenle kız bebeklerde alt temizliği ıslak pamuk ile önden arkaya doğru yapılmalı ve bir kez silindikten sonra pamuk atılmalıdır. Dış üreme organlarının dışkı ile kirlenmemesine dikkat edilmelidir. Çünkü dışkıdan bulaşan mikroplar, idrar yollarına girerek iltihaplanmalara neden olabilir.

Erkek bebeklerde önce skrotum, sonra penis, ardından makat temizlenir. Her defada temiz bir pamuk kullanılır. Eğer gaita cilde yapışıp kurumuşsa silerken tahriş etmemeli, kremle yumuşatılıp bir süre sonra tekrar temizlenmelidir. Erkek bebeklerin alt temizliği yapılırken sünnet derisi geri çekilerek temizlenmeye çalışılmamalıdır. Bazen sünnet derisinin iç kısmı doğuştan dardır ve bu, bebeğin idrarını güç yapmasına neden olur. Böyle durumlarda, çocuğun yaşına bakılmaksızın sünnet yapılır.

Bebeğin pişik olmaması için sık aralıklarla bezi kontrol edilmeli, bebeğin bezi 3 veya 4 saatte bir değiştirilmelidir. İlk aylarda çok sık idrar yaptıkları için bez değiştirme işlemi 2-3 saatte bir yapılmalıdır. Bebek kakasını yaptığında, mümkünse, genital bölge yıkanmalı ve iyice kurulanmalıdır. Yıkamak mümkün değilse önce sabunlu su ile silinmeli, sonra durulanmalı ve kurulanmalıdır. Silme bezi olarak son dönemde ıslak mendiller kullanılsa da ideal olanı yumuşak bir bez ile alt temizliğinin sağlanmasıdır. Bu bezler yıkanıp ütülenerek kullanılmalıdırlar. Eğer ıslak mendil kullanılıyorsa alkolsüz olmasına dikkat edilmelidir. Kokulu katkı maddeleri içerdiğinden ıslak mendiller bebekte alerji yapabilir.

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

Resim 1.6: Bebeklerde alt temizliği

1.7. Bebek Giysilerinin Özellikleri

Bebek cildi çok hassastır. Bunun nedeni; yağ tabakasının az olması dolayısıyla cildin dış etkenlere karşı koruyucu tabakasının tam olarak gelişmemiş olmasıdır. Bu nedenle uygun olmayan giysiler kızarıklık ve ciltte hassasiyet yapabilir. Benzer şekilde kimyasal açıdan irritan özellik taşıyan temizlik malzemeleri ve deterjanlar aynı olumsuz etkiyi yaratır.

Yapılan araştırmalarda bebeğin giyiminin; büyümesi, gelişmesi ve psikolojisi üzerinde önemli etkileri olduğu tespit edilmiştir. Bebeklerin giysilerinden %100 ebeveynler sorumludurlar. Bebek giysisini, yetişkin giysisinden ayıran en önemli özelliği, işlevselliğinin ön planda olmasıdır.

Bebeğin giysisi her şeyden önce onu sıcaktan ve soğuktan korumalıdır. Bebekler mevsime ve ortam sıcaklığına uygun giydirilmelidir. Pamuklu giysiler ve emici özelliği fazla olan malzemelerden yapılmış giysiler tercih edilmelidir.

Giysiler kolay yıkanabilmelidir. Bebeğin iç çamaşırları, yumuşak, suyu/nemi kolaylıkla emebilen, kaynatmaya (90-100 dereceye) dayanıklı, ütülenebilen özellikte olmalıdır. 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 önlenebilir. Unutulmamalıdır ki az giydirmek kadar çok giydirmek de bebeğe zarar verir. Bebeğin diğer giysileri gibi çorapları da pamuklu olmalıdır. Çorapların özellikle lastikli kısımları çok sıkı olmamalıdır.

Kolay giydirip çıkartılabilecek, yakası geniş, kolları bol kıyafetler seçilmelidir. Boyundan açılmaya başlayarak ayağa kadar fermuarlı ya da çıt çıtlı olan giysiler tercih edilmelidir. Sık bez değiştirileceği için altı kolaylıkla açılıyor olmalıdır. Geniş yakalı olması baş kısmından kolayca geçmesini sağlar. Dantelli, bağcıklı giysiler bebekler için uygun değildir. Giysi üzerinde metal ve sert plastik aksesuar vb. bulunmamalıdır. Giysilerin dikiş yerleri sert olmamalı, tüylü, boyası çıkan giysiler tercih edilmemelidir.

Resim 1.7: Bebek giysilerine örnekler

Bebeklerin cildi erişkinlerden çok daha hassastır. Kullanılan temizlik malzemesine bağlı kolaylıkla alerjik reaksiyon gelişebilir. Bu nedenle bebek giysileri ayrı yıkanmalı, güneşte kurutulmalı ve tersten ütülenmelidir. İlk alınan giysiler, yıkandıktan sonra kullanılmalıdır. Giysiler yıkanırken sadece bebek giysileri için olan temizleyici ürünler kullanılmalıdır. Yıkama sırasında ağartıcı, yumuşatıcı ve leke çıkartıcı ürünler kullanılmamalıdır. Giysiler saklanırken naftalin ve güve ilacı kesinlikle kullanılmamalıdır.

1.8. Uyku

0-3 yaş dönemi zihinsel gelişim ve sağlıklı büyüme için çok kritik bir dönemdir. Özellikle beyin gelişimi için bu dönem hayati önem taşır. Beyin gelişiminin % 80'i bu dönemde tamamlanır ve beyin ölçüsü neredeyse yetişkinlikteki büyüklüğe ulaşır. Bebekler, uyuyarak büyür. Uyku, bebeklerin temel gereksinimidir. Büyüme ve gelişmeyi sağlayan bazı hormonlar uyku sırasında salgılanır. Karanlıkta uyku sırasında melatonin hormonu salgılanır. Bu hormon bağışıklık sistemini güçlendirir ve hipofiz bezinin daha fazla büyüme hormonu salgılamasını sağlar. Bebeğin çalışmayan kasları uyku sırasında da çalışarak enerji depoları yenilenir. Bebek uyurken beyni çalışır ve gelişir. Uyanıkken oyunda öğrendiği bilgiyi bebek uyku sırasında beynine kaydeder ve böylece beyinde nöronlar arası bağlar güçlenir. Bütün bu gelişmelerin olabilmesi için uyku süresi ve kalitesi çok önem kazanır. İyi uyumuş ve dinlenmiş bir bebek, uyanıkken yeni şeyler öğrenmeye istekli olur.

Yenidoğan bebekler günde 17-18 saat, 1 aylık olduklarında günde 16-17 saat, 3-4 aylık olduklarında günde 15 saat kadar uyurlar. Yani bebek büyüdükçe uyku süresi azalır. 4 aylık bir bebekte uykunun 2/3 gece gerçekleşir. Bu uyku ve uyanıklık süreleri, santral sinir sisteminin gelişmesi ile düzenlenmektedir. Yaşamın ilk yıllarında görülen sık uyanma sorunu fizyolojik bir durumdur. Erken bebeklikte uyku düzeni tam gelişmediği ve gece beslenmeleri gerekli olduğu için ilk 6 aydaki gece uyanmaları normal kabul edilir.

Bebeğin uyuduğu oda sessiz, güvenliğinin sağlandığı, güneş gören, nemsiz, hava akımı olmayan ve her gün havalandırılabilen bir oda olmalıdır. Çocukların yatak odalarının ısısı 18°C derece, yenidoğan ve bebeklerin 22-24 dereceden düşük olmamalıdır.

Bebek uyurken sırt üstü ya da sağ yanının üzerine yatırılmalıdır. Geçmişte bebekler yüz üstü yatırılırdı. Bu pozisyon, ani bebek ölümü sendromunu tetikleyebildiğinden günümüzde önerilmemektedir. Yatak sert zeminli olmalı, yastık kullanılmamalı, yorgan hafif ve pamuklu olmalıdır ya da uyku tulumu tercih edilmelidir. Bebek yatağı için sıvı geçirmeyen kılıflar kullanılmamalıdır çünkü bunlar terlemeye ve havasızlığa yol açar. Yatak odasının iyi havalanmasına özen gösterilmelidir. Günde 2–3 kez 10 dakika süreyle havalandırılmalıdır.

- Güvenli uyku için;
  - Emzik kullanılıyorsa uzun bağcığı olmamalı,
  - Bebeğin yatağı pencere kenarında olmamalı,
  - İçi doldurulmuş ve tüylü oyuncaklar alerji riskine karşı yatak odasında tutulmamalı,
  - Bebeğin odasında ve yanında hayvan bulundurulmamalı,
  - Elektrik lambaları ve elektrikli oyuncaklar bebekten uzakta tutulmalı,
  - Bebek yatağında elektrikli battaniye veya sıcak su torbası kullanılmamalı,
  - Yatağın üstüne oyuncak asılmamalı,
  - Geceleri mümkünse bezi değiştirilmemeli,
  - Odadaki eşyalara çarpmayı engelleyecek şekilde loş bir ışık olmalıdır.

Resim 1.8: Bebeğin uyku pozisyonu

1.9. Bebekte Sık Karşılaşılan Problemler

Bebekte sık karşılaşılan problemler pişik, isilik, pamukçuk, konak, burun tıkanıklığı, püstüler melanozis, eritema toksikum neonatorum, konjonktivit ve yeni doğan aknesidir.

- **Pişik**

Pişik, çocuk bezinin temas ettiği alanda, kapalılık, nem, iritasyon sonucu oluşan tüm döküntülere denir. Genellikle karın alt bölgesi, inguinal bölge, genital bölge ve gluteal bölgede döküntüler şeklinde görülür. Terlemeye bağlı olarak koltuk altı, sırt, boyun, çene, yanak ve bacak gibi vücudun herhangi bir yerinde de oluşabilir.

Bebeklik döneminin en sık karşılaşılan sağlık problemidir. Pişik, farklı derecelerde olmakla birlikte bazen hafif bir kızarıklık bazen de akıntılı ve kabuk bağlayan yaralar şeklinde görülebilir.

Resim 1.9: Bebeklerde pişiğin görünümü

Pişiğin nedeni derinin tahriş olmasıdır. Bölgenin uzun süre boyunca tere, idrara veya dışkıya maruz kalması cildi tahriş eder ve bölgenin kızarmasına sebep olur. Bebeklerde en sık popoda görülen pişiğin nedeni ise kirlenen bezin uzun süre değiştirilmemesinden kaynaklanır. O bölgeye temas eden idrar ve dışkıdaki mikroorganizmalar ya da kullanılan bezler bebekte pişik yapar.

- Pişik oluşmasının başlıca nedenleri;

  - Kötü hijyen,
  - İshal,
  - Alt bezinin yeterince sık değiştirilmemesi,
  - Mantar enfeksiyonları,
  - Bebeğin beslenmesinin değişmesidir (anne sütünden mamaya ya da ek besinlere geçilmesi).

Bebekte pişik oluşumunun engellenmesi için; bebeğin altı mümkün oldukça sık, her 2-3 saatte bir değiştirilmelidir. Bebeğin altı sık sık havalandırılmalıdır. Emici özelliği olan bezler kullanılmalıdır. Koruyucu pişik kremleri her alt değiştirmede pişik oluşmadan kullanılmalıdır.

Eğer pişik oluştuysa bebeğin altı günde en az 6 defa ve kirlendikçe değiştirilmelidir. Mümkün olduğunca suyla temizlik yapılmalı ve iyi kurulanmalıdır. Dışkılama sonrası genel durumu iyi olan bebeklerin altı sabun kullanmadan veya çok kirli ise düşük pH'lı sabunla yıkanabilir. Altı temizlendikten ve cildi kurulandıktan sonra, önerilen pişik kremi uygulanmalıdır. Sonraki alt değiştirmelerde, gaita çıkışı yoksa sadece silmek yeterlidir. Bu sırada daha önce sürülen kremi temizlenmek için zorlanmamalı, pişik olan bölgeye povidon iyot ve alkol gibi cildi kurutan, emilimi zararlı olan antiseptikler sürülmemelidir. Bebeğin altı temizledikten sonra bir süre açık tutularak havalandırılmalıdır. Bu uygulamalara rağmen bebeğin pişiği iyileşmezse sağlık kurumuna başvurulması gerektiği aileye açıklanmalıdır.

- **İsilik**

Bebeğin fazla sıcak tutulması, kat kat giydirilmesi sonucu ter bezlerinden yeterince ter atılamamasına bağlı gelişen kırmızı, deriden kabarık veya sivilce şeklinde döküntülerdir.

Sıcak döküntüleri olarak da bilinen isilik, bebeklerde sıkça rastlanan bir problemdir. Çünkü bebekler yetişkinlere göre daha küçük cilt gözeneklerine sahiptir. Bu nedenle terlediklerinde teri vücuttan atmaları daha zordur. Böylece gözenekler tıkanır ve isilik oluşur. Özellikle sıcak yaz aylarında sık görülür. Sıcak havada ya da bebeğin aşırı sıcak ortamda bulunması hâlinde daha da artabilir. Bebekler giydirilirken hava şartları ve bulunduğu ortam mutlaka dikkate alınmalıdır.

Cildin temiz tutulması ve sıcaktan korunma önerilir. Düzenli bakım ile genelde birkaç gün içinde kaybolması beklenen isilik döküntüleri bulaşıcı değildir.

