

HAYATA İLK ADIM

Birgün yenidoğmuş bir hastamın annesi.Doktor hanım “Keşke bebeklerin de bir kullanma kılavuzu olsa” demişti.İlk başta bebek bakımı özellikle yeni anne babalar için oldukça zor olabiliyor. Bir sürü soru işareti ve bir sürü bilinmeyen var çünkü.Bir de tabii uzun, yorgun, uykusuz geceler üzerine ekleniyor yorgunluğun.Ama merak etmeyin kısa süre içinde bebeğinizi keşfetmeye başlarsınız ve soru işaretleri yavaş yavaş ortadan kalkar.İlk başta asla altından kalkılamayacak gibi gelen işler kolayca yapılmaya başlar.Bebeğinizin sesi kulağınıza müzik olarak gelir.Bu kitapçık bebeğinizin kullanma kılavuzu olmayı amaçlamıyor ancak hem inanılmaz keyifli hem de oldukça zor olan yenidoğan döneminde işinizi biraz kolaylaştırmak,içinizi biraz rahatlatmak ve kendinize güveninizi arttırmak niyetiyle yazıldı.

Yenidoğan hakkında okumak son derece önemli ancak bebek doğduktan sonra pek çok anne babanın uzun uzadıya okuyacak kadar enerjisi ve fırsatı olamıyor.Hamilelik dönemi yenidoğanla ilgili okuma yapmak için çok iyi bir dönem.Hamilelikte bol bol okuyan anne bebek doğduktan sonra da kolayca bilgilerini pekiştirebilir.

Bu rehberde doğumdan bebek bakımına ve yenidoğanın muayenesinden sık görülen hastalıklara kadar ilginizi çekeceğini düşündüğüm konular üzerinde durduk. Yararlı olabilmesini umuyorum.

Güle güle büyüsünler
Dr. Beril Bayrak Bulucu

YENİDOĞAN-

DOĞUM

Anne karnındaki rahat ortamda geçirilen uzun aylardan sonra doğum her bebek için biraz travmatiktir. Ülkemizde artık pek çok hekim ve pek çok hasta normal doğum seçeneğini düşünmeden direk sezeryana yöneliyor. Oysa normal doğumun bebek için en doğal ve en sağlıklı doğum şekli olduğu unutulmamalı. Amerika'da örneğin sezeryan yapılması için tıbbi bir sebep olması gerekmekte (kanama ya da bebeğin doğum kanalında ilerlememesi gibi) Normal doğumda bebekte doğum sürecine bağlı olarak daha fazla adrenalin salgısı olur bu da akciğerlerin temizlenmesi için önemlidir. Normal doğum yapan annenin de iyileşmesi daha kolaydır. Mutlaka doğum doktorunuzla değişik doğum alternatiflerini tartışın ve sizin için hangisinin daha uygun olduğuna karar verin. Bu konuda eğer seçtiyseniz çocuk hekiminizin de fikrini alabilirsiniz.

Bebek doğduğunda ağlayarak nefes almaya başlar. Bebeğin doğumda ağlaması iyi bir nefesi gösterdiği için önemlidir. Ancak biliyoruz ki, bazı bebekler ağlamıyorlar ancak yine de etkin nefesler almayı beceriyorlar. Bebek doğduktan sonra onu anneye bağlayan kordon önce klampe edilir sonra kesilir. Kordon kesildiğinden itibaren bebeğin o ana kadar anneye bağımlı olan kan dolaşımında müthiş değişiklikler başlar. Artık akciğerler solunum fonksiyonunu üstlenir ve dolaşım yönü tümünden değişir.

Bebek kadın doğum doktoru tarafından kordon kesilip, ağzi temizlendikten sonra çocuk doktoru ya da hemşiresine verilir. Eğer solunumu, rengi genel görünümü yerindeyse bir an evvel anneye verilmesinde hatta memenin üzerine konmasında sakınca yoktur.

Bebeğin ilk değerlendirmesi için apgar skorları denen bir sistem kullanılır. Adını Virginia Apgar diye bir hekimden almıştır. Apgar skorları ile cilt rengi, kalp hızı, solunum hızı, reflex uyaran cevabı ve kas tonusu değerlendirilir. Bu kriterlerin hepsine bir değer verilip toplamına apgar skoru denir. Hem birinci hem beşinci dakikada bakılır. Sonuç 8-10 arasındaysa problem yok demektir. Düşük apgarlı bebeklerin doğum sonrası biraz daha sıkı takibi gerekebilir.

Doğum sonrası bebeğin ağzi burnu temizlenecek ve ısısının korunması sağlanacaktır. (Üstten ısıtılmalı bebek küvezi ya da direk annenin vücut ısıyla teması sayesinde) Çocuk doktoru tarafından hemen muayene edilecektir. Bu muayenenin detaylarına yenidoğanın detaylı incelenmesi bölümünde değineceğim. Eğer bebekte bir problem varsa çocuk hekimi tarafından küvezde tutulup oksijen gibi tedavilere başlanabilir.

Tüm bebeklere doğumdan sonra K vitamini enjeksiyonu uygulanmalıdır. Çünkü bebeklerde K vitamini eksiktir ve yenidoğan döneminde tamamlanmazsa yenidoğanın kanamalı hastalığı dediğimiz bir kanama durumu ortaya çıkabilir.

Tüm yenidoğanlara yine doğumdan sonra eritromisin göz kremi verilmelidir. Bu anneden geçen bir iltihap nedeniyle gözde oluşabilecek bir enfeksiyonu önlemeye yöneliktir. Annede bilinen bir iltihap olmasa bile göz kremi rutin haline gelmiştir.

Yine doğumu takip eden günlerde tarama testleri için yenidoğandan topuk kanı alınır.Onunla fenilketonüri ve tiroid hastalıkları gibi hastalıklara karşı tarama yapılır. Yenidoğanlara ayrıca hepatit B aşısı da verilir.Bu yan etkileri hemen hemen hiç bulunmayan bir aşıdır.

YENİDOĞANIN GENEL GÖRÜNÜMÜ

Yenidoğan bebek bir yumak gibi görünür.Kollar ve bacaklar kıvrılıp vücuda yakın durur. En rahat ettikleri pozisyon anne karnındaki gibi fetus pozisyonudur.

Bebekler büyük bir refleks kapasitesine sahip doğarlar.Pek çok şeye verdikleri tepki refleksdir.Bazı ilkel refleksler bebeğin yaşaması için gerekli özelliklerdir..Emme,yakalama,ayak parmaklarına dokunulduğunda ayaklarını kendine çekme gibi.Baş vücudun diğer kısımlarına oranla büyüktür.Avuçları sıkıca kapalıdır. Bebeğiniz doğduğunda onu baştan ayağa incelemenizde fayda var.Çocuk doktorunuz da ilk gün detaylı bir muayene yapacaktır.Şimdi birlikte baştan ayağa inceleyelim.

BEBEĞİNİZİN BAŞ VE BOYNU

Yenidoğan bebeğin başı yumuşak ve tam yerine oturmamış kemiklerden oluşur.bu kemiklerin arkasında biri önde biri arkada olmak üzere iki bingıldak vardır. Öndeki arkadakine göre daha büyüktür.Bunların şekli ve görünümü doktorunuz tarafından detaylı incelenecektir.Bingıldaklara hafifçe dokunmanın bir sakıncası yoktur.

Eğer normal doğum yaptıysanız (bazı sezeryan doğumlarda da olabiliyor.)Bebeğinizin baş kemiklerinin bir miktar kaymış olduğunu görebilirsiniz.Bu normaldir ve zamanla düzelir.

Eğer bebeğin doğum kanalından geçmesi biraz zorlu olduysa başında sefalhematom dediğimiz bir kan toplanması olabilir. Genellikle sorunsuz olarak kendi kendine geçer ancak eğer büyük bir hematom varsa bir iki gün sonra sarılığa neden olabilir.doktorunuz bunu dikkatle takip edecektir.

