

Kuvözden Dünyaya



KUVÖZDEN DÜNYAYA



Derneği'nin
prematüre bebek anne ve babaları
için hazırladığı ücretsiz el kitabı



KUVÖZDEN DÜNYAYA Erken Doğan Bebeğin El Kitabı

YAZARLAR

Dr. Gülnihal Şarman

Yeni Doğan ve Çocuk Hastalıkları Uzmanı

İlknur Okay

Psikoloji Bilimi Uzmanı, Dernek Başkanı

Binnur Peker

Dernek Başkan Yardımcısı

Funda Karamuk

Dernek Başkan Yardımcısı

Yazarların izniyle kitabın tüm gelirleri
El Bebek Gül Bebek Derneği'ne bağışlanmıştır.

ISBN 978-605-031-703-9

İkinci basım, Kasım 2019

Kitap tasarımı

Nahide Zarifoğlu

Baskı • Cilt

Aşya Basım Yayın Sanayi Tic. Ltd. Şti.

Tevfikbey Mah. Halkalı Cad. No: 162/7

Küçükçekmece - İstanbul

Tel: 0212 693 00 08

Sertifika No: 36150

Tüm yayın hakları saklıdır.

Tanıtım dışında yayıncının izni olmadan

hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Eski Büyükdere Caddesi

İz Plaza Giz Giriş Katı Maslak Sarıyer İstanbul

Telefon : 0212 367 46 16

www.elbebekgulbebek.org

İÇİNDEKİLER

Önsöz • 9

BÖLÜM I: DOĞUMDAN ÖNCE

Giriş • 13

Erken Doğum Derecesine Göre Sınıflandırma • 15

Erken Doğum Öncesi Aklınıza Takılanlar • 15

- Erken doğumun sebepleri • 16
- Erken doğum önlenbilir mi? • 17
- Ne zaman hastaneye gitmeliyim? • 18

BÖLÜM II: HASTANEDE

Erken Doğan Bebeğinize Merhaba: İlk Gün • 21

- Erken doğum anı • 21
- Bebeğinizle ilk karşılaşmanız • 21
- Yoğun bakım sürecine alışmak • 22
- Yoğun bakımda uymanız gereken kurallar • 23
- Yoğun bakımın günlük işleyişi • 23
- Sessiz büyüme saatleri • 23

Bebeğiniz Yoğun Bakım Ünitesindeyken • 26

- Yeni doğan yoğun bakım ünitesindeki aletler ne işe yarar? • 26
- Erken doğan bebeğin yatağı • 26
- Erken doğan bebeğin monitörü (ekranı) • 27
- Erken doğan bebeğin solunum desteği (kanül, sipap, solunum makinesi) • 28
- Erken doğan bebeğin beslenme desteği • 29
- Prima Prematüre bebek bezi • 29

Anne ve Baba Olarak Yaşadığınız Duygular • 30

- Neler hissediyorsunuz? • 30
- Erken doğumu kabullenmek • 30
- Duygusal destek • 31
- Erken doğan bebeklerin görünümü • 31
- Kafa şekli • 32
- Haftalık büyüme takipleri • 32

Bebeğinizle Bağınızın Gelişimi • 33

- Şefkatli dokunuş • 34
- Bebeğinizin fotoğrafını çekebilirsiniz • 34
- Kucaklamak • 36
- Kanguru bakımı • 36
- Bez değişimi • 37

Babalar İçin Bazı Gerçekler • 38

- Çevreniz • 38
- Siz ve eşiniz • 38
- Bebeğinizle beraberken • 39
- Çalışma hayatınız ve babalık izniniz • 39
- Hayat devam ediyor • 40

Yoğun Bakımdayken Bebeğinizin Karşılaşabileceği

Bazı Sağlık Sorunları • 41

- Solunum sıkıntısı • 41
- Duktus: Kalp damarının kapanmaması • 41
- Sarılık • 41
- Solunum durakları (Apneler) • 42
- Beyin kanaması • 42
- Kalıcı beyin hasarı • 42
- Enfeksiyonlar • 44
- Barsak iltihabı • 44
- Retina (göz damarları) hastalığı • 44
- Kalp problemleri • 44

Erken Doğan Bebeğin Beslenmesi • 45

- Erken doğan bebeklerin büyümesi • 45
- Bebeğiniz nasıl beslenecek? • 45
- Anne sütünün erken doğan bebekler için önemi • 46
- Anne sütünün sağılması • 46
- Sağım işlemi • 47
- Anne sütünün yoğun bakıma ulaşması ve bebeğe verilmesi • 48
- Ne zaman ağızdan beslenecek? • 48
- Kadehle besleme • 48
- Ya anne sütü yetersiz kalırsa? • 49
- Ne zaman emmeye başlayacak? • 50
- Çalışan anne olarak haklarım neler? • 50
- Doğum (analık) izni hakları • 50

BÖLÜM III: BİRLİKTE BİR HAYAT

Eve Gitme Zamanı • 53

- Ne zaman bebeğinizi eve götürebilirsiniz? • 54
- Özel bakım yöntemleri ve destek aletleri gerekirse • 54
- Taburcu olma zamanı gelince • 55
- Bir iki gece bebeğinizle kalmaya ne dersiniz? • 55
- Son yapılması gereken test ve kontroller • 55
- Bebeğinizin yolculuğu: Araba koltuğu • 56
- Çıkış tarihi nasıl belirleniyor? • 57

Taburcu Olan Bebeğinizle Yeni Yaşamınız • 59

- Hijyen (Temizlik) • 60
- Ziyaretçiler • 60
- Çok ağlayan bebek • 62
- Kış aylarında taburcu olma • 63
- Hastalıklardan Korunma ve Aşılar • 64
- Bebeğiniz huzursuzsa • 66
- Kasık fıtığı • 66
- Uykusu: Bilmeniz gereken önemli noktalar • 66

ÖNSÖZ

- Sağlığı konusunda dikkat edilmesi gerekenler • 68
- Sigaraya hayır • 69
- Çoğul Bebeklerle Eve Varış ve Hayatta Kalma • 70
 - Organize olmak • 70
 - Evde iş bölümü • 72
 - Plan yapan siz olun • 73
 - Mola alın • 73
 - Evde bebek istasyonları yaratın • 73
 - Her şeyi ayırmak zorunda değilsiniz • 73
 - Uykusuz gecelerde ayakta kalmak • 74
 - Uyku için düzenlemeler • 74
 - Çoğullarda emzirme • 75
 - Bebeklerinize hareket etmek • 76
 - Çoğullarla yürüyüşe çıkmak • 77
 - Uçakla yolculuk • 78
- Erken Doğan Bebeğinizin Gelişimi • 79
 - İleride problemler ortaya çıkabilir mi? • 79
 - Olası risk faktörleri • 79
 - Büyümesinin takibi nasıl yapılacak? • 80
 - Ne sıklıkla büyüme takip edilecek? • 80
 - Düzeltilmiş yaş nasıl hesaplanır? • 81
 - Çocuğunuzun gelişimini nasıl takip edeceksiniz? • 81
 - Bebeğinizin gelişiminde dikkat etmeniz gerekenler • 82
 - Gelişim kılavuzu • 85

El Bebek Gül Bebek Derneği Hakkında Kaynakça • 94

Ek-1 • 96-97

Ek-2 • 98-99

Her anne-baba, doğumu bebeğini hemen kucaklayıp, bağrına basabileceği ve evine götürüp bu buluşmayı kutlayabileceği güzel bir kavuşma anı olarak hayal eder. Ancak bebeği erken doğan anne-babalar için ne yazık ki doğum doğal bir kavuşma anını barındırmaz. Aksine, küçücük bebeğini ilk görebildiği yer, ona çok yabancı gelen yeni doğan yoğun bakım ünitesidir. Genellikle ilk duyguları, şok, suçluluk, üzüntü ve çaresizliktir.

İşte bu el kitabı, daha önce aynı duyguları yaşamış premature annelerinin deneyimleri ile zenginleştirilmiş ve bebeğinin erken doğacağını öğrendiği ilk andan itibaren anne-baba ve ailenin diğer üyelerine hem hastanede hem de taburculuk sonrası ihtiyaçları olan tüm bilgileri aktarmak üzere yazılmıştır.

El Bebek Gül Bebek Derneği olarak el kadar doğan minik kahramanlarımızın sağlıklı ve mutlulukla büyümesi en büyük dileğimizdir.

Kitabın yazılma aşamasında bizlere destek veren Dr. Pınar Dayanıklı ve Dr. Raziye Dut'a ayrıca anı ve deneyimlerini paylaşan Petek Özbek, Banu Ayhan, Sinem Aksu Buyruk ve Semanur Yazıcı'ya sonsuz teşekkürlerimizi sunarız.

İlknur Okay

El Bebek Gül Bebek Derneği
Başkanı



BÖLÜM I: Doğumdan Önce





GİRİŞ

Her anne adayı hamileliğinin herhangi bir acil durum olmadan tamamlanmasını umar. Bebeğinin doğum tarihinden önce doğacağını, günlerce, haftalarca bazen de aylarca hastanede yatacağını aklına bile getirmez. İŖin doğrusu Türkiye’de, tüm dünyada olduğu gibi, doğan her on bebekten biri en az birkaç gün yeni doğan bakım ünitelerinde zaman geçirmektedir. Bu da yılda ülkemiz için ortalama 150,000 bebek demektir.

Bebeklerin yeni doğan bakım ünitelerine kabul edilmelerinin birçok farklı nedenleri vardır:

Örneğın: Enfeksiyon kapmış olabilirler ve antibiyotiğe ihtiyaçları vardır, akciğierleri tam çalışmadığından solunumlarının desteklenmesi gerekebilir, doğum öncesi yapılan ultrasonlarda sorun tespit edilmiş olabilir. Bebeğın yoğun bakım ünitesinde ne kadar yatacağı ihtiyacına göre bir kaç günden birkaç aya kadar değışir.

Yeni doğan bebeğın yoğun bakım ünitesine gereksinim duymaması, annesinin yanına doğar doğmaz kavuşması herkesin dileğidir. Erken doğumun bazı belirtilerinin önceden saptanması çoğu zaman mümkündür. Bu nedenle tüm anne adayı kadınlarımızın gebeliklerinde düzenli doktora ya da ebeye gitmeleri çok önemlidir. Kaçınıcı gebeliği olursa olsun mutlaka sağlık kontrolü yaptırmaması gerekir. Önceki gebeliklerinin sorunsuz olması erken doğurma riskini ortadan kaldırmaz.

ERKEN DOĞUM DERESESİNE GÖRE SINIFLANDIRMA

Gebeliğin normal süresi 38-40 haftadır. Bebek ne kadar erken doğarsa problemleri artmaktadır. Aşağıda haftalarına göre erken doğum dereceleri görebilirsiniz:

| | |
|-------------------------------|-------------------------------------|
| Erken doğan | 37 haftadan önce doğanlar |
| Sınırdaki erken doğan | 35-37 haftaları arasında doğanlar |
| Klasik erken doğan | 29-34 haftaları arasında doğanlar |
| İleri derecede erken doğanlar | 28-27 haftaları arasında doğanlar |
| Yaşam sınırında doğanlar | 26 haftası öncesi doğanlar |
| Düşük doğum kilolular | Ağırlığı 2,500 g'ın altında olanlar |
| Çok düşük doğum kilolular | Ağırlığı 1,500 g'ın altında olanlar |
| Son derece düşük kilolular | Ağırlığı 1,000 g altında olanlar |

ERKEN DOĞUM ÖNCESİ AKLINIZA TAKILANLAR

Tek gebeliklerde hamilelik 40 hafta üzerinden hesaplanır. Eğer 37 haftadan önce doğum yaparsanız bu erken doğum sayılır. Fakat çoğul gebeliklerde özellikle ikiz, üçüz veya dördüzlerde belirlenmiş kesin bir gebelik süresi yoktur. Bebek sayısı arttıkça hamile bir kadının 40 haftayı tamamlaması zorlaşır.

Hamileliğinizin 24. ve 34. haftaları arasında normal dışı belirtiler gösteriyorsanız, bebeğinizi erken doğurma riski ile karşı karşıya olabilirsiniz. Su torbası patlamadığı sürece doktorunuz doğumu engellemek için bir takım önlemler alabilir. İlaç ve serum vererek, yakından takip ederek erken doğum ertelenebilir.

ERKEN DOĞUMUN SEBEPLERİ

Gebelikte sorunlar yaşayabilirsiniz. Kadın doğum uzmanınızdan destek alarak gebeliğin takibini aksatmamalısınız. Biliniz ki erken doğumu %100 engellemek olanaksızdır.