Resim 1.10: Bebekte isilik

İsilik bebeğin yüzünde; alın, yanaklar, göz kapakları ve burunda oluşur. Ayrıca, vücudun kıvrım yerlerinde, bez nedeniyle bel ve göbek bölgelerinde de sıkça rastlamak mümkündür. Önlemi alınmadığında vücudun her yerini kaplayabilir ve haftalarca sürebilir.

İsilik, kaşınma ve hafif yanma ile bebeği rahatsız edebilir. Koltuk altları, kasıklar, boyun ve ense, dar ya da kalın giysiler nedeniyle daha çok terlemekte ve uzun süre nemli kalmaktadır. Bebeği sıkıca saran kıyafetler isilik çıkan yerlerde daha fazla sürtünmeye neden olarak durumu daha da kötüleştirebilir. İsiliğin en önemli nedeni, bol nemlendirici kullanma ve pamuklu olmayan giysilerdir.

İsilikler küçük deri döküntüleri şeklinde olabileceği gibi biraz daha ağır seyreden kaşıntılı ve su toplayan deri lezyonları şeklinde de olabilir. Bu nedenle, bebeğin cildi sürekli kontrol altında tutulmalı, isilik başlangıcında uygulanması gerekenlere hemen başlanmalıdır.

- İsiliği önlemek için;
  - Bebek sıcak havalarda her gün ya da gün aşırı mutlaka yıkanmalıdır.
  - Dar giysiler yerine bol giysiler tercih edilmelidir.
  - Giysilerin pamuklu ve ince olmasına özen gösterilmelidir.
  - Bebek terli bırakılmamalıdır.
  - Sıcak havada bebek serin tutulmalıdır.
  - Üst üste çok fazla ve yoğun nemlendirici kullanılmamalıdır.
  - Bebeğin altı sık sık değiştirilmelidir.
  - Bebek gereğinden fazla giydirilmemelidir.
  - Yıkanırken pH' ı uygun bebek şampuanı ve sabun kullanılmalıdır.

Bebek eğer hafif seyreden bir isilik geçiriyorsa serin tutulur, sık sık banyo yaptırılır. İsiliğin kendiliğinden düzelmesi beklenir. Ancak deride iltihaplanma ve kaşıntı varsa doktorun önerdiği krem ya da losyonların aksatılmadan kullanılması gerekir.

- **Pamukçuk (Kandidiyazis)**

Bazı mantarların, ağız içinde ve vücudun kıvrım yerlerinde (parmak araları, koltuk altı, kasıklar ve peri anal bölge gibi) oluşturduğu bir enfeksiyondur. Ağız içindeki pamukçuk bazen emmeyi ya da yemek yemeği engelleyecek kadar acı verici olabilir. Ağızda pamukçuk oluştuğunda, 1 çay bardağı suya 1 çay kaşığı karbonat konarak hazırlanan karışım, temiz bir gazlı beze dökülerek ağız içi bununla silinmelidir. Eğer annenin meme başlarında mantar enfeksiyonu varsa doktorun önerdiği kremler kullanılmalıdır. Emzik ve biberonlar kaynatılmalıdır. Ayrıca her pamukçuk enfeksiyonu sonrası emzikler ve biberon başları yenilenmelidir.

Perianal kandida enfeksiyonları, bebeğin genital bölgesinin sürekli ıslak kalması sonucu ortaya çıkar. Bölgede kızarıklıkla birlikte döküntüler, kaşıntı ve yanma görülür. Tedavide doktor istemine göre antifungal ajanlar (nistatin vb.) uygulanır. Losyon ve krem formlar irrite deriye uygulandıklarında yanmaya neden olabileceğinden genellikle tercih edilmez. Perianal kandidiyazisten korunmak için sık sık bez değiştirmek ve koruyucu kremler kullanmak önemlidir.

Resim 1.11: Ağız içi ve perianal kandidiyazis

Kandida erkek bebeklerde balanite neden olabilir. Balanit; glans (penis başı) veya penis ucunun iltihaplanmasıdır. Penis ucu şiş, kızarık ve iltihaplıdır. Ödem nedeniyle bebek idrar yapmada güçlük çekebilir. Tedavide antifungal ajanlar enfekte bölgeye uygulanır.

Resim 1.12: Balanit

- **Konak**

Konak, yenidoğan bebeklerde görülür. Bunun nedeni yenidoğanın cildinin üzerindeki keratin tabakasının henüz gelişmemiş olmasıdır. Seborrheik dermatit de denilen konak, bebeğin genellikle saçlı derisindeki ter bezlerinden kaynaklanır. Küçük bebekler baş bölgelerinden çok terledikleri için yeterince temizlenmezlerse baş bölgelerinde sert-beyaz pul pul kabaran tabaka hâlinde kızarıklık ve beyazlık görülebilir. Genellikle kaşıntıya neden olmaz ve bebeğe bir rahatsızlık vermez. Geçici bir durumdur. Yaşamın ilk 4 haftası en sık olduğu dönemdir, 6 aydan sonra azalır ancak 1 yaşına kadar olan çocuklarda görülebilir.

Konak tedavisi, bölge temizlenerek yapılır. Konak oluştuğunda bebeğin başına bir gece önceden veya banyodan birkaç saat önce badem yağı, zeytinyağı ya da ½ çay kaşığı karbonat ile hazırlanan karışım sürülerek konaklar kabartılır, arkasından banyo yaptırılarak bebekler için hazırlanmış yumuşak bir fırça veya tarakla taranır. Çıkmadığı takdirde işlem birkaç defa tekrarlanır. Doktor önerisine göre, ilaç ve çeşitli şampuanlar da kullanılabilir. Konak temizlenirken bebeğin kafasında yer alan bıngıldaklarına dikkat edilmeli, fazla baskı uygulanmadan yumuşak hareketlerle bu bölge ovularak temizlenmelidir. Günlük temizlik, saç diplerini temiz ve konaksız tutar.

Resim 1.13: Bebeğin başındaki konak görünümü

- **Burun tıkanıklığı**

Yenidoğan bebekler burun solunumu yapar o nedenle burun deliklerinin açık olmasına dikkat edilmelidir. Sağlıklı bir bebekte nefes alıp verirken sıkıntı yoksa rutin burun temizliği gerekli değildir. Fakat bebek nefes alıp verirken burnundan ses geliyorsa, uykuya dalmakta zorlanıyorsa, uyurken sık sık uyanıyorsa, emerken bırakıyor ve ağlıyorsa burun temizliğinin yapılması gerekir.

Burun temizliği en rahat banyo sonrası yapılır. Banyo sırasında burun içerisine giren su, burun içindeki mukus kalıntılarını yumuşatarak atılmasına yardımcı olur. Banyo sonrası yumuşamış olan bu kirler burun aspiratörleri yardımıyla alınabilir. Bunun dışında burunda tıkanıklık devam ediyorsa, serum fizyolojik içeren solüsyonlar bebeğin burnuna damlatılabilir. Bebeklerin burun içi mukozaları çok hassas olduğundan temizlerken zorlamak kanamaya neden olabilir. Yüksek basınçlı burun spreyleri bebeklerde önerilmez. Burun temizliği amacıyla pamuklu çubuk vb. malzemeler kullanılmamalıdır.

Resim 1.14: Burun aspiratörü çeşitleri (manuel- elektrikli)

- **Püstüler melanozis**

Püstüler melanozis, doğum sonrası verniks kazeoza temizlendikten sonra yeni doğan derisinin çevresel irritanlara karşı bir tepki olarak ortaya çıkar. Yaşamın ilk 2-3 gününde, çoğunlukla term bebeklerde (2500gramın üstünde) sık görülen püstüler döküntülerdir. Klinik olarak sinek ısırığına benzer, eritemli bir alan ortasında beyaz-sarımsı papül veya püstül şeklinde görülür. Bebeğin tüm vücudunda su toplamış görüntüsü verir. Kalktıklarında yerlerinde kahverengi bir leke kalır. Bir kaç gün içinde tamamen yok olurlar. Zararsızdır, bebekler sağlıklıdır, tedaviye gerek yoktur.

Resim 1.15: Püstüler melanozis

- **Eritema toksikum neonatorum (Yenidoğan eritemi)**

Nedeni tam bilinmeyen yenidoğan eritemi, doğumdan hemen sonraki günlerde sıklıkla gövdede görülür. Kırmızı kabarık, ortalarında sarı beyazımsı bir bölge olan döküntülerdir. Tedavi gerektirmez, bir kaç haftada kendiliğinden düzelir.

Resim 1.16: Eritema toksikum neonatorum

- **Konjonktivit**

Yenidoğan konjonktiviti doğum sonrası ilk bir aylık dönemde gelişir. Göz kapağında ödem, eritem, konjonktivada hiperemi, kemozis (göz zar şişliği) ve pürülan akıntı ile karakterizedir. Kimyasal ya da enfeksiyonel olarak iki ana bölümde incelenir.

Kimyasal kaynaklı konjonktivit doğumu takiben ilk 24 saatte görülen konjonktivittir. Sıklıkla göz koruyuculara karşı ortaya çıkan alerjik bir reaksiyondur. Bu reaksiyon kimyasal tahrişe bağlı olup en sık gümüş nitrat kullanımında ortaya çıkar. Bu nedenle yenidoğanın göz bakımında gümüş nitrat kullanımına son verilmiştir. Alerjik konjonktivit, eritromisin veya tetrasiklin ile korumada daha az gelişir. Alerjik konjonktivitin klinik seyri gözde kızarıklık, iki taraflı göz kapaklarında ödem ve sulu akıntı şeklindedir. Bu belirtiler doğum sonrası ilk 24 saatte görülür ve 48 saatte iyileşir.

Resim 1.17: Alerjik konjonktivit

Doğumdan sonra 2. gün ve sonrası bebeğin gözünde görülen çapaklanma ve kızarıklık mikrobik bir iltihabın belirtisidir ve tedavi edilmelidir. Enfeksiyonel konjonktivite yol açan etkenler, doğum eylemi sırasında annenin vajinasından bulaşan bakteriler, klamidyalar ve viruslerdir.

Bakteriyel konjonktivit belirtileri; gözlerde yanma, batma, kızarma ve kirpikleri yapıştıran çapaklanmadır. Alt göz kapağı aşağı çekildiğinde iltihaplı gözdeki kapağın iç kısmı daha kırmızı görünür. Doktorun önerdiği antibiyotikli ilaç damlatılmadan önce çapakların temizlenmesi gerekir. Bu amaçla steril göz petleri serum fizyolojik veya kaynamış su ile iyice ıslatılıp bebeğin gözleri silinir. Bakteriler gözden ele, elden de yine göze bulaşabileceğinden çocuğun kullandığı havlu ayrılmalı veya kâğıt havlu kullanılmalıdır. El temizliğine özen gösterilmelidir.

Resim 1.18: Bakteriyel konjonktivit

Viral konjonktivitlerin çoğunun nedeni adenovirüstür. Her iki gözde ani gelişen kızarıklık, sulanma ve kapaklarda şişlik görülür. Çapaklanma hafiftir, gözlerde batma vardır. Hastalık 3-4 haftaya kadar uzayabilir ve çok bulaşıcı olduğundan korunmaya dikkat edilmelidir. Tedavide bilinen bir ilaç yoktur. Viral konjonktivitte geçiş genellikle enfekte çalışanlarla ve bulaşmış eşyalarla doğrudan temasla gerçekleşir. Bu yüzden tedavide temel yaklaşım bulaşmayı önlemeye yöneliktir. Kişisel hijyene dikkat edilmelidir. Göz kliniği/polikliniğinde görevli sağlık çalışanları eldiven giymeli ve tekniğe uygun el yıkamalıdır. Hasta muayenesinde kullanılan cihazlar kullanım sonrasında dezenfektanlarla temizlenmelidir. Ailelere hastanın havlu ve yatak çarşaflarını diğer aile üyelerinden ayırmak gerektiği söylenmelidir. Tedavi destekleyici olup soğuk uygulama ve suni gözyaşı kullanma şeklindedir.

Resim 1.19: Sağ gözde viral konjonktivit

- **Yenidoğan aknesi**

Yenidoğan aknesi genelde küçük kırmızı yumru veya püstüller şeklinde olur ve çoğunlukla yanak, burun veya alın bölgesinde görülür. Sıklıkla doğumdan sonraki ilk 2 – 4 hafta içinde gelişir. Hormonal değişikliklerin yağ bezlerini etkilemesine bağlıdır. Erkek bebeklerde daha sıktır. Bebekteki akneler bebek mızmız olduğunda veya ağladığı zamanlarda daha da kötüleşebilir.

Yenidoğan aknesi sıklıkla kendiliğinden ve sıklıkla 4 ay içerisinde iz bırakmadan iyileşir. Bebeğin yüzünü günde 2-3 kere ılık su ile yıkamak ve kurulamak yeterlidir. Ovalamak, losyon veya yağ sürme gibi tedaviler önerilmez. Akneler çekip koparılmamalıdır. Bu bebeğin cildinin daha fazla tahriş olmasına ve enfeksiyon kapmasına neden olabilir.

Resim 1.20: Yenidoğan aknesi

1.10. Bebeğin Ağlama Nedenleri

Bebekler konuşamadıklarından kendilerini ifade etmek ve ihtiyaçlarını bildirmek için ağlama yoluna başvururlar. Bebeklerin başlıca ağlama nedenleri; açlık, susuzluk, kirli bez, yorgunluk, gaz sancısı ve koliktir. Ayrıca çok sıcaklamak, üşümek, yalnızlık, giysilerin veya örtülerin çok sıkı olmasından dolayı rahatsız olma ve çok fazla gürültü gibi aşırı uyarana maruz kalma da bebeklerde ağlama nedenleri arasında sayılabilir.