Yine genellikle normal doğuma bağlı olarak başta şişme ve morarma olabilir.Buna kaput denir.Bu da doğum kanalına doğru basın zorlanmasından meydana gelir ve genellikle çabuk iyileşir. Ancak başın normal şeklini alabilmesi 10 günü bulabilir.

Bebeğiniz saçlı doğabilir ve saçların rengi şaşırtıcı olabilir ancak yenidoğanın saçları geçicidir. İlk scalar genellikle dökülür ve bebeğin kalıcı saçları ardından çıkmaya başlar.Ancak bazı bebeklerde kalıcı saçların çıkması bir yılı bulabilir.

Özellikle normal doğumla doğduysa,bebeğinizin yüzü biraz şiş olabilir ve morluklar da bulunabilir.

Yüz

Bebeğinizin gözlerinde eğer zorlu bir doğum geçirdiyse küçük kan toplanmaları olabilir. Bunlar da çabucak geçer.Bebeğiniz gözlerini genellikle kapalı tutar.Bebeğinizin gözleri genellikle doğumda mavidir.Koyu mavi gözler genellikle kahverengine dönüşecektir.Açık mavi gözler ise renkli kalabilir.Bebeğinizin gerçek göz renginin ortaya çıkması genellikle 4-6 ay arasındır.Nadiren 18 aya kadar göz renginde değişiklikler olabilir.

Burun

Bebeğinizin burnu genellikle biraz yassıdır.Bebekler ağızdan nefes henüz alamadıkları için burun çok önemlidir.Burnun açık kalması gerekir.Doğumda eğer bir endişe olursa doktorunuz burun deliklerinden ince bir tüp sokarak burun geçişinin açık olup olmadığına bakabilir.

Çene ve ağız

Yenidoğanın çenesi genellikle biraz geride durur.Bu emmelerini kolaylaştıran bir özelliktir.Bazen çenede hafif bir titreme vardır.Buradaki kasların başedebileceklerinden fazla elektrik uyarana maruz kaldığını gösterir ancak bu geçici bir durumdur.

Ağızda anne karnında parmak emmeye bağlı olarak küçük su toplamaları olabilir bu normaldir.Bazen boğazda Epstein incileri denilen küçük beyaz topçuklar olabilir.Bunların hiçbir zararı yoktur.Doktorunuz bebeğinizin dudaklarını ,ağzını ve yutma refleksini detaylı inceleyecektir.Bazen damak ya da dudak parçalı olabilir (kleft) Buna çabuk tanı konması bebeğin ilk dönemde beslenmesi açısından oldukça önemlidir. Bazen bebeklerde küçük bir dil bağı olur.Bunun genelde bebeğe bir zararı yoktur.Ancak bebeğin emmesini engelleyecek boyuttaya müdahale etmek gerekir.Yapılan işlem de aslında çok basittir.Dil bağının membranın çok ince bir noktasından kesilerek ayrılması sağlanır.Ancak daha önce de söylediğim gibi dil bağı çoğu kez zararsızdır ve bir şey yapılması gerekmez.

Boyun

Başın hemen altında bezeler olabilir, bunlar genellikle lenf düğümleridir ve normaldir. Bazen boyun doğumdan itibaren tek yöne dönmüş olabilir ve çeneyi göğse bağlayan kasta (sternokleidomastoid) bir beze olabilir.Bunun adı tortikollistir ve eğer bu durum mevcutsa doktorunuz özel bir masaj ya da fizyoterapi önerebilir.Genellikle çok ciddi değildir ve doğru pozisyon ve masajla kısa süre içinde geçer.

BEBEĞİNİZİN GÖĞÜS BÖLGESİ

Bebeğinizin göğüs çeperi dardır , derinliği daha fazladır.Annenin hormonlarına bağlı olarak bazen meme başında büyüme görülür.Kız bebeklerde bazen göğüslerden bir miktar süt bile çıkabilir.

Doktorunuz steteskobuyla bebeğinizin kalbini dinleyecektir.İlk günler bebeğinizin kalbinde hafif bir üfürüm olabilir. Bu fetal hayatta varolan bazı deliklerin henüz kapanmamış olmasına bağlıdır.Genellikle bir iki gün içinde kapanırlar.Bebeğin kalp atım hızı yüksektir.(dakikada 100-140 arası) Doktorunuz eğer bebeğın kalp dinleme muayenesinde normal üfürüm dışı bir şey varsa hemen sıkı takibe alacaktır.

Akciğer sesleri başlangıçta en iyi koltuk altı bölgesinden dinlenir.Bebeğin soluk alıp verme hızı da yine oldukça yüksektir.(dakikada 40-60)

Bebeğinizin kaburgalarının ortasında bir kemik çıkıntısı gözünüze çarpabilir.Bunun adı ksifoiddir.Üzerinde yağ ve kas dokusu fazla olmadığından o kadar belirgin olarak gözükmemektedir.Sonra o kadar belirgin görmeyeceksiniz.

BEBEĞİNİZİN KARIN BÖLGESİ

Bebeğinizin karnı genellikle biraz dışarı çıkıktır.Doğumda göbek bağı kesilmiş 2-3 cm kalmıştır.Ucunda bir klemp vardır.Doğum sonrası doktorunuz göbek bağını dikkatle inceleyecektir.İçinde iki atardamar bir toplardamar bulunması gerekir.

BEBEĞİNİZİN ELLERİ VE KOLLARI

Bebeğinizin parmakları oransal olarak uzundur.İlk ay genellikle avucu kapalı durur.Avucuna konulan şeyleri tutma refleksiyle tutacaktır.Doktorunuz mutlaka doğumda bebeğinizin parmaklarını sayacak,ekstra parmak olup olmadığına bakacaktır. Kolları genelde gövdeye yakın durur.

BEBEĞİNİZİN KALÇA,BACAK VE AYAKLARI

Bebeğinizin bacakları da genellikle bükülü ve gövdeye yakın durur.Ayak parmakları oransal olarak daha uzundur.Bebeğinizin topuğunun altındaki çizgiler kaç aylık olduğu konusunda bilgi verirler.Bebeğin ilk kan testleri topuğundan alınan kanla yapılır çünkü kapillerler cilde yakındır ve cilt başlangıçta ince olduğu için kan almak nispeten daha kolaydır.Bebeğinizin parmakları biraz içe dönük olabilir (güvercin parmak da denir) Bu doğuma bağlıdır ve zamanla geçer.EĞer bebeğinizin ayaklarında çok belirgin bir şekil bozukluğu varsa tedavi gerekebilir.

Bebeğinizin kalça muayenesi de önemlidir.Doktorunuz doğumsal kalça çıkığı olup olmadığına bakacaktır.Kalça çıkığı muayenesi her ay yapılacaktır.Ayrıca birinci ayın sonunda kalça çıkığını ekarte etmek için bir ultrason da yapılır.

BEBEĞİNİZİN GENİTAL BÖLGESİ

Kız bebeklerde vajenin etrafını saran vulva genellikle belirgindir.Bazen vajinal bölgeden hafif bir akıntı olur. Bazen de biraz kan gelebilir.Bu anneden geçen hormonlara bağlıdır ve geçicidir.

Erkek bebekleri muayene ederken doktor testislerin skrotuma inip inmediğine bakar.Penisin üzerindeki sünnet derisi iyice yapışmış olabilir.Doğumdan sonra sünnetten ayrıca bahsedeceğiz.

