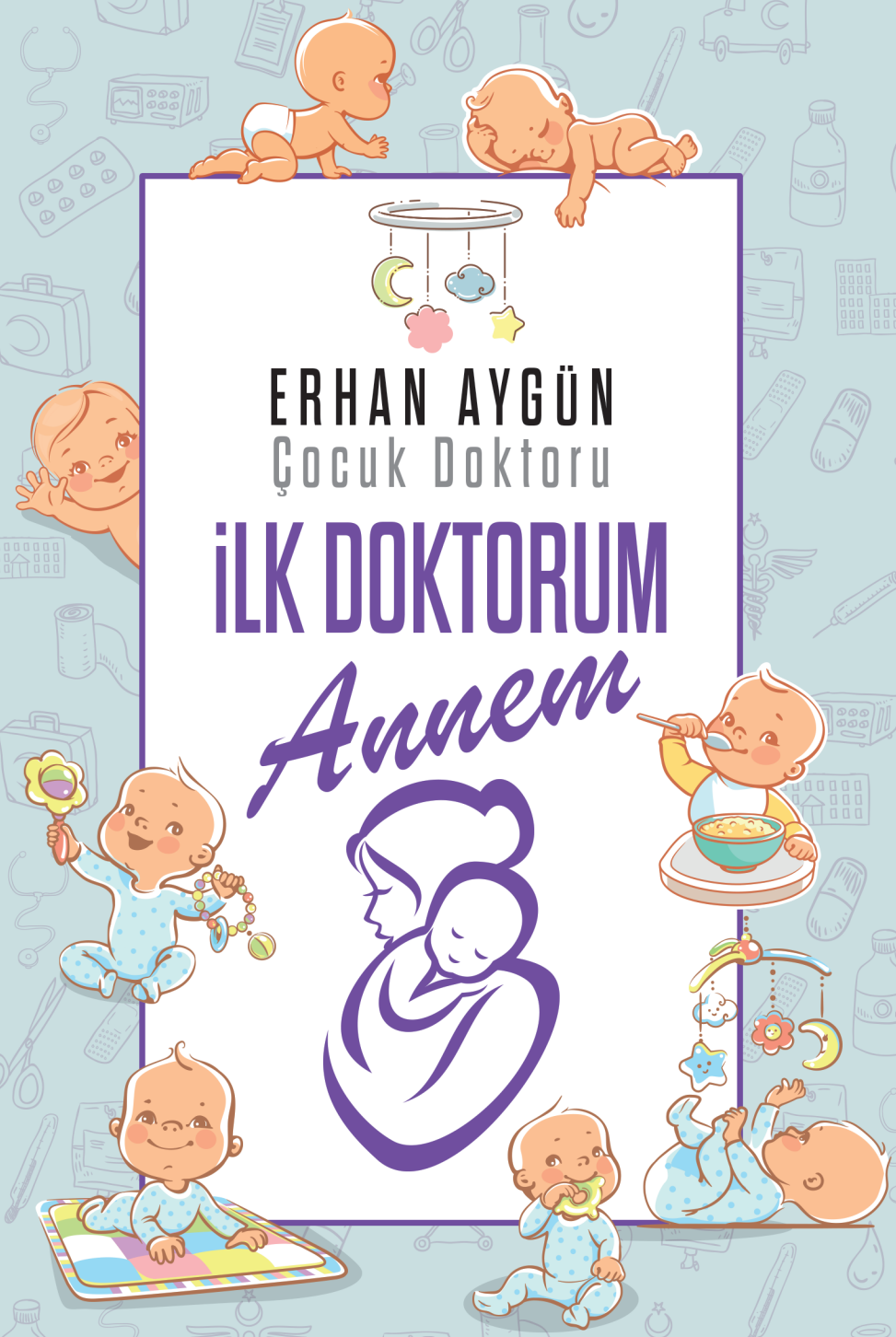
ERHAN AYGÜN
Çocuk Doktoru

İLK DOKTORUM
Annem



Hayat

ERHAN AYGÜN

Çocuk Doktoru

İLK DOKTORUM *Annem*

© 2020, Hayat Yayıncılık, İletişim, Yapım, Eğitim Hizmetleri ve Tic. Ltd. Şti.
Tüm yayın hakları anlaşmalı olarak Hayat Yayınları'na aittir.
Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir; izinsiz çoğaltılamaz, basılamaz.
ISBN: 978-605-151-322-5
Sertifika No: 12451

