

ÇOCUK SAĞLIĞI

Ebeveynler için tavsiyeler



Türkçe-Fransızca Sözlük

Merhaba	Bonjour
Çocuğumun ismi	Mon enfant s'appelle
Çocuğum ... aylık	Mon enfant a mois
Çocuğum ... yaşında	Mon enfant a ans
Hamileyim	Je suis enceinte
Çocuğum hasta	Mon enfant est malade
Çocuğumun ateşi var	Mon enfant a de la fièvre
Çocuğum öksürüyor	Mon enfant tousse
Çocuğum nefes almakta zorlanıyor	Mon enfant a de la peine à respirer
Çocuğum kusuyor	Mon enfant a vomi
Çocuğum ishal	Mon enfant a des diarrhées
Çocuğumun karnı ağrıyor	Mon enfant a mal au ventre
Çocuğum çişini yaparken yanma hissediyor	Mon enfant a des brûlures en faisant pipi
Çocuğum bayıldı	Mon enfant a fait un malaise
Çocuğumun cildinde bir sorun var	Mon enfant a un problème de peau
Çocuğum yaralandı	Mon enfant s'est blessé
Çocuğum kabız	Mon enfant est constipé
Çocuğum ağlıyor	Mon enfant pleure
Çocuğum yemiyor/içmiyor	Mon enfant ne mange plus/ne boit plus
Çocuğum aç/susuz	Mon enfant a faim/soif
Çocuğum kanıyor	Mon enfant saigne
Çocuğumun burnu akıyor	Mon enfant a le nez qui coule
Çocuğum düştü	Mon enfant est tombé
Çocuğumun ... alerjisi var	Mon enfant est allergique à ...
Yardıma ihtiyacım var	J'ai besoin d'aide
Acile gitmem gerek	Je dois aller aux urgences
Doktoru/dişçiyi görmeliyim	Je dois voir un médecin/dentiste
Hastane nerede?	Où se trouve l'hôpital?
Acil bir durum!	C'est une urgence!
İlaçlar	Médicaments
Termometre	Thermomètre
Pansuman	Pansement

İçindekiler

Beden	4
-------------	---

Önlemler

Bebek ve küçük çocukların beslenmesi	6
Dişler	11
D vitamini	12
Demir	13
Aşılar	14
Ani bebek ölümleri	15
Günlük hayattaki tehlikeler	16

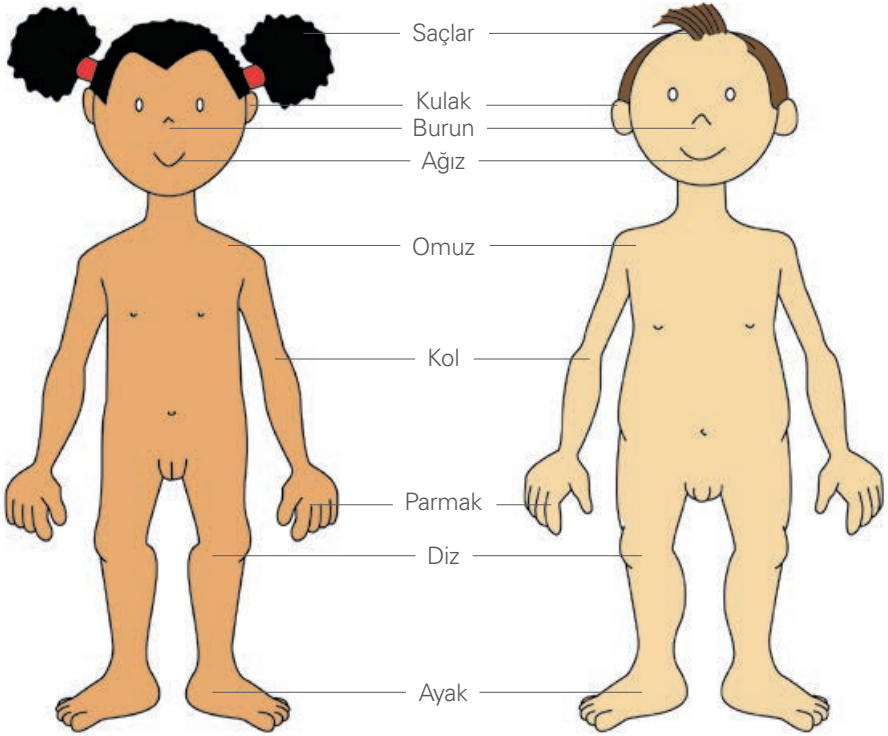
Sık rastlanan tıbbi sorunlar

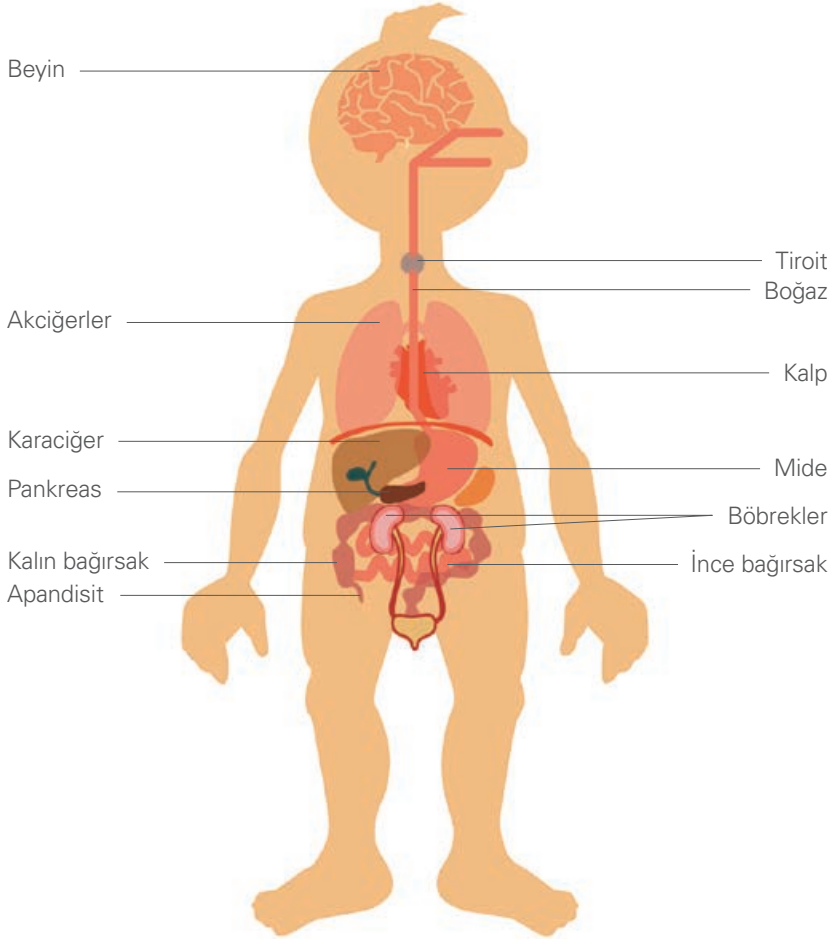
Ateşlenme	20
Nezle	23
Öksürük	26
Boğaz ağrıları	27
Kabızlık	28
İshal ve kusma	30
Pişik	33
Bitlenme	34
Bebek ağlaması	36