BEBEĞİNİZİN SAÇ VE TIRNAKLARI

Bebeğiniz çok saçlı doğabilir.Bu saçlar çoğunlukla doğumdan bir süre sonra dökülür. Bir de cildin üzerinde lanugo denen tüyler vardır.Bunlar çok incedir.Bunlar da zamanla dökülürler.Bebeğinizin tırnakları genellikle çok inc eve kırılıgandır ancak yine de kendi yüzlerini çizebilirler. Bebeğin tırnağını ilk ay içinde kesmek gereksizdir ancak bebek törpüsü ile törpülenebilir.

BEBEĞİNİZİN CİLDİ

İlk doğdukları zaman bebeklerin cildi verniks denen yağlı bir tabaka ile kaplıdır.Bu anne rahminde cildi koruyan tabakadır.Vernix tabakası temizlendikten sonra bebeğinizin cildini görebilirsiniz.Bebeğinizin cildi ilk başta biraz buruşuktur çünkü ciltaltı yağ dokusu çok azdır.Cilt çok incedir ve küçük venler görünebilir.Bebeklerde küçük doğum lekeleri

olabilir bazıları ağledıklarında belirginleşir.Bazı doğum lekeleri de Bzamanla ortaya çıkacaktır.Bunlara daha detaylı değineceğiz. Bebeğinizin burnunun üzerinde küçük beyazımsı sivilceler olabilir.Bunlara millaria denir ve genellikle geçicidirler.Bebeğin doğumdaki rengi normalden biraz daha beyazdır zamanla koyulaşır. Bebeğinizin cildinde oluşabilecek sorunlara daha sonra detaylı değineceğiz.

DOĞUM LEKELERİ

Bebeğinizin cildinde farklı doğum lekeleri olabilir.Bazısı doğumdan hemen sonra görülmediği halde sonra da ortaya çıkabilir.

1-Somon lekesi

Genellikle boynun arka tarafındaö alında ya da yüzde bulunan pembe lekelerdir.Cilde yakın kan damarları sebep olur.Çoğu geçicidir ve bir yıl içinde kaybolur bazıları ise kalıcıdır.

2-Hemanjiomlar ya da çilek lekeleri

Çok sık rastlanır.10 bebekten birinde vardır. Kan damarlar hicrelerindeki fazla büyüme sonucu oluşurlar.Genellikle kırmızı ya da pembe ve kabarıktırlar.Bazen doğumdan bir kaç hafta sonra ortaya çıkar ve 6-12 ay boyunca büyümeye devam ederler.Çoğu 10 yaşından önce kendiliğinden yokolur.Çok büyük olanların ya da hassas yerleşimi olanların (karın,boyun,yüz) çocuk hekimi ve dermatologca sıkı takibi gerekebilir.

3-Mongol lekeleri

Sanki vurulmuş da morarmış gibi duran mavi grimsi lekelerdir.Genellikle sırtta ve kalçada bulunurlar.Cildi koyu renk olan bebeklerde daha sık rastlanır.Sebebi cildin o bölgesinde daha fazla pigment olmasıdır.Bunlar da zararsızdır. Genellikle çocuk büyüdükçe solsalar da çoğunlukla tümüyle kaybolmazlar.

4-Örümcek lekesi ya da örümcek beni denen lekeler

Örümceğin ayakları gibi görünürç1-2 yılda genelde solar.Açık kahverengiden siyaha kadar çeşitli renklerde olabilir.Doğumda varolan benler iyi gözlenmelidir. Büyük benler dermatolog tarafından da görülmelidir.

Doğum lekelerinin çoğunda tedavi gerekmez yalnızca gözlem yapılır.Çok nadir durumlarda lazer tedavisi ya da cerrahi gerekebilir.

YENİDOĞANIN BEŞ DUYUSU

1-TAT

Yenidoğanın tatlılara karşı daha fazla içgüdüsel bir ilgisi vardır. Bu da anne sütü ve mamayı içmesini kolaylaştırır.Acı ve ekşi tatları ayırdedebilir ancak genellikle hoşlanmaz.Büyüdükçe tuzlu ya da ekşi tadları tolere edebilmeye başlar.

2-DUYMA

Bebek doğduğunda duyma yeteneği tam olarak gelişmemiştir.Kulağın belli bölgeleri tam gelişmemiştir. Bu yüzden bebeğiniz sizing duyduğunuz sesleri duyamaz ancak konuşma frekansında bebeğin duyması daha iyidir. Rahimdeyken de duymuş olduğu annesinin sesini hatırlar.

Yapılan çalışmalara göre bebekler insane sesini diğer tüm seslere tercih ederler.Bebeğinizle bol bol konuşmak hem iletişiminizin gelişmesine hem de bebeğinizin duymasının gelişmesine yardımcı olur.

3-KOKU

Bebeğin koku duyusunun iyi gelişmiş olduğu düşünülür.Doğumdan bir kaç saat sonra bile bebek koku alma güdüsüyle anne memesini bulabilir.Aslında belli kokuların bebekler ana rahmindeyken de bebekler tarafından hissedildiği düşünülüyor.Bebekler değişik tadlara ve kokulara alışmış doğuyorlar.(sarmısak,soğan)

4-DOKUNMA

Doğumdan itibaren bebekler dokunmaya karşı çok duyarlıdır.Deri bebeğin vücudundaki en büyük organdır.Dokunuşlarla rahatlar ve bazen de uyarılır. Bebeğe nasıl dokunulacağı da bir öğrenme süreci gerektirir.Günde 10-15 dakika masaj yapılmasının bebeğin rahat uyumasına ve huzurlu olmasına oldukça faydası vardır.

5-GÖRME

Bebeğin gözü gelişmiş olduğu halde beyindeki görme merkezleri tam gelişmediği için yenidoğan ancak 15-25 cm ötesini görebilir.Aydınlıkla karanlığı ayırabilir.Siyah beyaz desenleri tercih eder.Bir şeyi görmesi için yakınına getirmeniz gerekir.Cismi uzaklaştırdıkça gözleri şaşkı bakabilir. Bunun sebebi bir şey üzerinde odaklanma yetisinin tam gelişmemiş olmasındandır.

YENİDOĞANA YAPILACAK TESTLER

- 1-Apgar skoru
- 2-Tarama testleri
- 3-Duyuma testi
- 4-Kan grubu ve coombs testi
- 5-Refleks değerlendirmesi
- 6-Yenidoğanın olgunluk değerlendirmesi
- 7-Brazelton davranış skalası
- 8-Şüphe olduğunda çeşitli rahatsızlıklar için kan testleri

YENİDOĞAN NELER YAPAR? ALGISAL ÖZELLİKLERİ:

Daha önce de bahsedildiği gibi doğumu takip eden saatlerde bebek müthiş değişiklikler geçirir.Bütün kan dolaşımının yönü değişir.Solunumu ilk saatlerde dış dünyaya adapte olur.Bebeğin davranış ve algısal adaptasyonu ise bir miktar daha zaman alır.

Yenidoğanın pek çok davranışı refleksdir aslında.Bunlar kendini korumak üzere ana rahminden itibaren varolan koruyucu reflekslerdir.Yenidoğanın refleks aktivitelerine şöyle bir bakalım

- 1-Yanağına dokunduğunuzda ağzını açıp emme hareketi yapacaktır.Bu arama refleksidir.Genellikle 4. ayda kaybolur.
- 2-Emme refleksi ise ağzına bir şey konulduğunda (parmak,emzik,meme) hızla emmesini sağlar.Bu refleks de yine 4. ay gibi kaybolur.
- 3-Moro refleksi ani bir pozisyon değişikliğine bacak ve kollarını hızla açıp kapayarak cevap vermesidir. Genellikle 3. ayda kaybolur.
- 4-Yakalama refleksi ;Avucuna dokunulunca yumruğunu sıkmasıdır.Genellikle 5-6 ayda kaybolur.
- 5-Tonik boyun refleksi:Bebek sırtüstü yatarken başını bir yöne çevirirseniz kolunu ve bacağına doğru uzatır.5. ayda kaybolur.