Hayat Yayınları : 701
Sağlık : 23
Kitabın Adı : İlk Doktorum Annem
Yazarı : Dr. Erhan Aygün
Yayın Editörü : Erol Şahnacı
Kapak : Gökhan Koç
İç Tasarım : Hayat Yayınları
Baskı Yeri & Tarihi : Ankara, 2020
Baskı & Cilt : Ertem Basım
Başkent Organize Sanayi Bölgesi 22. Cad. No: 8
Malıköy - Temelli / Ankara
Tel: (0312) 284 18 14
Sertifika No: 16031

Hayat Yayın Grubu

Molla Gürani Mahallesi, Oğuzhan Caddesi No: 15 Kat: 3
Fındıkzade - Fatih / İstanbul
Tel: 0212 613 11 00 Gsm: 0530 290 99 78 Faks: 0212 613 11 55
www.hayatyayinlari.com - e-posta: hayat@hayatyayinlari.com
twitter.com/hayatyayinlari - facebook.com/hayatyayinlari.com

ERHAN AYGÜN

Çocuk Doktoru

İLK DOKTORUM

Annem



Hayat

Dr. Erhan Aygün

1985 yılında İstanbul'da doğdu.

6 yıl tıp fakültesinin ardından 4 yıl İstanbul Tıp Fakültesinde çocuk sağlığı ve hastalıkları uzmanlığı eğitimi aldı. İstanbul Tıp Fakültesi Yenidoğan Yoğun Bakım Bölümünde 3 yıl yandal uzmanlığı eğitimini tamamladı.

Ulusal ve uluslararası dergilerde yayınlanan çalışmaları vardır.

Hâlen İstanbul Esenyurt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Gelişimi Bölümünde Doktor Öğretim Üyesi olarak çalışmaktadır.

Evli ve 3 çocuk babasıdır.

doktorannecim
YouTube doktorannecim

İÇİNDEKİLER

BEBEĞİMLE İLK HAFTAM (0-7 GÜN)

a) Yenidoğanlar İçin Önemli Bilgiler 13

Bebeğimi Selamlama 13
Ağırlık 13
Boy 14
Vücut Isısı 14
Uyku 14
Beslenme 14
Milia 15
Toksik Eritem 15
İdrar Çıkarma 16
Bebeğin Altının Temizlenmesi 17
Penis ve Testis Torbası 18
Bıngıldak (Fontanel) 19
Memede Şişlik 20
Gözlerde Kayma 20

b) Anne Sütü ve Emzirme 20

Anne Sütünün Anneye Faydaları 21
Güvenli ve Doğru Emzirme Tekniği 22

c) Emzirme Problemleri ve Çözüm Önerileri 25

Bebek, Emmeyi Neden İstemez? 25
Emmeyen Bebeğe Nasıl Yaklaşalım? 26

Meme Başı Çatlağı Nedenleri ve Öneriler: 27
Meme Uçlarında Çöküklük ve Çözüm Önerileri 28
Yetersiz Süt 29
d) Anne Sütünün Sağılması 30
Sağılan Sütün Saklanması ve Kullanılması 31
Saklanan Sütün Kullanılması 32
Anne Sütünü Azaltan ve Arttıran Besinler 33
Anne Sütünün Verilmemesi Gereken Durumlar 33
Sütüm Bebeğime Yaramıyor mu? 34
DİKKAT EDİLECEK DURUMLAR 35
Bebeğiniz İçin İlk Haftalarda Yapılması Gerekenler Listesi 36

İLK 1 AY GÖRÜLEN HASTALIKLAR

Yenidoğanda Gözyaşı Kanalının Tıkanıklığı 37
Dilaltı Bağı 38
Pamukçuk 39
Kusma 41
Kabızlık 41
Gaz Sancısı 43
Pişik Bakımı 44
Gözden Kaçmaması Gereken Bir Durum: Sarılık 45
Bebeklerde Reflü 47