1.10.1. Gaz Sancısı

Bebekler dünyaya tam olarak gelişmemiş bir mide-bağırsak sistemi ile gelir. Yetişkinlerde bulunan sindirime yarayan birçok enzim de bebeklerde henüz tam anlamıyla işlev görmediğinden, bebekte anne sütünden sonra ya da hazır mama tüketiyorsa mamadan sonra kramp şeklinde belirti veren ağrılar olabilir. Gaz sancıları hafif veya şiddetli olarak birçok bebeğin karşılaştığı bir sorundur. Gaz sancısı, bebeğe zarar vermeyen, belli bir süre ile sınırlı fizyolojik bir olaydır. Bu sancıları bir takım tedbirler alarak önlemek ya da en aza indirmek mümkündür.

- Gaz sancısını engellemenin başlıca yolları şunlardır:

  - Bebek mümkün olduğunca anne sütü ile beslenmelidir. Çünkü anne sütü bebeklerin sindirebilmesine en uygun doğal besindir.
  - Bebek tekniğine uygun beslenmeli. Bebek annesini emerken veya biberenlo beslenirken hava yutmamalıdır. Yutulan hava gaz sancısını neden olur.
  - Emzirme aralığı en az 2 saat olarak ayarlanmalıdır, aksi takdirde saat başı emen bebeklerde sindirilen ve sindirilmemiş süt karışarak gaz yapabilir.
  - Bebek aşırı sıcak veya soğuk ortamlarda bulundurulmamalıdır.
  - Bebeğe dar kıyafetler ya da üst üste giydirilmemelidir.
  - Mama hazırlarken hijyen kurallarına uyulmalıdır.
  - Her beslenmeden sonra bebeğin gazı çıkarılmalıdır.
  - Sancı sırasında bebeğin karnına masaj yapılabilir.

1.10.2. Kolik

Kolik kalın bağırsakta, genellikle karın boşluğunda aralıklarla duyulan güçlü sancıya denir. Pek çok bebek hayatının ilk döneminde canı yanıyormuş gibi davranışlar sergileyerek, ağlama nöbetlerine tutulabilir. Bebeğin her gün belirli saatlerde ağlama nöbetlerine tutulması kolik belirtisi olabilir. Kolik sıklıkla bebek 2-3 haftalık olduğunda başlar, 4-6 haftada en yoğun döneme ulaşır, çoğunlukla 3. ayda sona erer. Kolik, bir hastalık değildir ve bebeğe zarar vermez. Bebekte başka bir sorun olmadığından emin olmak için muayene ettirmek gereklidir. Çünkü bebeklerde fıtık, bağırsak düğümlenmesi, orta kulak iltihabı, idrar yolu enfeksiyonu gibi problemler de ağlamaya yol açar ve bebeğin kolik sorunu olduğu sanılabilir.

Koliği önlemek için; annenin emziklilik dönemindeki beslenmesi, bebeğin özellikle ilk 6 ay, temel besin kaynağı olan anne sütüne etki ettiği için çok önemlidir. Gaz yapıcı özelliği olduğu bilinen, lahana, karnabahar, Brüksel lahanası, brokoli, kuru baklagiller, inek sütü ve süt ürünleri, pişmemiş soğan ve sarımsak, baharatlı gıdalar, kahve, çay, çikolata, portakal gibi besinlerin annenin diyetinden çıkartılması, bebeğin rahatlamasına katkıda bulunabilir.

Bebek anne sütü almıyorsa doktorun önereceği inek sütü bazlı olmayan ve demir katkısı olmayan mamalarla beslenmelidir. Bebeğe 6. aydan önce katı gıda verilmemelidir. Bunun dışında bebeğe zarar vermeyecek biçimde kucakta ya da beşikte sallanması, bebek arabası ile dolaştırılması, hafif müzik dinletilmesi, karnına ılık havlu koyulması, ılık bir banyo yaptırılması, loş ve sessiz bir ortamda tutulması bebeğin rahatlamasını sağlayabilir.

1.11. Bebek Güvenliği ile İlgili Dikkat Edilecek Noktalar

Kendini savunma yetisi olmayan, zihinsel ve bedensel becerileri bir yetişkin tarafından desteklenmesi gereken bebeklerin bakımı esnasında gerekli dikkat ve özen gösterilmelidir.

- Bebek bakımı sırasında dikkat edilecek temel noktalar şunlardır;

  - "Hasta Kimliğinin Doğrulanması Talimatında" belirtildiği şekilde; doğumdan hemen sonra anne ve bebeğe seri numaraları aynı olan ve kimlik bilgilerini içeren, bebeğin cinsiyetine göre erkekse mavi, kız ise pembe renkli kol bandı takılmalıdır. Bu bantların, bebek hastaneden taburcu olana kadar anne ve bebekte kalması sağlanmalıdır.
  - Ziyaretçi kısıtlaması yapılmalı ve bebekle yakın temas önlenmelidir.
  - Bebeğin solunum yollarının tıkanmasına neden olacağı için yatağı çok yumuşak olmamalıdır. Yastık kullanılmamalı veya yatakta yumuşak oyuncak vb. bırakılmamalıdır.
  - Yatağın her iki yanına da mutlaka düşmeyi önleyen özel çocuk güvenlik bariyeri konulmalıdır.
  - Bebek karyolaları sağlam olmalıdır. Karyola parmaklıklarının arası parmak veya elin sıkışmaması ve bebeğin başını sokup boğulmaması için 2,5 cm'den az, 6 cm'den geniş olmamalıdır.
  - Eşyaların köşe ve kenarları keskin olmamalı, yuvarlatılmış olmalıdır.

Resim 1.21: Çocuk güvenliği için köşe koruyucu

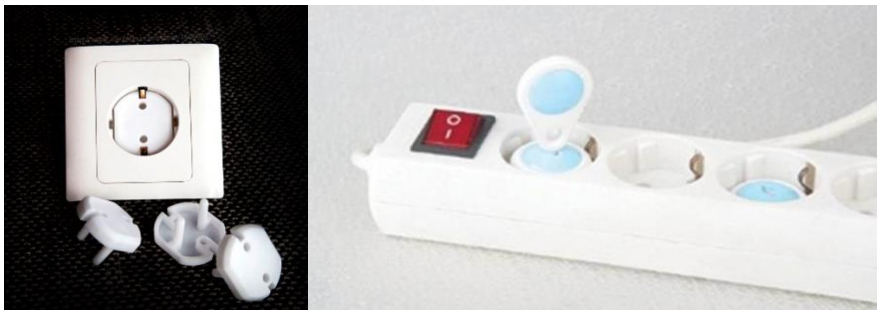
- Yanmayı önlemek için ocak, soba vb. diğer ısı kaynaklarının önlerine özel güvenlik bariyeri konulmalıdır.

Resim 1.22: Çocuk güvenlik bariyeri

- Yüksek bebek sandalyelerini kullanmak uygun olmamakla beraber eğer kullanılıyorsa emniyet kemerli olmasına dikkat edilmelidir.
- Bebeğin parmaklarını sıkıştırmaması veya merdiven gibi kullanıp üzerlerine tırmanmaması için çekmeceler, özel çocuk güvenlik kilitleri ile güvenli hâle getirilmelidir.

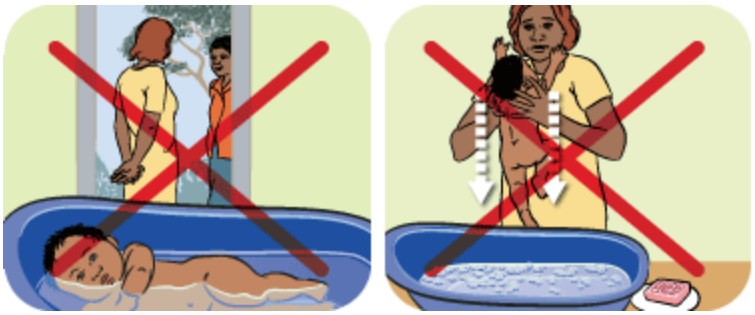
Resim 1.23: Çekmece kilidi

- Pencere önüne herhangi bir mobilya veya eşya konulmamalıdır.
- Takılarak düşmelere ve dolayısıyla kafa travmasına neden olması sebebiyle bebek hiçbir zaman yürütece bindirilmemelidir.
- Elektrik çarpmasını önlemek için, prizlere plastik kapaklar takılmalıdır.



Resim 1.24: Elektrik prizi çocuk güvenlik kilitleri

- İlaçlar, temizlik maddeleri, boyalar, makyaj malzemeleri gibi zehirlenmeye yol açabilecek kimyasal maddeler bebeğin bulunduğu ortamdan uzak tutulmalıdır.
- Bebek, kardeşiyle ya da kedi, köpek gibi bir hayvanla yalnız bırakılmamalıdır.
- Karpuz, elma vb. verilirken çekirdekleri temizlenerek verilmelidir. Aksi takdirde çekirdekleri akciğere kaçabilir.
- Kuruyemişler bir yetişkin gözetiminde yedirilmelidir. Zira çekirdek, nohut, leblebi gibi yiyecekler solunum yolunu tıkayabilir.
- Küçük parçalardan oluşan oyuncaklar verilmemelidir. Bunlar ağza alındığında solunum yoluna kaçarak tıkanıklıklara yol açabileceği gibi aniden boğulmalara da neden olabilir.
- Bebeğin nefes almasını önleyecek, boğulmasına neden olabilecek poşet ya da balon gibi eşyalar oynaması için küçük çocuklara verilmemelidir.
- Bilezik, kolye, küpe, künye, küçük altın, nazar boncuğu gibi takılar bebek için tehlikelidir, bebeklerin üzerinde bulundurulmamalıdır.
- Uyurken bebeğin yüzü örtülmemeli, kundak yapılmamalı ve bacakları sıkıca sarılmamalıdır.
- Banyoda düşme, yanma gibi nedenlerle pek çok kazalar meydana gelmektedir. Bu kazaları önlemek için banyoya kaymayan bir paspas serilmeli ya da kaymayı önleyecek şekilde kuru tutulmalıdır.
- Bebekler küvette oldukları zaman yalnız bırakılmamalı, daima bir yetişkin tarafından kontrol altında tutulmalıdır. Çünkü bebekler birkaç dakikada birkaç parmak derinliğindeki suda boğulabilirler.
- Bebekler mutfağa mümkün olduğunca sokulmamalıdır. Mutfakta tava ve tencerelerin kulpları dışa dönük olmamalıdır.
- Kesici ve batıcı ev aletleri çocuklardan uzak tutulmalı, ulaşabilecekleri yerde olmamalıdır.
- Çamaşır makinası ve kurutucuların kapakları sürekli kapalı ve kilitli bulundurulmalıdır.



Resim 1.25: Bebek güvenliğiyle ilgili yanlış davranışlar

1.12. Bebekle İletişimde Dikkat Edilecek Noktalar

Bebeğin çevresine karşı gösterdiği ilgi ve uyaranlara verdiği tepki sağlıklı iletişimin belirleyicisidir. Bu nedenle bebekle iletişimde gerekli özen gösterilmelidir.

➢ Bebekle iletişimde aşağıdaki noktalara dikkat edilmelidir.

- Bebek konuşamasa da doğduğu andan itibaren çevresindekilerle iletişim kurmak için çabalar. İletişim kurmak için göz kontağı kurmaya çalışması, bakışları takip etmesi, anlamsız sesler çıkarmaya çalışması ve gülümsemesi yenidoğanın gösterdiği ilk girişimlerdir. Bebeğin bu girişimlerine karşılık vermek için ona 20-25 cm uzaklıktan bakmaya çalışılmalıdır. Çünkü bu mesafe yenidoğan bebeklerin görmek için odaklanabildiği en iyi uzaklıktır.
- Bebek okşanmalı, ona sık sık gülümsenmeli ve onunla sohbet edilmelidir.
- Bebek beslenmesini tamamladıktan sonra onunla iletişime geçilmelidir. Çünkü beslenme sonrası bebeğin kendini rahat ve iletişime hazır hissedebileceği en ideal anlardan biridir.
- Bebek konuşmaya başlamadan önceki dönemde ancak ağlayarak kendi ihtiyaçlarını karşısındakilere iletebilir. Bu nedenle bebek ağlarken ona kısa zamanda cevap verilmesi bebeğin güven duymasına ve bağlanmasına yardımcı olur.
- Bebeğe sık sık sevgi sözcükleri söylenmelidir.
- Bebekle iletişim sırasında bebeğin dikkatini dağıtacak uyaranların (oyuncak vb.) olmamasına özen gösterilmelidir.
- Bebekle iletişim sırasında bebeğin tepki vermesi için beklenmeli ve ses tonu hep aynı düzeyde olmamalıdır.
- Bebekle iletişimde yapmacık ve bebeksi konuşmalardan kaçınılmalı, doğru ve düzgün cümlelerle iletişim kurulmalıdır.
- Çocuk aile fertlerinin içinde büyümeli. Uzun süreli aileden uzak tutulmamalı. Çocuğa ailenin bir bireyi olduğu hissettirilmelidir.

Etkinlik 1: Aşağıda yer alan görsellerden bebek bakımı ile ilgili doğru uygulamaların altına işaret koyunuz.