6-Adım atma refleksi; Bebek dik tutulduğunda bir ayağını adım atarmışçasına öne atar.Buna adım atma refleksi denir.Genellikle ikinci ayda kaybolur.

7-Emekleme refleksi;Karnının üstüne konulduğunda emekliyor gibi yapar.Buna emekleme refleksi denir ve genellikle 3.ayda yokolur.

Bebek günün 16 saatini uykuda geçirir.Aktivitelerinin çoğunu da refleksleri yönlendirir ancak insan sesini,annenin kokusunu ve insan yüzünü erken yaşta algılamaya başlar.

BEBEĞİN BESLENMESİ

Anne sütünün yararları saymakla bitmez.Her geçen gün anne sütünün yani bir faydası ortaya çıkıyor.Ancak bazı anneler tıbbi sebeplerden ya da istemedikleri için emzirmemeyi seçiyorlar.Günümüzde oldukça farklı mama alternatifleri mevcut.İnek sütünü bir yaşına kadar önermiyoruz.

ANNE SÜTÜ

Anne sütü en doğal,en yararlı ve en kolay beslenme yoludur.Anne sütü hem bebekle annenin bağlanmalarında önemli rol oynar hem de ,bebeğin de annenin de sağlığına sayısız yararı vardır.

ANNE SÜTÜNÜN ÖZELLİKLERİ

Pek çok anne ,anne sütünün bebeğe verilen diğer tüm besinlerden üstün olduğunu bilir.Anne sütü hem bir çok yararlı madde,yararlı hücre içerdiği gibi tüm bu maddeler ve hücrelerin birlikte çalışabilme özelliği de vardır.

Anne sütü insan bebekleri için tasarlanmıştır.

Anne sütü insan türüne özgüdür.Her memeli türünün ürettiği süt o türün yavrusunun büyüme ve gelişmesi için ideal olandır.İnsan türü en yavaş büyüyen ancak beyni en gelişmiş memelidir onun için insane sütünde protein oranı diğer memelilere göre azken hızlı büyüyen beynin ihtiyaç duyduğu karbonhidrat miktarı fazladır.

Anne sütü sağlıklı yenidoğanın tüm ihtiyaçlarını karşılayacak vitamin ve minerallere sahiptir (D vitamini hariç).Anne sütünün içeriği sürekli değişir.Bir öğünün başından sonuna kadar,bir günden diğer güne sürekli değişen bir içeriğe sahiptir.İnanılmaz bir şekilde anne ve bebek birbirlerine uyararak kendilerini ayarlarlar.Örneğin bir öğündeki yağ oranı daha düşükse (yağ en fazla değişen maddedir) bebek daha çabuk acıkacaktır.Ve anne de bebeğin sinyallerini dinleyerek bebeği sık sık beslerse bebek yağ içeriği daha yüksek bir süt alacak (meme tam dolu değilken çıkan sütün yağ içeriği daha fazladır.)Çocuğun aldığı yağ miktarı böylece ihtiyacı kadar olacaktır.

Anne Sütünün Enfeksiyonlara Karşı Etkisi

Anne sütü alan çocuklar genellikle almayanlara göre daha az hasta olurlar.Bu da anne sütünün hastalıklara karşı bağışıklandırıcı özelliklerindedir.Anne sütü bazı hastalıklara

karşı antikorlar içerir.Ayrıca hem demir kaynağı olan hem de antibakteriyel ve antiviral özellikleri olan laktoferrin denen molekülü içerir.Bazı maddeler de moleküler düzeyde enfeksiyon etkenlerinin bebeğe ulaşmasını engeller.Anne sütünün enfeksiyon koruyucu etkisi süt kesildikten sonra da devam eder.

Anne Sütünün Kronik Hastalıklara Karşı Koruyucu Etkisi

Anne sütü pek çok kronik hastalığa karşı koruma sağlar Bunlardan bazıları çölyak hastalığı,diyabet, Multipl Skleroz,Ani çocuk ölümü,çocukluk kanserleri,tiroid hastalığı krohn hastalığı,mide ilseri yapan helicobakter pylori hastalığı ve kalp.damar hastalıklarıdır, Ayrıca romatizmal hastalıklar,allerjik hastalıklar ve astım da sayılmalıdır.Anne sütü şişmanlık ve obesiteye karşı da koruyucudur.

Anne Sütünün Uyku Yapıcı Etkisi

CCK (kolesistokinin) adlı bir sindirim hormonu hem tokluk hissini hem de rahatlama uykusu hissini ortaya çıkarır.Emzirme sırasında hem bebekte hem annede CCK salgılanarak rahatlama ve uyku hissi ortaya çıkar.CCK hormone iki defa tepe noktaya çıkar,biri emzirmeye hemen başlayınca diğeri de 30-60 dakika sonra.İlki emmeye bağlıdır,ikincisi de sindirim sisteminde yiyecek olmasına.Emzirmeye başladıktan 10 dakika sonra CCK azalır. Bu bebeğin usulca uyandırılıp ikinci memeye konması için iyi bir zamandır.Yine emzirmeden yarım saat sonra CCK tekrar yükseldiğinde çocuk uykuya dalar ve daha uzun uyur.

Anne sütünde essansiyel yağ asitleri vardır.

Esansiyel yağ asitleri hem beyin fonksiyonları hem de görme için çok önemlidir.Bunların en önemlileri ARA ve DHA denen uzun zincir doymamış yağ asitleridir.

Anne sütünün içindeki hormonlar,antiviral antibakteriyel özellikler neden bu kadar önemli olduğunu açıklayan sebeplerden yalnızca birkaçı.

EMZİRMEYİ ÖĞRENMEK

Emzirmek her ne kadar doğal bir şey olsa da sizin de bebeğinizin de emzirme konusunda eğitime gereksiniminiz vardır.Doğum hastanesinde hemşireler doğru emzirme tekniklerini gösterecektir.Anne memesi bebeğin yanağına yaklaştığı anda bebek aranmaya başlar ve genelde memeyi bulur.Bebeğin burnunun rahat nefes alabilecek şekilde yerleşmesi ve bebeğin ağzının memeyi iyice kavraması gerekir.Meme ucunun etrafındaki tüm areolanın bebeğin ağzı tarafından kavranması gerekir,bebek sırf meme ucunu emerse acımaya neden olur ve meme ucu tahriş olabilir.Bebek emmeyi bıraktığında bir parmak hafifçe ağzına sokulup meme serbest bırakılır.

Emzirmenin oturması zaman alır.Let down refleksi dediğimiz sütün bırakılma refleksi birkaç gün içinde gelişir ve anne ,sütünün geldiğini hisseder.İlk ay bebek için de anne için de öğrenme sürecidir. İlk ay biberon ve emzik kullanılmamasında fayda vardır.

Bebeğin açlık sinyallerini tanımaya çalışmakta ve emzirmeler arasında en az bir buçuk saat ayırmakta fayda vardır. Ancak bunun gelişmesi zaman alır. Yine emzirme rutininin oturduğu zaman, bir defada bir memeyi vermekte ve memeleri sırayla emzirmekte fayda vardır.

MEME BAKIMI

Meme ucu özel bakım gerektiriyor. Üzerine sürmek için en sağlıklı ve doğal şey zeytinyağı.

Bazen süt kanallarında tıkanıklık oluşabilir. Bu durumda sıcak duş almak ve yukarıdan aşağıya masaj faydalıdır.

EMZİREN ANNENİN DİKKAT ETMESİ GEREKEN ŞEYLER

- 1- 3,4 lt sıvı alımı ve dengeli bir diyet.
- 2- Derin deniz balığı ve diğer deniz ürünleri ile katkı maddeli besinlerden kafein, içki ve sigaradan kaçınmalı.
- 3- Özellikle ailede allerji hikayesi varsa fındık, çikolata, yumurta gibi besinlere dikkat etmeli.
- 4- Doktorunuza sormadan ilaç kullanmamalı
- 5- Emzirirken diyet yapmak, kalori ve özellikle yağı kısıtlamak doğru değildir.