Şu durumlarda bebek erken doğabilir:

- Birden fazla bebek taşıma: İkiz, üçüz veya daha fazla gebeliklerin çoğu erken doğumla sonuçlanır.
- Tansiyon yükselmesi, baş ağrısı, bacaklarda şişme, idrarda protein atma durumu: gebelik zehirlenmesi (Preeklampsi): Bütün erken doğumların % 15'inin nedenidir. Belirtiler hızlı gelişirse tehlikelidir. Daha ilerlerse annede şuur kaybı, durdurulamayan kanama ve havale gibi durumlar ortaya çıkabilir. Hızlı ilerleyen gebelik zehirlenmesini durdurmanın tek yolu bebeği doğurtmaktır. Bu da bebeğin erken alınmasına neden olur.
- Su kesesinin erken patlaması: Bu durumda erken doğum ve enfeksiyon riski fazladır. Rahimde kalan sıvı miktarı ve bebeğin durumuna göre kararlar alınmalıdır. Doğumu geciktirmek ve bebeğin ciğerlerini olgunlaştırmak için ilaçlar uygulanmalıdır. Enfeksiyon belirtisi başlarsa bebek doğurtulur.
- Kanama başlaması: Plasenta ya da 'son'un rahim ağzının üzerine yerleşmesi sonucu kanama başlayabilir. Bazen de plasenta iyi yerleşmesine rağmen aniden rahimden ayrılır ve kanama başlar.
- Önceki gebeliklerde düşüklerin veya erken doğumların olması
- Bebeğin anne karnında büyümemesi: Plasentada kan dolaşımı yetersizse, bebek rahimde yeteri kadar büyüyemez.
- Annenin sigara ve alkol kullanması: Son yıllarda doğurgan yaştaki kadınlarımızın daha fazla sigara içtiklerini biliyoruz. Sigaradaki nikotin plasenta 'son' damarlarını büzer, bebeğe kan gitmesini önler ve büyümesini engeller. Gebe olan kadının kesinlikle sigara ve alkol içmemesi gerekir. Sigarayı bı-

rakma konusunda Sağlık Bakanlığı'nın Sigara Bırakma Hattı Alo 171'i arayarak destek alabilirsiniz.

- Stresli olaylar yaşanması: Ciddi bir düşme, trafik kazası, yangın gibi travmatik olaylar erken doğumu tetikleyebilir. Yaşadığımız günlük streslerin erken doğumu gerçekleştirdiğine dair bir kanıt yoktur.
- Annenin önceden gelen hastalıkları: Kalp yetmezliği, böbrek yetmezliği, insülin kullanması gereken şeker hastalığı gibi
- Bilinmeyen sebepler: Erken doğumların üçte birinde neden bilinemez. Belirtiler çok silik, hatta hiç olmayabilir.

ERKEN DOĞUM ÖNLENEBİLİR Mİ?

Erken doğum riskiniz önceden öngörülüyorsa doktorunuz yatak istirahatı önerebilir. Özellikle çoğul gebelik söz konusu ise erken doğurma olasılığınız yüksektir. Erken doğum riskinizi azaltmak için şunlar önerilir:

1. Çalışma saatlerinizi azaltmanız veya yoğun iş tempounuzu düşürmeniz
2. Merdiven çıkmamanız, alışveriş torbası taşımamanız ve ev işlerini azaltmanız
3. Ağır işlerden kaçınmanız, örneğin tarla veya bahçede çalışmak, çim biçmek gibi.
4. Kendinize günde iki üç defa ikişer saatlik dinlenme aralıkları yaratmanız.

Hamileliğinizde şu durumlara çok dikkat etmeniz gerekir:

Kanama: Hamilelikte kanamalar siz ve bebeğiniz için tehlike demektir. Böyle durumlarda hemen doktorunuza başvurun.

Karın Ağrısı: Gelip giden karın ağrıları sancularınızın başlangıç belirtisi olabilir. Özellikle ağrılarınız her on dakikada bir geliyorsa bu durum doğumun başlangıcı olabilir.

Şişme: Ayağınızın şişmesi hamileliklerin son aylarında görülür. Fakat elleriniz, yüzünüz hızla şişerse, ayaklarınız bir haftada ayakkabılarınıza sığamaz hale gelirse gebelik zehirlenmesi olabilir hemen doktorunuza başvurmalısınız.

Bebeğinizin Hareketleri Azaldıysa: Gebeliğin sonuna doğru bebeğiniz büyüdükçe hareketlerinin azalması yer kalmadığı için normaldir. Fakat hiç hareket hissetmiyorsanız veya endişeleniyorsanız doktorunuza başvurmalısınız.

Suların gelmesi: Sıvı sızıntısı nedeniyle ped kullanırsanız veya bacağından aşağı su sızıntısı olursa, hemen doktorunuza başvurun. Bu doğumun başlangıcı olabilir.

NE ZAMAN HASTANEYE GİTMELİYİM?

Yukarıdaki belirtilerden herhangi birini gösteriyorsanız, doktorunuza danışarak hastaneye gitmenizi öneririz. Hastaneye vardığınızda hemşireler ve doktorlar sizi muayene ederek doğuma ne kadar yaklaştığınızı size söyleyeceklerdir. Kasılmalarınızı takibe alacaklar, bazı kan ve idrar testleri yapacaklardır. Ultrasonla bebeğinizin durumu değerlendirecek, bebeğinizin erken doğmaması için çaba sarf edeceklerdir.

Steroid içeren ilaç ile annenin tedavisi: Erken doğum riski bulunursa yakın takibe alınabilirsiniz. Hastaneye yatırılarak izlenmeniz gerekebilir. Erken doğan bebeklerde görülen akciğer hastalığını önlemek için size 12-24 saat aryla 2 kere ilaç yapılabilir. İlacın ne zaman yapılacağına doktorunuz karar verecektir. Bu ilaç kürü bebeğinizin ciğerinin gelişmesinde çok faydalı olur. Bu ilacın 2. dozu verildikten 24 saat sonra doğumun gerçekleşmesi ilacın etkili olmasını sağlar.

Erken doğum yapma riskinizin yüksek olduğu kadın doğum uzmanı tarafından belirtilmişse, mutlaka yeni doğan yoğun bakım ünitesi bulunan, tam teşekküllü bir hastaneye başvurarak takiplerinizi bu hastanede devam ettirmenizi tavsiye ederiz.



BÖLÜM II: Hastanede



ERKEN DOĞAN BEBEĞİNİZE MERHABA: İLK GÜN

ERKEN DOĞUM ANI

Bebeğinizin nasıl doğacağına doktorunuz karar verecektir. Acil olarak hastaneye gittiyseniz doktorunuzun önerilerini dinlemelisiniz. Belki hayatınızda ilk defa doğumhaneye veya ameliyathaneye giriyorsunuz. Etraf size soğuk gelebilir. Temizlik ve mikropsuzluk çok önemlidir. Etrafınızda hiç tanımadığınız ameliyathane kıyafeti giymiş kişiler sizin için koşuşturmaktalar. Bu kişilerin işin uzmanı olduklarını unutmayın. Olumlu düşünün ve kendinizi cesaretlendirin.

Tebrikler! Hamileliğinizin tüm zorluklarını atlattınız. Erken de olsa başardınız ve artık bir bebeğiniz var!

BEBEĞİNİZLE İLK KARŞILAŞMANIZ

"Hamileliğimin henüz 24. haftasındayken preeklampsi teşhisi ile doğum yaptım. Şoktaydım, henüz çok erkendi ve bebeğim 570 gr-29 cm olarak dünyaya geldi. Kendime geldiğimde ilk sorum "bebeğim yaşıyor mu?" oldu ve "yaşıyor" yanıtını aldığımda dünyalar benim oldu. Aylardır özlemler beklenen kavuşma anı maalesef hayallerdeki gibi gerçekleşmedi. Erkendi, güçlü, belirsizdi ama muhteşemdi. Bebeğimi ilk gördüğümde acı, hüznün, üzüntü, hayal kırıklığı ve mutluluk bir aradaydı. Bebeğim o kadar minik, muhtaç ve kırılgandı ki, o dakika alıp içime geri sokasım geldi. İlk defa anne oluyordum, şaşkın, üzgün, çağresiz ama bir o kadar umutluydum. Kafamda bir sürü soru vardı ve ihtiyacım olan zamandı. 156 gün süren yoğun bakım serüvenimize birçok ameliyat, komplikasyon sığdırdık fakat sabır, sevgi ve zaman ile bu zorlu süreci atlattık."

Binnur Peker, Duru'nun annesi, 24 hafta



Ne kadar erken doğduysa ve durumu ne kadar ağırsa ilk karşılaşmanızda bebeğiniz sizi o kadar etkiler. Erken doğmuş bebeklerin vücut yağları az olduğundan önceden gördüğünüz bebeklere göre kolları bacakları inceciktir. Dergilerdeki sevimli tombul bebekler gibi görünmezler. Unutmayın bebeğiniz daha hala gelişim aşamalarını tamamlamamıştır. Tartı aldıkça daha sevimli ve ‘alışılmış bebek’ görüntüsünde olacaktır. Eğer bebeğiniz doğum sonrası hemen başka bir hastaneye acil olarak götürüldüyse, onu görmeniz birkaç gün sürebilir.

Eşiniz bebeğinizi ziyaret edip nasıl olduğunu öğrenebilir. Onun fotoğrafını çekerek sizinle paylaşabilir.

YOĞUN BAKIM SÜRECİNE ALIŞMAK

Bebekler yoğun bakıma değişik nedenlerle yatarlar. En sık neden erken doğmak gibi görünse de, beslenememe, cerrahi nedenler, solunum duraklamaları gibi nedenlerle de bebekler yoğun bakıma girebilirler. Yeni doğan bakım üniteleri çok erken doğan, çok küçük veya zamanında doğmuş ama hasta bebeklere bakmak konusunda uzman birimlerdir.

Yoğun bakım ünitelerinde ses miktarını ve hareketliliği azaltmak önemlidir. Ortamın sesini azaltmak yoğun zamanlarda zor olabilir ama mümkün olduğu kadar dingin bir ortam yaratmak gerekir. Araştırmalar hasta bebeklerin çok kolay uyarıldıklarını göstermektedir.

Bebeğinizin sizi, sesinizi ve kokunuzu tanıması önemlidir. Hemşirenizin izniyle bebeğinizle konuşmanız ve ona dokunmanız iyi olacaktır.

Etraftaki aletler sizi rahatsız edebilir. Alarmlar ilgi çekmek üzere tasarlanmıştır: ışıkları yanıp sönebilir, alarm sesleri normal dışı değerleri duyurmak için çalabilir. Bazen birkaç bebekten aynı anda alarm sesi duyulabilir. Bebeğinizin etrafındaki aletleri gördüğünüzde fazla heyecanlanmayın. Sadece bebeğinize

odaklanmaya çalışın. Unutmayın ki monitörleri kontrol etmek hemşirelerin görevi. Siz sadece bebeğinizi izlemeye özen gösterin. Her alarm sesi sizin sandığınız kadar önemli değildir.

YOĞUN BAKIMDA UYMANIZ GEREKEN KURALLAR

Her ünitenin işleyişi birbirinden biraz farklıdır. Fakat nereye kabul ediliyorsanız edilin bazı standart kurallar vardır. Öncelikle ünitenin kurallarını öğrenin.

YOĞUN BAKIMIN GÜNLÜK İŞLEYİŞİ

Gebeliğim sorunsuz geçiyordu, ta ki 18'e çıkan tansiyonum hikayemizi başlatana kadar. 24'e yükselen tansiyon eklempsi, preeklampsi atağına girmeme ve minik kızımı 27 hafta 930 Gr olarak dünyaya getirmeme neden oldu. Gözümü açtığımda içimde soğuk bir boşluk vardı. Başka bir hastanedeydim, durumumun kritikti ve hemen taburcu olamayacaktım. Kızım hayatdaydı savaşıyordu. 20 gün sonra onun yanına gidebildim. Doktoru kızını görebilirsin dediğinde beni hazırlamaya başladılar, önlükler maskeler, eldivenler. O güçlü duruşum "bu kızın" dedikleri an yerle bir oldu. Minicikti, karnımdayken bile dokunmaya kıyamadığım prensesime bir sürü aletler takmışlardı "Annem geldim ben" dediğimde titreyerek gözünü açtı ve gözlerimiz birbirine kilittendi. Ama benim hayallerim böyle değişti ki.

Funda Karamuk , Hira'nın annesi, 27 haftalık

SESSİZ BÜYÜME SAATLERİ

Bazı yoğun bakım üniteleri bebeklerin dinlenebilmesi için onlara sessiz zamanlar verirler. Özellikle gece saatlerinde hemşireler ışıkları kısar ve perdeleri kapatırlar. Gereksizce bebeğinize dokunulmaz, rahatsız edilmez.



Doktor Muayenesi

Doktorların muayeneleri günde bir-iki kez sabah ve akşam olmak üzere yapılır. Sabah muayenesi sırasında personel bebeğinizin bakımını planlar. Akşam muayenesi sırasında gündüzün seyrine göre gece bakım planı yapılır. Gündüz hemşireleri gece çalışanlarına bebeğinizi devreder. Bu devir sırasında ünite ziyarete kapanabilir.

Bebeğinizin neler yaptığını öğrenmek

Bebeğinize bakan hemşire, bebeğinizle ilgili gelişmelerden sizi haberdar edebilir. Bebeğinizin güncel durumu hakkında bilgi almak için tıbbi personelle görüşme talebinde bulunabilirsiniz. Doktorunuzdan uygun bir zamanda randevu alabilirsiniz. Bu görüşmeden önce unutmamak için aklınıza gelen soruları not edebilirsiniz. Kendinizi soru sormakta özgür hissedin. Aklını-

za gelen soruları not alabilmeniz için küçük bir defter taşıyın. Doktorunuzun ve hemşirelerin zamanı kısıtlı olduğundan onları bulduğunuz zaman ne soracağınızı bilmenizde fayda vardır. Aynı zamanda cevapları da aynı deftere yazabilirsiniz. Gereksiz endişelerinizi böylelikle yenebilirsiniz. Hiç duymadığınız bazı terimler sizi şaşırtabilir. Bu tıbbi konuşmaya bir kaç günde alışacaksınız. Her gün tartısı, beslenme durumu, solunum durumu hakkında bilgi isteyebilirsiniz.