UYGULAMA FAALİYETİ

Aşağıdaki işlem basamakları ve önerileri takip ederek bebek bakım ölçütleri doğrultusunda bebeğin günlük fiziksel bakımını yapınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
➢ Bebek bakımı için gerekli araç gereçleri hazırlayınız.	➢ Hijyen kurallarına uyunuz. ➢ Modülün konuyla ilgili bölümünü tekrar okuyabilirsiniz. ➢ Bakımda gerekli araç gereçlerin resimlerini bulabilirsiniz. ➢ Araç gereçleri eksiksiz hazırlayınız.
➢ Bebeğin göz, ağız, kulak, göbek, el ve tırnak ile alt bakımını yapınız.	➢ Hijyen kurallarına uyunuz. ➢ Modüldeki konu ile ilgili bölümleri tekrar okuyabilirsiniz. ➢ Günlük fiziksel bakım yapılan bölgelere ait işlemleri maket bebekte uygulayabilirsiniz. ➢ Bebekte göz, ağız, kulak, göbek, el-tırnak ve alt bakımını gösteren videolar bulup izleyebilirsiniz.
➢ Bebeğin uykusu için uygun ortam hazırlayınız.	➢ Emzik kullanılıyorsa bağcığının uzun olmamasına dikkat ediniz. ➢ Bebeğin yatağının pencere kenarında olmama gerektiğini unutmayınız. ➢ Bebeğin yatak odasında içi doldurulmuş ve tüylü oyuncaklar ile hayvan bulundurmamaya dikkat ediniz. ➢ Elektrik lambaları ve elektrikli oyuncakları bebekten uzak tutunuz. ➢ Bebek yatağında kesinlikle elektrikli battaniye veya sıcak su torbası kullanılmayınız. ➢ Yatağın üstüne oyuncak asılmaması gerektiğini unutmayınız. ➢ Bebeğin yattığı odada loş bir ışık olmasına dikkat ediniz.
➢ Bebekte sık karşılaşılan problemlerin (isilik, konak, burun tıkanıklığı, püstüler melanozis, eritema toksikum neonatorum ve yenidoğan aknesi) bakımına yardım ediniz.	➢ Hijyen kurallarına uyunuz. ➢ Modüldeki konu ile ilgili bölümleri tekrar okuyabilirsiniz. ➢ Bu problemlere yönelik resim ve videolar bulup izleyebilirsiniz. ➢ Bebekte sık karşılaşılan bu problemler esnasında bakım kurallarını eksiksiz uygulayınız.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki cümlelerin başında boş bırakılan parantezlere, cümlelerde verilen bilgiler doğru ise D, yanlış ise Y yazınız.

1. ( ) Erkek bebeklerin alt temizliği yapılırken sünnet derisi geri çekilerek temizlenmelidir.

2. ( ) Bebeğin göbek kordonu düşene kadar temizliği silme banyo şeklinde yapılır.
3. ( ) Bebek giysilerinin temizliğinde yumuşatıcı kullanılarak cildinin tahriş olması önlenmelidir.
4. ( ) Balanit penis ucunun iltihaplanmasıdır.
5. ( ) Konak bebeklerde kaşıntıya neden olan önemli bir problemdir.
6. ( ) Bebeklerin burun içi mukozaları çok hassas olduğundan yüksek basınçlı burun spreylerinin kullanımı önerilmez.
7. ( ) Bebeğin ilk göz bakımında kullanılan gümüş nitrat kimyasal tahrişe neden olabilir.
8. ( ) Virüslere bağlı oluşan konjonktivitlerin bulaşıcı özelliği bulunmamaktadır.
9. ( ) Yeni doğanda akneyi tedavi etmek için losyon kullanılmalıdır.
10. ( ) Kolik bebek 3 aylık olduğunda başlar ve 2-3 yaşında sona erer.

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ–2

ÖĞRENME KAZANIMI

Uygun banyo ortamı hazırlayarak banyo yaptırma işlem sırasına göre bebeğin banyosuna yardım edebileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Bebek banyosunu gösteren videolar bulup sınıfta arkadaşlarınızla birlikte izleyiniz.
- Bebeğin giydirilmesini gösteren videolar bulup sınıfta arkadaşlarınızla birlikte izleyiniz.

2. BEBEK BANYOSU

Banyo yaptırmak; sadece temizlik için değil bebeğin gelişmesi, iştahının artması, uykusunun düzenlenmesi gibi yararlarından dolayı her anlamda çok önemlidir. Bebeğin banyosu, silme banyo veya vücut banyosu (küvet banyosu) şeklinde olabilir. Bebeğin ilk vücut banyosu, göbek düştükten sonra yaptırılmalıdır. Bu sürede deri enfeksiyonlarından ve pişikten korumak için bebeğin vücudu silme banyo ile temizlenmelidir.

2.1.Bebeğin Banyosunda Kullanılan Araç Gereçler

- Bebeğin banyosunda kullanılan araç ve gereçler şunlardır:

  - Bebek için uygun bir küvet ya da leğen,
  - Eldiven,
  - Bebeğin üzerine yatırılacağı, kaymasını önleyici ağ veya file,
  - Yıkama suyunun depolandığı bir kova,
  - Suyu dökmek için bir kap/tas,
  - Yumuşak bir lif veya küçük havlu,
  - Bebek şampuanı,
  - Bebek sabunu,
  - Vazelinli pamuk(bebeğin kulağında enfeksiyon varsa)
  - Havlu (bebeği kavrayabilecek büyüklükte),
  - Temiz giysilerdir.

Resim 2.1: Bebek banyosunda kullanılan araç gereçler

2.2. Bebek Banyosunda Dikkat Edilecek Noktalar

- Bebek banyosunda dikkat edilecek noktalar şunlardır**:**
  - Banyo küveti ve banyoda kullanılan oyuncaklar ya da diğer materyaller kontaminasyonu önlemek için banyo öncesi temizlenmelidir.
  - Banyo yaptırılan alan güvenli olmalıdır.
  - Yenidoğanın ilk banyosu yaptırılırken eldiven kullanılmalıdır.
  - Banyo süresince bebek yalnız ya da küçük bir çocukla birlikte bırakılmamalıdır.
  - Banyo suyunun sıcaklığı 37-38°C derece olmalıdır. Banyo suyunun sıcaklığı banyo termometresiyle ölçülebilir. Suyun ısısı, ön kol iç yüzünü yakmayacak sıcaklıkta olmalıdır.
  - Banyo yapılan odanın sıcaklığı 24-26 derece olmalıdır. Prematüre bebekler için bu sıcaklık 28°C'ye kadar çıkartılabilir.
  - Bebeğin giysilerini çıkarmadan önce gerekli tüm malzemelerin hazır olup olmadığı mutlaka kontrol edilmelidir.
  - Banyo yapılan ortamda hava akımı olmamalıdır. Kapı ve pencereler kapatılmalıdır.
  - Küvetteki suyun derinliği bebeğin kalçasında olmalıdır (ortalama 5 cm).
  - Banyo için kullanılan sabun ya da şampuan normal cilt pH'ını bozmamalı, ciltte irritasyon yapmamalı ve gözleri yakmamalıdır. Sabun içermeyen sıvı temizleyiciler tercih edilmelidir. Cilt bakımı için; pH nötral (7), boya, kimyasal ve parfüm içermeyen, formülü bebekler için uygun, zararsız olduğu kanıtlanmış ürünler seçilmelidir.
  - Banyoya başlarken bebeği korkutmamak için önce bebeğin ayakları, daha sonra da vücudu küvetin içine sokulmalıdır. Böylece bebek suya alıştırılmış olur.
  - Bebeğe haftada en az 2 defa banyo yaptırılmalıdır. İdeali günde bir defa banyo yaptırmaktır. Ancak hava koşullarının kötü olduğu bölgelerde ve uygun ortam sağlanamadığında bebeğe günlük silme banyo uygulanmalıdır.
  - Bebekte ısı kaybını önlemek için banyo süresi kısa tutulmalıdır. Ortalama banyo süresi 5 dakika olmalı maksimum 10 dakikayı geçmemelidir.
  - Banyo her gün aynı saatte ve uyumadan önce yaptırılmalıdır.

- Banyo öncesi bebek çok tok ya da aç olmamalıdır. Tok karına banyo yaptırılmamalıdır. Böylece bebeğin kusması ve kusmuğunun akciğerlere kaçması engellenmiş olur. Banyo için en uygun zaman; iki emzirme arasıdır.
- Banyo yaptırılırken ovma işlemi yapılmamalıdır.
- Özel durumu olan bebeklerin banyosunda dikkatli olunmalıdır. Örneğin; idrar yolu enfeksiyonunda bebeğe küvet içinde değil duş şeklinde banyo yaptırılmalıdır.
- Bebekte en fazla ısı kaybı baş bölgesinden olduğu için baş en son yıkanmalı ve bebeğin üşümesi engellenmelidir.
- Bebeğin yıkanması sırasında sık sık vücuduna su dökülerek üşümesi önlenmelidir.
- Bebeğin yüzüne su dökmemeye dikkat edilmelidir. Çünkü bebek yüzüne su geldiğinde nefessiz kalabilmektedir. Bu durum bebeğin banyodan korkmasına neden olmaktadır.
- Cilt kuruluğu olan bebeklerin banyo sonrası uygun nemlendiricilerle ciltleri nemlendirilmelidir.
- Bebeğe banyo yaptırırken, kurularken ve giydirirken onunla sürekli konuşulmalıdır. Ayrıca sözsüz, sakin bir müzik dinletmek banyo saatini daha zevkli, sakinleştirici ve haz verici bir deneyime dönüştürecektir.

2.3.Vücut Banyosu

➢ Bebeklerde vücut banyosu sırasıyla şöyle yapılır:

- Malzemeler hazırlanır.
- Eller el yıkama standardına göre yıkanır.
- Bebeğin giysileri çıkartılır ve havluya sarılır.
- Banyo küveti, vücut mekaniğine uygun olması amacıyla, bel hizasında olacak şekilde ayarlanır.
- Dirsek veya bileğin iç kısmıyla ya da termometre ile banyo suyunun ısısı kontrol edilir.
- İlk olarak yüz temizliği yapılır. Yüz temizliğinde önce gözler silinir. Ardından temiz suyla ıslatılmış bir pamuk/ bez ile yüz orta bölümden dışa doğru önce bir taraf, daha sonra diğer taraf silinir. Burun, kulak çevresi ve kulakların arkası da aynı şekilde temizlenir. Kulak arkalarına ve boyundaki cilt boğumlarına özellikle özen gösterilmelidir. Kulak içlerini temizlemek için kulaklara hiçbir şey sokulmaz, kulak kiri kolayca görülen bölgede ise el ile alınarak temizlenir.
- Bebeğin alt bezi çıkartılır. Gerekiyorsa genital bölge temizlenir.
- Bebeği korkutmamak için önce bebeğin ayakları, daha sonra da vücudu küvetin içine sokulur. Böylece bebek suya alıştırılmış olur.
- Bir kol bebeğin başının altından geçirilerek koltuk altından sıkıca kavranır.
- Diğer elle bacak ve poposunun altından tutulur.

- Bebek küvete başı ve boynu dışarda kalacak şekilde yerleştirilir. Büyük bebekler oturur pozisyonda yıkanabilir.
- Koltuk altından ve boynu kolun üzerine yaslanmış olarak tutmaya devam edilir (Bu aşamada bebek file üzerine yatırılabilir.).
- Bebeğin cildine uygun nitelikte sıvı banyo ürünü (vücut şampuanı) kullanılır.
- Hafif hareketlerle vücut yıkanır ve durulanır.

Resim 2.2: Banyo sırasında bebeğin tutuluşu

- Bebek yine bir el koltuk altından destekleyecek şekilde tutularak, yüzüstü çevrilir, sırt ve bacakları yıkanıp durulanır.
- Saçlar ve baş en son yıkanır.
- Bebek küvete koyulduğu şekilde sıkıca tutularak sudan çıkarılır ve temiz bir havlu üzerine yatırılır.
- Bebeğin cildinin hassas olduğu unutulmadan, hızlı bir şekilde, yumuşak hareketlerle havluyla dokunarak tüm vücut kurulanır.
- Kurulama işleminde özellikle koltuk altları, kasıklar ve ense iyice kurulanmalıdır.
- Genital bölge de kurulandıktan sonra temiz bir bez bağlanır.
- Bebek hızlı ve hassas bir şekilde giydirilir.
- Malzemeler kaldırılır. Eller el yıkama standardına göre yıkanır.

2.4. Silme Banyo

Silme banyo, genellikle göbek düşmeden önce veya banyo yaptırmanın mümkün olmadığı durumlarda tercih edilen banyo çeşididir.

➢ Silme banyo için gerekli malzemeler şunlardır:

- Küçük leğen ya da kaplar,
- Yeterli miktarda su,
- Küçük havlular,
- 2 adet havlu,
- Bebek şampuanı ve/veya bebek sabunu,
- Temiz giysiler
- Alt bezidir.

- Bebeklerde silme banyo şu sıra ile yapılır:
  - Malzemeler hazırlanır,
  - Eller el yıkama standardına göre yıkanır.
  - Oda ısısı ayarlanır.
  - Bebeğin giysileri çıkartılır ve havluya sarılır (alt bezi kalabilir).
  - Suyun ısısı ayarlanır.
  - Bebeğin yüzü vücut banyosunda olduğu gibi temizlenir.
  - Bebek sarılan havlu açılmadan, bir elle ensesinin altından başını destekleyerek, kolla da sırtına destek vererek koltuğun altına doğru, yüzü yukarı bakacak şekilde tutulur.
  - Bebeğin başı, bir kap üzerine getirilerek temiz ve ılık su ile ıslatılır.
  - Göz yakmayan bir şampuan ile başı nazik hareketlerle önden arkaya doğru yıkanır, durulanır.