Acil durumlar

Uyarı işaretleri	38
------------------------	----

Beden





Bebek ve küçük çocukların beslenmesi



“Introduction des aliments chez le nourrisson” (Bebeklere gıda verilmesi) adlı makaleden uyarılma, İsviçre Beslenme Örgütü (SSN), İsviçre Pediatri Örgütü (SSP), 2011.



Süt ve diğer süt ürünleri

Bebekler için tavsiye edilen besin anne sütüdür. Anne sütü veya bebekler için sütler 5-6 aya kadar yeterlidir ve su vermeye gerek yoktur.

- ▶ 6.-7. aydan itibaren: meyve püresinin içine az miktar sade yoğurt veya lapanın içine tam yağlı süt ekleyin.
- ▶ 1 yaşından itibaren: 3 ila 4 dl tam yağlı inek sütü veya buna eşdeğer diğer süt ürünlerinden (yoğurt, sütlü tatlı, peynir, petit suisse, fromage blanc gibi süt ürünleri vs.) verin.

İçecekler

- ▶ 4.-6. aydan sonra: sütün dışında başka içecekler verin. Su veya ev yapımı şekersiz bitki çaylarına öncelik verin (normal çaylar hariç). Diğer içecekleri ölçülü tüketin. Diş çürümelerine yol açtıkları için şekerli içeceklerden kaçının (bkz. dişler hakkındaki bölüm sf. 11).
- ▶ Çocuğunuz gün içinde ihtiyacı olan tüm sütü aldıysa gece, süt biberonu vermeyin ve emzirmeyin.





Meyveler

- 5.-6. aydan itibaren: mevsimine göre muz, elma, armut, kayısı, şeftali, kavun ve erik verin.

Sebzeler

- 5.-6. aydan itibaren: mevsimine göre havuç, kabak, kabakgiller, rezene, marul, şalgam kökü, ıspanak, pancar, hindiba, patlıcan, brokoli, domates vb.
- 6. aydan sonra: çocuğunuzun beğenisine göre diğer sebzeler.





Patates, tahıl ve baklagiller

- ▶ 5-6 ay arası: tercihen emzirmenin yanı sıra, bebekler için özel un veya küçük parçalar halindeki tahıllardan verin.
- ▶ 9. aydan itibaren: çocuğunuzun toleransına bağlı olarak nişasta (patates, tatlı patates, manyok, makarna, ekme), tüm tahıl ürünlerinden (irmik, pirinç, darı, kinoa, polenta vb.) ve baklagillerden (mercimek vb.) verin.

Yağlar

- ▶ 5.-6. aydan itibaren: pişmiş gıdaların üzerine kanola (colza) yağı ekleyin (günde 1 çay kaşığı). Yiyecekleri yağ eklemeyen pişirin (sıvı yağ, tereyağ vb.).



Et, balık ve yumurta

- ▶ 5. aydan itibaren: günde yaklaşık 1 çorba kaşığı et veya balık veya çeyrek yumurta (beyazından ve sarısından) verin.
- ▶ 12. aydan itibaren: günde yaklaşık 2 çorba kaşığı et veya balık veya yarım yumurta (beyazından ve sarısından) verin.

Yumuşak ve az yağlı etleri (kümes hayvanları, dana, sığır eti vb.) ve kılçıkları ayıklanmış balıkları tercih edin.

Alerji veya özel bir durum olması halinde, çocuk doktorunuza danışın.



TAVSİYELER

- ▶ 1 yaşa kadar, yemeklere tuz atmayın. Tat vermek için baharat veya ot kullanabilirsiniz.
- ▶ Abur cuburdan kaçının.
- ▶ 1 yaşından önce soya bazlı ürünler (bitkisel bazlı içecekler, yoğurt, tofu vb.) kullanmaktan kaçının.
- ▶ Besinlerin dokusu diş yapısıyla birlikte ve çocuğunuzun beğenilerine göre gelişmelidir.
- ▶ Gıdaları yavaş yavaş alıştırın: bir kerede tek bir yeni besin.
- ▶ Mümkün olduğunca çabuk, çocuğunuza aile sofrasında bir yer verin.
- ▶ Dengeli beslenme için yağlı yemekleri (kızartma, şarküteri) sadece 1 yaşından sonra, istisnai olarak ve her defasında sadece bir porsiyon verin.
- ▶ Çocuğunuzun doğumundan 3 yaşına kadar D vitamini desteği yapılması tavsiye edilir (bkz. D vitamini ile ilgili bölüm sf. 12).

Çocuğunuz yediği yemek miktarı bir günden diğerine önemli ölçüde değişebilir. Bu oldukça normaldir.



DİKKAT

Böğülme riski olduğu için 3 yaşının altındaki çocuğunuza kabuklu ceviz, fıstık veya fındık, cevizli ekmek, sert meyve parçaları, zarlı ve taneli meyveler, bütün üzüm veya kılçıklı balık vermemelisiniz.

Dişler

Çocuğunuzun yemeklerini iyi çiğneyebilmesi için temiz ve çürüksüz süt dişlerine sahip olması önemlidir.