MAMA İLE BESLENME

Bebeğe 12.aya kadar inek sütü vermek doğru değildir. Mamaların bazıları inek sütü bazlı, bazıları soya bazlıdır. Bazıları da süt allerjisi olan çocuklar içindir ve parçalanmış protein içerirler. Doğru mama seçiminde doktorunuz yardımcı olacaktır. Çok fazla mama değiştirmek tavsiye edilmez. İçinde DHA ve ARA denen uzun zincirli yağ asitleri içeren mamaları kullanmakta fayda vardır. Bu maddelerin bebeğin beyin ve göz gelişimi üzerindeki faydaları son yıllarda ortaya çıkmıştır.

Mamayı içindeki tarife harfi harfine uyararak hazırlamak çok önemlidir. Eğer sıvı miktarı az olursa bebeğin böbrekleri için fazla yük olabileceği gibi fazla sıvı da kalori alımının azalması demektir.

BESLENME RUTİNİ

Bebeği beslerken annenin bebeğe uyum sağlaması ve acıkmasına göre beslemesi uzun dönemde daha faydalıdır. Böylece bebekler kendi açlık tokluk sinyallerini de daha iyi anlamış, öğrenmiş olurlar.

VİTAMİN TAKVİYESİ

Anne sütü alan bebeklerin ilk günlerden itibaren D vitamini takviyesine ihtiyaçları vardır. Mama alan bebeklerde D vitamini takviyesi, mamanın içindeki miktara bağlı olarak gerekmeyebilir. D vitamini dışındaki bütün vitamin ve mineraller anne sütünde mevcuttur. (Mamada da)

BEBEĞİN UYKUSU

Yenidoğan bebek günün 16-18 saatini uykuda geçirir.Uykusu genellikle hafiftir.Derin faza genellikle geçemezler ve çabuk uyanırlar. Bebekler uykuda büyüme hormonu salgıladıklarından gerçekten uyudukça büyürler.Bebeğinin uyku düzeninin oturması üç aya kadar sürebilir.

Bebeğe alınacak beşiğin yatağı sert olmalı ve yatağın barlarının arası 6 cm olmalıdır. İlk başlarda bebek ana kucağında daha rahat edebilir.

En güvenli uyku pozisyonu sırtüstüdür. Boğulmaların ve ani bebek ölümlerinin engellenmesi açısından bu çok önemlidir.Yalnız uyanırken bebeklerin göbektü ve yan yatılmalarında da fayda vardır.

BEBEĞİN BAKIMI

GIYİM

Bebeğin giyimi oldukça sade olmalı. İçine bir zıbın (ya da body) bez ve üzerine bir tulum genellikle yeterlidir. Giysileri %100 pamuklu olmalı. Önceden bebek deterjanı ya da beyaz sabunla yıkanıp çift durulanmış olmalı.İç etiketleri kesilmiş olmalı.Bebekleri çok fazla giydirmek doğru değildir.Siz kaç kat giyiniyorsanız bebek de ondan bir kat fazla giyinmelidir.

KUNDAK

Çok sıkı olmadıktan sonra kundaklamanın bebeğe zararı yoktur. Rahatlamasına ve iyi uyumasına yardımcı olabilir.

GÖBEK BAKIMI

Göbek kordonunun etrafı günde bir kaç kez alkolle temizlenir.Kirlenmesi engellenir. Genellikle bir iki hafta içinde düşer.Göbek kordonu düşene kadar bebek silinir. Kordon düştükten sonra ilk banyosunu yapabilir. Eğer kordon düştükten sonra bir sızıntı,iltihaplı bir görüntü ya da kanama varsa doktorunuzun koterize etmesi gerekebilir.

BEBEĞİN BANYOSU

Göbek bağı düştükten sonra tam banyo yaptırılır.

Banyo günün herhangi bir zamanı olabilir. Bazı bebekler gece yıkanmaktan hoşlanır,bazıları rahatsız olur.Babanın da evde olup banyo rutinine katılmasında fayda vardır.

Banyo için plastic bir küvet,bir yıkama bezi ve bir büyük birkaç da küçük havlu gereklidir. İlk üç ay içme suyu ya da kaynatılıp soğutulmuş su kullanmakta fayda vardır. Şampuan çok nadiren (örneğin haftada bir) kullanılmalı ve bebek şampuanı seçilip hem vücut hem de saç için kullanılmalıdır.Bebek yüzüstü ve hafif eğik tutulur.Kulağına su kaçmayacak şekilde ılık suyla yıkanır.

Bebek banyo yaparken ısı normal oda ısısında birkaç derece fazla olabilir.

Bebek losyonu kullanılabilir. Ancak başlarda bebeklerin koyu krem ve yağlara ihtiyacı yoktur. Banyonun içine birkaç damla bebe yağı ya da zeytin yağı damlatılabilir.

Bebek iyi kurulanmalıdır. Kulaklarının pamuklu çubukla temizlenmesine gerek yoktur.Dıştan temizlense yeterlidir.

Kız bebeklerin genital bölgesini temizlerken temizlik önden arkaya ve sürtünme olmadan hafif hareketlerle olmalıdır.

Bebek hiçbir yaşta bir an bile banyoda yalnız bırakılmaz.

TIRNAK BAKIMI

Bebeğinizin tırnaklarını kesmeye gerek yoktur. İlk günler ellere eldiven takılabilir ancak ellerini keşfetmesi açısından buna daha fazla devam etmemekte fayda vardır.Tırnakları bebek törpüsüyle törpülenebilir.

ATEŞ ÖLÇÜMÜ

Ancak bebeğiniz elinize sıcak geldiğinde ateşini ölçmek gerekir.Ateş ya makattan ya da kulan termometreleri ile kulaktan ölçülür.Doğumda hemşireler ateş ölçmeyi göstereceklerdir.Cıva termometreler artık önerilmemektedir.Çünkü cıva son derece tehlikelidir.Onun yerine dijital termometreler kullanılmaktadır.

SÜNNET YERİNİN BAKIMI

Oğlunuz doğumdan sonra sünnet olduysa genellikle doktorunuz sünnet yerinin etrafına bir koruyucu krem önerecektir.Kirlenmemesine özen göstermek gerekir.Sünnet yeri iyileştikten sonra bir şeye gerek yoktur.

BEBEĞİN CİLDİNDE OLUŞABİLECEK PROBLEMLER

İsilik

Genellikle fazla ısıya maruz kalmaktan ya da fazla giyirmekten olur.İlık steril su ya da gül suyu ile temizlenmesi yeterlidir.

Konak

Seborrheik dermatir de dediğimiz konak bebeğin genellikle başlı derisindeki ter bezlerinden kaynaklanır.Başta pul pul kabaran tabaka halinde kızarıklık ve beyazlık mevcuttur. Geçici bir durumdur.Konak zeytinyağı ile hafifçe oarak temizlenebilir. İlık su ile yıkanır. Konak için özel şampuanlar da mevcuttur.

Püstüler Melanosis

Bebeğin tüm vücudunda olan su toplamış görüntüsü veren sivilcelerdir.Kalktıklarında yerlerinde kahverengi bir leke kalır.Bir kaç gün içinde tamamen yokolurlar. Zararsızdır. Tedaviye gerek yoktur.

Eritema Toksikum

Kırmızı kabarık,ortalarında sarı beyazımsı bir bölge olan döküntüdür.Genellikle doğumdan bir sonraki gün başlar ve bir kaç gün içinde iyileşirler.

Yenidoğan aknesi

Annenin hormonlarına bağılı olarak yenidoğanın cildinde ergenlik sivilcelerine benzer sivilceler oluşabilir.Bunlar 1.ayla 2.ay arası daha çok görünür. Tedavi gerektirmez.