Resim 2.3: Bebeğin baş banyosu

  - Sonra bebek sırtüstü yatırılır ve havlunun bir kenarıyla yavaşça kafası kurulanır. Gerekirse yumuşak fırça/ tarak kullanılarak saçlar taranır ve başını sıcak tutmak için havlunun kuru ucuyla kapatılır.
  - Vücuduna sarılan havlu açılır. Yumuşak formüllü bir sıvı banyo ürünü ve suyla ıslatılan küçük havlu ile vücudu silinir. Sırtı da boyundan beline kadar iyice temizlenir ve sonra suyla ıslatılmış başka bir küçük havlu ile durulanır.
  - Daha sonra havlu ile hafif hareketlerle cildi tamamen kurulanır.
  - Alt bezi çıkartılır ve yavaşça bacakları, ayakları ve parmakları temizlenir.
  - Islak bir havlu ile durulanır ve ıslak kalmanın cildi tahriş edeceği göz önüne alınarak tüm boğumları iyice kurulanır.
  - Islak havlu ile genital bölge silinir. Kız bebekler için bölge önden arkaya doğru temiz yumuşak bir yıkama beziyle temizlenir. Sünnetsiz erkek bebekler, sünnet derisi geriye doğru çekilmeden silinerek temizlenir.
  - Bebeğin altı bezlenirken göbek bağının üzerini kapatmamaya dikkat edilir.
  - Tüm işlemlerden sonra bebek giydirilir ve üşümesini önlemek için gerekli tedbirler alınır.
  - Malzemeler kaldırılır. Eller el yıkama standardına göre yıkanır.

Bebeğe her banyo sonrası krem veya yağ sürmek gerekmez. Bebek cildi çok hassas olduğundan krem/yağ sürerek cildin terlemesi önlenirse, sivilceler ve döküntüler ortaya çıkabilir. Eğer cildi kurursa bebek losyonu veya nemlendiricisi ile masaj yapılarak cilt nemlendirilir.

Bebek giydirilirken önce baş kısmından giydirmek gerekir. Eller kıyafetin içinden geçirilip bebeğin elleri tutularak kolların giydirilmesi sağlanır. Bebek soyulurken ise önce ayak ve kollar çıkarılır.

Resim 2.4: Bebekte kolların giydirilmesi

2.5. Bebek Masajı

Bebek masajı, anne ve bebek arasındaki duygusal bağı geliştirerek daha çok yakınlaşmalarını sağlayan güçlü bir iletişim yoludur. Dokunma duyusu bebeği rahatlatarak uyumasına yardımcı olur. Araştırmalar dokunmanın vücut savunma sistemini uyardığını, antikor üretimini arttırarak bağışıklık sistemini güçlendirdiğini ortaya koymuştur.

Masaj, gaz ve dışkılama problemi yaşayan bebeklerin büyük ölçüde rahatlamasını sağlar. Bebeğin kan dolaşımına yardımcı olur. Bebekler karın üzerine dönmeye üçüncü aydan itibaren başlar. Bu yüzden ilk üç ay gaz problemi varlığında özellikle karın masajı önemlidir. Masajın anne üzerindeki etkileri ise; bebeğini okşamak ve dokunmak anneyi rahatlatır. Sütünün artmasını sağlayan prolaktin hormonunun salgılanmasını artırır.

Bebeğin üşümemesini engellemek için masaj yapılan yer sıcak (24-26 C) olmalı ve hava akımı bulunmamalıdır. Yere battaniye veya benzeri yumuşak bir örtü serilmesi hem bebeğin rahatlığını sağlayacak hem de altını kirletme durumunda koruyucu olacaktır. Bebeğin ilgisini çekebilecek cisimler etrafta bulunmamalıdır. Bunlar masaj sırasında bebeğin masaj yapan kişiyle olan iletişimini koparıp onlara yönelmesine neden olabilir. Bu nedenle bu cisimler bebeğin görme alanından kaldırılmalıdır. Masajı yapacak kişinin de masaj için hazırlanması gereklidir. Masajı yapacak kişi cildi çok hassas olan bebeği korumak için takılarını çıkarmalı, tırnaklarını kısa kesmelidir.

Bebek, hazırlanan örtünün üzerine yatırılır ve soyulur. Bebeğe giydirilecek giysilerin önceden hazırlanıp yakına koyulması masaj sonrası bebeğin uzun süre çıplak kalmasını önler. Masaja başlamadan önce bebeğin altı kirliyse değiştirilmelidir. Masajı yapacak kişinin

ellerini ılık bir suyla yıkaması ve ellerini ısıtması gerekir. Masajın rahat yapılmasını sağlayan yumuşatıcı veya losyon yakın bir yere konmalıdır. Masaja başlamadan önce eller ve bebeğin vücudu yağlanır. Bebekle tüm masaj sırasında yumuşak bir ses tonuyla konuşmak ya da ona şarkı söylemek anne bebek etkileşimini daha olumlu hâle getirir.

- **Yüz masajı**

Parmaklar bebeğin alnının ortasına koyulup şakaklara doğru masaj yapılır. Burnu yanaklara doğru hafifçe bastırılarak ovulur. Diş etlerinin üstüne gelecek şekilde ağız, kulaklar yönünde gülümseme yaptırılır gibi sıvazlanır. Çeneden kulak arkasına doğru hafifçe masaj yapılır.

2.5: Bebekte yüz masajı

- **Göğüs masajı**

Eller göğsün ortasına yerleştirilir, koltuk altlarına doğru avuç içleri hafifçe bastırılarak kitap sayfası düzeltir gibi inilir. Eller göğsün ortasından omuza doğru ileri geri kaydırılır.

2.6: Bebekte göğüs masajı

- **Kol masajı**

Bebeğin kolu kaldırılır. Koltuk altları nazikçe ovulur. Omuzdan bileklere kadar sıvazlanarak önce bir elle sonra diğer elle masaj yapılır. Aynı teknikle bu kez bilekten omuza doğru işlem tekrarlanır. Bebeğin kolu avuç içine alınarak içe doğru dairesel hareketlerle (burma hareketi) ovulur. Bebeğin parmakları tek tek ovulur. Aynı işlem diğer kol ve ele de uygulanır.

2.7: Kebekte kol masajı

- **Karın masajı**

Eller kum çeker gibi bebeğin karnında kendine doğru çekilir. Bacaklar havaya kaldırıp dizlerden bükülür ve karnına doğru bastırılır. Tek elle bebeğin karnında aynı işlem yapılırken diğer elle de bacaklarından tutulup karna doğru bastırılır. Parmakların ucu soldan sağa doğru yürütülerek masaj bitirilir.

2.8: Bebekte karın masajı

- **Bacak-ayak masajı**

Bebeğin bacağı kaldırılır. Bacağı bileklere doğru önce bir elle sonra diğer elle sıvazlanır. Aynı teknikle bu kez bilekten kalçaya doğru işlem tekrarlanır. Bacak bilekten, her iki elin parmak uçlarıyla, eller paralel olacak şekilde tutulur. Kalçadan bileğe doğru eller ters yönde hareket ettirilerek ovulur. Daha sonra aynı işlem kalçaya doğru sürdürülür. Kollara uygulanan içe dairesel burma hareketi bacağa da uygulanır. Topuktan parmaklara doğru ayak

tabanı ovulur. Ayak parmaklarının her biri teker teker ovulur. Ayak üst kısmı bilekten parmaklara doğru ovulur.

2.9: Bebekte ayak parmak masajı

- **Sırt masajı**

Bir yastık ya da battaniyenin üzerine bebek yüzüstü yatırılır. El, sırtın ortasında omurgaya dik açı oluşturacak şekilde tutulur, sürtme hareketiyle boyundan kalçaya doğru tüm sırta masaj uygulanır. Parmak uçlarıyla sırta küçük daireler çizilir.

2.10: bebeklerde sırt masajı

ETKİNLİK 2: Aşağıda yer alan görselleri bebek banyosu uygulama basamaklarına göre sıralayınız.

UYGULAMA FAALİYETİ

Aşağıdaki işlem basamaklarını ve önerileri takip ederek bebeğin banyosunu yaptırınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
➢ Bebeğe vücut banyosu yaptırınız.	➢ Modüldeki konu ile ilgili bölümleri tekrar okuyabilirsiniz. ➢ Bebek banyosunu gösteren videolar izleyebilirsiniz. ➢ Önce bebek banyosunda kullanılan araç gereçleri eksiksiz olarak temin ediniz. ➢ Oda ısısını ayarlayınız. ➢ Odada hava akımı olmamasına dikkat ediniz. ➢ Malzemeleri kolay ulaşabileceğiniz şekilde yerleştiriniz. ➢ Banyo suyunun sıcaklığını kontrol etmeyi unutmayınız. ➢ Uygulamayı maket bebek üzerinde yaptırabilirsiniz.
➢ Bebeğe silme banyo yaptırınız.	➢ Modüldeki konu ile ilgili bölümleri tekrar okuyabilirsiniz. ➢ Konu ile ilgili videolar izleyebilirsiniz. ➢ Silme banyoda kullanılan araç gereçleri eksiksiz olarak hazırlayınız. ➢ Malzemeleri kolay ulaşabileceğiniz şekilde yerleştiriniz. ➢ Oda ısısını ayarlayınız. ➢ Odada hava akımı olmamasına dikkat ediniz. ➢ Banyo suyunun sıcaklığını kontrol etmeyi unutmayınız. ➢ Uygulamayı maket bebek üzerinde yaptırabilirsiniz.
➢ Banyo sonrası bebeğe masaj yapınız.	➢ Bebeğin üşümemesini engellemek için masaj yapılan yerin sıcaklığını ayarlayınız. ➢ Yere battaniye veya benzeri yumuşak bir örtü seriniz. ➢ Masaj için kullanılacak losyon ya da yumuşatıcıyı yanınıza almayı unutmayınız. ➢ Bebek masajında uyulacak kuralları unutmayınız.

➢ Bebeği giydiriniz.	➢ Modüldeki konu ile ilgili bölümleri tekrar okuyabilirsiniz. ➢ Konu ile ilgili video veya fotoğraflar bulup izleyebilirsiniz. ➢ Maket bebeği giydirebilirsiniz. ➢ Bebeğin kıyafetlerini önceden hazırlayınız. ➢ Bebek giydirme kurallarına dikkat ediniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki cümleleri dikkatlice okuyarak boş bırakılan yerlere doğru sözcüğü yazınız.

1. Göbek düşmeden önce bebeğe …… banyo yaptırılır.

2. Banyo suyunun sıcaklığı ……-……. derece olmalıdır.

3. Ortalama banyo süresi …..d akika olmalı ve maksimum ……. dakikayı geçmemelidir.

4. Bebek giydirilirken önce ……..kısmından giydirmek gerekir. Bebek soyulurken ise önce …… çıkarılır.

5. Üşümeyi önlemek için banyoda en son bebeğin …….yıkanır.

6. Bebek banyosu iki şekilde yaptırılabilir. Bunlar; …….. ve …….. banyosudur.

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ–3

ÖĞRENME KAZANIMI

WHO ve UNİCEF kriterleri doğrultusunda hijyen kurallarına uyarak bebeğin beslenmesine yardım edebileceksiniz.

ARAŞTIRMA

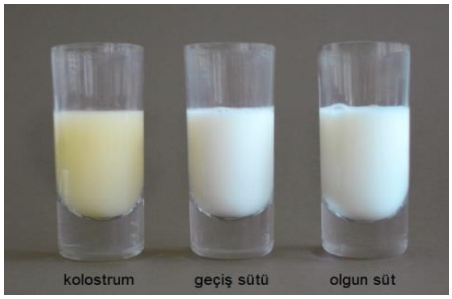
- Anne sütünün özelliklerini ve emzirme tekniğini araştırınız. Edindiğiniz bilgileri sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.
- Anne sütü ve tamamlayıcı besin alan bebeklere verilebilecek menü örneklerini araştırarak konuyla ilgili pano hazırlayınız.

3. BEBEK BESLENMESİ

Yenidoğan bir bebek için en uygun besin anne sütüdür. Anne sütü bebeğin sağlıklı olması, besin öğeleri gereksinimini karşılaması, kolaylıkla sindirilebilmesi ve enfeksiyonlara karşı koruması açısından yeri doldurulamaz bir besindir. Bebek ilk 6 ay sadece anne sütü, 6. aydan sonra ayına göre bebek annesini emdikten sonra ek besinler ile de beslenmelidir.

3.1. Anne Sütünün Özellikleri

Doğum sonrası ilk beş gün salgılanan süte kolostrum adı verilir. Rengi sarı ve koyu kıvamlı olan kolostrum, bebek için önemlidir, Kolostrum antikor ve lökositlerden zengin olduğundan bebeği enfeksiyonlardan ve alerjiden korur. Müshil özelliği vardır. Bu özelliği ile bilirubini gaita ile dışarı atarak sarılığı önler. Kolostrumdan sonra gelen süte olgun süt adı verilir. Beşinci günden sonra olgun sütün gelmesiyle süt miktarı artar.