Yeni Doğan Bakım Personeli

Yeni doğan bakım ünitesinde personel, hemşireler ve doktorlar bebeğinize en iyi bakımı sağlamak için takım olarak çalışmaktadırlar. Bire bir saatlik bakımı hemşireler yapmaktadırlar. Yeni doğan bebek hemşireleri çok özel bakım gerektiren bir görev üstlenmişlerdir. Başka sağlık uzmanları da üniteye girip çıkabilir. Örneğin enfeksiyon hemşiresi ünitedeki mikropların durumunu takip eder, röntgen teknisyeni gerekirse röntgen çekebilir. Bebeğinizin göz kontrolünü göz doktoru ve işitme testini işitme teknisyeni yapacaktır.



YENİ DOĞAN BAKIM ÜNİTESİNDEYKEN

YENİ DOĞAN BAKIM ÜNİTESİNDEKİ ALETLER NE İŞE YARAR?

Yeni doğan bakım ünitesi daha önce hiç görmediğiniz aletlerde doludur. Bu aletler bebeğinizin sağlığına kavuşmasında personele destek olurlar. Son teknoloji ile çok ufak bebeklere bile uyabilecek şekilde tasarlanmışlardır.

ERKEN DOĞAN BEBEĞİN SIMSICAK YATAĞI

Isı, erken doğan bebeğin bakımında çok önemlidir. Isıyı korumak bebeğe enerjisini en iyi şekilde kullanmasını sağlar. Böylelikle bebek büyür ve taburcu olur. Yoğun bakımda iki şekilde ısı ortamı sağlanmaktadır.

Kuvöz: Bebekleri ısı kaybından korunmak ve onlara anne karnındaki ortamlarına benzer bir çevre kurmaya yarar. Kuvözün her tarafı bebeğin görülebilmesi için şeffaf bir şekilde kapatılmıştır. Kapalı kutu içinde bebeğin tutulması sadece ısınması için değil, aynı zamanda bebeğin etrafında dolaşan havanın nem oranını da kontrolünü sağlar. Bu da cilt yoluyla nem kaybetmesini engeller.



Isı yatağı: Bu yatakların üstten ısıtmaları vardır. Isı iletkeniyle bebeğin ısınısını ölçen bu yataklar bebeğin ihtiyaç duyduğu oranda ısıtma yapmaktadırlar. Bu yataklar kuvözler gibi kapalı değildirler. Bebeğe müdahale ederken doktor ve hemşireler daha rahat çalışırlar. Bu nedenle hasta bebekler ilk haftalarda bu yataklarda yatarlar. Bakımları kolaylaşınca kuvöze geçirilirler.

ERKEN DOĞAN BEBEĞİN MONİTÖRÜ (EKRANI)



"Monitörlerin ve alarmların sürekli çalan seslerinden hiç hoşlanmamıştım, ta ki ne anlama geldiklerini öğrenene kadar. Onlar çalıyor ancak personel yardıma ihtiyacı olan bebeklere yardım etmeyi önemsemiyor gibiydi. Tabi ki böyle bir şey söz konusu değildi. Zaman ilerleyip işleyişi anladıkça, her çalan sesin önemli olmadığını anladım. Şimdi tüm o sesler geri planda kaldı."

Semanur Yazıcı, Hanife'nin annesi, 31 haftalık doğdu

Erken doğan bebeklere mümkün olduğu kadar az dokunularak bakım verilir. Bu yüzden monitör diye adlandırılan ekranlarla bebekleri çok sıkı gözlem altında tutmak gerekir. Bebeğin dakikadaki kalp atım sayısı, solunum sayısı, oksijenlenme oranı, ısı ve tansiyonu gibi pek çok değeri sürekli ölçülür. Bunlar çok hassas ölçüm yapan aletlerdir. Bebek hareketliken ölçtüğü değerler anlık değişebilir ve sık alarm verebilir. Her alarm sizi endişelendirmesin. Alarmlar uyarıcıdır.



ERKEN DOĞAN BEBEĞİN SOLUNUM DESTEĞİ (KANÜL, SİPAP, SOLUNUM MAKİNESİ)

Solunum problemi olan bebeklerin oksijen gereksinimini ölçülmeli ve gerekli hava ince ayarlar yapılarak sağlanmalıdır. Oksijen değerini ayarlandıktan sonra kanül diye adlandırılan ince bir boruyla bebeğe burun deliklerinden oksijen verilebilir. Eğer sıkıntı daha fazla ise ısıtılmış ve nemlenmiş hava ile sağlanan sürekli basınç da bebeğe verilebilir. Buna “sipap” denir. Eğer bebeğiniz 28 haftadan önce doğduysa haftalarca sürekli

basınçla destek alabilir. Eğer bebek nefes alamıyorsa bu durumda solunum desteği için solunum makinesine yani ventilatöre bağlanabilir. 1000 gramın altında, 25-28. haftalarda doğan bebeklerin hemen hepsi geçici bir süre için solunum cihazına bağlanırlar.

ERKEN DOĞAN BEBEĞİN BESLENME DESTEĞİ

Erken doğan bebeklerin barsak hareketleri düzensiz ve yavaş olduğundan uzun süre mideden beslenemezler. Bu arada beslenme pompaları ve damar yolundan gerçekleşir. Bu yoldan bebeğin tüm ihtiyaçları geçici olarak sağlanır. Ancak amaç damar yolu beslenmesinden kısa sürede tüple mide-barsak beslenmesine geçmektir. Bu bölümün sonunda ‘Erken Doğan Bebeğin Beslenmesi’ başlığında detaylı bilgi bulabilirsiniz.

PRİMA PREMATÜRE BEBEK BEZİ

Prematüre bebekler, zamanında doğan bebeklere oranla çok daha az gelişmiş ince bir cilt ve cilt altı dokusuyla hayata merhaba der. Çok hassas olan ciltlerinin bakımı da aynı derecede hassas olmalıdır.

Prima'nın yeni doğan yoğun bakımında hemşirelerle birlikte geliştirdiği prematüre bebek bezi, yeni doğan bebek bezlerinden daha küçük üç bedenle üretildi. İkinci üç aylık dönemde doğan ve 500 gram gibi çok düşük bir ağırlığa sahip olan bebeklerin uyku, pozisyon alma, tıbbi bakım ihtiyaçları da göz önüne alınarak tasarlandı ve hastanelerin yoğun bakım ünitelerine ücretsiz olarak bağışlandı.



ANNE VE BABA OLARAK YAŞADIĞINIZ DUYGULAR

NELER HİSSEDİYORSUNUZ?

Yeni doğan ünitesinden ilk defa içeri girdiğinizde çok geçirirseniz, yalnız değilsiniz. Yeni doğan ünitesi hayatınızda şu ana kadar bulduğunuz heryerden çok farklı gelecektir. Hayatınızda derin iz bırakan bir dönem yaşıyorsunuz. Sizin stres altında olduğunuzun farkında olan tüm ekip, bebeğinizin yanı sıra size de yardımcı olmak amacındadırlar.

Yoğun bakım inişli çıkışlı bir süreçtir. Bazı günler bebeğinizin sağlığı çok iyi olabilir, ertesi gün ciddi bir problem yaşayabilirsiniz. Bu iniş-çıkışlar ilk haftalarda yoğun olarak yaşanır. Bebek ne kadar erken doğduysa o kadar sık yaşanır. Bilin ki bu yoğun duygu seli taburculuğa doğru azalır.

Derneğimizin 500 prematüre annesiyle yaptığı araştırma, erken doğum yapan annelerin %80'inin kendisini suçlu hissettiğini göstermiştir. Endişe, korku, üzüntü bu dönemde sıklıkla yaşanan duygulardır.

- Eğer kendinizi çok çökkün, umutsuz hissediyorsanız, az uyuyor ve iştahsızsanız veya tam tersi çok uyuyor ve çok yiyorsanız, doğum sonrası depresyon değerlendirmesi açısından mutlaka bir psikiyatriste başvurun.
- Prematüre bebek annelerinde depresyonun, zamanında doğum yapan annelere göre %40 fazla görüldüğünü hatırlayın. Yani prematüre bebek anneleri daha fazla risk altındadır.

ERKEN DOĞUMU KABULLENMEK

Birçok yönden kendinizi “yenilmiş” hissedebilirsiniz. Bebeğinizi kapıp eve götürmek isteyebilirsiniz. Zamanından önce doğurdu-

ğunuz için durmayan bir sorgulama halinde olabilirsiniz. Bu döneme geri bakan prematüre anne-babaları bu zamanları hep “çok zor” olarak nitelerler. Ailelerinden ve arkadaşlarından aldıkları destekleri unutamazlar.

DUYGUSAL DESTEK

Gelecek haftalar ve ayları endişe ve telaş içinde geçirebilirsiniz. Size gerçekten yardımcı olabilecek kişileri belirlemelisiniz. Endişe ve duygularınızı hiç tanımadığınız biriyle de paylaşmak isteyebilirsiniz. El Bebek Gül Bebek Derneği gönüllü anneler projesi yürütmektedir. Daha önce yeni doğan ünitesinde geçmiş olan gönüllü anneler aynı durumda olan ailelere telefonla destek vermektedir. Bu konuda www.elbebekgulbebek.org internet sitemize veya prematurebebek facebook ve Instagram hesaplarımıza başvurabilirsiniz.

Duygularınızı diğer ailelerle de paylaşmak size yardımcı olacaktır. Unutmayın her bebeğin sağlık durumu farklıdır. Diğer ailelerle görüşürken kıyaslama yapmamalısınız. Bebeklerinin sağlık durumlarını onlara sorup sizinki ile karşılaştırmamalısınız. Aynı haftada doğmuş bebekler bile değişik durumlar sergilerler.

Aileler ve arkadaşların bu dönemde destekleri çok değerlidir. Anne ve babayı duygusal olarak desteklemek, onlarla ilgilenmek, hatta bebeklerini ziyarete götürmeyi teklif etmek ve olumlu konuşmalar yapmak kendilerini iyi hissetmelerini sağlayacaktır.

ERKEN DOĞAN BEBEKLERİN GÖRÜNÜMÜ

Çoğu prematüre bebeklerin tüm vücudu tüylerle kaplıdır. Doktorlar buna “lanugo” derler. Bebek ana rahimdeyken annesinin bazı hormonlarını alması nedeniyle olur. Çok geçmeden tüyler dökülür.

Bebeğiniz çok erken doğduysa boyu eliniz kadar olabilir, cildi buruşuktur. Adeta yaşlı insana benzer. Derisi ilk önce balmumu gibi görünür, hatta saydam bile olabilir. Cilt altından kan



damarları gözükebilir. Oldukça erken doğmuş bebeklerin gözleri geçici olarak kapalı olabilir. Erkek bebeklerin testisleri (hayaları) inmemiş olabilir. Haftalar sonra inebilir. Günün 20 saatini uyuyarak geçirirler.

KAFA ŞEKLİ

Prematüre bebeklerin kafatası kemikleri oldukça yumuşak olur. Kemikler kıkırdak kıvamında olup zamanla sertleşir. Kucağınıza aldığınızda kafası çok yumuşak gelebilir. Bebek gelişip eve gitme zamanı geldiğinde, kafatası kemiği yeteri kadar sertleşmiş olacaktır. Evde yastık kullanımını bebek için güvenli olmadığından önerilmemektedir.

HAFTALIK BÜYÜME TAKİPLERİ

Çok erken doğan bebekler ilk bir iki hafta büyümmezler. Barsakları beslenmeyi kabul ettikçe büyümeleri düzene girer. Günlük tartı alımları ve kayıpları çok önemli değildir. Haftalık kilosunun, boyunun ve başının büyümesine bakılmalıdır. Haftalık ölçümlerde büyüme kaydedilmesi çok önemlidir.



BEBEĞİNİZLE BAĞINIZIN GELİŞİMİ

Bebek sahibi olacağınızı öğrendiğinizde, ondan ayrı kalacağınızı hiç düşünmemiş olabilirsiniz. Bebeğinizle aranızda bir bağ oluşturmanız biraz zaman alabilir. Bu süreç tamamen doğaldır.

Zaman içerisinde, hemşireniz size günlük işleri nasıl yapabileceğinizi, bakımlarına nasıl katılacağınızı gösterecektir. Bebeğinizin günlük bakımında aktif bir rol almaya başlayacaksınız. Başta kendinizi beceriksiz hissedebilirsiniz, eliniz ayağınız birbirine karışabilir. Sakın endişelenmeyin, denemeler her şeyi mükemmel yapacaktır.

Anılarınızı yazabileceğiniz "İlk Anılarımız" başlıklı ek-1 bölümünü kitapçığımızın arkasında bulabilirsiniz.



ŞEFKATLİ DOKUNUŞ

Hemşireniz bebeğinize bakım yaparken onun rahatını bozabilir. Unutmayın bu bakımlar onun temiz kalması ve beslenmesi için çok önemlidir. Bu bakımlar sırasında hemşirenize yardımcı olun. Onlara her fırsatta teşekkür edin.

Siz de bebeğinizi rahat ettirebilirsiniz:

1. İlk günlerinde hasta bebeklere dokunulmamalıdır. En hasta zamanlarında uyarılmaları gerekir. Küçük bir dokunuş, kuvöz kapağını açmak bile onları huzursuz edebilir.
2. Bazı günler bebeğiniz o kadar yorgun olabilir ki, hemşireniz ona dokunmamanızı isteyebilir.
3. Her zaman dokunma iznini hemşirenizden alın.
4. Bebeğinizin en rahat nasıl uyduğunu öğrenin.
5. Bebeğiniz sizi tanımayı tüm duyularıyla öğrenir: Kokunuz, sesiniz, kurduğunuz göz teması, bunun yanı sıra sizin sevgi dolu dokunuşunuz.
6. Bebek büyüdükçe ona dokunma ve bakım yapma fırsatınız olacaktır.
7. Size ne zaman kucağınıza alacağınız ve emzirme denemeleri yapacağınız hemşireniz tarafından söylenecektir.