Çürükler, dişlerde ağrıya yol açan deliklerdir. Dişler düzenli olarak fırçalanmadığında ortaya çıkar. Çürük süt dişi ağrı yapar ve diş sağlığını tamamen bozabileceği için tedavi edilmelidir.

İlk dişlerin iyi fırçalanması

İlk diş görünür görünmez günde en az iki kez, bebekler veya çocuklar için özel yumuşak bir fırça ve az miktarda çocuklara özel florürlü diş macunu ile fırçalayın.

İyi bir ağız hijyeni sorunları önler

Kendi kendine yapabildiğinde çocuğunuzun dişlerini tek başına fırçalamasına izin verin.

Küçük yaştakilerde her defasında siz de tekrar fırçalayın ve dişlerin temiz olduğunu kontrol edin. Daha büyük çocuklarda yaklaşık 8 yaşına kadar, dişleri en azından akşamları sizin tekrar fırçalamanız tavsiye edilir.



TAVSİYELER

- ▶ Çocuğunuz her yemekten ve şekerli yiyecek ve içecek tükettikten sonra dişlerini fırçalamalıdır.
- ▶ Kaşığına, emziğini ya da biberonunu ağızınıza koymaktan kaçının çünkü diş çürümelerine yol açan bakterileri bulaştırabilirsiniz.
- ▶ Çürüklere yol açabileceği için çocuğunuzun ağızında süt biberonuyla uyumasından kaçının.

D vitamini

D vitamini, kalsiyumun emilmesinde önemli bir rol oynar ve kemiklerin güçlenmesini sağlar.

Cilt güneş gördüğünde bu vitamini alır. Ancak bebeğinizi doğrudan güneşe maruz bırakmayın.

Bu ihtiyacı karşılamak için pediatr, 2 haftalıktan 3 yaşına kadar her gün alması için çocuğunuza damla halinde D vitamini verecektir. Eğer vitamin eksikliği devam ederse 3 yaşından sonra da verilmeye devam edilir.

İlaçlar

D vitamini için farklı dozlar vardır.

Çocuğunuza doğru miktarı vermek için pediatrınızın verdiği dozları kontrol edin.

İsim		
Ambalaj		
Endikasyon	0 ila 3 yaş arası tüm çocuklar. 3 yaşın üzerinde: eksiklik devam ederse	0 ila 3 yaş arası tüm çocuklar. 3 yaşın üzerinde: eksiklik devam ederse
0-1 yaş	Günde 1 damla Bir kaşık anne sütü veya bebek sütüne karıştırılarak	Günde 4 damla Bir kaşık anne sütü veya bebek sütüne karıştırılarak
1-3 yaş	Günde 1 damla İçeceğe karıştırılarak	Günde 6 damla İçeceğe karıştırılarak

Demir

Demir, kandaki alyuvarların üretimi için önemlidir. Genellikle dengeli beslenme ile çocuğunuz yeteri kadar demir alır.

Ancak bazı durumlarda, çocuklarda demir eksikliği olabilir ve alyuvar üretemeyebilirler. Çocuk zayıf ve solgun hale gelir, çabuk yorulur ve konsantre olmakta zorlanır. Bu anemi, diğer adıyla kansızlıktır.

Çocuğunuzda demir eksikliği varsa, pediatriniz damla veya komprime şeklinde demir reçete edecektir.



Aşılar

Aşılar, çocuklarınızı tehlikeli olabilecek ve hatta bazen ölüme yol açabilecek hastalıklara karşı etkili biçimde korur.

Belirtilen yaşta yapılmayan aşılar sonradan yapılmalıdır. Hepatit A gibi bazı aşılar, riske bağlı olarak önerilebilir.

Bebeğinizin veya küçük çocuğunuzun aşılanma planını öğrenmek için pediatriniz ile iletişime geçin.



Ani bebek ölümleri

Ani bebek ölümleri, 1 yaşının altındaki çocuklarda görülen ve uyku sırasında meydana gelen ani ve beklenmedik ölümlerdir. Bugün hâlâ sebepleri bilinmemektedir.

Fakat aşağıdaki tavsiyeler riski büyük ölçüde azaltır.

- ▶ Bebeğinizi sırt üstü, bir uyku tulumu içinde (gigoteuse), sert bir şilte üzerinde, yorgansız, örtüsüz, yastıksız, oyuncaksız şekilde uyutun.
- ▶ Odasını her gün havalandırın.
- ▶ Hava çok sıcak olduğunda çocuğunuzu fazla giydirmeyin.
- ▶ Çocuğunuzun etrafında sigara içmeyin.

Emzirme, ani bebek ölümü riskini azaltır.



ÖNEMLİ

Uyanık ve sizin yanınızdayken, başını kaldırmayı öğrenmesi ve kafatasının yapısının bozulmaması ("düz kafa") için bebeğinizi yüz üstü ve kolları öne gelecek şekilde yatırın. Kendini bu şekilde kaldırmayı öğrenerek, kafasının yuvarlaklığını da korumuş olur.

Günlük hayattaki tehlikeler

Düşme riskinin önlemesi



Gözünüz her zaman
bebeğinizin üzerinde olsun.

Çocuğunuzun yaşı ne olursa
olsun, merdivenler çocuk için
tehlikelidir.



Bisiklet sürerken,
başını koruması için
çocuğunuza kask takın.

Bir odada pencereyi açtığınızda,
çocuğunuzun sandalyeye tırmanarak
pencereye erişemeyeceğinden
emin olun.



Elektrik çarpması, yanma ve boğulmanın önlenmesi



Elektrik prizlerini, priz emniyeti ya da kalın bir bantla kapatın.

Çocuğunuzun çalışan ocak ve fırına yaklaşmasına engel olun.



Çocuğunuz banyodayken veya gölet, nehir, göl veya havuz yanındaiken devamlı gözleyin.

Zehirlenme riskinin önlenmesi

Tüm ilaçları ve temizlik ürünlerini çocuğunuzun erişemeyeceği yerde saklayın.

Ev veya bahçe için bitki alırken, zehirli olup olmadığını satıcıya sorun.



DİKKAT

Zehirlenmeyle karşı karşıya kaldığınızda 145'i arayın veya acile başvurun.