Resim 3.1: Anne sütü

3.2. Anne Sütünün Bebeğe Faydaları

- Anne sütünün bebeğe faydaları şunlardır:

  - Besin içeriği yüksek ve sindirimi kolaydır.
  - Anne sütü bebeğin ilk 6 ayda ihtiyacı olan protein, yağ vb. her türlü besin değerine sahiptir. Bu nedenle bebek D vitamini ve flor dışında hiçbir ek besine, ek sıvıya veya vitamine gereksinim duymaz.
  - Sterildir, enfeksiyonlara neden olmaz.
  - İmmünolojik özellikleri ile enfeksiyonlara karşı koruyucudur.
  - Ucuzdur, ekonomik yük getirmez.
  - Her zaman hazır bir besindir.
  - Anne sütü alan bebekte ishal, karın ağrısı, kabızlık daha az görülür.
  - Anne sütü ile beslenen bebeklerde kansızlık daha az olur.
  - İçerdiği A vitamini ile göz hastalıklarına karşı korur.
  - Çocuklarda ileri yaşlarda gelişebilecek hastalıkların görülme olasılığını azaltır. Örneğin; şeker hastalığı, astım, kanser, damar sertliği, diş çürükleri vb.
  - Anne sütü büyüme faktörlerini içerdiğinden bebeğin büyümesini ve gelişmesini hızlandırır.
  - Her annenin sütü kendi bebeği için en uygun özelliktedir. Prematüre bebeği olan annenin sütü prematüre bebeğe,1 aylık bebeği olan annenin sütü 1 aylık bebeğe,3 aylık bebeği olan annenin sütü 3 aylık bebeğe göredir.
  - Anne sütü ile beslenen bebeklerde obezite daha az görülür.
  - Bebek için doğal bir sakinleştiricidir.
  - Anne ile bebek arasındaki iletişimi güçlendirir.

3.3. Emzirmenin Anneye Yararları

- Emzirmenin anneye yararları şunlardır:

  - Annede uterus involüsyonunu sağlayarak doğum sonrası kanamayı azaltır.
  - Annenin gebelik öncesi kilosuna dönmesine yardımcı olur.
  - Meme ve over kanseri riskini azaltır.
  - Postmenopozal osteoporoz ve kalça kırığı riskini azaltır.
  - Emzirme döneminde salgılanan prolaktin hormonu anneyi sakinleştirir. Kendini daha enerjik hissetmesini sağlar.

3.4. Emzirme Tekniği

Etkili emme bebeğin memeye doğru bir şekilde yerleştirilmesine bağlıdır. Emzirmeye başlamadan önce anne ellerini yıkamalıdır. Daha sonra kendini rahat hissettiği bir pozisyona geçmeli, giysileri rahat ve gevşek olmalıdır. Anne için en rahat emzirme pozisyonu oturur pozisyondur. Emzirme sırasında bebeğin giysileri de ince, rahat ve altı temiz olmalıdır.

Bebeğin vücudu anneye yakın ve memeye dönük olmalıdır. Anne önce meme ucunu bebeğin alt dudağına veya ağız kenarına dokundurmalıdır. Bebek ağzını açtığında meme başı ile birlikte memenin kahverengi kısmı da (areolanın) bebeğin ağzına verilmelidir. Anne emzirme sırasında başparmağını memenin üst bölümündeki kahverengi kısma koyup diğer parmakları ile alttan memeyi desteklemelidir. Üstte bulunan başparmak ile bebeğin emerken burnunun kapanması önlenmelidir.

Resim 3.2: Emzirme pozisyonu ve memenin desteklenmesi

Her emzirmede ilk gelen süt daha az yağ ancak protein, su ve karbonhidrat içeren ön süttür. Bebek emmeyi sürdürdükçe sütün bileşimi değişir, yağ miktarı artar. En fazla yağ içeren süt, emzirmenin sonunda salgılanan süttür. Buna son süt denir. Bebeğin hem ön süte hem son süte ihtiyacı vardır. Son sütteki yağ bebek için çok değerli bir enerji kaynağıdır. Bebeğin yeterli kilo alması için yağın sağladığı enerjiye gereksinimi vardır. Bebek memeye doğru yerleştirilip doyana ve memeyi kendisi bırakana kadar memede tutulursa hem ön sütü hem de son sütü alır. Emzirme düzene girene kadar her emzirmede bebek iki göğüsten de emmeli, eğer bebek bir meme ile beslenmiş ise, bir sonraki emzirmede diğer meme verilmelidir.

Anne bebeğini oturur veya yatar pozisyonda farklı tutuş şekilleri kullanarak emzirebilir. Bebeğin emme süresi çok kısa olmadığı için anne en rahat ettiği pozisyonu tercih etmelidir.

Resim 3.3: Bebeği farklı tutuş şekilleri ve oturur/ yatar pozisyonda emzirme

Bebeğe ilk 6 ay anne sütü dışında herhangi bir yiyecek ve içecek verilmemelidir. Bebekler doğumdan sonraki yarım saat içinde emzirilmelidir. Özellikle ilk 24 saat içinde uykuya eğilimli olduklarından mutlaka uyandırılarak emzirilmeleri gerekmektedir. İlk haftalarda bebekler günde 8-12 kez emebilir.

Bebek her istediğinde emzirilmelidir. Emzirme süresi gün içinde emzirilen saate göre değişir. Ortalama emzirme süresi 20 dakikadır. Emme süresi bebekten bebeğe farklılık gösterse de dört dakikadan az ve yarım saatten fazla emiyorsa bir sorun düşünülebilir. Bebek ihtiyacının yüzde doksanını ilk beş dakika içinde alır. Emzirmeden sonra bebeğin gazı çıkarılmalıdır.

3.5. Anne Sütünün Sağılması ve Saklanması

Bir bebeğin en önemli besini anne sütüdür. Tüm anneler bebeğini emzirmek ister. Ancak bazı nedenler bebeğin sürekli emzirilmesine olanak sağlamayabilir. Sütün nasıl sağılması ve saklanması gerektiğini tüm emziren annelerin bilmesi gerekir.

- Anne sütünün sağılmasını gerektiren durumlar şunlardır:

  - Tıkanık, şiş memeyi rahatlatmak,
  - Çökük bir meme başından, emmeyi öğreninceye kadar bebeği beslemek,
  - Memeyi istemeyen bir bebeği, emmekten hoşlanmayı öğrenene kadar beslemek,
  - Düşük doğum tartılı ve kuvvetli ememeyen bir bebeği beslemek,
  - Yeterli ememeyen hasta bir bebeği beslemek,
  - Anne ya da bebek hasta ise sütün akmasını önlemektir.
  - Özellikle çalışan anneler 24 saat boyunca bebekleriyle beraber olamayacaklarından, bebeklerini anne sütünden mahrum etmemek için sütlerini önceden sağıp depolama yoluna giderler.

3.5.1. Anne Sütü Sağma Tekniği

- Anne sütü sağma tekniği şu şekilde uygulanır:

  - Süt sağmadan önce eller iyice yıkanır ve temiz havlu ile kurulanır.
  - Rahat bir yere oturulur.
  - Sütün sağılacağı kap memeye yakın bir şekilde tutulur.
  - Başparmak kahverengi alanın bir tarafına, diğer parmakları öbür tarafına yerleştirip göğüs duvarına doğru bastırılır.
  - Meme ucuna bastırılmaz. Yanlardan da basınç yapılarak tüm bölümler boşaltılır.
  - Süt sağma işlemi sırasında acı hissedilmemelidir. Ağrı oluyorsa uygulanan teknik hatalıdır.
  - 3 saat aralıklarla süt sağma işlemi tekrarlanabilir.

Piyasada sütü sağmak için pompalar satılmakta veya kiralanabilmektedir. Ancak elle sağma en iyi ve ekonomik yöntemdir.

Resim 3.4: Süt sağma tekniği

Resim 3.5: Süt sağma pompası

3.5.2. Sağılan Anne Sütünün Saklanması

- Sağılan anne sütünün saklanmasında şu hususlara dikkat edilmelidir:
  - Anne sütü steril plastik kaplarda saklanmalıdır.
  - Süt cam kaplarda saklandığı zaman lökositlerin cama yapışma eğilimi vardır.
  - Sağılan anne sütü oda sıcaklığında 12 saat, buzdolabında + 4 ^{O}C de bir hafta kalabilir.
  - Anne sütü derin dondurucuda 6 ay, buzlukta 3 ay süreyle, üzerine tarih ve saat yazılarak saklanabilir.
  - Bi paketteki süt miktarının 120 cc'den fazla olmamasına özen gösterilmelidir. Çünkü çözdürüldüğünde arta kalan süt tekrar derin dondurucuya konulmamalıdır.
  - Derin dondurucudan çıkarılmış anne sütü, kabıyla beraber ılık suyun (Kaynayan su olmaması gerekir.) içerisinde bekletilerek ılıtılmalıdır.
  - Ilıtılan süt artarsa tekrar kullanılmamalıdır.

Resim 3.6: Anne sütü saklama poşetleri

3.6. Meme Bakımı

Memeler günde bir kez sabun kullanmadan su ile yıkanmalıdır. Sabunla yıkama meme derisini kuruttuğundan sadece banyo yaparken sabunlanmalıdır. Meme başı çatlağı varsa emzirmenin sonunda anne kendi sütünü sürebilir. Doktor önerisi ile ilaç kullanılıyorsa emzirme öncesi memeye sürülen ilaç iyice temizlenmelidir. Meme başı çatlakları emzirme tekniğinin yanlış uygulanmasından kaynaklandığı için doğru teknik öğretilmelidir. Bazı annelerde emzirme aralarında süt akabilir. Bu durumda temiz bir göğüs peti kullanılabilir. Ancak bu petler uzun süre ıslak olarak memede tutulmamalıdır. Memeleri sıkmayan giysiler giyilmelidir. Memeleri sıkan giysiler süt kanallarında tıkanma ve mastite (meme iltihabı) neden olabilir.

3.7. Emziren Annenin Dikkat Etmesi Gereken Noktalar

Bebek her istediğinde emzirilmeli, emzirilen bebeklere yalancı meme verilmemelidir. 6 ayın üzerindeki tüm bebekler tamamlayıcı besin almalıdır. Emzirme 2 yaşına kadar devam edebilir.

Emziren anne yeterli ve dengeli beslenmeli, bol sıvı tüketmelidir. Özellikle her emzirme sonrası içilen bir bardak su yararlıdır. Emziklilik döneminde suyun yanı sıra besin değeri yüksek olan süt ve taze sıkılmış sebze-meyve suları gibi içecekler tercih edilmelidir. Emzirme döneminde zayıflama diyeti yapılmamalıdır. Bu dönemde enerji alımı günlük 1800 kalorinin altına düşerse, vücut için gerekli olan besin ögeleri yeterli düzeyde alınmamaktadır. Özellikle emzirme döneminin başında düşük kalorili bir diyet uygulaması süt yapımını azaltmakta ve sütün besin değerini olumsuz etkilemektedir. Emziren anneler alkol ve sigara kullanmamalıdır. Anne yeterince dinlenmelidir. İlaçlar anne sütü ile bebeğe geçtiğinden emziren anneler doktora danışmadan ilaç kullanmamalıdır.

Emziren anne özellikle gece emzirmelerine önem vermelidir. Çünkü süt yapımını sağlayan prolaktin hormonu geceleri daha çok salgılanır ve her emzirme ile prolaktin salgılanması uyarılır. Annede stres, kaygı, ağrı gibi durumlar emzirmeyi olumsuz etkiler. Çünkü bu olumsuz duygular oksitosin hormonunun salgılanmasını azaltır. Anneler sütünün bebeğine yetip yetmediği ile ilgili sık sık kaygı duymaktadırlar. Anne sütünün bebeğe yetip yetmediği şöyle anlaşılır: Bebek haftada en az 125 gram alıyorsa ve günde en az 6 kez idrar yapıyorsa süt yeterlidir. Bebeğin kilo alımını takip etmeden gereksiz yere mamaya başlanmamalıdır.

3.8. Mama ile Besleme

Bebek beslenmesinde birinci tercih anne sütüdür. Ancak anne sütü ile yeterli kilo alımı yoksa ikinci seçenek mamadır.

0-6 aylık dönemde bebek 3 saat arayla beslenmelidir. Ancak anne sütü ile beslenme sağlanıyorsa bebek her istediğinde emzirilmelidir. 6-12 aylık dönemde de bebek her istediğinde emzirilmeli, emzirmenin yanında yeterli miktarda tamamlayıcı besinlerden verilmelidir. Eğer bebek anne sütü alıyorsa günde 3 kez, anne sütü almıyorsa günde 6 kez ek gıda verilmelidir.

3.8.1. Mama ile Beslemede Dikkat Edilecek Noktalar

➢ Mama ile beslemede dikkat edilecek noktalar şunlardır:

- Mamayı hazırlamadan önce, eller yıkanmalıdır.
- Mama, kutusunda belirtilen su-mama oranına uygun olarak hazırlanmalıdır. Mamanın suyunun az olması kabızlık ve sıvı kaybına neden olur. Çok fazla su ise bebeğin yetersiz beslenmesine ve kilo almamasına yol açar.
- Her beslenmede bebeğin yiyeceği kadar mama hazırlanmalıdır.
- İlk altı ayda mamayı hazırlamak için kaynatıp soğutulan ılık içme suyu kullanılmalıdır. Tekrar tekrar kaynatılan sularda sodyum düzeyinin yükselebileceği unutulmamalıdır.
- Mama soğuk ya da çok sıcak olmamalıdır. Isı kontrolü el bileğinin iç yüzüne bir iki damla mama damlatılarak yapılır. Bileği yakmayacak sıcaklıkta olmalıdır.
- Mama ile besleme kaşıkla yapılmalıdır.
- Zorunlu durumlarda bebeklerde biberon kullanılabilir ama biberonun temizliğine çok dikkat edilmesi gerekir.
- Biberon deliğinin uygun boyutta olduğu kontrol edilmelidir. Biberon ters çevrildiğinde önce ip gibi ardından damla damla süt akışı olması gerekir.
- Biberon kullanırken bebeğin beslenme pozisyonuna dikkat edilmelidir.
- Bebek sırtüstü düz yatar pozisyondayken biberon vermek, mamanın akciğerlere kaçmasına neden olabileceği için hatalıdır.
- Bebek anne kucağında, dik pozisyonda, başı annenin koluyla desteklenir şekilde tutulmalıdır.
- Bebeğin hava yutmaması için biberonun dik tutulması ve lastik memenin sütle dolu olması gerekir.
- Bir öğünün süresi 5-30 dakika arasında değişebilir. Emzirmede olduğu gibi, küçük bebekler biberonla beslenirken yorulabilirler ve arada dinlenmeleri gerekir ama öğün süresi 30 dakikayı geçmemelidir.
- Hazırlanan mama bebeğin ağzıyla temas ettiyse yarım saatte bozulur. Bu nedenle artan kısmı dökülmelidir. Aksi takdirde mama 4-6 saat bozulmadan kalabilir.
- Öğün sonrasında bebeğin gazı çıkarılmalıdır.