BEBEĞİNİZİN FOTOĞRAFINI ÇEKEBİLİRSİNİZ

Mümkün olduğu kadar doğal ışık kullanmalısınız. Flaşı açmanızda fayda var. Pencereden sızan ışığı ya da açık ısıtıcının ışıklarını ışık kaynağı olarak kullanabilirsiniz. Eğer yakından resim çekebilecek bir makineniz varsa yüzünü, ellerini, ayaklarını çekin. Sonraki yıllarda bebeğinizin 'küçüklük derecesini' algılamak için, ilk haftalarında, bebeğinizin el ve ayağını elinize alarak resmini çekin.

Bebek yoğun bakım sürecinde önemli dönüm noktaları vardır: ilk kucağa alınma, ilk emme denemesi, ilk solunum makinesinden ayrılma, ilk banyosu gibi. Bu günleri resimlemeyi unutmayın. Onun bakımında emeği olan bir sürü sessiz kahraman var: Bakan hemşire ablaları, temizlik personeli gibi. Onlar da anılarınızın önemli parçaları. Albümünüzde onlara da yer vermeyi unutmayın.



KUCAKLAMAK

Bebeğinizin kuvöz içinde yatması onun için daha rahat olabilir. Kucaklarken bebeğinize çok sıkı sarılmamalısınız. Baş ve boyunun kıvrılmamasına dikkat etmelisiniz. Havayolunun bükülmesi nefes duraklarına yol açabilir. Sesiniz ve kokunuz bebeğinizin stres seviyesini azaltır ve ona huzur verir. Kucaklamadan önce 'Yoğun Bakımda Uymanız Gereken Kurallar' bölümünü tekrar gözden geçirin ve mutlaka hemşirenizden onay alın.

KANGURU BAKIMI

Bebeğinizin durumu yeterince iyiye ve ünitenizde buna izin veriliyorsa, kanguru bakımını deneyebilirsiniz. Kanguru bakımı anne ve bebeğin cilt cilde temas etmesidir. Bu sırada bebeğin ekranda takipleri devam eder. Beslenmesi bile yapılabilir. Bir şapka veya battaniyeye ihtiyaç duyulabilir. Babalar da kanguru bakımı yapabilir.

İlk kanguru denemesinde bebek huzursuz görünebilir. Dakikalar içinde sakinleşir. Kanguru bakımının ailelerle bebekleri arasında duygusal bir bağ oluşturduğu kanıtlanmıştır.

Kanguru bakımın başka faydaları da bulunmaktadır:

- Sütü artırır ve emzirmeye teşvik eder.
- Bebeğin daha hızlı kilo alımını sağlar.
- Daha derin ve fazla uyumasını sağlar.



BEZ DEĞİŞİMİ

Bezinin sizin tarafından değiştirilmesine izin verildiğinde şunları yapmalısınız:

1. Ellerinizi yıkayın.
2. Atletini sıyırın. Bezini açın.
3. Önden arkaya doğru uygun bir ıslak mendille altını silin.
4. Yeni bir bezi altına kaydırın ve sabitleyin.
5. Bacaklarını çok bükmeyin.
6. Yeni beslendiye fazla hareket ettirmekten kaçınınız.

"Minik bebeğimin bakımına katkıda bulunmam için içeri aldıklarında 'acaba yapabilir miyim, daha çok küçük!' gibi kaygılarım oldu. Avucumun içi kadar bir bebek bezi verip, "hadi değiştir" dediklerinde, 'annem benim yapmam gerek' diye düşündüm. Bir yandan da korkuyordum. Oradaki hemşirelerin desteği ile tüm korkularımı zamanla bir kenara koydum."

Banu Ayhan, İrem'in Annesi, 30 Haftalık



BABALAR İÇİN BAZI GERÇEKLER

Babalar için bu zor bir zamandır. Tüm dikkatler anne ve bebeğin üzerindedir. Oysaki siz bu zor dönemde işinize devam etmek zorundasınız. Her zamandan daha güçlü olmanız gerekebilir. Ülkemizde babalarla iletişim kurmak doktorlara daha kolay gelmektedir. Bebeğinizle ilgili pek çok bilgiyi size aktarmayı tercih edebilirler. Anne ile doktorunuz arasında siz bir köprü olabilirsiniz. Bu rolünüz çok önemlidir.

ÇEVRENİZ...

Çevreniz de sizin için endişelenebilir. Unutmayın, onların size büyük yardımları dokunabilir. Onlara yapabilecekleri bazı görevler verebilerseniz. Örneğin size yemek ve temizlik konusunda yardımcı olabilirler. Varsa diğer çocuklarınızı okuldan alabilirler ve birkaç saat çocuklarınızın bakımını üstlenebilirler. Siz de böylelikle eşinize ve yeni bebeğinize daha fazla zaman ayırabilirsiniz.

SİZ VE EŞİNİZ

Bebekleri erken doğduğunda anneler ve babalar bir duygu seli yaşarlar. Herkes farklı şekillerde tepki gösterebilir. Eşinizin durumunu anlamaya çalışıp ve destek olmalısınız. Bilin ki doğum sonrasında on anneden dokuzu 'lohusalık hüznü' denilen bir süreçten geçer. Çok duygusal davranabilirler. Kolay ağlarlar. Başka dönemlerde göstermedikleri tepkileri olabilir. Erken doğum yapan anneler bu süreçte daha yoğun duygular yaşayabilirler. Ağlayabilir, iştahları kesilebilir ve size eskisi gibi davranmayabilirler. En fazla bir, bir buçuk ay sürer.



Bazı faydalı öneriler:

1. Problemlerinizi kendinize saklamayın. Eşinizle, arkadaşlarınızla, ailenizle veya El Bebek Gül Bebek Derneği'nin sağladığı gönüllü ailelerle konuşun.
2. Eşinizle bebeğe hangi sırayla bakacağınızı karar verin.
3. Eşinize ve kendinize karşı anlayışlı olun. Yarım su dolu bardağın dolu halini görün. Yaptıklarınızla övünün. Örneğin: Eşinizin sütü bol değilse bebeğe verdiği miktarı övün, veremediği öğünleri konu etmeyin. Çabasıdan dolayı onu kutlayın.
4. Arada baş başa olmak için çabalayın.
5. Eşinizin hoşuna gidebilecek bir sürpriz yapın.
6. İş hayatınızda önceliklerinizi belirleyin. Şehir dışı seyahatlerinizi azaltın.

BEBEĞİNİZLE BERABERKEN

Babaların kendilerini bebeklerine fazla bağlanmamış hissetmeleri oldukça normaldir. Fakat babanın vereceği sevgi ve bakım da erken doğan bebeğin gelişiminde büyük farklar yaratır.

Siz de bebeğinizin bakımına katkıda bulunabilirsiniz mesela altını değiştirebilir, kanguru bakımı yapabilir ve kucaklayabilirsiniz. Tüm bu bakımlar size sevgi bağı olarak geri döner. Eşinizin üzerindeki yükü azaltır. Ailenizi daha mutlu kılar.

ÇALIŞMA HAYATINIZ VE BABALIK İZİNİZ

Ailenizin bu zor döneminde kendinizi daha fazla çalışmak zorunda hissedebilirsiniz. Ailedeki tek geçim kaynağı siz olabilirsiniz. İşvereninizi durumunuzdan en kısa zamanda haberdar etmelisiniz. İş yükünüzü hafifletmeniz gerekebilir. Babalık izninizi bebek eve geldikten sonra kullanın. İlk günlerde annenin evde candan bir desteğe çok ihtiyacı olacaktır.

HAYAT DEVAM EDİYOR

Çoğu yeni aile kendi ihtiyaçlarını ikinci sıraya koyar. Aynı anda evinizi, işinizi idare edip hastaneye ziyarete gitmek oldukça zordur. Bu koşuşturmada kendinize iyi bakmalısınız. Unutmayın annenin ve bebeğin size ihtiyaçları var. Sizden başka kimse onlara sahip çıkamaz.

Öncelikle temel ihtiyaçlarınız üzerinde durun: Hakkıyla yemek yemek, yeterince uyumak gibi. Sinirleriniz yıpranmadan sizi anlayabilecek biriyle konuşun.

Hatırlamanız gereken: Bu süreci yaşayan sadece siz değilsiniz. Doğan her on bebekten biri bakıma ihtiyaç duyar. Benzer deneyimlerden geçmiş bir baba ile paylaşımın büyük faydası olacaktır. **El Bebek Gül Bebek Derneği**'ni arayarak gönüllü ailelerimiz hakkında bilgi sahibi olabilirsiniz.



YOĞUN BAKIMDAYKEN BEBEĞİNİZİN KARŞILAŞABİLECEĞİ BAZI SAĞLIK SORUNLARI

SOLUNUM SIKINTISI

Bebeğinizin akciğerlerinin yeterince gelişmemiş olmasından kaynaklanır. Akciğerinde hava keseciklerini kaplayan ve onların havayla dolmasını sağlayan bir madde yetersizdir. Bu yüzden erken doğan bebekler nefes almak ve akciğerlerini açık tutabilmek için çok çaba sarf ederler. Bu çok yorucudur. Bu durumda onlara burundan oksijen vererek, solunum yoluna dışarıdan ilaç uygulanarak ya da solunum makinesine bağlayarak yardım edilir. Solunum sıkıntısı genellikle 3-4 gün içerisinde düzelmeye başlar.

DUKTUS: KALP DAMARININ KAPANMAMASI

Kalbin dışında duktus adı verilen özel bir damar vardır. Bu damar anne karnındayken bebeğin kanının akciğerlere gitmeden vücutta dolaşmasını sağlayan bir ara damardır. Doğumdan sonra artık ihtiyaç kalmadığı için kendiliğinden kapanır. Ancak erken doğan bebeklerde kapanma gecikir ve bazı sorunlara neden olur. Bu damarın açık kalıp kalmadığının kontrolü kalp ultrasonuyla yapılır. Çoğu kez ilaçla kapanabilir ancak bazen ameliyat gerekebilir. Bu durumlarda kalp cerrahisi uzmanının müdahalesi gerekebilir.

SARILIK

Sarılık, vücutta bilirubin maddesinin birikmesiyle cildin sarı renge boyanmasıdır. Bunun atılması erken doğan bebeklerde yavaş olduğu için sarılık sıkça görülür. Normalin üstündeki sarılık

değerinde, ışık veren fototerapi yöntemiyle sarılık azaltılabilir. Bu tedavide bebeğinizin gözleri kumaştan bir gözlükle kapatılır. Sarılık değeri çok yüksek düzeyde olursa kan değişimi gerekebilir. Son yıllarda fototerapi ışıkları sayesinde kan değişimleri azalmıştır. Sarılık erken doğan bebeklerde 1-2 hafta sürebilir.

SOLUNUM DURAKLARI (APNELER)

Bebeğiniz 32. haftadan önce doğduysa nefesi duraklı olacaktır. Eğer bu durakların süresi uzarsa nabızı yavaşlar ve bebeği uyarmak gerekir. Bebekleri ekranla takip etmek bu nedenle önemlidir. Erken doğan bebeklerin nefes duraklarını azaltmak için verilen ilaçlar vardır. Bebeğin hastalanma belirtilerinden biri nefes duraklarının çok artarak üstüste olmasıdır. Bu durumda tedavisi yapılanaya kadar solunum makinesine bağlanması gerekebilir. Bu olaylar 36. haftadan sonra iyice azalır. Eve gitmeden önce bitmiş olması gerekir.

BEYİN KANAMASI

Beyin içinde beyin sıvısının toplandığı boşluklar vardır. Bu boşlukların etrafında ince damarlar bulunur. Bunlar patlayıp kanamaya meyillidir. Çok erken doğan bebeklerde bu tür kanamalar sıktır. Miktarı önemlidir. Bazen kanama çok azdır ve sadece bir pıhtı şeklinde kenarlarda kalır. Kanamalar 1 ile 4 arasında derecelendirilir. 1. ve 2. derece kanamalar hafiftir. 3-4. derece kanamalarda toplanan kan beyin dokusunu rahatsız edecek boyutta olabilir. Beyinde aşırı sıvı birikimine neden olabilir ve uzun vadede bebeğin gelişimini etkileyebilir. Kanamaları anlamak için beyin ultrasonu uygulanır.

KALICI BEYİN HASARI

Beyin kanaması 3.-4. dereceler arasında ise kalıcı beyin hasarı olabilir. Çok erken doğmuş bebeklerde kanama olmadan da

beyin hasarı olabilir. İlerleyen haftalarda beyin içinde kistler saptanabilir. Bu nedenle bu bebeklere taburcu olurken ultrason çekilmelidir. Doktorunuz gerekli görürse MR ile teyit edecektir. Beyin kistleri olan bebeklerin ciddi gelişim problemleri olabilir. Taburculuk sonrası yakın takip gerektirir.



ENFEKSİYONLAR

Bebekler erişkinlerden daha kolay mikrop kaparlar. Enfeksiyon durumunda bebeğiniz birden bire hastalanabilir. Eğer doktor veya hemşireler enfeksiyondan şüphelenirlerse bazı testler yapabilirler. Kan ve vücut sıvıları laboratuvara gönderilebilir. Gerekirse antibiyotik tedavisi uygulanır.