KIYAFET VE YATAK SEÇİMİ

Kıyafet Seçimi 49
Yatak Seçimi ve Yatış Pozisyonu 50

BEBEK BAKIMI

Yenidoğanda Göbek Kordonu Bakımı **51**

Yenidoğanın Banyosu ve Cilt Bakımı **52**

Konak Bakımı **54**

TAMAMLAYICI BESLENME

Altın Tavsiyeler **55**

Tamamlayıcı Beslenmede Nelere Dikkat Edelim? 56

Tamamlayıcı Beslenmede Sık Sorulan Sorular **58**

Ek gıdaya neden erken başlanmamalı? 58

İlk olarak hangi besinlerle, nasıl başlanılmalı? 59

Yumurtayı ne zaman ne kadar verelim? 59

Ek besine geçmek kabızlık yapar mı? 60

Meyveli yoğurt verelim mi? 60

Mikser (blender) kullanalım mı? 60

Bir yaşından küçük bebeğe inek sütü verebilir miyim? 61

6-12 Ay Bebek Beslenmesi **61**

12. Ay-2 Yaş Bebek Beslenmesi **62**

DİŞ ÇIKARMA DÖNEMİ VE KARŞILAŞILAN PROBLEMLER

a) Bebekler diş çıkarmaya ne zaman başlar? **63**

b) Diş çıkarma belirtileri nelerdir? **63**

c) Bebeği bu dönemde rahatlatmak için neler yapılabilir? **64**

d) Diş kaşıyıcı seçerken nelere dikkat etmek gerekir? **64**

e) Diş temizliği nasıl yapılmalı? **64**

GELİŞİM BASAMAKLARI VE TAVSİYELER

İlk Bir Ay 65
2. Ay: 65
3. Ay: 66
İlk 3 Ay İçin Tavsiyeler: 67
4. Ay: 68
5. Ay: 69
6. Ay: 69
4-6 Ay İçin Tavsiyeler: 70
7. Ay 71
8. Ay 71
9. Ay 72
7-9 Ay İçin Tavsiyeler: 72
10. Ay 73
11. Ay 73
12. Ay 74
10-12 Ay İçin Tavsiyeler: 75
13-18 Ay 76
13-18 Ay İçin Tavsiyeler: 77
18-24 Ay 77
18-24 Ay İçin Tavsiyeler: 78

VİTAMİNLER, DEMİR VE BALIK YAĞI HAKKINDA

D Vitamini Desteği 81
D Vitamini İçin Ne Kadar Güneş Işığı? 82
Demir Desteği 82
Balık Yağı 83