Trafikteki tehlikelerin önlenmesi



Çocuğunuza kaldırımdan yürümeyi öğretin. Sokakta ve caddeden geçerken elinden tutun.

Pasif sigara içiciliğinin önlenmesi

Sigara dumanı, solunum yolu hastalıklarına yol açabilir.

Ev içinde sigara içmekten kaçının ve sigara ve küllükleri çocuğunuzun erişemeyeceği yere koyun.



Televizyon ve ekran karşısında çok vakit geçirmeyin

Çocukların erken yaşta veya uzun süre ekrana (televizyon, tablet vb.) maruz kalması, gelişimini etkileyebilir.

2 yaşından önce:

Küçüklerin televizyon izlemesinden kaçının.

3 ila 6 yaş arası:

Günde en fazla 30 dakika ekran karşısında olabilir.

Çocuğunuzun odasında televizyon olmamalıdır.



Ateşlenme

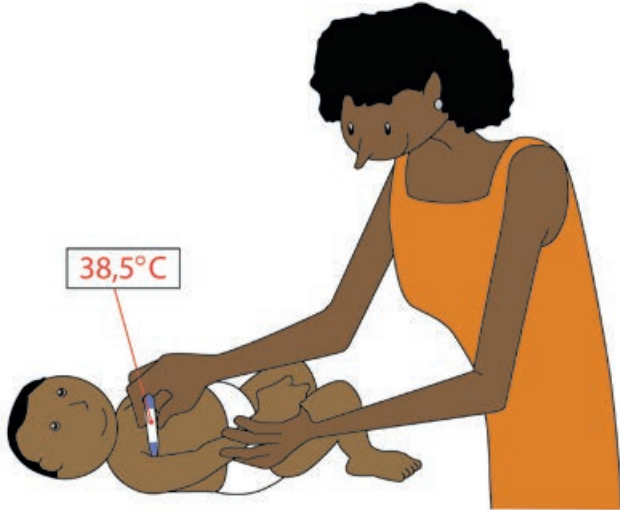
Vücut ısısı 38°C'nin üzerinde olduğunda ateşlenme söz konusudur.

Ateş, bünyenin enfeksiyonlarla mücadele etmek için gösterdiği normal bir reaksiyondur. Nezle gibi sıradan hastalıklarda sıkça görülür. Genellikle bir tehlike oluşturmaz.

Büyük çoğunlukla tedaviye ihtiyaç duyulmadan geçer.

Çocuğunuzun ateşi nasıl ölçülür?

Ateş ölçmenin iki yolu vardır: aksiller (koltuk altı) veya rektal (anüs-ten). Her ikisinde de, termometrenin değdiği cilt tamamen kuru olmalıdır.



Ateşlenme halinde ne yapılmalıdır?

3 aydan küçük bebeklerde

Çocuğunuz hasta gibi görünmese de pediatrinize danışın.

3 aydan büyük bebeklerde

- ▶ Çocuğunuzun kıyafetlerini çıkarın
- ▶ İçecek verin (soğuk içecekler)
- ▶ Oda sıcaklığını 18 ila 20°C arasında tutun 30 dakika sonra yeniden ateşini ölçün

Çocuğunuz rahatsız görünüyorsa ve/veya ateşi 39°C'nin üzerindeyse, ateşi için, tercihen pediatrinin reçete ettiği bir ilaç verin. Gözetim altında tutun ve iyileşme görmediğiniz takdirde hemen pediatrinize veya acile başvurun.

Çocuğunuz biraz keyifsizse ve ateşi 39°C'nin altındaysa gözetim altında tutun ve iyileşme görmediğiniz takdirde pediatrinize başvurun.

Ateşi olan çocuğu doktora götürmek için çekinmeden dışarı çıkabilirsiniz.

Pediatra ne zaman başvurmalısınız?

Derhal başvurulması gereken durumlar:

- ▶ çocuğunuzun durumu sizi tedirgin ediyorsa
- ▶ çocuğunuz solgun ve çevresine karşı ilgili değilse
- ▶ çok öksürüyor ve hızlı nefes alıp veriyorsa
- ▶ cildinde hızla yayılan kırmızı-mor küçük noktalar varsa
- ▶ başı ağrıyor, kusuyor veya boynunu eğemiyorsa.

Gün içinde:

- ▶ ateşi 3 günden fazladır sürüyorsa
- ▶ ateşi nezleden birkaç gün sonra veya öksürüğünün başında çıktıysa
- ▶ ateşinin yanı sıra ağrısı varsa: boğaz, kulak, karın veya çişini yaparken.

Febril konvülsiyon (Ateşli havale)

Çocuğunuz ateşlenir, bilincini kaybeder (gözleri geriye doğru kayıyorsa), vücudu gevşer veya aksine kaskatı kesilir, kolları ve bacakları istemsizce hareket eder. Bu durumda büyük olasılıkla ateşli havale geçirmektedir. Bu havale, çocuklarda 6 ay ve 6 yaş arasında görülür.

Çoğunlukla birkaç dakika içinde son bulur. Ebeveynler için telaşlandırıcı olsa da, beyin için bir zararı yoktur.

Havale durumunda ne yapmalı?

1. Sakin olun.
2. Çocuğunuzun kendini yaralamamasına dikkat edin.
3. Çocuğunuzun yan yatırın.
4. Kıyafetlerini çıkararak ateşini düşürün. Bilinci kapalıysa ağızdan hiçbir şey vermeyin.

Ne zaman bir hekime başvurmalsınız?

- ▶ Ateşli ilk havalesini geçiriyorsa: acilen pediatri arayın.
- ▶ Havale birkaç dakikadan fazla sürüyorsa: çocuğunuzun emniyette olduğundan emin olun ve bir ambülans çağırın (☎ 144'ü arayın).
- ▶ Çocuğunuz daha önce de ateşli havale geçirdiyse ve genel durumu iyiye, kriz geçtikten sonra pediatri haberdar edin.

Nezle

Nezle ve gripin sebebi virüslerdir. 2 yaşından küçük çocuklar, yılda on kere nezle olabilirler.