YENİDOĞAN SARILIĞI

Vücutta bilirubinün parçalanamamasına bağılı olarak sarı bir renk oluşur.Gözün sclera dediğimiz beyaz kısmında iyi görünür.Pek çok yenidoğanda fizyolojik sarılık dediğimiz sarılık olur ve bu problem yaratmaz.Yenidoğan karaciğerinin tam olgunlaşmamış olmasına bağılıdır.Bazı yenidoğanlarda anne sütüne bağılı sarılık gelişir yine bu da sorun yaratmaz.

Bazı yenidoğanlarda kan uyuşmazlığı problemine bağılı olarak sarılık olabilir.Bunun iyi takip edilip tedavi edilmesi gerekebilir.

Doktorunuz bebeğin sarılığını bilirubin değeri ile değerlendirecektir.Başka testler de gerekebilir.

Tedavisi

Hafif yenidoğan sarılığında cam önünde bebeği güneşe çıkarma ve sık sık besleme yeterli olur.Eğer bilirubin olması gereken değerden yüksekse ya da hızlı yükseliyorsa fototerapi gerekebilir.Fototerapi genital bölgesi ve gözleri korunduktan sonra bebeğe rafine edilmiş güneş ışığının verilmesidir.Çok ağır durumlarda kan değişimi gerekir ancak günümüzde çok nadiren kullanılmaktadır.

KOLİK

Kolik pek çok anne babaya kabusudur.Sürekli ağlayan,kolay sakinleşmeyen bir bebek evdekileri de oldukça zorlar. Koliğin tıbbi tanımı üç rakamı etrafında dönüyor.Genelde 3.haftada başlayan,haftanın 3 ve ya daha fazla günü çocuğun günde 3 saat veya daha fazla ağlamasına kolik deniyor.Elbette bu kadar matematiksel olmuyor çoğu kez kolik. Karşımızda oldukça stresli bir bebek ve çok stresli bir aile buluyoruz.Her bebek bazen ağlar ve huzursuzlanır ama kolikli bebeklerde bu huzursuzluğun daha düzenli olduğu ve uzun sürdüğü biliniyor.

Kolik genelde hayatın üçüncü haftasında başlar ve üçüncü ayında sona erer. Nadiren 5-6 ay sonrasında kolik kalır.Kolikli bebekler iyi emerler.İştahları iyidir.Kilo alımları genelde iyidir.Kolik tek başına kusmaya neden olmaz. (Kusma varsa reflü gibi bir rahatsızlık düşünülmelidir.)İshal de koliğe bağılı olmaz.Ancak bebekler karınları ağrıyormuş gibi bir görüntü verirler.Ayaklarını karınlarına çekerek ağlarlar.Kolikli bebekler genellikle sarılmaya dokunmaya iyi cevap verirler.

Kolik neden olur?

Bu tıp dünyası için büyük bir soru işareti.Koliğin tam nedenini bilmiyoruz.Ancak bu konuda bir takım teoriler var.Bebekler karnı ağrıyor gibi görüldüğü için uzun yıllardır koliğin sindirim sistemiyle bir ilgisi olduğu düşünüldü.Kolikle ilgili süt allerjisini,reflüyü suçlayanlar oldu.Ancak bunların pek bir bilimsel kesinliği bulunmuyor. Ve son yıllardaki bilinenler de bizi bu teorilerden bir miktar uzaklaştırıyor.

Bir başka teori sinir sisteminin tam olgunlaşmaması ve bebeğin 'bir trimester geride olması' bebeklerin anne rahmine benzeyen tüm uyaranlara verdiği cevap ve üç ayda birden bire koliğin kesiliyor olması bu teoriyi destekliyor.

Depresyonu ya da anksiyetesi olan annelerin bebeklerinde de koliğin daha fazla görüldüğünü görüyoruz.

Koliğin Tedavisi

Evet ne yazık ki koliğin gerçek bir tedavisi yok. Ancak zaten bebeğe zarar vermeyen ve kendi kendine geçen bir şey olduğu için aslında tedaviye gerek de yok. Yaptığımız şey çoğu kez bebeği ve anneyi rahatlatmak.

Kolikli bebekler kundaklanmaya iyi cevap veriyor. Ancak kundağın ayak kısmının çok sıkı tutulmaması gerekiyor (kalça çıkığı açısından) Yine kucakta taşınmaya hafifçe sallanmaya (hızlı sallama bebeğin beyni için zararlı olabilir) ve rutin seslere cevap veriyorlar. (elektrik süpürgesi, saç kurutma makinesi sesi, ya da alga sesi vs gibi CDler) Tüm bunlar onlara anne rahmindeki ortamın benzerini hazırlıyor.

Salıncak, anna kucağı gibi gereçler işe yarayabiliyor.

Bebeğin gazını iyi çıkarmak gerekiyor. Eğer bebeğin çok gazı varsa gaz damlaları verilebilir. Bunların mümkün olduğunca doğal olanlarını kullanmakta fayda var.

Anne genelde hem fiziksel hem de ruhsal olarak çok yorgun ve bitkin olduğu için dinlenebilmesi, sorumluluğun paylaşılabilmesi çok önemli. Annenin yorgunluğu ve stresi azaldığı zaman bazen bebeğin de kolik bulgularının azaldığını görüyoruz.

BEBEĞİN MİZACI

İlginçtir ki bebeğin mizaç, huy özellikleri doğumdan kısa süre sonra ortaya çıkmaya başlar. Kimi bebek sakindir, kimisi daha heyecanlı. Kimisi çabuk huzursuzlanır kimisi çabucak rahatlar. Bebeğinizin mizacını tanımaya çalışmakta, buna özellikle zaman ve enerji ayırmakta fayda var. Bebeklerini daha iyi tanıyan anneler ve babalar genellikle bebeklerinin ihtiyaçlarını karşılamakta daha başarılı oluyor ve daha doyumlu bir deneyim yaşıyorlar.

BAĞLANMA

Bebek ve anne arasındaki bağ bebek rahimdeyken başlar. Bebeğin ilk bağlandığı kişi genellikle annedir. Sağlıklı bir bağlanma süreci bebek için de anne için de çok önemlidir. Bağlanmanın en önemli belirtisi bebeğin anne tarafından kolaylıkla rahatlatılmasıdır. (Kolikli dönemde bebek ne olursa olsun ağlar ve bunun bağlanma ile bir ilgisi yoktur. 6-12 ay arasında yaşanan ayrılma korkusu ve yabencıdan çekinme de yine sağlıklı bir bağlanmanın sonucudur. Annede doğum sonraki depresyonu bazen sağlıklı bağlanmayı engelleyebilir.

YENİDOĞANLA İLETİŞİM

Doğumdan itibaren bebeğin kişiliğine saygı gösterilip ayrı bir birey olarak kabul edilmesi önemlidir. Yenidoğanla bol bol konuşulmalı, herşey ona anlatılmalıdır. (Alt değiştirilmesi bile) Yenidoğana dokunmak çok önemlidir ve ten kontağı iletişimin önemli bir parçasıdır.

ANNE BABA

Eve bebek geldikten itibaren başka hiçbirsey yapmak mümkün görünmese de anne ve babanın kendilerine ve ilişkilerine zaman ayırmaları önemlidir.En azından haftada bir gece yemeğe çıkmak, çok da zor olmayan ve yorgun anne babaya iyi gelecek bir ödüdür.

BEBEĞİN GELİŞİM SÜRECİ

Bebek gelişimi nasıl ilerler?