AŞILAR HAKKINDA

Ülkemizde Uygulanan Aşılar Hakkında 87

1. Hepatit B Aşısı **87**

2. Verem Aşısı (BCG) **87**

3. Karma Aşı **88**

4. Çocuk Felci Aşıları **89**

5. Pnömokok Aşıları **89**

6. Kızamık, Kızamıkçık, Kabakulak (KKK) Aşısı **89**

7. Su Çiçeği Aşısı **90**

8. Hepatit A Aşısı **90**

9. Özel Aşılar **91**

a) Rotavirüs Aşısı 91

b) Human Papilloma Virüs (HPV) Aşısı 91

c) Konjuge Menengokok Aşısı (KMA), Menengokok Polisakkarit Aşısı (MPA) 91

Aşıların İçinde Ne Var? 92

1) Alüminyum tuzları: 92

2) Tiyomersal: 92

3) Antibiyotikler: 92

4) Jelatin: 92

Aşıların Birlikte Yapılması 93

Aşı Sonrası Yan Etkiler 93

ÇOCUKLARDA SIK KARŞILAŞILAN PROBLEMLER VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

a. Doğuştan Kalça Çıkığı **94**

Kalça Çıkığı Nasıl Anlaşılır? **95**

Kundaklama **95**

b. İştahsız Bebekler **96**

c. Mızmız Çocuklar **96**

d. Gece Terörü **97**

e. Çocuklarda Konuşma Bozuklukları **97**

Bir çocuk neden geç konuşur? 97

Geç konuşan çocuğa yaklaşım nasıl olmalıdır? 98

Öneriler 99

Dil Bağı Konuşma Bozukluğu Yapar mı? 100

f. Ateş **100**

Hangi durumlarda ateşin nedenine yönelik tetkikler yapılmalı? 101

Ateşi düşürmek için neler yapılabilir? 101

Ateş durumunda yapılmaması gerekenler nelerdir? 101

g. Ateşli Havale **102**

h. Katılma Nöbeti **103**

i. İnek Sütü Alerjisi **103**

MERAK EDİLENLER

Tuvalet Eğitimine Dair Herşey **105**

Parmak Emme 114

Ev ısısı nasıl olmalıdır? 115

OTİZM

Tedavi Yaklaşımları: 117

OYUN VE OYUNCAKLAR

Oyuncak 119

0-6 AY **119**

7-12 AY **120**

1-3 YAŞ **120**

3-6 YAŞ **123**

ÇOCUKLARDA ACİL DURUMLAR VE YAKLAŞIMLAR

Temel Yaşam Desteği **125**

Bebeklerde (0-12 Ay) Kalp Masajı ve Yapay Solunumun Birlikte Uygulanması 126

Çocuklarda (1-8 Yaş) Kalp Masajı ve Yapay Solunumun Birlikte Uygulanması 128

Hava yolu tıkanıklığı belirtileri nelerdir? 129

Bilinci yerinde tam tıkanıklık olan kişilerde Heimlich Manevrası (karına bası uygulama) nasıl uygulanır? 130

Bilincini kaybetmiş (bilinci kapalı) kişilerde Heimlich Manevrası: 131

Solunum Yoluna Yabancı Cisim Kaçması 132

Çocuklarda Suda Boğulmalara Yaklaşım 134

Yanıkta İlk Yardım 135

Boy, Tartı ve Baş çevresi Persantillerini Yorumlama 137

Kaynaklar 142

Teşekkür...

Değerli bilgilerini benimle paylaşan, kendisine ne zaman danışsam bana kıymetli zamanını ayırıp sabırla ve büyük bir ilgiyle faydalı olabilmek için elinden geleni sunan, samimiyetini esirgemeyen bir dost, bir abi olan *Serdar Şimşek*'e,

Destekleri ve güvenlerini daima hissettiğim canım *anneme, babama* ve *ablalarıma,*

Sevgili eşim *Uzm. Dr. Havva Aygün*'e

ve *biricik yavrularıma,*

Teşekkür ederim...

1

BEBEĞİMLE İLK HAFTAM (0-7 GÜN)

a) Yenidoğanlar İçin Önemli Bilgiler

Bebeğimi Selamlama

Bu davranışı çocuk uzmanı olduktan sonra yenidoğan yan dal uzmanlığı yaparken hocalarımdan öğrendim. Bebeğin başını her işlem öncesi hafifçe okşardık. Bu, bebeği selamlamak oluyordu. Amaç; yapılacak uygulamaları bebeğe söylemek, ondan izin almak, ani şaşkınlığını engellemekti. Sizler de emzirme, altını değiştirme gibi onunla iletişime geçeceğiniz her bir davranış öncesi lütfen *bebeğinizi selamlayın.*

Ağırlık

Yenidoğan bir bebeğin normal vücut ağırlığı 2500-4000 gr arasındadır.

İlk 3-5 gün içinde %5-7 ağırlık kaybı gerçekleşmesi normaldir. Örneğin; 3000 gr doğan bir bebek ilk 3-5 gün içerisinde 200 grama kadar tartı kaybedebilir. Bu durum normaldir. Bebek, sık sık emzirmeye devam edilmelidir. Bu kayıp 7-10. günün sonunda tekrar geri kazanılır. Fakat bu dönemde bebeğinizin idrar yaptığından emin olmalısınız. En azından günde 4-5 kez bezini kakalı da olsa ıslatmalıdır.

Bundan sonra normal yenidoğan günde ortalama 20-30 gr kilo alır. İlk 4 ayda, aylık 500-1500 gr tartı alması normaldir. Mama ile 1000 gr almaktansa sadece anne sütü ile 600 gr alması daha uygundur.

Boy

Normal yenidoğan boyu ortalama 48-52 cm'dir. İlk ayda yaklaşık 2.5-3.5 cm artış olur. Boy ölçümünde ufak ölçüm hataları olması çok normaldir. Çünkü doğru ölçüm yapmak için bacakların gerdirilmesi gerekir. Fakat bu, kalça çıkığı açısından riskli olacağından ölçümler dikkatli yapılmalıdır.