Nezle olan çocuğun burnu tıkanabilir veya akabilir, hapşırır, öksürür, hafif boğaz ağrısı, iştah kaybı ve hafif ateşi olabilir. Genellikle bu sorunlar bir ila iki hafta kadar sürer. Nezle ve grip belirtileri birbirine benzeyebilir, ancak genellikle grip daha şiddetlidir.

Eğer kendini iyi hissediyorsa nezle olan çocuk oyunlarına ve günlük aktivitelerine devam edebilir.

Nezle halinde ne yapılmalıdır?

Nezleyi iyileştirmek için yapılacak bir şey yoktur: kendiliğinden geçer. Ancak bazı belirtileri hafifletebilirsiniz:

- ▶ gerekirse, tıkanmış veya akan burnunu hafifçe temizleyin (aşağıdaki kısmı okuyun)
- ▶ bilhassa ateşi varsa, çocuğunuza yeteri kadar su içirmeyi ihmal etmeyin
- ▶ çocuğunuz kendini iyi hissetmiyorsa ve ateşi varsa, bir parasetamol verebilirsiniz. Bu ilaç çocuğunuzun ağrısını dindirir ama nezlesini iyileştirmez.



BİLGİ

Öksürük ve nezle için reçetesiz satılan ilaçlar, 6 yaşından küçük çocuklara uygun değildir ve çocuklar için tehlikeli olabilir.

Burun tıkalı olduğunda ne yapmalı?

Salgılar burnunu tıkadığı için nezlesi olan bebeğiniz nefes almakta güçlük çekebilir.

Özellikle burnundan nefes aldığı için yemek yemekte de zorlanabilir. Bu yüzden yemeklerden önce burnunu yıkamanız tavsiye edilir.

Çocuğun burnu nasıl yıkanır?

Bebeğin burnu hassas ve naziktir. Aşağıdaki hareketleri yumuşakça yapın.



1. adım: Fizyolojik serumu hazırlayın ve bebeğinizi yan yatırın.



2. adım: Serum şişesinin uygun ucunu yukarı gelen burun deliğine yerleştirin ve içeriğin yarısını (yaklaşık 2 ml) yavaşça buruna boşaltın. 2-3 saniye bekleyin. Sıvı, salgılarla beraber alttaki burun deliğinden çıkar veya boğaza gider.



3. adım: Bebeğinizi nefes alması için oturtun.



4. adım: Bebeğinizi diğer yana yatırın ve aynı işlemi diğer burun deliğine uygulayın.



5. adım: Bebeğinizin burnunu bir mendille temizleyin.



ÖNEMLİ

Temizleme sırasında, yaralanmaması için bebeğinizi güvenli şekilde tutun. Her bir burun deliği için 2 ml'den fazla serum kullanmayın.

Öksürük

Öksürük, boğazdaki bir tahrişi solunum yollarından atmak için faydalı bir reflekstir.

Genellikle sebebi bir virüstür ve nezle sırasındaki salgılarla daha belirgin hale gelir (bkz. nezle ile ilgili bölüm sf. 23). Daha ender durumlarda, bronşlarda veya akciğerlerdeki bir iltihap yüzünden ortaya çıkar.

Öncelikle ne yapmalı?

1. Nezle durumunda, yatağın baş ucunu havaya kaldırın ve gerekirse çocuğunuzun burnunu yıkayın (bkz. sf 24-25).
2. Çocuğunuzun astımı varsa, önce her zamanki ilacını verin.
3. Her halükarda, sık sık az miktarlarda su veya bitki çayı verin.

Genellikle öksürük kendiliğinden geçer.



ÖNEMLİ

Şu durumda pediatrinizi arayın:

- ▶ çocuğunuz nefes almakta zorlanıyorsa
- ▶ öksürük 10 günden fazladır sürüyorsa
- ▶ öksürüğün yanı sıra 3 günden fazla süredir ateşi varsa, hızlı nefes alıyorsa veya göğsünde bir ağrı varsa.

Şu durumda ☎ 144'ü arayın:

- ▶ çocuğunuz nefes almakta çok zorlanıyorsa
- ▶ çocuğunuz ilk kez astım krizi geçiriyorsa ya da aldığı ilaçlar etki yapmıyorsa
- ▶ küçük bir cisim yuttuysa ve zor nefes alıyorsa
- ▶ salyası fazla akıyorsa ve boğazı çok ağrıyorsa.

Çocukları asla sigara dumanına maruz bırakmayın.

Boğaz ağrıları

Boğaz ağrılarında çoğu kez virüs yol açar. Nezle, gözlerde tahriş ve en sonunda öksürük ve ateş de görülür.


Boğaz ağrıları, normalde antibiyotik ile tedavi edilmesi gereken bir mikrop olan streptokok anjinin belirtisi de olabilir. Bu durumda çocuğun çoğu kez oldukça fazla ateşi olur ve bazen kusma görülür. Aynı zamanda küçük pembe ve kırmızı sivilcelere de görülebilir. Bu durumda kızıl söz konusudur.

Öncelikle ne yapmalı?

1. Çocuğunuz 4 yaşından büyükse, ağrısını kesmek için ağızda yavaşça eriteceği pastillerden verebilirsiniz. Eczacınız, yaşına uygun bir ürün tavsiye edecektir.
2. Ateşi varsa önce parasetamol ile tedavi edin.
3. İçmesi için soğuk içecekler verin. Meyve suyu veya limonata gibi boğazı yakan içeceklerden sakının.



ÖNEMLİ

Ağrı 3 günden fazla sürerse, çocuğunuzun ateşi varsa veya kırmızı noktalar görürseniz pediatrinize başvurun. Çocuğunuzun çok ağrısı varsa, içecekleri yutamıyorsa, salyası fazla akıyorsa ve nefes almakta zorlanıyorsa, oturur pozisyonda tutun ve  144'ü arayarak hastaneye götürmesi için bir ambulans çağırın.

Kabızlık

Emzirilen bebekler nadiren kabız olurlar çünkü anne sütü tamamen sindirilir. Yeni doğmuş bebeğinizi emziriyorsanız ve sadece haftada bir kez kaka yapıyorsa kakasının nasıl olduğunu kontrol edin: yumuşaksa ve bebeğin karnı ağrıyorsa, kabızlık sorunu yaşamıyordur.