Bebek gelişimi inanılmaz bir hızla baştan ayağa doğrudur. Baş kontrolü ilk öğrenilen şeylerden biri iken, yürüme ancak 1.yılı sonuna doğru başılır. Vücudun merkezinden uçlarına doğru ilerler. Bebek önce ellerini kollarını oynatmayı öğrenir daha sonra parmakları ile ilgili beceriler edinir. Yine bebeğin gelişiminde genel beceriler özel becerilerden önce gelir.

Bebekinizin Gelişimi - 1. Ay

Fiziksel

Pek çok hareketi aslında reflekslerdir, amaçlı değildir. Ağzını açıp meme başını arar, emme ve yutma hareketleri yapar. Ellerini yumruk yaparak ağzına götürür. El ve ayaklarını refleks olarak oynatır. Parmağınızı avucuna koyduğunuz zaman sıkı sıkı tutar. Gövdesinden tutularak yüzüstü kaldırılınca baş öne düşer. Yüzüstü yatarken başını çok kısa bir süre kaldırabilir. Havada ayaküstü tutulunca yürüme hareketleri yapar.

Dil gelişimi

Kendisiyle konuşulmasından çok hoşlanır. İtmesi iyidir, kuvvetli seslere tepki verir. Çıngırak ve zil sesine tepki gösterir. Bol bol ağlar. Ağlamanın farklı tonlarını ve türlerini çok dikkat ederseniz algılayabilirsiniz. Aç ve sıkıntılı olduğu zaman ağlayarak ilişki kurmaya çalışır.

Bilişsel

Parlak nesnelere izler. Açlığını ağlamakla belli eder

Sosyal

Yakınlarının göz ve ten temasından hoşlanır. Ancak henüz gülümsemesi sosyal bir gülümseme değildir. Etkiye tepki verme yetisi küçük etkileşimlerle sınırlıdır.

Bebekinizin Gelişimi - 2. Ay

Fiziksel

Yüzüstü yatarken başını yerden 45 derece kaldırabilir. Kucağa alındığında başını yaklaşık 5 sn. dik tutabilir. Sinir sistemindeki gelişim sayesinde hareketleri daha sakindir ancak koordinasyon henüz gelişmemiştir. Çıngırakının sapını 1-2 saniye tutabilir. Ellerini açmaya başlar. Düz ve sert bir zemine bastırıldığında ayaklarıyla zemini iter.

Bilişsel

Parlak bir nesneyi 90 derece izler.
Görsel uyarıları sever.
Acıktığı zaman protesto ağlamaları vardır.
Farklı yüzleri ve sesleri tanır.
Kucaklandığında ya da tanıdık bir ses duyduğunda sakinleşir.
Biberonu gördüğünde emme hareketi başlar

Konuşma

Ağlama dışında sesler çıkarabilir.
Sesli harfleri çıkarabilir.
Ancak henüz sessiz harfleri çıkaramaz.
Bu yaşta en ilkel dilin geliştiği gözlenebilir.
İlgisini çeken sese doğru döner.

Sosyal

Görme alanı içinde olan kişiyi gözleriyle izler.
Kendi kendine sesli güler.
Annesi kendisi ile konuştuğu zaman hareketlerini azaltır ve o tarafa bakar.
Karşısındaki kişiye gülümser, tepki verebilir.
Sosyal gülümseme artık oluşmuştur.

Bebeginizin Gelişimi - 3. Ay

Fiziksel

Kucağa alındığında ve yüzüstü yatırıldığında başını kaldırabilir.
Ancak oturur pozisyonda başını henüz tam olarak kontrol edemez.
Yüzüstü pozisyonda iken kollarını kullanarak baş ve omuzlarını 45-90 derece kaldırabilir.
Ayakları üzerinde tutulduğunda ayaklarına bir miktar yük verebilir.
Elleriyle oynar.
Epey bir zamanı ellerini keşfetmeye harcayacak ve sonra da onları kullanmaya başlayacaktır.
Çıngırağını daha uzun süreli kavrayabilir.
Objeye uzanır, yakalar, birkaç saniye tutar.
Yavaş hareket eden bir objeyi 180 derece takip eder.
Başını ve gövdesini daha iyi kontrol edebilir hareketleri
7-8 saatlik gece uykusu uyuyabilir.

Bilişsel

Parlak bir nesneyi 180 derece izler.
El ve ayaklarını keşfeder.
Artık renklerin çoğunu ayırt edebilmeye başlamıştır.

Konuşma

Kendine özgü sesler çıkarır.
Gülümser, memnuniyetini ifade eder.

Sesler,mimiklerle cilve yapar.

Sosyal

Annesini tanımaya başlar.

Sosyal davranışlar başlamıştır.

Yanına gelindiğinde ağlamayı keser.

Göz kontağı kurabilir.

Dış dünya ile ilişkisi gelişmiştir.

Bebeginizin Gelişimi - 4. Ay

Fiziksel

Yakınındaki nesnelere yakalayabilir.

Uzaktaki nesnelere yakalayabilmek için hamleler yapar.

Cisimleri ağızına götürür.

Artık elinin farkındadır ve onu aktif kullanmaktadır.

Otururken başını düşürmeden tutabilir.

Artık başı her pozisyonda tutabilir.

Yüzüstü yatarken göğsünü ve karnını yerden 90 derece kaldıracabilir.

Yüzüstünden sırtüstüne dönebilir.(Her bebek yapamayabilir.)

Duyması tam gelişmiştir.

Görmesi tama yakındır.Herşeyi renkleriyle görür.

Göz el koordinasyonu gelişir.Elleri ile yapmak istediğı şeyleri yapmayı öğrenmeye başlar.

Bilişsel

Aynadaki görüntüsüne güler.

Sese doğru döner.

Öğrenmesi davranışlarının teadüfi sonuçları sayesinde aynı davranışı tekrar ederek olur.

(yatağının kenarına tekme attığında tepede asılı oyuncaktan müzik sesi geliyorsa bunu tekrar edecektir.

Konuşma

Sesini alçaltıp yükselterek sesler çıkarır.

Kendi kendine konuşması artar.

Müzikten hoşlanır.

Karşılıklı konuşma benzeri sesler çıkarır.

Sessiz harfleri “de de”, “ba ba” çıkarmaya başlar.

Sosyal

Kendisiyle ilgilenilmesinden hoşlanır.

Yabancılaşma genellikle başlamamıştır ancak anneye özel bir ilgi gösterir.

Oldukça sosyaldır.

Düzenli olarak etrafındakilerle sesli ve sessiz iletişim kurar.

Somurtarak hoşlanmadığı şeyleri gösterir.

Bebeginizin Gelişimi - 5. Ay

Fiziksel

Uzaktaki nesnelere yakalayabilir.

Eline verilen nesnelere oynar.

Bir objeyi bir elinden diğer eline aktarabilir.

Destekli oturabilir.

Yüzüstü yatarken sırtüstüne dönebilir.

Oturduğunda başı dikdir.

Emekleme benzeri hareketler başlar.

Bazı bebekler sürünerek yatağını bir baştan bir başa katedebilir.

Kilo artışı azalır.

Bilişsel

İsmi söylendiğinde bakar.

Kendisiyle konuşulduğunda ağlamayı keser.

Gördüğü hareketleri taklit edebilir.

Elinden oyuncağının alınmasını protesto eder.

Konuşma

Yüksek sesle güler.

Annesini veya süt şişesini görünce heyecan sesleri çıkartır.

Pek çok farklı ses çıkarabilir, bazıları kendine özgü bazıları taklittir.

İnsan sesine tepki verir, konuşana döner.

Sosyal

Anne ve babasının ağız hareketlerini izler.

Çevreden gelen seslere ilgisi artar.

İlgilenildiğinde gülümser ve konuşur.

Eve yeni insanlar geldiğinde ilk anda tepki verebilir.

Bebeginizin Gelişimi - 6. Ay

Fiziksel

Destekle oturabilir.

Sırtüstünden yüzüstüne dönebilir.