Vücut Isısı

Yenidoğan bebeğin ortalama koltuk altı vücut ısısı 36.5-37,5°C arasındadır. Ateşten şüphelenilen bebekte oda ısısına, giydirilen kıyafetlere dikkat edilerek tekrar ölçüm yapılmalıdır. Buna rağmen vücut ısısı 37.5 üzeri olan yenidoğanların başka bir şikayeti olmasa da kesinlikle doktor tarafından değerlendirilmesi gerekir. Ateşin en önemli nedeni enfeksiyonlar ve fazla kilo kaybıdır.

Uyku

Normal yenidoğan, 12-18 saat uyur. Uyku düzeni ise değişkenlik gösterir.

Yenidoğan, sırtüstü uyutulmalıdır. Yüzükoyun ve yan **uyutulmamalıdır.** Bu konuda güvenli yatış yastığı kullanmanız işinizi kolaylaştıracaktır.

Beslenme

Anne sütüyle beslenen bebekler 24 saatte ortalama 8-12 kez emzirilir.

Yenidoğan bebekler her istediğinde emzirilmelidir. Bebek, emme isteğini aranma, mırıldanma gibi hareketlerle belli eder. Emzirmenin belirli aralıklarla düzenli bir saati olamaz. Toplumda 'ağlamayan bebeğe meme verilmez' şeklindeki yaklaşım doğru değildir. Bebeğin, ağlamadan emzirilmesi gerekir. Ağlamak bebeğin isyanda olduğunun ifadesidir. ☺ Ağlıyorsa bil ki emzirmekte geç kaldın annesi! Yenidoğan dönemindeki bir bebek 3 saatten fazla emmediğinde **uyandırılıp beslenmesi** gerekmektedir.

Poliklinikte muayene için içeri aldığım bebeğin ağlaması dikkatimi çekti. Bebeğin annesine, bebeği emzirmesi gerektiğini, bu nedenle ağladığını söyledim. Ancak anne "daha 20 dakikam var emzirmeye" dedi. Emzirmek için 3 saatin dolmasını bekliyordu. Çünkü bir nedenle, "bebekler 3 saatte bir beslenir" gibi yanlış bir uygulamayı öğrenmişti maalesef.

Milia

Burun, yanaklar ve alında, toplu iğne başı şeklinde görülen beyaz yapılar "milia" olarak adlandırılır. Yağ bezleri ile ilgilidir. Birkaç gün ile birkaç hafta devam eden normal bir durumdur.



Toksik Eritem

Doğumdan sonraki bir ila üçüncü gün arasında beliren, kırmızı zemin üzerinde, küçük beyaz sivilce gibi yapılardır. Yüzde, gövdede, kol ve bacaklarda görülebilir. Birkaç günde kendiliğinden geçen, normal yenidoğan muayene bulgusudur.



İLK DOKTORUM Annem

Bir anne bebeği ile geldi. Bebeğinin her iki göz bebeklerinin farklı büyüklükte olduğunu söyledi. Fark edilmesi zordu ancak gerçekten de öyleydi. Bu durum bebeğin yaşına göre normal olsa da annenin fark etmesi çok önemliydi.

Anneler çocukları ile sürekli birlikte olduğundan anne çocuğunu çok iyi tanır. Bu kitapta, annelerin çocuklardaki değişikliklerin farkındalığını artırmak, sağlıklı çocuk büyütülmesine katkı sağlamak amaçlanmıştır.

Kitapta sağlıklı çocuk yetiştirmek için ülkemizde ve dünyada kabul görmüş bilgiler klinik tecrübelerle harmanlanıp annelerin rahatlıkla anlayacağı tarzda sunulmuştur.

Çocuğunuzun ilk doktoru olun, sağlıklı çocuğunuz olsun!

www.hayatyayinlari.com

9 786051 513225

₺32

twitter.com/hayatyayinlari
facebook.com/hayatyayinlari
Instagram.com/hayatyayinlari

DR. ERHAN ATOĞU İLK DOKTORUM Annem