Kabızlık nedir?

Kakası düzensiz, sert ve zor çıkıyorsa çocuk kabız demektir. Bazı çocuklar, her gün kaka yapsalar da kabız olabilirler çünkü bağırsaklarındaki "fazlalıkları" aşırı sert kaka olarak boşaltıyorlardır.

Bazen sert kakalar anüste küçük çatlamalara yol açar ve taze kan görülebilir. Bu çatlamalar oldukça acı verir ve çocuğun düzenli olarak kakasını yapmasını engeller. Acı yüzünden çocukta itme yerine tutma refleksi oluşur.

Ne yapabilirsiniz?

Beslenme (beslenme üzerine bölümü okuyun sf. 6)

- ▶ Bebeğiniz 4 aylıktan küçükse
Kakası sertse pediatrınızı haberdar edin ve tavsiyesini alın.
- ▶ Bebeğiniz 4 aylıktan büyükse
Yemeklerde kayısı, şeftali, armut veya tahıl yedinir (püre halinde).
- ▶ Bebeğiniz 1 yaşından büyükse
Günde en azından beş kez meyve veya sebze yedinir (üzüm, hurma, erik, incir,rezene, kabak vs.). Ayrıca tam tahıl, tam bisküvi veya tam pirinç de yedirebilirsiniz.

Süt, dondurma, çikolata veya peynir tüketimini azaltın çünkü süt ürünleri aşırı alındığında kabızlık yapar.

Çocuğunuz çok sıvı tüketmeli ve kahvaltıda meyve suyu içmelidir.

Günlük hijyen

Çocuğunuz kakasını düzenli olarak tutmadan yapmalıdır. Belirli saatlerde tualete gitmesini telkin edin.

Bu önerilere rağmen kabızlık devam ediyorsa pediatrinize başvurun: kakayı yumuşatıcı bir ilaç reçete edecektir.



ÖNEMLİ

Kabızlık devam ediyorsa, bebeğiniz kusuyorsa, kakasında kan varsa ya da çok yavaş kilo alıyorsa pediatrinize danışın. Doktora danışmadan bebeğinize kesinlikle dışkı yumuşatıcı veya lif takviyesi vermeyin.

İshal ve kusma

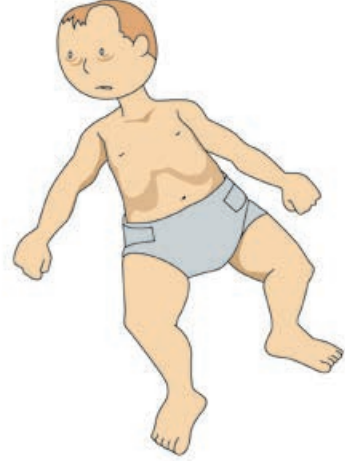
Çocuğunuz yuttuğu her şeyi kusuyor mu? Kakası sulu ve kötü mü kokuyor (ishal), ateşi mi var, kriz halinde karnı mı ağrıyor (kolik) ve iştahı mı yok?

Muhtemelen gastroenterit veya "bağırsak gribi", yani mide ve bağırsaklarda görülen bir enfeksiyon geçirmektedir. Genellikle viral yollardan bulaşır.

Çocuğunuz kusma ve ishal sırasında çok su kaybeder. Sıvı kaybı çocuk için tehlikelidir. Çocuk ne kadar gençse, sıvı kaybı da o kadar hızlıdır.

Sıvı kaybı (dehidratasyon) belirtileri nelerdir?

- ▶ Çocuğunuz yorgundur, oynamak istemez ve sürekli yatar.
- ▶ Kilo kaybeder.
- ▶ Gözlerinin altında morluklar var.
- ▶ Cildi, ağzı ve dili kuru.
- ▶ Ağladığında gözlerinden yaş gelmez.
- ▶ Çok az çiş yapar, bezi sabahları kuru ve hafiftir



Çocuğunuz nasıl tedavi edilmelidir?

İshal ve kusma genellikle 5 ila 7 gün sürer ve aniden geçer.

Çocuğunuzu emziriyorsanız, daha kısa süreli ve daha sık emzirmeyi deneyin. Emzirmiyorsanız, sütünü daha sık ve daha az miktarlarda vermeyi deneyin.

Çocuğunuzda sıvı kaybı belirtileri varsa ağızdan alınan rehidratasyon tozu, sıvı kaybını gidermek için gereken her şeyi sağlar. Pediatriğiniz 24 saat içinde verilmesi gereken minimum sıvı miktarını size belirtecektir.



1. adım: Ambalaj üzerindeki talimatları izleyerek bir paket oral rehidratasyon tozunu suya karıştırın. Karışımı buzdolabında saklayın.



2. adım: Her 3 dakikada bir çok az miktarda karışımdan çocuğunuza verin. Bir kaşık veya şırınga kullanın.

3. adım: Kusmuyorsa miktarı giderek artırın. Yeniden kusuyorsa, yeniden az miktarda verin.



4. adım: 4 saatten sonra yeniden emzirin veya su katılmamış diğer sütlerden verin.

Kusmayı kontrol altına aldıktan sonra çocuğunuz yeniden az miktarlarda yemek yiyebilir. Kendisine basit yiyecekler verin. Pilav, havuç ve muz kakanın yoğunluğunu artırmak için faydalıdır.

Hangi ilaç verilmeli?

Çocuğunuzun ateşi varsa bir parasetamol verebilirsiniz.

Bulaşıcı mıdır?

Evet, gastroenterit kaka ve kusma yoluyla bulaşır. Özellikle kreşlerde, aile içinde veya ortak yaşanan topluluklarda minik bir salgın şeklinde görülür. Eller, yiyecekler ya da su yoluyla bulaşır.

Çocuğunuzun bezini değiştirdikten sonra ya da her ishalden sonra ellerinizi yıkayın.



Kreş veya okula ne zaman dönebilir?

Çocuğunuzun ateşi yoksa ve kusmuyorsa.