BARSAK İLTİHABI

Barsak duvarında enfeksiyon oluşmasıdır. Kolaylıkla kana atlayabilir. Bu durumda beslenme serumla yapılır ve antibiyotik verilir. Barsakların çok etkilendiği durumlarda cerrahi bir temizleme sözü konusu olabilir.

RETİNA (GÖZ DAMARLARI) HASTALIĞI

Retina gözün hemen arkasında görmeyi sağlayan kısımdır. Erken doğan bebeklerin retina damarları gelişmediğinden doğumdan sonraki dönemde retina damarları anormal gelişebilir. Bebekler 32. haftaya yaklaştıklarında retina konusunda uzman bir göz doktoru tarafından muayene edilmeleri gerekir. Çoğu kez hastalıklı retina kendiliğinden iyileşebilir, bazen de ilerleyip ancak lazer tedavisiyle kontrol altına alınabilir. Tedavi edilmezse görme kaybına neden olur. Çok erken doğan bebeklerin göz muayeneleri haftalarca sürebilir.

KALP PROBLEMİ

Kalbin odacıklarında ya da kalpten çıkan ana damarlarda gelişim kusurları olabilir. Bu gibi durumlarda ilaç veya cerrahi müdahale gerekebilir. Bazı problemlerin çözümü kolay, bazılarınsa daha zor olabilir. Bu tür hastalıklarda kalp hastalıkları uzmanı yeni doğan uzmanıyla beraber tedaviyi birlikte üstlenir.



ERKEN DOĞAN BEBEĞİN BESLENMESİ

Bugün yoğun bakımlarda bebeklerin yaşama şansı çok arttı. Bebeğiniz yoğun bakımda iken diğer bebeklerin hızla büyüyerek yoğun bakımdan taburcu edildiklerini göreceksiniz. Hatta bebek yoğun bakımlarına bugün “bebek büyütme ünitesi” dense belki daha uygun olacaktır.

ERKEN DOĞAN BEBEKLERİN BÜYÜMESİ

İlk haftasında bütün bebekler tartı kaybeder. Bu size çok zor gelebilir. ‘Zaten el kadar doğan bebek nasıl daha küçülebilir?’ diye sorgulayabilirsiniz. 1000 gram doğmuş bir bebeğin ilk haftasında vücut ağırlığının % 10-15’ini kaybederek 800-850 grama düşmesi beklenir. Yoğun bakım ekibinin en dikkatli olduğu konulardan biri “büyüme”dir. Bebeklere verdikleri şeker, protein ve yağ miktarını hesaplayıp büyümeleri için gerekli miktarları çok dikkatle onlara sağlamaya çalışırlar. İlk haftadan sonra tartı kaybı durur veya yavaşlar. Her gün tartısı alınsa da bir haftalık tartı daha değerlidir. Haftada 100-150 gr alması beklenir.

BEBEĞİNİZ NASIL BESLENECEK?

İlk günlerinde ağızdan beslenme genellikle başlatılamaz. Özellikle 1000 gramın altında doğan bebeklerin barsaklarının hareketleri düzenli değildir. Sindirim sistemi bazı bebeklerde çok yavaştır. Her 3 saatte bir beslenmeleri dikkatle denir. Sindirimi yavaşsa, verilen anne sütü veya mamanın 3 saat sonra bile mideden geçmediği görülür. Bu alışma sürecinde damardan özel bir serumla beslenme yapılır. Bu sıvı uzman ekip tarafından bebeğin gereksinimlerine göre hesaplanır. Damardan beslenme devam ederken mide-barsak yolu da devamlı yoklanır. Barsak hareketliliği toparladıkça damaryolu beslenmesi kısıp mide-barsak beslenmesi

arttırılır. Bebek büyüyeceği miktarda anne sütü veya mamayı mideden almaya başlayınca damar yolu beslenmesine son verilir.

ANNE SÜTÜNÜN ERKEN DOĞAN BEBEKLER İÇİN ÖNEMİ

Erken doğan bebeğin ilk aşısı annesinden aldığı ilk günlerdeki süttür (kolostrum). Bu süt bağışıklık sistemini ilk günden geliştirir. Böylece zararlı mikropların barsaklardan geçerek bebeği hasta etmesini engeller. Anne sütü alan prematüre bebeklerin enfeksiyon geçirme riskleri azalır. Bebek daha erken taburcu olur. Erken doğan bebeğe daha yüksek protein sağlamak gerekir.

ANNE SÜTÜNÜN SAĞILMASI

Bebek ne kadar erken doğarsa doğsun anne memeleri sağılıp uyarılırsa sütü gelir. Üzülmeyin, düzenli sağarsanız sütünüz gelecektir. İlk günler her seferde 1-2 damla gelebilir. Yeter ki devam edin. Sütünüz artacaktır.

Sağmadan önce ellerinizi mutlaka yıkamalısınız. Genel temizlik için günlük bir kere duş almanız yeterlidir. Tüm malzemeleri önceden hazır etmelisiniz.



Sağmak için gerekli malzemeler:

- Pamuk ve kaynamış ılınmış su (sağma öncesi göğsü silmek için)
- Hastane tipi elektrikli sağma pompası: Pompalar genellikle kiralanabilir. Firmaları hastane ekibine sorabilirsiniz. Firmaya çiftli sağım yapmak istediğinizi lütfen belirtiniz.
- Ayrıca elle sağım da yapabilirsiniz
- Biberon (sütü toplamak için) cam olabilir. Kaynatılmış olmalıdır. 5 dakika kaynamış suda kaynatılabilir.
- Süt saklama kapları veya poşetleri
- Kimlik etiketi
- Hastaneye getirmek için buz kalıbı ve piknik çantası



Bebeğe bir beslenmede ne kadar süt verildiğini sorunuz. Örn 10 ml veriliyorsa ve siz 60 ml topluyorsanız; bu miktarı 4 ayrı poşete koyunuz. Böylece her beslenmede eritilen süt miktarı harcanacak miktar kadar olur.

[Her sağımı ayrı toplayın. Örneğin: saat 11:00'de 10 ml topladıysanız bir poşete koyun, saat 15:00'te 20 ml toplarsanız onu da ayrı poşete koyun.]

SAĞIM İŞLEMİ

Doğumdan sonra eğer iyi hissediyorsanız hemen sağmaya başlayabilirsiniz. İlk 2-3 günde sütünüz çok az olacaktır. Eş zamanlı olarak iki göğsünüzü de sağınız. En az 2 ml süt gelmeye başladıktan sonra toplamaya başlayınız. Hastanede iken sütü sağıp, biberona kendi isminizi yazıp yoğun bakıma yollarsanız bebeğiniz için saklanır. Aynı günde kullanılacaksa dondurmaya gerek yoktur. Her poşette bebeğin kimlik etiketi ve toplama tarihi olmalıdır.

[LÜTFEN DİKKAT: Anne sütü mikropsuz değildir. Erken doğan bebeğiniz için en temiz şartlarda toplanıp sadece 1 kere eritilerek verilmesi gerekir. Her bebek kendi annesinin sütünü alır. Eğer göğüslerinizde yara, uçuk, kaşıntı varsa hastane ekibinin haberi olmalıdır.]

ANNE SÜTÜNÜN YOĞUN BAKIMA ULAŞMASI VE BEBEĞE VERİLMESİ

Donmuş sütleri getirirken, sütlerin erimemesi için buz kalıpları veya piknik buzluklarıyla getirilmesi uygundur. Dondurmacılarda bulunan köpük paketlerini de taşıma kabı olarak kullanabilirsiniz. Kış aylarında hava soğuk olduğu için arabanın bagajına koyabilirsiniz. Yazın arabanın içinde getirmelisiniz.

Sağılmış süt donduktan sonra derin dondurucuda 3 ay saklanabilir. Dondurulmadıysa bir gün süreyle buzdolabında saklanabilir. Açılırken o sefer kullanılacak miktar tercih edilir. Saklamanız gereken bir seferlik miktarı hemşirenize sorunuz. Açılan anne sütü 2 beslenmede kullanılır. 1500 gramın altında doğan bebeklere güçlendirici bir protein eki katılmaktadır.

NE ZAMAN AĞIZDAN BESLENECEK?

Bebeğiniz 33.haftadan sonra emme refleksinin güçlenmesiyle yutabilecektir. Erken doğan bebeklerin hastane kalışını en çok uzatan konu ağızdan beslenmedir. Bir iki deneme ile başlayıp bebek güçlendikçe ağızdan deneme sayıları arttırılır. Kendini büyütecek miktarı (30-40 ml) günde 7-8 kere almaya başlayınca taburcu olmaya hazırdır.

KADEHLE BESLEME

Beslenme denemeleri biberonla veya küçük ilaç kadehlerinden akıtarak yutturmak şeklinde yapılabilir. Bazı bebekler biberon-

dan çok kadehle daha iyi beslenirler. Özellikle anneyi emecek güçteki bebeklerde kadehle beslenme daha çok tercih edilmelidir. Emzirmeye geçişte de kadehle besleme denenebilir. Bebek 40 ml ile beslenecekse kadehe 5 ml süt konarak bebeğe içtirilir. Kadeh boşaldıkça doldurulur.

YA ANNE SÜTÜ YETERSİZ KALIRSA?

Tüm dikkatiniz rağmen sütünüz yetersiz olabilir. Bebeğin büyümesinin etkilenmemesi için uygun bir mama vermek gerekebilir. Erken doğan bebeğin onun için özel hazırlanmış prematüre mamasıyla beslenmesi gerekir. Bu mama daha yüksek enerji içerir. Bebeğin büyümesi için gerekli olan tüm vitaminleri içerir. Hangi mamayı vereceğiniz konusunda doktorunuza danışmalısınız. Prematüre mamasından normal mamaya ne zaman geçeceğinizi bebeğin büyüme durumu belirleyecektir.

Mama hazırlarken şunlara dikkat edilmesi son derece önemlidir:

1. Biberon ve ucu kaynatılmış olmalıdır.
2. Cam biberon tercih edebilirsiniz.
3. Ellerinizi iyice yıkamalısınız.
4. Kullanacağınız su 5 dakika kaynatılmış, ılınmış içme suyu olmalıdır.
5. Tüm mamalar 30 ml suya 1 ölçek eklenecek şekilde hazırlanır. Eğer 60 ml verecekseniz 60 ml kaynatılmış ılınmış suya iki ölçek mama eklemelisiniz.
6. Hazırlanmış mama bekletilmemelidir.
7. Bebeğe verilirken ısısı kontrol edilmelidir. Bileğinizin iç kısmına bir damla damlatarak ısısına bakmalısınız.



NE ZAMAN EMMEYE BAŞLAYACAK?

Bebek ağızdan 5-6 kere deneme yapıp her denemede yarıdan fazlasını emiyorsa artık güçlenmiş demektir. Sizi deneyebilir. Yoğun bakımda bebeğiniz monitöre bağlı iken emzirebilirsiniz. Eğer çok zayıf emerse bu sefere “beslemeyen emzirme” denir. Bu durumda bebeğin beslenmesi biberon veya tüple yapılır. Sadece anneyi emmesi genellikle 36. haftadan sonra ve genellikle evde gerçekleşir. Bu konuda hastane ekibiyle görüşmeniz uygun olur.

ÇALIŞAN ANNE OLARAK HAKLARIM NELER?

Doğum izniniz doğum öncesi 8 hafta, doğum sonrası 8 haftadır. (Çoğullarda +2 hafta) Doğum öncesi kullanmadığınız izniniz doğum sonrası iznine eklenir. (Çoğullarda +2 hafta)

İşçiler için emzirme izni bebeğiniz 1 yaşına gelene dek günde 1,5 saat, devlet memurları için ilk altı ay günde 3 saat, 2. altı ay günde 1,5 saattir. İşçiler analık izni bitiminde 6 ay ücretsiz izin alabilirler, devlet memurları 24 ay ücretsiz izin alabilirler.

DOĞUM (ANALIK) İZİNİ HAKLARI

İşçiler analık izni bittiğinde, ilk doğumda 60 gün, ikinci doğumda 120 gün, sonraki doğumlar 180 gün yarı zamanlı çalışma hakkı verilir. (Çoğul doğumda +30 gün)

Çocuk engelliye süre 12 aya uzar. Bu durumda süt izni kullanılmaz. Devlet memurlarına analık izni bittiğinde 1.doğumda 2 ay, 2.doğumda 4 ay, sonraki doğumlarda 6 ay yarı zamanlı çalışma hakkı verilir (Çoğul doğumlarda +1 ay)

Çocuk engelliye süre 12 aya uzar. Bu durumda süt izni kullanılmaz. Belirtilen izinlerin bitiminden sonra çocuğun mecburi ilköğretim çağının başladığı tarihi takip eden ay başına kadar ebeveynlerden biri kısmi süreli çalışma talebinde bulunabilir. Bu talep işveren tarafından karşılanır ve geçerli fesih nedeni sayılmaz. (Hem memur hem işçi)



BÖLÜM III: Birlikte Bir Hayat



EVE GİTME ZAMANI

Bebek yoğun bakımına yatan her bebek için sorulan ikinci soru (ilki yaşar mı?) Ne zaman bebeği eve alırsınız?'dır. Bu son derece haklı ve yerinde bir istektir. Bebeklerin yoğun bakımdaki süreçleri kadar önemli bir konu da taburculuk planlarıdır. Bazı esaslardan ödün vermeden bebek taburcu edilirse iyi bir ev süreci neredeyse garanti edilmiş olur.