- Altı aydan önce karışık beslenen (anne sütüne ek olarak mama ile beslenen) bebeklerde biberon kullanımından olabildiğince kaçınılmalıdır. Biberona alışan bebekler anne memesini emmekte güçlük çekebilirler. Bu durumda kap veya kaşık kullanılmalıdır. Bebek yarı oturur pozisyona getirilir ve kap dudaklarına yaklaştırılır, bebeğin dudaklarına değecek şekilde hafifçe eğilir. Kabın bebeğin alt dudaklarına dayanması ve kenarlarının, üst dudağın dış yan kısımlarına değmesi gerekir. Çok küçük bebekler dilleri ile sütü alırlar. Daha büyük bebekler sütü emer gibi çekerler ve bir miktarını da dökerler. Ucu küçük huni şeklinde olan özel kaplar da vardır ve tercih edilmelidir. Hiçbir zaman süt bebeğin ağzına dökülmemelidir.

Resim 3.7:Bebek besleme kapları

- Miadında yeni doğan bebeğin mide kapasitesi 5-7 ml kadardır. Bebeğe fazla miktarda besin verilmemelidir.

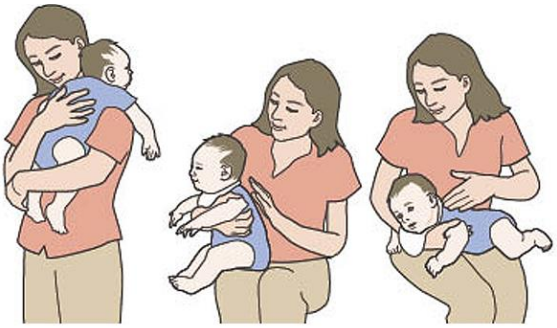
Resim 3.8: Yeni doğanın mide kapasitesinin sembolik tarifi

- Tarihi geçmiş bebek mamaları kullanılmamalıdır.
- Biberonlar, emzikleri, kapakları ve halkaları ilk kullanımdan önce tüm parçaları tamamıyla su içerisinde kalabilecek şekilde yeteri kadar büyük bir kapta 5 dakika kaynatılmalıdır. Parçaları temiz bir maşa kullanılarak sudan çıkarılmalıdır.
- Biberon ve emzik fırçaları temizlemeye yardımcı araçlardır. Her kullanımdan sonra biberon su ve deterjanla yıkanmalıdır. Bu amaçla bulaşık makinesi de kullanılabilir.

Resim 3.9: Biberon ve emzik fırçası

3.9. Gaz Çıkarma Tekniği

Bebekler beslenirken hava yuttukları için gaz sancısı çekebilirler. Beslenme sırasında ara vermek ve bebeğin gazını çıkarmasına olanak sağlamak gereklidir. Eğer beslenmeye devam edilirse bebek daha fazla hava yutar ve kusabilir. Bebeğin gazını çıkarmak için; bebek dik bir şekilde tutulur ve arkadan bir elle desteklenerek çenesi omza yerleştirilir. Diğer elle sırtı sıvazlanır. Bunu yaparken aynı zamanda sallanan bir sandalyeye oturup hafifçe sallanmak gaz çıkışını kolaylaştırır. Aynı teknik bebek kucakta oturtularak da uygulanabilir. Gazın çıkarılmasını sağlayan başka bir teknikte ise: bebek göbeği üzerine kucağa yatırılır. Başın gövdeye göre biraz daha yukarıda kalması sağlanır. Sırt sıvazlanarak gazı çıkarılır.



Resim 3.10: Gaz çıkarma teknikleri

Beslenirken huzursuzlanan bebekte emzirmeye ara vermek, gazını çıkarmak sonra tekrar beslemek gerekir. Mama ile beslenen bebeklerde 60-90 cc mama verdikten sonra gazı çıkarmakta yarar vardır. Eğer bebek gazlıysa, bol miktarda kusuyorsa veya beslenirken huzursuz görünüyorsa; emzirilirken her 5 dakikada bir, mama verilirken her 30 ml'de bir gazı çıkarılmalıdır.

3.10. Bebeğin Gelişim Dönemlerine Göre Uygun Ek Gıdalar

6-12 aylık dönem, bebeğin ek gıdalarla tanışması ve beslenme alışkanlıklarını kazanması açısından oldukça önemlidir. İlk 6 ay anne sütüyle beslenen bebek için büyüme ve gelişmenin sağlıklı sürdürülebilmesi açısından yeni gıdalara 6. aydan sonra başlanması gereklidir. Anne sütü ilk 6 ayda bebeğin ihtiyacının tamamını, 6-12 ayda %50'sini ve 12.aydan itibaren de %30'unu karşılar. Anne sütüne ilave olarak verilen besinler, tamamlayıcı besin/ek gıda olarak adlandırılırlar.

Bebeğin sağlığının korunması ve sürdürülmesi için tamamlayıcı besinlerin ihtiyaca göre uygun kalitede, besleyici, temiz, güvenli ve yeterli miktarda olması gereklidir.

Bebeklere haftada 2-3 yeni tamamlayıcı besin başlanmalıdır. Başlanan her yeni besin sonrası bebekte bir tepki ya da alerjik bir durum olup olmadığı kontrol edilmelidir. Tamamlayıcı besinlere miktar olarak bir çay kaşığı ile başlanmalı, giderek miktarı ve çeşidi artırılmalıdır. Birden fazla ek gıda aynı gün denenmemelidir. İlk verildiğinde bebeğin hoşlanmadığı bir gıda birkaç gün aradan sonra tekrar denenmelidir. Tamamlayıcı besinler hazırlanırken hijyen kurallarına uyulmalıdır.

6. ayda tamamlayıcı besin olarak öncelikle meyve suları (elma, şeftali vb.) ile başlanmalıdır. Meyve sularının yanı sıra bebeğe bu ayda aynı zamanda yoğurt verilmeye başlanmalıdır. Yoğurt hazırlanırken pastörize sütler kullanılmalıdır. Yoğurt günlük olarak cam bir bardakta ya da kavanozda mayalanmalıdır. 6. aydan sonra bebek, daha yoğun ve pürtüklü besinlere alıştırılmalıdır. Özellikle öğürme refleksinin besinlerin yutulması sırasında duyarsızlaştırılması için en uygun dönem bu dönemdir.

Meyve suları ve yoğurda alışan bebeğe **7.ayında** meyve ve sebze püreleri başlanmalıdır. Mevsime uygun olarak bebekte özellikle gaz sıkıntısı yaratmayacak ve aroması fazla olmayan sebzeler, ezilerek ya da rendelenerek püre hâlinde verilmelidir.

8. ayda bebeğin artan demir ihtiyacını karşılamak amacıyla sebze çorbalarına başlanmalıdır. Çorbanın içine her öğün için bir çorba kaşığı yağsız dana kıyması da ilave edilebilir. Seçilebilecek sebzeler arasında havuç, kabak, patates, domates, ıspanak öncelikle sayılabilir. 8. ayda bebeğin diyetine ilave edilmesi gereken diğer bir gıda yumurta sarısıdır. Yumurta, katı pişmiş olmalıdır, bu şekilde daha az alerji yapma özelliğine sahiptir. Yumurta sarısı da diğer tamamlayıcı besinlerde olduğu gibi önce az miktarda başlanıp daha sonra artırılmalıdır. Genellikle 1/8 oranını ile başlanır. Her gün arttırılarak bir hafta içinde tam yumurta sarısına ulaşılır.

9. ayda başlanabilecek bir diğer besin peynirdir. Peynirin pastörize olması gereklidir. Son yıllarda bebek beslenmesinde az tuzlu krem peynirler tercih edilmektedir. Eğer normal beyaz peynir kullanılacaksa kaynatılmış sütten yapılmış olmasına dikkat edilmelidir. Bu tür peynirlerin içerdiği tuz miktarı çok fazla olduğu için tuzunun alınmış olması çok önemlidir. Bir miktar peynir parçası, suyun içinde ıslatılır ve su akşamdan sabaha kadar iki üç defa değiştirilirse istenilen özellikte tuzsuz peynir elde edilmiş olur. Bebek için bir kibrit kutusu büyüklüğünde peynir yeterlidir. Ama bebek peynire alıştırılırken, bu miktarın dörtte biri ile başlanır. Her gün ya da gün aşırı miktar artırılarak, bir hafta içinde bir kibrit kutusu büyüklüğüne ulaşılır.

10. aydan itibaren bebek et yemeye başlayabilir. Öncelikle dana eti köfte olarak verilirken balık ve tavuk/hindi eti de verilebilir. Bebek çiğnemeyi öğrendikten sonra etler iyice haşlanarak küçük parçalar hâlinde tek başına da verilebilir.10. aydan sonra bebek, aile ile sofraya oturur ve yiyeceklerden tatmaya başlayabilir. Artık bebeklerin sindirim sistemleri bu besin maddelerini sindirebilecek kapasiteye sahiptir. Bu dönemde amaç, bebeğin erişkin diyetinde yer alan besinlere bilinen tatlarıyla alıştırılmasıdır.

3.10.1. Tamamlayıcı Besin Verilirken Dikkat Edilecek Noktalar

➢ Tamamlayıcı besin verilirken dikkat edilecek noktalar şunlardır:

- Her yeni besine tek tek başlanmalı ve çok az miktarda verilmelidir. Bebeğin alımına uygun olarak 3-4 gün içinde miktarı artırılmalıdır. Yeni bir besine bu üç günün sonunda başlanmalıdır. Böylece bebeğin verilen besin maddesine olan alerjisi tespit edilebilir. Besin alerjisi öyküsü olan bebeklerde yumurta, fındık, fıstık, balık ve soyalı besinlere 12. aydan önce başlanmamalıdır.
- İlk kez verilecek besinler bebek açken denenmelidir.
- Bebek istemediği bir besini alması için zorlanmamalı bir süre ara verip iki-üç hafta sonra tekrar denenmelidir.
- Tamamlayıcı besinlere tek öğün olarak başlanmalıdır.
- Tamamlayıcı besinlere geçerken önce tekli besin grubu (yoğurt, meyve suları) kullanılır daha sonra çoklu karışımlara (sebze çorbası vb.) geçilir.
- Bebeğe verilecek besinlerin protein, demir, çinko, vitamin D ve vitamin A bakımından zengin olmasına dikkat edilmelidir.
- Bebeklere doğal ve taze hazırlanmış besinler verilmelidir. Konserve, dondurulmuş yiyecekler, katkı maddeli hazır besinler verilmemelidir.
- Bebek için hazırlanan besinler iki saat içinde tüketilmelidir. İki saatten uzun süre oda ısında bekletilen yiyecekler kullanılmamalıdır. Uygun saklama koşulları yoksa (buzdolabı gibi) beslenme sonrası artan miktarlar atılmalıdır.
- Tüm besinler sadece kaşık ile verilmelidir. Tamamlayıcı besinlerin verilmesinde biberon kullanılmamalıdır.
- Bebeği beslemek için kullanılacak kaplar ve kaşıklar temiz olmalıdır.
- Meyve ve sebze pürelerini hazırlarken vitaminlerin kaybolmaması için cam rende kullanılmalıdır.

Resim 3.11: Cam rende

- Hazırlanan besinlere tuz ve şeker eklenmemelidir.
- Çay, bitki çayları, bal, bakla gibi besinlerin bebeklere verilmesi uygun değildir.
- Beslenme saatlerinde anne rahat olmalı ve acele etmemelidir.

Çocuğun yeterli beslenip beslenmediği, büyüme ve gelişme durumundan anlaşılır. Normal büyüyen bir çocuğun yediğini yeterli görmeyip daha fazla yemesini istemek doğru değildir. Her çocuğun metabolizması kendine özgüdür. Bu sebeple büyüme hızı çocuk beslenmesinde örnek alınmalıdır.

3.11. Bebeklerde Vitamin ve Mineral Desteği

➢ Bebeklere vitamin ve mineral desteği şu durumlarda yapılır:

- **Demir eksikliği anemisinin önlenmesi:** Demir, vücuda oksijen taşıyan eritrositlerin yapısında bulunan hemoglobin yapımı için önemlidir. Aynı zamanda demir, beyin gelişimi için de gereklidir. Zamanında doğmuş bebekler ilk 4-6 ay yetecek kadar demir deposu ile doğarlar. İlk 4-6 ay için anne sütündeki kolay emilebilen demir yeterlidir. Ancak 6. aydan sonra bebeğin demir gereksinimi artar. Bebeklerde aneminin önlenmesi amacıyla, ülkemizde 2004 yılından beri Sağlık Bakanlığı Ana- Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü tarafından yürütülen proje ile 4. aydan itibaren bebeklere koruyucu amaçlı ücretsiz demir desteği sağlanmaktadır.