ÖNEMLİ

Derhal pediatriinizi veya acili arayın:

- ▶ çocuğunuzun durumu sizi endişelendiriyorsa
- ▶ çocuğunuz uyanık kalmakta zorlanıyorsa
- ▶ gözünden yaş akıyorsa
- ▶ 8 saatten beri çişini yapmıyorsa
- ▶ kilo kaybettiyse
- ▶ kusmuğu yeşilimsiyse veya kan varsa
- ▶ kakasında kan varsa

Çocuğunuz 2 haftadan fazla süredir ishalse pediatriinize veya acile danışın.

Pişik

Çocuğunuzun poposunda kızarıklıklar belirebilir ve yavaş yavaş bezin altına doğru yayılabilir. Bu kızarıklıklara, cildi bu bölgede tahriş eden çiş veya kaka yol açar. İshal durumunda, kaka daha da tahriş edicidir. Bu kızarıklıklar tehlikeli değildir ve basit yöntemlerle hızlıca kaybolur.

Ne yapabilirsiniz?

- ▶ Bezini her saat başı kontrol edin ve ıslaksa hemen değiştirin.
- ▶ Poposunu sabunsuz, ılık suyla temizleyin.
- ▶ Bebeğinizin cildini silmeden kendi kendine kurumaya bırakın.
- ▶ Bebeğinizin cildi tamamen kuruduktan sonra: çinko bazlı yara iyileştirici kremden bolca sürün.



ÖNEMLİ

Şu durumlarda pediatrinize danışın:

- ▶ kızarıklık verilen tedaviye rağmen devam ediyorsa
- ▶ kabuk veya baloncuklar oluşmuşsa
- ▶ kızarıklık bezin altına doğru yayılıyorsa.

Bitlenme



BİLİYOR MUSUNUZ?

Bitler, kirli saç kadar temiz saçları da sever ve doğrudan kafadan kafaya geçerler. Kafa derisinin dışında 48 saatten fazla yaşayamazlar.

Bitler, gri renkli çok küçük böceklerdir. Saçlara tutunur ve insan kanıyla beslenirler.

Ne zaman bitlenmeden şüphelenilmeli?

- ▶ Etrafınızda bitlenme olduğunda (okulda, kreşte, ailede, arkadaşlarda vb.).
- ▶ Başta kaşıntı olduğunda.
- ▶ Saç diplerinde bit yumurtası (nit) görüldüğünde. Bit yumurtaları kepeğe benzer. Temizlenmesi güçtür.

Nasıl aranmalı ve ortadan kaldırmalı?

Eczaneden aldığınız bir tarakla tüm aile üyelerine aşağıdaki kontrolü uygulayın.



Saçları ıslatın.



Saçların kolay taranması için krem gibi bir üründen bolca sürün.



Her zamanki tarağınızla saçları tarayın.



Bitlenme için özel tarakla saçları, saç diplerinden başlayıp saç uçlarına kadar tutam tutam tarayın.



Her tutamdan sonra, olası bitlerden veya bit yumurtalarından kurtulmak için tarağı kağıt havluya silin.



Saçları iyice durulayın.

Bit bulduğunuz takdirde, bu işlemi bir ay boyunca haftada 2-3 kez tekrarlayın.

Hiçbir şey bulmadıysanız:

- ▶ Bir hafta sonra bu kontrolü tekrar yapın.

Bit yumurtası bulduysanız:

- ▶ Bitleri hafta içinde 2 kez daha arayın.
- ▶ Dikkatli olun bitler ortaya çıkabilir.

Bit bulduysanız:

- ▶ Çocuğunuzun okulunu veya kreşini haberdar edin.
- ▶ Aynı gün: tüm aile üyelerini kontrol edin ve bitlenmiş olanları temizleyin.
- ▶ Her aile üyesi için farklı bir saç fırçası kullanın.

Başarılamadığında ne yapılmalıdır?

- ▶ Eğer bu önlemlere rağmen bitler kaybolmazsa, eczaneden bitleri öldüren dimetikon içeren bir ürün alın. Genellikle iki ila üç uygulama yeterlidir (1., 8. ve 15. gün). Bitlenme önleyici bir tedavi yoktur.
- ▶ Ürün etkili değilse, başka hangi tedavinin gerekli olduğunu pediatrınıza sorun.



BİLGİ

Bitlenme olduğunda yatak örtülerini, kıyafetleri, oyuncakları vb. yıkamanız gerekmez.

Bebek ağlaması

Ağlama, bebekler için kendini ifade ve iletişim yollarından biridir. Dikkat çekmenin bir şeklidir. Sağlıklı bir bebek, genellikle gün sonunda veya akşam olmak üzere günde 2-3 saat ağlayabilir.

Yavaş yavaş, açlık ifadesi olan ağlamalarla, rahatsızlık veya ağrı göstergesi olan ağlamaları birbirinden ayırt edebilirsiniz.

İlk aylarda, bebek kapris yapmaz. Bazen hiçbir şey bebeği sakinleştirmez, bu önemli değildir. Sırt üstü yatağına yatırarak yarı karanlık odada bırakabilir ve sakinleşmediği sürece her 10-15 dakikada bir bakmak için yanına gidebilirsiniz.

Bebğiniz neden ağlıyor?

- ▶ Karnı aç.
- ▶ Yorgun.
- ▶ Hava sıcak veya soğuk geliyor.
- ▶ Kirlili bezinden rahatsız.
- ▶ Gürültü, ışıktan rahatsız.
- ▶ Ters veya rahat olmayan bir pozisyonda.
- ▶ Uyumadan önce gün içinde biriktirdiği gerginliğin fazlasını üzerinden atmaya ihtiyacı var.
- ▶ Kendini güvende hissetmeye, rahatlatılmaya, çevresiyle etkileşim halinde olmaya ihtiyacı var.

Belli bir sebep olmadan da ağlayabilir.

Bebeğinizi nasıl sakinleştirebilirsiniz?

- ▶ Aç mı, üşüyor mu, bezi kirli mi kontrol edin.
- ▶ Sakinleştirmek için kucağınıza alın, sallayın, dolaştırın.
- ▶ Mırıldanarak sakin sesle kendisiyle konuşun.
- ▶ Rahatlaması için banyo yaptırın. Masaj yapın, gazı varsa bilhassa karnını ovun.
- ▶ Varsa emziğini verin, emziğini emerken kendini güvende hissedebilir.