Hamileliğimin 32. haftasında kızım 1380 gr, oğlum 700 gr doğdu. Kızım 25 gün küvözde kaldı, 1700 gr ile taburcu ettik. Oğlum ise 255 gün (8,5 ay) sonunda trakeostomi ve gastrostomi ile makineye bağlı bir şekilde taburcu oldu. Oğlum birçok sıkıntı atlattı, hâlâ bazı konularda mücadele vermeye devam ediyor. Yaşıtları ve ikizi gibi tam anlamıyla oyun oynayamıyor, henüz konuşamıyor, dengesini tam olarak sağlayamıyor, bilişsel becerilerde geride. Taburcu olduğundan beri aldığı yoğun fizyoterapi, bireysel eğitim, konuşma terapisi ve ergoterapi ile çok büyük gelişim kaydetse de kardeşinden çok geride. Kızım bizim hep neşe kaynağımız, kardeşinin sağlık sorunları ile ilgilenirken ona ayrı zaman ayırıp onun mutlu olduğunu görmek bize hep enerji veriyor. Şevval benim hep mutlu yanımda, Yunus hüzünlü yanımda oldu. Bazen anne olarak ikiz oldukları halde farklı zamanlarda doğmuş gibi olduklarını görmek üzüyor ama zaman geçtikçe kabullenmek de öğreniliyor. Yunus çok şey başardı, başaracakta inanıyoruz. Biz mutluyuz, sahip olduğumuz çok şey var. Her iyi şeye şükrettiğimiz gibi her zorluğa da sabretmeyi, umut etmeyi çok iyi öğrendik. Bu uzun, zorlu mücadele bize bazı şeylerin zamanı gelince olacağını, vakti tamamlanınca geçeceğini hep öğretti. Anne-baba olarak yapabildiğimiz herşeyi imkanlarımız elverdiği sürece yapıyoruz. Çünkü bizim umudumuz hep var.

Sinem Aksu Buyruk, Şevval & Yunus'un annesi, 32 hafta

NE ZAMAN BEBEĞİNİZİ EVE GÖTÜREBİLİRSİNİZ?

1800-2000 gram ağırlığına ulaştı mı? Artık çok katı uyguladığımız bir kural olmasa da, evde rahat bakılma açısından iyi bir ölçüttür. Her yönden çok iyi gelişmiş ve hastanede kalmasına gerek kalmayan bebekler bu kilodan daha azken de eve gidebilirler. Bazen de 2000 gramı aşan bebekler başka sorunları nedeniyle üniteye kalmaya devam edebilirler.

Solumu düzenli mi? En az 3-4 gün boyunca solunum durakları yaşamamış olmalıdır. 30-34 haftalık bebekler 35-36. haftalarda bu olgunluğa erişirken, çok erken doğan bebekleri 40-44. haftalarına kadar beklemek gerekebilir.

Tüm beslenmelerini meme emerek ya da biberonla yapıyor ve günde en az 15 gram civarında alabiliyor mu? : Aranma, emme ve yutma işini, bir yandan da düzenli soluk alarak yapıyorsa; bebek iyi besleniyor denir. Bebekler üniteye genellikle günde 7-8 kez beslenirler. Bu düzenin evde de devam etmesi beklenir.

Kuvöze gerek olmadan açık beşikte ısınabiliyor mu? Kuvöz dışında ısınıyı koruyabilen ve kilo alan bir bebek artık evde de rahatlıkla bakılabilir duruma gelmiştir.

ÖZEL BAKIM YÖNTEMLERİ VE DESTEK ALETLERİ GEREKİRSE

Bebekler nadiren yoğun bakımdan taburcu edilirken özel ihtiyaçlarla evlerine yollanır. Kendi kendine beslenme erken doğan bebeklerin en son beceribildikleri yetenekleridir. Ağızdan beslenmeye geçilemediğinde beslenme tüple yapılır. Anne-babayı eğitilmelidir. Riskleri nedeniyle çok tercih edilmemektedir.

Oksijenden ayrılması çok geciken ileri derecede erken doğan bebekler eve oksijen tüpü ile yollanabilirler. Bu durumda da anne-babaya özel eğitim vererek bebekler evlerine yollanabilmektedir. Tüp bitmesi gibi durumlar nedeniyle evde oksijen tedavisi pek önerilmemektedir.

TABURCU OLMA ZAMANI GELİNCE

Tüm bebekler farklıdır. Bebeğinizin durumuna göre hastanede kalış süresi beklenenden kısa ya da uzun olabilir. Yoğun bakımın amacı bebeğinizi evde sorun yaşamadan bakabileceğiniz duruma getirmektir. Bebeğiniz yoğun bakımda çok uzun kaldıysa, eve gideceği günü düşünmek bile sizi kaygılandırabilir. Aynen üniteye ilk girdiğinizde olduğu gibi... ‘Ya hastalanır ve anlamazsam, ya aç bırakırsam, öyle nefes alması normal mi, onu evden dışarı çıkarabilir miyim , acaba hasta mı oluyor???’bütün ailelerin aklından geçen sorulardır. Bu sorularınızı bebek daha üniteyken sırayla sorun. O zaman eve gideceğiniz gün kaygılı değil, aksine çok mutlu olursunuz. Hemşirenizden bebeğinizin günlük bakımlarını yapmaya öğrenebilirsiniz.

BİR İKİ GECE BEBEĞİNİZLE KALMAYA NE DERSİNİZ?

Bazı aileler hastane ortamında bebekleriyle baş başa kalmayı çok faydalı bulurlar. Anne bebek uyum odası varsa bir iki gece kalabilir, bebeğinize kendiniz bakabilirsiniz. Yardıma ihtiyaç olursa hemen yanı başınızda hastane ekibi hazır olacaktır.

SON YAPILMASI GEREKEN TEST VE KONTROLLER

Taburculuk Raporu: Hastanede bebeğin ilk gününden itibaren başına gelenlerin özeti hazırlanacak ve sizlere taburcu olurken verilecektir.

Yeni Doğan Metabolik Tarama Testleri: Beslenme başladıktan sonra alınan ve gerekirse tekrarlanan kalıtsal (nadir) hastalıkları inceleyen, az kanla yapılan testlerdir.

Tiroid Testleri: Tiroid bezinin çalışmasını inceleyen testlerdir. Bazen ileri derecede erken doğan bebeklerde tekrarlar gerekir. Tiroid testlerinin normal olması normal zeka gelişimi için son derece önemlidir.

Retina (Göz Damarları) Kontrolleri: 32. haftadan önce doğan tüm bebeklerin retina muayeneleri yapılmalıdır. İlk muayene bebek 6 haftalıkken ya da 34.-35. haftaya geldiğinde mutlaka yapılmalıdır. Kontrolü uzman bir göz doktoru yapar. Retina damarları tamamen gelişene kadar muayeneler devam eder (38-40 Hafta). Takiplerini bebek çıktıktan sonra da yaptırmanız gerekebilir.

İşitme Testi: Yoğun bakımda kalan bebeklerin işitme testi mutlaka yapılmalıdır. Bebek geçse bile bazı koşullarda (1000 gr altı, enfeksiyon geçirmiş ise...) 6. ayında tekrarı önerilmektedir.

Özel Takipler: Bebeğinizin özel durumuna göre yapılması gereken ek testler, eğitimler veya filmler gerekebilir. Örneğin beyin kanaması geçirmiş bir bebeğe belirli aralarla ultrason ve MR çekmek gerekir.

Kan Testleri: Taburcu olmadan kan sayımı ve kemik gelişimi testleri tekrarlanmaktadır. Bu testler özellikle 1500 gr'ın altında doğan bebeklere yapılmaktadır.

Evde Bakım Planı: Bu kitapçığın sonunda (Ek-2'de) bebeğinizi rahat takip edebilmeniz için bir beslenme takibi çizelgesi bulacaksınız.

BEBEĞİNİZİN YOLCULUĞU: ARABA KOLTUĞU

Bebekleri arabada yolculuk yaparken mutlaka araba koltuğuna koymak gerekir. Araba koltuğunda yolculuk yapan bebeklerin, bir kaza anında koltuğa oturtuldukları için yaşama şansları artmaktadır. Araba koltuğunda bebeğin nasıl oturtulacağı konusunda taburcu olmadan bilgi almalısınız. Bebeğin koltukta çok dik oturması için koltuğun oturak kısmı bir havlu ile doldurulabilir. Solunum problemi yaşayan veya nefes duraklamaları olan bebekler taburcu olmadan araba koltuğuna oturtularak gözlenmelidir. Araba koltuğu ikinci el ise herhangi bir hasarının olmadığından emin olmak gerekir.



Araba koltuğu, bebek içine yerleştirildikten sonra arabanın arka koltuğuna ve tampona bakar şekilde konmalıdır. Bebeğin yanına, arka koltuğa ona bakacak kişi oturmalıdır. Bebeğinizi kesinlikle ön koltuğa oturtmamalısınız. Bebek hiçbir koşulda şoförün kucağında olmamalıdır.

2918 sayılı Karayolları Trafik Kanuna bağlı çıkarılan Trafik Yönetmeliğinin 150. maddesinde yapılan değişiklikle çocuklar için araba koltuğu zorunlu hale gelmiştir.

ÇIKIŞ TARİHİ NASIL BELİRLENİYOR?

"Hastaneden çıkacağımızı öğrendiğimde hem çok sevindim hem de bir sürü soru işareti ile başbaşa kaldım. Hastanemizde anne bebek odası vardı ve ben 14 gün bu odada bebeğimle kalarak eğitim gördüm. O ana kadar bana güven veren hastane ortamından çıkmak beni biraz korkutuyordu. Eve çıkmadan önce evde neredeyse herşeyi dezenfekte ettik. Mamasını, kakasını, ilacını artık evde takip etmek adına çizelgeler hazırladık. Zor ama güzel bir süreç bizi bekliyordu, aynı evdeydik ve aile olmuştuk.

Binnur Peker, Duru Peker'in annesi, 24 haftalık

Çıkış tarihini hastane değil; bebeğiniz belirliyor. En az 2-3 gün tüm bakımlarını üstlenip, ilaçlarını verip, beslenmelerini siz yapabiliyorsanız çıkış tarihiniz çok yakında demektir. Bazen bir solunum durağı nedeniyle verilen çıkış tarihinde 1-2 gün değişiklik olabilir. Unutmayın bebeğiniz yeni yeni ev ortamında yaşama yeteneğini kazanmaktadır.

TABURCU OLAN BEBEĞİNİZLE YENİ YAŞAMINIZ

81 günlük inişli çıkışlı yoğun bakım serüveninin sonuna gelmiştik. Yoğun bakımdan çıkması için her gün dua ederken o gün gelmişti ve ben ne yapacağım korkusu ile yüzleşmiştim. Ya panik duygusunun beni ele geçirmesine izin verecektim ya da bebeğimi o gün doğurmuş gibi davranmaya başlayacaktım. O gün geldiğinde tüm aile Hira'yı almaya değil de doğurmaya gidiyordum gibi davrandık. En güzel yeni doğan kıyafetini hemşirelere verip hazırlanmasını bekledik. Doktorumuzun "iyi bakamazsan buraya tekrar yatmak zorunda kalacak, unutma!" sözleri kulağımda, yüreğimde çınlayarak evimize geldik. Hikayenin yeni kısmı şimdi başlıyordu. Kızıma iyi bakmalıydım.

Funda Karamuk, Hira'nın annesi, 27 haftalık

Bebeğinizi eve götürme fikri sizde endişe yaratsa da aynı zamanda rahat bir nefes almanızı sağlayacaktır. Yoğun bakımda iken sorularınıza cevap veren uzmanlara alışmıştınız. Şimdi evde bebeğinizle daha fazla yalnız olacaksınız ama bir sorun olursa her zaman doktorunuza danışabilirsiniz.

Unutmayın, bebeğinizi eve götürmenize izin verdiler çünkü bebeğiniz yeteri kadar sağlıklı bir şekilde büyüdü. Ve sizin ona dışarıda iyi bakabileceğinizi biliyorlar.

Bebeğinizi taburcu olup evinize geldikten sonra onun gelişimini ve davranışlarını gözlemlemek artık siz ebeveynlere de düşüyor. Bebeğinizin ağlamasında, uyumasında, beslenmesinde ve oyun zamanlarındaki davranışları dikkatle yorumlanmalıdır. Bu değerlendirmeleri yaparken bebeğinizin düzeltilmiş yaşını hesaba katmalısınız.



Etrafınızda bebek bakımı konusunda deneyimli kişiler olabilir ve size bebeğinizin durumu ile ilgili endişelendiren geri bildirimler verebilirler. Unutmayın, bebeğiniz erken doğdu ve düzeltilmiş yaşına göre bazı gelişim evrelerini geçecek. Bebeğinizin durumu ile ilgili uyanık olun ve bir gecikme veya farklılık olduğunu düşünüyorsanız lütfen doktorunuza danışın. Erken fark ettiğiniz her durum, bebeğinizin yaşatlarını yakalamakta kazancacağı zamandır.


HİJYEN (TEMİZLİK)

En önemlisi : El temizliği! Bebeğiniz taburcu olduktan sonra da ellerinizi yoğun bakım ünitesini ziyaretiniz sırasında hemşirenizin size öğrettiği şekilde su ve sabunla iyice yıkamalı, parmak aralarınız, tırnak içleriniz, bilekleriniz ve baş parmağınızı da iyice temizlediğinizden emin olmalısınız. Eşiniz, diğer çocuklarınız ve bebekle temas edecek diğer kişiler de el temizliğini görselde gösterildiği şekilde yapmalıdırlar. Aynı şekilde süt sağmadan önce de el temizliğini gösterilen şekilde uygulamalısınız.