Yüzüstü yatarken bacaklarıyla vücuduna yön vererek ileriye veya geriye doğru sürünebilir.

Destekle ayakta durabilir.

Karnı yerden tam kalkmadan emekler gibi yapar.

İki eline iki nesne alabilir.

Objeyi bir elinden diğerine rahatlıkla alır ancak nasıl bırakacağını bilemez.

Ses çıkarabilen objeleri ellerinde sallamaktan hoşlanır.

Yaptığı şeyleri ve çıkardığı sesleri başkalarıyla paylaşmaktan hoşlanır.

Elleriyle kendini beslemeye çalışır.

Bilişsel

Gözünün önünden kaybolan nesneyi bir süre bekler.

Oyuncaklarıyla uzun süreli oynayabilir.

Oyuncaklarını inceleyip analiz eder.

Duygulanımı artar, bunları mimiklerle ve vücut diliyle anlatır.

Her şeyi ağzına götürerek dünyayı tanımaya çalışır.

Konuşma

Sesli harfleri sessiz harflerin arkasına yerleştirir (be-ba-bu).

Sesleri ritimleri taklit eder.

Önemli sözcükleri tanır ve anlar.

Sosyal

Aynadaki görüntüyü algılar, güler, sesler çıkarır.

Yüzünüzle oynamaktan, saç çekmekten hoşlanır.

Bebeginizin Gelişimi-7.ay

Fiziksel

Emeklemeye başlar. Pek çok farklı emekleme stili vardır.

Otururken kendini yukarı çekmeye çalışır.

Dengesi gelişmiştir. Elinde oyuncakla oynarken oturabilir.

Bütün elini kullanmak yerine parmaklarını kullanmaya başlamıştır.

Bilişsel

Düşünme yeteneği gelişir. Objeleri araştırır.

Değişik gördüğü her objeyi sallayarak, tadararak, vurup koklayarak tanımaya çalışır.

Konuşma

Heceleri ve kelimeleri taklit etmeye çalışır.

Aynı şeyleri aynı hecelerle tanımlamaya başlayabilir.

Sosyal

Gösterdiğiniz bir şeyle bir süre ilgilenebilir.

Meraklı ve macracıdır ancak yanınızdan ayrılmaktan korkabilir.

Sizin neler yapmasından hoşlanıp hoşlanmadığınızı anlar.

Bebeginizin Gelişimi-8.ay

Fiziksel

Yardımla yatarsa oturur pozisyona geçer.

İyi emekler. (Bazı bebekler hiç emeklemeyebilir.)

Kendini tutup ayağa kaldırabilir.

Küçük objeleri üç parmak tutuşu ile kavrar.

Objeleri hemen ağzına götürmeye çalışmaktan çok eline alıp inceler.

Tırmanmayı sever, alçak mobilyalara tırmanır yalnız nasıl geri döneceğini bilemez.

Konuşma

Tek sözcük söylüyor olabilir.

Belli cümle kalıplarını anlar

Karşılıklı ses ve vücut dili içeren bir diyaloga girebilir.

Sosyal

Anne babaya bağılılığı artar, ayrılmak istemeyebilir.
Yeni tanıştığı insanları yabancılayabilir.

Bebeginizin Gelişimi - 9-12 Ay

Fiziksel

Yüzüstü durumdayken yardımsız oturur duruma geçer.
Tutunarak kalkar, yardımsız oturabilir.
Bu süreç içinde sıralamayı öğrenecektir.
Emekler.
Bir yaşına vardığında yürüyebilir ancak her çocuk bir yaşında yürümez.
Çimdikleyebilir.
Kendi kendine bisküvi yiyebilir, kaşığı ağzına götürebilir.

Bilişsel

Artık olaylar arasında sebep sonuç ilişkisi kurmaya başlar.
Nesnenin sürekliliğini anlar.(bir şeyin görme alanından çıktığında yokolmadığını anlar.)
Nesneleri dokunarak keşfetmeye çalışır.
Elindeki nesneyi istendiğinde verir.
Tanıdığı biri sorulduğunda onu aramak için başını çevirir.

Konuşma

Heceler,dikkati çekmek için bağırır.
İşittiği sözcüklere benzer sesler çıkarır.
Bir iki sözcük söylemeyi öğrenebilir.
“Hayır”ı anlar

Sosyal

Oyuncağı yere fırlatır.
El sallar, baş-baş, gel-gel yapar.
İsmi tanıır.
Hayır sözcüğünü anlar.
Yabancıları ayırt eder.
Oyun oynamayı sever.
Mimik yapmaya başlar.

Bebeginizin Gelişimi - 12-15 Ay

Fiziksel

Yürüyebilir.
Yürürken bir nesne taşıyabilir.

Çorabını ayağından çıkarabilir.
Saplı nesnelere iter.
Karşılıklı oturarak top yuvarlayabilir.
Emekleyerek basamak çıkabilir.
Küçük nesnelere dar ağızlı bir kaba atar ve çıkarır.

Bilişsel

Saklanan nesneyi birden fazla yerde arar.
Hatırlar.
Özellikleri belirtildiğinde birden çok nesneyi gösterebilir.

Konuşma

Toplam sekiz-on sözcük söyler.
İsteklerini cümle niteliğinde tek sözcükle ifade eder.
Tekli komutları anlayabilir.

Sosyal

Giyinirken kolunu uzatır.
Kendi kendine yiyecek alıp yiyebilir.
Kitaplara bakmayı sever.
Komik şeylere güler.
İlgisini çeken şeylere işaret eder.
“ortak ilgi” oluşabilir.

BEBEKLERDE BOY / KİLO GELİŞİMİ ÇİZELGESİ

1 - 12 Aylar Arası Türk Kız Çocukları Kilo / Boy çizelgesi		
	En az	En fazla
1 Aylık bebek	2950 g - 50 cm	5400 g - 59 cm
2 Aylık bebek	3500 g - 52.5 cm	6400 g - 62 cm
3 Aylık bebek	4000 g - 54 cm	7200 g - 64.5 cm

4 Aylık bebek	4500 g - 56 cm	8000 g - 67.5 cm
5 Aylık bebek	5000 g - 57.5 cm	8700 g - 70 cm
6 Aylık bebek	5400 g - 59 cm	9250 g - 72 cm
7 Aylık bebek	5800 g - 60.5 cm	9800 g - 73 cm
8 Aylık bebek	6150 g - 61.5 cm	10350 g - 75 cm
9 Aylık bebek	6500 g - 62.5 cm	10800 g - 77 cm
10 Aylık bebek	6750 g - 63.5 cm	11200 g - 78.5 cm
11 Aylık bebek	7000 g - 65 cm	11700 g - 79.5 cm
12 Aylık bebek	7200 g - 66 cm	12000 g - 81 cm

1 - 12 Aylar Arası Türk Erkek Çocukları Kilo / Boy çizelgesi		
	En az	En fazla
1 Aylık bebek	3000 g - 51 cm	5750 g - 59.5 cm
2 Aylık bebek	3600 g - 53 cm	6600 g - 62.5 cm
3 Aylık bebek	4150 g - 55 cm	7500 g - 65 cm
4 Aylık bebek	4600 g - 57 cm	8250 g 67.5 cm
5 Aylık bebek	5100 g - 58 cm	9000 g - 70 cm
6 Aylık bebek	5500 g - 60 cm	9600 g - 72.5 cm
7 Aylık bebek	6000 g - 62 cm	10250 g - 75 cm
8 Aylık bebek	6300 g - 63 cm	10900 g 77 cm
9 Aylık bebek	6700 g - 64.5 cm	11300 g - 78.5 cm
10 Aylık bebek	6950 g - 66 cm	11900 g - 80 cm
11 Aylık bebek	7200 g - 67.5 cm	12200 g - 81.5 cm
12 Aylık bebek	7450 g - 68.5 cm	125000 g 82.5 cm