ÖNEMLİ

Bebeğinizin ağlaması size aşırı veya olağan ağlamalarından farklı mı geliyor:

- ▶ Çocuğunuzu pediatra veya hastaneye götürün.

Çocuğunuzun ağlamasına artık dayanamıyorsanız:

- ▶ Asla çocuğunuzu silkeleyerek sarsmayın: bebek sarsıldığında kafası şiddetli bir şekilde önden arkaya doğru hareket eder ve bu bebek için ölümcül olabilir veya beyne önemli biçimde hasar verebilir.
- ▶ Bağırmayın.
- ▶ Çocuğunuzu rahat bir biçimde yatağa yerleştirin, odayı terk edin.
- ▶ Yardım etmesi için güvendiğiniz birini çağırın (aile, komşu, arkadaş vb.).

Siz dinleninceye kadar çocuğunuza bakması için çekinmeden bir acil yardım merkeziyle irtibata geçin.

Uyarı işaretleri

Bu uyarı işaretleriyle karşılaştığınızda acilen veya hızlı bir şekilde pediatriinize veya acil pediatri merkezine başvurmalısınız.

Tehlikeli hastalık belirtileri

Ateş için tedavi uygulamanıza rağmen aşağıdaki belirtiler görülüyorsa acili arayın:

- ▶ çocuğunuzun rengi mavi-gri veya dudakları mavi ise
- ▶ çok yorgun, sıkıntılı ve kendini iyi hissetmiyorsa
- ▶ bez bebek gibi vücudu gevşekse ya da hareket etmek istemiyorsa
- ▶ bağırmak için çok zayıfsa veya dokunduğunuzda ya da hareket ettirdiğinizde çığlık atarak bağıriyorsa
- ▶ sebepsiz yere sürekli ağlıyorsa ve kucağınızda bile susmuyorsa
- ▶ uyandırmakta zorlanıyorsanız veya tepki vermiyorsa
- ▶ boşluğa bakıyor ve oynamayı reddediyorsa
- ▶ davranışları anormal veya akli karışmışsa.

Sıvı kaybı belirtileri

Sıvı verme (rehidrasyon) girişimlerinize rağmen (bkz. ishal ve kusma sf. 30) çocuğunuzda şu durumları görüyorsanız, acili arayın:

- ▶ 8 saattir çişini yapmadıysa
- ▶ ağlarken göz yaşı yoksa
- ▶ göz altında morluklar varsa
- ▶ yorgun ve aşırı halsizse (letarjik)
- ▶ ağzı ve dudakları kuru ve çatlamışsa.

Solumun zorluğu

Çocuğunuzda şu durumları görüyorsanız, acili arayın:

- ▶ nefes almak için fazla çaba gösteriyorsa
- ▶ her nefeste inliyorsa
- ▶ hırıltılı ve hızlı nefes alıyorsa
- ▶ dudakları maviyse
- ▶ nefes alırken duraklıyorsa ve nefesinin düzelmesinde zorlanıyorsa
- ▶ bitap düşüyorsa.

Testiste ağrı

Küçük oğlunuzda şu durumları görüyorsanız, acili arayın:

- ▶ bir testisinde ağrısı varsa.

Yürümeyi reddediyorsa

Şu durumlarda derhal bir pediatria danışın:

- ▶ küçük çocuğunuz yürümeyi reddediyorsa
- ▶ yürümeye her çalıştığında ağlıyorsa.

Diyabet belirtileri

Çocuğunuzda şu durumları görüyorsanız, pediatria danışın:

- ▶ çok sık ve büyük miktarda çiş yapıyorsa
- ▶ sürekli susuyorsa
- ▶ günde birkaç litre sıvı tüketiyorsa
- ▶ çok yorgunsa ve kilo kaybettiyse.



DİKKAT

0 ila 3 ay

Bebeğinizde şu durumlarla karşılaştığınızda acilen bir hekime danışın:

- ▶ ateşi 38°C'nin üzerindeyse
- ▶ çok solgunsa
- ▶ davranışları normal değilse (örneğin bağırması güçsüzse) sık sık veya püskürterek kusuyorsa
- ▶ kakası çok sulu ve çok sıkısa
- ▶ göbek deliği kırmızı veya morumsu ve iltihaplıysa.

Pratik bilgiler

Çocuk Hastanesi
Rue Willy-Donzé 6, 1205 Genève
☎ 022 372 40 00

Pediyatri Acili
Avenue de la Roseraie 47, 1205 Genève
☎ 022 372 45 55

Baskı

Bu broşür, Dr. Noémie Wagner, Pr. Klara Posfay-Barbe ve Olivia Fahrni tarafından, Cenevre Üniversitesi Hastaneleri (HUG) hasta ve yakınlarını bilgilendirme grubunun (GIPP) işbirliği ve aşağıdaki kurum ve kaynakların desteğiyle hazırlanmıştır:

- ▶ www.monenfantestmalade.ch: ishal ve kusma, pişik ve uyarı işaretleri bölümleri
- ▶ Basel-Stadt kantonu sağlık departmanı: dişler, aşı, kabızlık ve günlük hayattaki tehlikeler bölümleri
- ▶ İsviçre Pediyatri Örgütü: ateşlenme, öksürük, boğaz ağrısı ve uyarı işaretleri ile ilgili bölümler
- ▶ Vaud kantonu Küçük Çocuk hemşireleri referans merkezi (CRIPE)- AVASAD (www.avasad.ch), bilhassa şu fişler için: "Bebek ve küçük çocukların beslenmesi", "Çocukta ateşlenme", "Burun tıkanması: temizleme", "Ağlama", "Ani bebek ölümlerinin önlenmesi"
- ▶ Québec Ulusal Halk Sağlığı Enstitüsü: D vitamini, demir ve nezle bölümleri
- ▶ Çocuk ve Gençlik Ofisi (SSEJ) DIP, Cenevre: bitlenme bölümü (ge.ch/enfance-jeunesse/publications)
- ▶ İsviçre Beslenme Örgütü: bebek ve küçük çocukların beslenmesi üzerine bölümdeki tablo.

Migesplus'ün profesyonel ve finansal desteği ile
www.migesplus.ch – Farklı dillerde sağlık ile ilgili bilgiler