- **D vitamini yetersizliğinin önlenmesi:** Emen bebekte annedeki D vitamininin %80'i bulunur. Bebeğin anne sütünden yeterince D vitamini alamaması, bebeğin güneşe çıkarılmaması, deri renginin koyu olması, annenin kapalı giyinmesi, güneşten yararlanmaması ve yetersiz beslenmesine bağlı olarak bebeklerde D vitamini yetersizliği görülmektedir. D vitamini yetersizliği kalsiyum emiliminin azalmasına, kemikleşmenin bozulmasına ve raşitizme neden olmaktadır. Sağlık Bakanlığı Ana-Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü tarafından yürütülen proje ile D vitamini yetersizliği ve raşitizmi önlemek için bebeklere 400 IU (3 damla) D vitamini 1 yıl süre ile verilmektedir.

Resim 3.12: Raşitizmli bebeklerin bacaklarında görülen bozukluk

ETKİNLİK 3: Aşağıdaki tabloda bebeğin bulunduğu aya göre başlanacak tamamlayıcı besinleri eşleştiriniz.

Zaman		Başlanacak besin
6. AY		
7. AY		
8. AY		
9.AY		
10. AY		

UYGULAMA FAALİYETİ

Aşağıdaki işlem basamaklarını ve önerileri takip ederek bebeğin beslenmesine yardım ediniz.

İşlem Basamakları	Öneriler
➢ Annenin bebeği emzirmesine yardım ediniz.	➢ Hijyen kurallarına uyunuz. ➢ Modüldeki konu ile ilgili bölümleri tekrar okuyabilirsiniz. ➢ Emzirme tekniğini anneye gösteriniz. ➢ Maket bebek ve meme maketi kullanarak tekniği uygulayabilirsiniz. ➢ Konuyla ilgili videolar bulup izleyebilirsiniz. ➢ Çevrenizde emziren anne varsa gözlem yapabilirsiniz.
➢ Annenin süt sağmasına yardım ediniz.	➢ Hijyen kurallarına uyunuz. ➢ Annenin nasıl süt çağacağını gösteriniz. ➢ Memenin tamamen boşaldığından emin olana kadar sağma işlemine devam ediniz. ➢ Modüldeki konu ile ilgili bölümleri tekrar okuyabilirsiniz. ➢ Çeşitli malzemelerden meme maketi yaparak süt sağma tekniğini maket üzerinde gösterebilirsiniz. ➢ Konuyla ilgili videolar bulup izleyebilirsiniz. ➢ Çevrenizde emziren anne varsa izin alarak süt sağma tekniğini uygulayabilirsiniz.
➢ Bebeğin gazını çıkartınız.	➢ Bunu her beslenme sonrası mutlaka yapınız. ➢ Bebeğin üzerinizi kirletme ihtimaline karşı mendil kullanınız. ➢ Gaz çıkartırken bebeğin bir miktar kusmasının normal olduğunu hatırlaynız. ➢ Modüldeki konu ile ilgili bölümleri tekrar okuyabilirsiniz. ➢ İnternetten konu ile ilgili görseller/ videolar bulabilirsiniz. ➢ Siz de maket bebek kullanarak farklı pozisyonlarda bebeğin gazının çıkarılış tekniğini uygulayabilirsiniz.

➢ Bebeğin gelişim dönemlerine göre örnek beslenme tablosu hazırlayınız.	➢ Hijyen kurallarına uyunuz. ➢ Modüldeki konu ile ilgili bölümleri tekrar okuyabilirsiniz. ➢ Konuyu farklı kaynaklardan araştırabilir-siniz. ➢ Tabloyu hazırlarken besinlere ait görseller kullanabilirsiniz. ➢ Hazırladığınız örnek beslenme tablosunu sınıfta sergileyebilirsiniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki cümleleri dikkatlice okuyarak boş bırakılan yerlere doğru sözcüğü yazınız.

1. Doğum sonrası ilk beş gün salgılanan rengi sarı ve koyu süte ……. adı verilir.

2. Plastik kaplarda anne sütü derin dondurucuda ……., buzlukta ……. süreyle saklanabilir.

3. Anne sütünün bebeğe yetip yetmediği şöyle anlaşılır: Bebek haftada en az ……. alıyorsa ve günde en az …..kez idrar yapıyorsa süt yeterlidir.

4. 6-12 aylık dönemde bebek emzirilmeli, emzirmenin yanında yeterli miktarda tamamlayıcı besinlerden eğer bebek anne sütü alıyorsa günde … kez, eğer bebek anne sütü almıyor ise günde ….. kez verilmelidir.

5. Bebeklere 6. ayda tamamlayıcı besin olarak …… ve …… başlanmalıdır.

6. Besin alerjisi öyküsü olan bebeklerde yumurta, fındık, fıstık, balık ve soyalı besinlere …….. aydan önce başlanmamalıdır.

7. Bebeklere vitamin ve mineral desteği olarak …….. ve …….. verilmelidir.

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise "Modül Değerlendirme"ye geçiniz.

MODÜL DEĞERLENDİRME

KONTROL LİSTESİ

Bu faaliyet kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız beceriler için **Evet**, kazanamadığınız beceriler için **Hayır** kutucuğuna (X) işareti koyarak kendinizi değerlendiriniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
1. Bebek bakımı için gerekli araç gereçleri hazırladınız mı?		
2. Bebeğe göz bakımı yaptınız mı?		
3. Bebeğin ağız bakımını yaptınız mı?		
4. Bebeğin göbek bakımını yaptınız mı?		
5. Bebeğin tırnak bakımını yaptınız mı?		
6. Bebeğin alt bakımını yaptınız mı?		
7. Bebeğin uykusu (güvenli uyku) için uygun ortamı hazırladınız mı?		
8. Bebekte sık karşılaşılan problemlerin (isilik, konak, burun tıkanıklığı, püstüler melanozis, eritema toksikum neonatorum, yenidoğan aknesi) bakımını yaptınız mı?		
9. Bebek banyosunda kullanılan araç gereçleri hazırladınız mı?		
10. Bebek banyosunda kullanılan suyun sıcaklığını ayarladınız mı?		
11. Bebeğe vücut banyosu yaptırdınız mı?		
12. Göbeği düşmemiş yenidoğana silme banyosu yaptırdınız mı ?		
13. Bebeğin banyo sonrası bakımını yaptınız mı?		
14. Bebeği giydirdiniz mi?		
15. Anneye bebeği emzirmesinde yardımcı oldunuz mu?		
16. Anne sütünün sağılmasını ve saklanmasını yaptırıdınız mı?		
17. Meme bakımı yaptınız mı?		
18. Bebeğin mamasını hazırladınız mı?		
19. Bebeğin mama ile beslenmesini yaptınız mı?		
20. Yardımcı beslenme araç gereçlerinin temizlik ve bakımını yaptınız mı?.		
21. Bebeğin gazını çıkardınız mı?		
22. Bebeğin günlük beslenmesini planlayabildiniz mi?		
23. Bebeğin gelişim dönemlerine göre örnek beslenme tablosu hazırladınız mı?		

DEĞERLENDİRME

Değerlendirme sonunda "**Hayır**" şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Bütün cevaplarınız "**Evet**" ise bir sonraki modüle geçmek için öğretmeninize başvurunuz.

CEVAP ANAHTARLARI

ÖĞRENME FAALİYETİ-1' İN CEVAP ANAHTARI

1	Yanlış
2	Doğru
3	Yanlış
4	Doğru
5	Yanlış
6	Doğru
7	Doğru
8	Yanlış
9	Yanlış
10	Yanlış

ÖĞRENME FAALİYETİ-2' NİN CEVAP ANAHTARI

1	Silme
2	37-38
3	5 -10
4	Baş-Ayak Ve Kol-lar
5	Başı
6	Silme Banyo - Vücut

ÖĞRENME FAALİYETİ-3' ÜN CEVAP ANAHTARI

1	Kolostrum
2	Altı Ay-Üç Ay
3	125 G-6
4	3-6
5	Meyve Suları Ve Yoğurt
6	12.
7	Demir Ve D Vita-mini

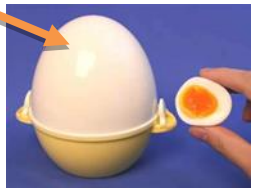
ETKİNLİK:1 DEĞERLENDİRME

Etkinlikte verilen görsellerden bebek bakımı ile ilgili doğru uygulamalar aşağıda verilmiştir.

ETKİNLİK:2 DEĞERLENDİRME

Aşağıda yer alan görseller bebek banyosu işlem basamaklarına uygun olarak sıralanmıştır.

ETKİNLİK 3 DEĞERLENDİRME: Bebeğin bulunduğu aya göre başlanacak tamamlayıcı besinler aşağıda eşleştirilmiştir.

Zaman		Başlanacak Besin
6. AY		
7. AY		
8. AY		
9.AY		
10. AY		

KAYNAKÇA

- AKÇA Ay F., **Sağlık Uygulamalarında Temel Kavramlar ve Beceriler,** Nobel Tıp Yayınları, 2013.
- BÜYÜKGÖNENÇ Lale, **Çocuk Sağlığı Temel Hemşirelik Yaklaşımları,** Ankara, 2012.
- ÇAVUŞOĞLU Hicran. **Çocuk Sağlığı Hemşireliği**, Sistem Ofset Yayınları, Ankara, 2011.
- HÜLÜR Ünal, **Riskli Bebeklerde Hemşirelik Bakımı ve Güvenli Taburculuk Standartları,** Atalla Matbaacılık**,** Antalya, 2014.
- Sağlık Bakanlığı Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi, **Yenidoğan Yoğun Bakım Ünitesi Hemşirelik Rehberi**, İzmir, 2013.
- ÜNAL Zümrüt Bahadır, Ziynet ÖNDOĞAN, **Bebek Giyimleri: Genel Bir Bakış**, e-Journal of New World Sciences Academy 2009, Volume: 4, Number: 1.
- ŞALK VATANDAŞ Nilgün, **Bebek Bakımında Aileye Öneriler**, sted 2004. Cilt 13.Sayı 1.
- YÜCEL Muzaffer Kutlu, **Kadın Sağlığı, Hastalıkları ve Bakımı,** Palme Yayınevi, Ankara, 2015.
- **http://www.bayindirdis.com.tr/Pdf/ebrosur/yeni_dogan_bakim_rehberi.pdf (12.11.2015/ 13.00)**
- **http://www.istanbulsaglik.gov.tr/w/sb/per/belge/lohusalik_rehber.pdf (12.11.2015/ 13.20)**
- **http://www.geps.de/cms/dokumente/SichererSchlafFuerMeinBaby_tuerkisch.pdf (28.10. 2015/ 15.00)**
- **http://www.hanimeli.gen.tr/cocuk-hastaliklari/80-bebek-cocuk-hastaliklari/176-bebeklerde-isilik.html(28.10.2015/ 09.00)**
- **http://www.surpagop.com/dosya/File/BakimRehberi.pdf (15.11.2015 / 11.00)**
- **http://www.igkh.gov.tr/yeni/userfiles/files/44BEBEKBANYOSUUYGULAMA.pdf (25.05.2016/ 11:00)**
- **http://www.igkh.gov.tr/yeni/userfiles/files/43YENIDOGANGOBEKBAKIMI.pdf (25.05.2016/ 11:09)**

- **www.antalyasm.gov.tr/DosyaIndir.ashx?...pdf...Riskli%20Bebeklerde%2... (25.05.2016/ 11:32)**
- **http://hastane.beun.edu.tr/v.2/wpcontent/uploads/2015/03/Yenido%C2%A6%C5%9Fan-Bak%C2%A6-m%C2%A6-.pdf (25.05.2016/ 11:50)**
- **http://www.ttb.org.tr/sted/sted0204/infantil.pdf (25.05.2016/ 12:10)**
- **http://diyabet.gov.tr/content/files/yayinlar/kitaplar/beslenme_bilgi_serisi_1/a7.pdf (25.05.2016/ 12:23)**
- **http://hastane.omu.edu.tr/bebekdostuhastane/anne-sutu-ile-besleme-el-kitabi.pdf (26.05.2016/ 11:03)**
- **www.saglik.gov.tr/TR/dosya/1-36430/h/a-8-bebek--beslenmesi.pdf (26.05.2016/ 11:20)**
- **http://www.suvak.org.tr/pdf/aileokulu/2%20Bebek%20ve%20Cocuk%20Beslenmesi.pdf (26.05.2016/ 11:36)**
- **http://www.thb.hacettepe.edu.tr/arsiv/1999/sayi_2/baslik3.pdf (26.05.2016/ 15:00)**
- **http://www.icc.org.tr/uploads/documents/BeslenmeProjesi/Prof.Dr.Esin%20Koc.pdf (26.05.2016/ 15:11)**
- **http://www.ttb.org.tr/STED/sted0403/bebek.pdf (26.05.2016/ 15:40)**
- **http://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/B%2015.pdf (26.05.2016/ 16:10)**
- **http://www.turkpediatriarsivi.com/sayilar/199/buyuk/240-2461.pdf ((26.05.2016/ 16:15)**
- **http://www.klinikgelisim.org.tr/eskisayi/klinik_2009_22_2/2.pdf (26.05.2016/ 16:43)**