ZİYARETÇİLER

Bebeğiniz veya bebekleriniz eve geldiğinde birçok ziyaretçiniz olabilir. Gelen misafirleriniz bebeklerinizi tutmak isteyebilirler. Ellerini yıkamadan bebeğinizi kucaklarına almalarına izin vermeyin. Hasta olan kişiler bebeğinizin yanına yanaşmamalıdırlar. Bebeğinizi mikroplardan korumalısınız.


Ellerini yıkamak kolaydır




1 Islat
Akan suyun altında ellerini ıslat.




2 Sabunla
Elle aldığın sabunu köpürt.



3 Yıka
20-30 saniye boyunca avuç içini, parmak aralarını, parmak uçlarını ve elin ön ve arkasını iyice yıka.




4 Durula
Akan suyun altında ellerini durula.




5 Kurut
Eğer mümkünse ellerini kağıt havlu ile kurula.


Ellerini yıkamak kolaydır




1 Islat
Akan suyun altında ellerini ıslat.




2 Sabunla
Elle aldığın sabunu köpürt.



3 Yıka
20-30 saniye boyunca avuç içini, parmak aralarını, parmak uçlarını ve elin ön ve arkasını iyice yıka.



4 Durula
Akan suyun altında ellerini durula.



5 Kurut
Eğer mümkünse ellerini kağıt havlu ile kurula.

ÇOK AĞLAYAN BEBEK

Sürekli ağlayan bir bebeğinizin olması zordur. Bebeğiniz aç değil, hasta değil, acı çekmiyor, altı temiz ama günde en az iki kere uzun süreli ağlama krizlerine girebilir. Her on bebekten 2-3'ünde bu tür ağlamalar görülür. Erken doğan bebeklerde hastanedeyseniz bu tür ağlamalar olmaz. Çünkü onlar halsiz ve uykuludurlar. Daha çok doğum zamanına yaklaşırken bu tür ağlamalar olur. Böyle durumlarda kendi kendinize teşhis koymadan önce doktorunuza danışmayı ihmal etmeyin.

Bazen bebekler inanılmaz şeylere tepki verip susabilirler. Siz de aşağıdakilerden birini deneyerek bebeğinizi neyin susturduğunu keşfedebilirsiniz. Bunları denerken kesinlikle bebeğinizi yalnız bırakmayınız.

Bebeğinizi sakinleştirmek için şunları deneyebilirsiniz:

- Radyo kanalları arasında dolaşın ve cızırtıyı dinletin.
- Elektrik süpürgesini çalıştırın.
- Bebeğinizi ana kucağına oturtup saç kurutma makinesini çalıştırın.
- Musluğu açıp su şırıltısı dinletin.
- Arabada dolaştırın.
- Bebeğinizi bebek arabasına koyup dışarıda yürüyüşe çıkarın.
- Bebek salıncağında sallayın.
- Titreşimli ana kucaklarına koyun.
- Çamaşır makinesini sıkma programında çalıştırıp ana kucağındaki bebeğinizi üstüne koyun.
- Ütülediğiniz ılık bir havluyu karnına koyun. Kesinlikle sıcak su torbası kullanmayın.
- Tabii ki en önemlisi kollarını kavrayacak şekilde yarım sarıp sıcak kucağınıza alın.

KIŞ AYLARINDA TABURCU OLMA

Erken doğan bebekler kış aylarında taburcu olurken RSV denilen bir virüse karşı çok dikkatli olunmalıdır. Bu virüs çocukluk döneminde çok sık görülür. Hemen hemen her çocuk iki yaşına kadar bu virüsü geçirir. Sağlıklı bünyelerde üst solunum yolu enfeksiyonu belirtileri verir. Burun akıntısı, hafif ateş gibi. Ancak bazı durumlarda hastalık ilerler. Nezle olan bebeğinizde şu belirtiler olursa doktora götürmeniz gerekir:

- Günler içinde artan öksürük
- Ciğerlerden ıslık çalar gibi ötme sesinin gelmesi
- Nefes almada zorluk veya hızlı nefes alma
- Yüksek ateş
- Dudakta morarma

Bu virüse karşı hazırlanmış özel bir aşı vardır. Aşı Kasım-Ekim ayları arasında her ay yapılmaktadır. Bu aşı pahalı olup kış aylarında her ay tekrarlanan bir aşıdır. Bebeğinizin aşı adayı olup olmadığını karar verecek olan yoğun bakım doktorunuzdur. Belli haftanın altında doğmuş ve riski olan bebeklerde aşı devlet tarafından ödenmektedir.



RSV Açısından Yüksek Riskli Bebekler:

- 34 haftadan önce doğmuş olan bebekler
- İki yaşın altında kronik ciğer veya kalp rahatsızlığı olan bebekler
- Düşük kilolu bebekler
- Çoğul Bebekler
- Yuvaya giden kardeşler
- Kalabalık ev ortamında yaşayan bebekler

HASTALIKLARDAN KORUNMA VE AŞILAR

Bebeğiniz erken doğduğu için onu çeşitli mikrop ve virüslerden koruyacak bağışıklık sistemi tam olarak gelişmemiştir.

Diğer bebeklere göre çok daha hızlı şekilde hastalanabilirler ve hastalıkları daha ağır geçebilir. Yoğun bakıma tekrar yatmaları gerekebilir.

ULUSAL ÇOCUKLUK DÖNEMİ AŞILAMA TAKVİMİ

| | Doğumda | 1.ayın sonu | 2.ayın sonu | 4.ayın sonu | 6.ayın sonu | 12.ayın sonu | 18.ayın sonu | 24.ayın sonu | İlköğretim 1.sınıf | İlköğretim 8.sınıf |
|--------------|---------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|--------------------|
| Hep-B | I | II | | | III | | | | | |
| BCG | | | I | | | | | | | |
| KPA | | | I | II | | R | | | | |
| DaBT-İPA-Hib | | | I | II | III | | R | | | |
| OPA | | | | | I | | II | | | |
| Suçiçeği | | | | | | I | | | | |
| KKK | | | | | | I | | | II | |
| Hep A | | | | | | | I | II | | |
| DaBT İPA | | | | | | | | | R | |
| İd | | | | | | | | | | R |

-Hep-B: Hepatit B Aşısı

-KPA: Kocunçuk Pnömonokok Aşısı

-KKK: Kızamık, Kızamıkçık, Kalıksulak Aşısı

-Tđ: Erneğin Tiği Difteri-Tetanoz Aşısı

-DaBT-İPA-Hib: Difteri, aselüler Boğmaca, Tetanoz, İnaktif Polio, Hemofilus influenzae tip b Aşısı (Beşli Karma Aş)ı

-DaBT İPA: Difteri, aselüler Boğmaca, Tetanoz, İnaktif Polio Aşısı (Dörtli Karma Aş)ı

-BCG: Bacille Calmette-Guerin Aşısı

-OPA: Oral Polio Aşısı

-Hep-A: Hepatit A Aşısı

-R: Rapel (Fekisitim)

Mutlaka aşı takvimine uyun! Doktor ve hemşirenizin hastaneye veya ASM'ye çağırıldığı tarihte mutlaka gidin.

Lütfen doktorunuza bebeğinizin RSV aşısı olup olmayacağını sorun. Devlet ödemiyor ancak doktorunuz tavsiye ediyorsa siz de ödeyerek yaptırabilirsiniz.

Neden bebeğimi aşılatmalıyım ?

- Bebeklerin, özellikle ilk yılı, hastalıklara karşı en savunmasız ve zayıf dönemleridir.
- Bir aşıdan en yüksek düzeyde yarar sağlamak için o aşının belirlenen standartlara uygun olarak yapılması ve uygun tekniklerin kullanılması gerekmektedir.
- Aşılar oldukça güvenlidir. Çünkü aşılar çok uzun bilimsel araştırmalar sonucunda güvenilir ve koruyucu olduğu kanıtlandıktan sonra uygulamaya konur.
- Aşılama ile hastalığın ortaya çıkmadan önlenmesi her birey için bir sağlık hakkıdır.

Aşı yaptırmazsam veya eksik yaptıırırsam ne olur?

Suçiçeği, kabakulak, kızamık, boğmaca, çocuk felci, RSV, tetanos, difteri vs. bütün aşılamalar, doktorunuzun söylediği tarihlerde ve sayılarda yapılacaktır.

Aşılarını geciktirmeniz veya gitmemeniz halinde;

- Bebeğiniz ciddi şekilde hastalanabilir.
- Kalıcı hastalıkları olabilir.
- Tekrar yoğun bakım ünitesine yatırılması gerekebilir.

BEBEĞİNİZ HUZORSUZSA

Taburcu olurken erken doğan bebekler genellikle 34-36 haftalarında doğmuş gibi değildirlir. Günün çoğu saatini beslenerek ve uyuyarak geçirirler. Ancak 40-44 haftalık olunca bebeğiniz huy değiştirebilir. Uyanıklık saatleri artar. Karın ağrısı, ıkınma, ayaklarını karnına çekme, ağlama şikayetleri başlar. Bu sıkıntılar bir iki ay devam edebilir. Hatta çok ıkınan bebeklerde göbek fıtığı veya kasık fıtığı meydana gelebilir.

Bebeğinizi kucağınıza almaktan çekinmeyin. Günde iki üç kere karnına ılık havlu koyun. Elinize bir iki damla bebek yağı alarak saat yönünde karnını ovun. Bacaklarını karnına çekerek kucağınızda tutun. Çok zorlanırsanız doktorunuzu arayarak durumu danışın.

KASIK FITIĞI

Kasık fıtığı daha önce kasık bölgesinde görülmeyen bir şişliktir. Erken doğan erkek bebeklerde ¼'ünde görülebilir. Kasık fıtığı gelişen bebek huzursuz olabilir. Çok ağlayabilir. Kasık fıtığından şüpheleniyorsanız bebeğinizi bekletmeden doktorunuza göstermelisiniz.

UYKUSU: BİLMENİZ GEREKEN ÖNEMLİ NOKTALAR

Eve taburcu olmadan önce bebeğinizin solunum durakları sona ermiş olmalıdır. Erken doğan bebeklerde 38 haftalık olduktan sonra çok azalır. Ancak nedensiz beşik ölümleri (SIDS) konusunda en riskli bebekler erken doğan bebeklerdir. Bu nedenle bebek uyurken dikkat etmeniz gereken konular şunlardır (3-4 aylık olana kadar):



- Bebeğiniz dönene kadar yakınınızda uyumalı
- Ortamı aşırı sıcak yapılmamalı. 2,5 kilo olana kadar 24 derece, 2,5 kilodan sonra 22 derece olmalıdır.
- Yattığı zemin sertçe olmalıdır. Bebek içine gömülmemelidir.
- Bebeğin başının altına yastıklar konulmamalıdır.
- Başının etrafına tüylü oyuncak bırakılmamalıdır.
- Ev ortamında kesinlikle sigara içilmemelidir.
- Bebeği koynunuza aldığınızda uykuya dalmamalısınız.
- Uyuturken örtüsünü koltuk altından yatak kenarlarına sıkıştırarak başını kapatmamaya dikkat etmelisiniz.
- Bebeğinizi kendi odasında kapalı kapılar ardında kesinlikle bırakmamalısınız.
- Ortamda kedi veya köpek varsa yalnız bırakmayınız.

SAĞLIĞI KONUSUNDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

Taburcu olmadan önce bebeğinizin tüm sağlık kontrolleri yapılmıştır. Ancak evde bazı sağlık problemleri ortaya çıkabilir. Bunlar yeni problemler veya var olan hastalığın ilerlemesi olabilir. Özellikle şu durumlarda 'tehlike çanları' çalabilir:

Ateş: 38 derecenin üzerinde ateş olduğunda ilk üç ay içinde doğal karşılanmamalı, bebeğin giysileri çıkarıldıktan sonra ateş devam ediyorsa

Kusma: İlk üç ay içinde beslenme sonrası ağızından bir miktar kusması normaldir. Fıskırır tarzda kusma (giderek artan, günde üç dört kere) veya sarı safralı kusması varsa

Aşırı uyku hali: Bebek uyanamıyor, günlük beslenmeleri yapılamıyorsa. Sekiz kere beslenen bebek günde iki üç kere beslenme yaparsa

Nefes duraklamaları: Nefes almadığı düşünülüyorsa üzeri açılmalı ve solunumu gözlenip takip edilmeli. Morarmayla seyreden nefes duraklamaları varsa

Hızlı nefes alma: Dakikada 80-100 nefes alan bebek hızlı soluyor demektir. Beslenme sonrası bu durum olabilir. Sürekli hızlı nefes alıyorsa

Kasık bölgesinde şişme: Bu belirtileri bebeğiniz gösterirse en yakın zamanda doktora götürünüz.

SİGARAYA HAYIR

Bebeğinizin akciğer torbacıkları iki üç yaşına kadar gelişmeye devam edecektir. Sigaralı ortamda kalması gelişen akciğerleri için son derece sakıncalıdır. Yoğun bakımdan çıkmış olması akciğer hastalığının bitmiş olması demek değildir. Unutmayın, anne babası sigara içen bebek de sigara içiyor demektir.

Evde sigara içmemelisiniz. Evin dışında sigara içiyor olmanız kesinlikle önleyici değildir. Elbisenize yapışan sigaranın kimyasal maddeleri bebeğinizin akciğerini olumsuz etkileyecektir. Sigaraya maruz bırakılan bebeklerde nedensiz bebek ölümleri iki kat daha fazla görülür. Evde içilmiş sigaranın içindeki kimyasal maddeler mobilyalara, halılara, duvarlara yapışır ve ne kadar havalandırılrsa da kolay kolay gitmez.

Sigara anne sütüne de geçer. Bebeğin gelişimini olumsuz etkiler. Emzirmeyi fırsat bilerek bebeğinize sağlıklı bir anne babalık yapabilmemiz için sigarayı bırakmanızı öneriyoruz. Bu konuda sigarayı bırakmak için Sağlık Bakanlığı'nın Sigarayı Bırakma Hattı Alo 171'i arayarak destek alabilirsiniz.



ÇOĞUL BEBEKLERLE EVE VARİŞ VE HAYATTA KALMA

"28 günlük serüvenden sonra iki küçük bebekle eve geldiğimde, besleme, gaz çıkarma, alt değiştirme ve uyutma döngüsünden gecem gündüzüm birbirine geçti. Bu tempoya alışmak kolay değildi. Günler içinde bebekler eve, ben bebeklere alıştıkça işler kolaylaştı. Bu dönemde annem sayesinde yemek, çamaşır vs gibi işlerle ilgilenmemeye gerek kalmadı. Eşim de işten gelince bebeklerimin bakımına yardım etti. Yardım alabilmek ilk haftalarda gerçekten çok önemli ve değerli."

İlknur Okay, Lâl ve Pırıl'ın Annesi, 30 Haftalık

ORGANİZE OLMAK

Çoğullarla evde yaşayacağınız ilk zor günleri ve çoğul şokunu atlatmak için bazı pratik önerilerin faydası olabilir.

Bebekleri büyüyen pek çok anne, uzun süren uykusuzluğun da verdiği bilinç bulanıklığıyla, bebeklerinin ilk günlerini tam olarak hatırlamakta zorlanır. Siz de bunları bir gün unutacağınıza ve her şeyin yoluna gireceğine olan inancınızı kaybetmemelisiniz.

Başlarda kolay görünse de bir süre sonra hangi bebeğe ne yaptığınızı unutmanız doğaldır. Yanlışlıkla aynı bebeğin altını değiştirmek ya da aynı bebeği emzirmek istemiyorsanız EK-2'deki gibi bir çizelge hazırlayıp doldurmak hayatınızı çok kolaylaştırabilir.

Çoğullarla evde geçireceğiniz ilk haftalarda ve belki daha da uzun süre boyunca kesinlikle yardıma ihtiyacınız olacaktır. Yapılan bir araştırmada, üçüz bebeklerin bakımı için haftada 197 saate ihtiyaç olduğu hesaplanmıştır. (Bir haftada 168 saat var) Bu nedenle ilk haftalarda annelerin ya da tüm ev halkının ikiz, üçüz ya da dördüz şoku yaşaması ve yardıma ihtiyaç duyması normaldir.

Yeni doğan bebeklerin kolayca düzene gireceği konusunda



okuduklarınız, duyduklarınız sizi yanıltmasın. Her bebek ve her süreç kendine özgüdür. Bu dönemde oluşturduğunuz rutinler sürekli olmayacaktır. Pes etmeyin! Bebeklerinizin gelişimine ve ihtiyaçlarına göre rutinleriniz değişecektir. "Aslında şöyle yapıyor olmalıyım" dediğinizi fark ettiğiniz zaman bir an durup kendinize kime, ne kanıtlamaya çalıştığınızı sorun. Omuzlarınıza gerçek üstü beklentiler yükleyen süper anne efsanesine bürünmek zorunda değilsiniz. "Şöyle yapıyor olmalıyım" dediğiniz her şeyi unuttun ve gerçekten yapmanız gereken şeyleri yapın. İhtiyaç duyduğunuz yardımı alabilmek için bunu bir an önce atlatmalısınız. Yakınlarınız birden fazla çocuğa bakmanın zorluklarını anlayamıyor olsa da kendinizi baskı altında ve yorulmuş hissettiğinizde yardım istemelisiniz

Çevrenizde size yardımcı olmak isteyen kişiler varsa, yardıma açık olun. Hiçbir teklifi geri çevirmeyin. Size yardım için güvendiğiniz insanlar geldiyse, uyumak için kendinize fırsat yaratın. Aile bireylerinize yakın oturuyorsanız, yanınızda bir süre kalacak kardeşleiniz veya ailenizden birileri varsa şanslısınız... Yardım alma konusunda şunları öneririz:

Çevrenizden nasıl faydalanabilirsiniz?

- Size yardım teklif edildiye geri çevirmeyin.
- Yardım teklif ettiklerinde hemen ne zaman yardım edebileceklerini sorun: sabah, öğlen, akşam.
- Kendinize muhakkak bir program oluşturun. Gelen yardım tekliflerini önceden biliyorsanız programınıza işaretleyin. Bebekleriniz eve geldiğinde ve uykusuz kaldığınızda hangi günde olduğunuzu bile unutabilirsiniz.
- Ailenizdeki bireylerin size nasıl katkılarda bulunabileceğini doğumdan önce sorgulayabilirsiniz. Belki anne babanız bebek bakımı konusunda zorlanabilirler. Bu durumda onlardan yemek veya alışverişinizi yapmalarını ya da banka faturalarını takip etmelerini isteyebilirsiniz.
- Utangaç veya kibar olma zamanı değil, mümkün olan her ele ihtiyacınız var. Teklifleri iyi değerlendirin.



EVDE İŞ BÖLÜMÜ

Çamaşırdan, yemekten ve temizlikten kimin sorumlu olduğu belirleyin. Ayrıca bebek sayısını fazla olduğu için bebeklerin isimlerinin yazılı olduğu bir tablo yapın. Hangi bebek ne zaman ne kadar yedi (özellikle biberonla beslenme yapıyorsanız), kaka sayısı, ilaç veriyorsanız saat kaçta hangi ilacın alındığına dair genel bir tablonuz olmalı.

Ek-2'de 'Bebeğinizin Beslenme Takibi' başlıklı tabloyu kullanabilirsiniz. Bu sayede aile bireylerinizle beraber nöbetleşe baktığınızda hangi bebeğin beslendiği, hangi bebeğin idrar ve dışkı yapıp yapmadığını takip edebilirsiniz.

PLAN YAPAN SİZ OLUN

Etrafınızda herkes başka bir yöntem önerebilir. Aile büyükleri arasında görüş farklılıkları yaşanabilir. Bu nedenle karar verici kişinin siz olması önemlidir. Yardımcılar gidip gelecektir, ancak siz devamlı bebeklerinizle olacaksınız. Bu nedenle rutini siz oluşturmalsınız. Örneğin bebekleriniz akşam uykudan önce yıkanacaksa bu rutini belirtip, yardım edenlerin buna uymasını sağlamalsınız.

MOLA ALIN

Sürekli bir yardımcı bulma imkanınız yoksa, belli sürelerde size yardım edebilecek bir komşu, akraba veya arkadaşınız olabilir. Çoğullara bakarken bazen dış alacak veya giyinecek zamanınız bile olmayabilir. Bu birkaç saati dinlenmek, dış almak vs için değerlendirebilirsiniz. Lütfen bu değerli saatleri ev işi yapmak için harcamayın. Çok zor görünse de kendinize iyi bakmazsanız bebeklerinize de bakamazsınız. Beslenmenizi aksatmamaya, bol bol sıvı almaya ve her fırsat bulduğunuzda uyumaya çalışın.

EVDE BEBEK İSTASYONLARI YARATIN

Bez, temizlik mendili, biberon, emzik gibi sık ihtiyacınız olan şeyleri evde kolay ulaşabileceğiniz birkaç yere dağıtın. Bu malzemelere ihtiyacınız olduğunda arayarak zaman kaybetmeyin.

HER ŞEYİ AYIRMAK ZORUNDA DEĞİLSİNİZ

Bebeklerin her şeyini ayırmaya ve buna azami dikkat etmeye çalışmayın. Hijyen nedeniyle uymanız gereken kurallar hariç elbezi, sabun, çamaşır gibi şeyleri ayırmayın ki bir de bunu takip etmekle uğraşmayasınız.

Hangi durumlarda ayırmak önemlidir?

Bebeklerden biri nezle ise;

- Burun damlasını

- Aspiratörünü
- Biberonları
- Emzikleri
- Kullanılan havluları ayırmak gerekir
Bebeklerden birinde kusma ve ishal var ise;
- Kullanılmış bezleri torbaya koyup atmak
- Elleri son derece bulaştırmacı olduğunu hatırlayarak sık sık yıkamak
- Biberonları emzikleri ayırmak gerekir

UYKUSUZ GECELERDE AYAKTA KALMAK

Bebekleriniz en azından yedi veya sekiz kere beslenmeli ve altları en az sekiz veya on kez değişmeli. Ayrıca her birine sevgi ve ilgi göstermelisiniz. Beslenmeden sonra gaz çıkarma ve karın ağrısı olabilir. Bu süreç iki bebek için bir saat ile bir buçuk saat arası zamanınızı alabilir. Üç saatlik dilimlerde bu beslenme ve bakım işlemleri bitince size bir buçuk saat zaman kalır. Uyumak ve dinlenmek zorundasınız aksi takdirde tempo size çok yoğun gelebilir. Bebekler 3-4 aylık olunca size 'uyku kıyakları' yapacaklardır. İlk aylarda uykusuz geceler kaçınılmazdır.

UYKU İÇİN DÜZENLEMELER

Bebekler ilk haftalarda günde en az 16 saat uyurlar. Bu uyku 7-8 kısa uykunun toplamıdır. Birinci aylarında gündüz beslenme sonralarında hemen uyumayıp etraflarını izleyebilirler. Genel olarak uyku hep gündüz azalarak gece de uzayarak devam edecek.

İlk üç ay aynı yatak: Çoğullar genellikle dönebilene kadar genişçe bir yatakta yan yana yatarlar. Dönmeye, uzanıp birbirlerini karıştırmaya başlayınca ayrılmalıdırlar. Genellikle birinin ağlaması diğerini uyarmaz. Pek çok ikiz tek başına yatmak yerine ikiziyle aynı yatağı paylaştığında daha çabuk sakinleşir ve uykuya geçer.

Sırtüstü yatırın: Nedensiz beşik ölümlerini yarıya indiren bir önlem olduğu için geceleri sadece sırtüstü yatırmanızı öneriyoruz. Gündüz siz uyanık ve bebeklerin yanındaysanız yüzükoyun yatırabilirsiniz. Ancak gözlemlenmeyen her uykuda sırtüstü olmalı.

Yalın bir yatak: Yattıkları ortam kalabalık olmamalı. Tüylü oyuncaklar, yastıklar bulunmamalı, yatak korumaları sert sünger olmalı.

Uyku düzenini oturtmakta bebeklerinizin uyku taleplerini dikkate almanız önemlidir. Bazı bebekler doğumdan itibaren 4-6 saatlik aralıklarla gece boyunca uyur. Ama çoğu, her saat başı kalkıp beslenmek ister. Uyku düzenini oturtmanız genellikle birkaç ay alır.

Özellikle ilk aylarda bebeklerinize, ağladıklarında saat kaç olursa olsun mümkün olduğunca çabuk cevap verin. Çağrılarına cevap alan bebekler, güvenmeyi öğrenir ve değerli olduklarını hissederler. Geceleri sık uyanan bebekler anne-babalarının uykusunu bilinçli olarak bölmezler.

ÇOĞULLARDA EMZİRME

"İki bebeğimi her iki göğüsten emzirerek, üçüncüsünü de sıraya sokarak dönüşümlü olarak emzirdim. Sekiz ay anne sütü aldılar. Ama maalesef doğduklarından itibaren benim sütüm tek başına yeterli olmadı. O yüzden bebeklerim anne sütü ile beraber bebek mamasıyla da beslendiler."

Petek Özbek, İzem, Huma ve Ulukan'ın Annesi, 33 Haftalık

Çoğul bebeklerinizi emzirmeniz size imkansız gözükebilir. Değişik emzirme yöntemleri deneyebilirsiniz. Hastaneden çıkmadan önce hemşirenize bu konuda danışın. Size farklı yöntemleri gösterecektir. Unutmayın anne ve bebek bağının gelişmesinde

emzirmenin büyük rolü vardır. Bebekleriniz hastaneden çıkmadan tam emzirmeye geçmiş olmanız önemlidir

BEBEKLERİNİZLE HAREKET ETMEK

Yeni anne babaların bilemediği deneyimlerden biri de bebeklerin ilk defa dışarı çıkarılmalarıdır. ‘Ne kadar zor olabilir?’ diye düşünebilirsiniz. Öngörülü bir yaklaşımla bu deneyimin de üstesinden gelebilirsiniz. Genellikle ilk dışarı çıkış ilk sağlık kontrolü içindir.

İlk dışarı çıkarken:

Öncelikle yeterli zaman: Son anda evden çıkarken biri kusabilir, diğeri acıkabilir üçüncüsü varsa o da bezini kirletebilir. O nedenle evden normalde çıkacağınız zamandan her bebek için 15'er dakika ekstra zaman verin kendinize.

Bebek çantanız hazır olsun:

- Yeterli sayıda bez,
- Islak mendil,
- Her bebek için body ve tulum,
- Sağlık kitapçıkları (varsa),
- Laboratuvar sonuçları
- Beslenme çizelgelerini de yanınıza almalısınız.
- Her bebek için ayrı bir sağlık dosyası
- Bu çantanın her zaman hazır olması işinizi kolaylaştırır.

Nasıl beslenecekler? Yola çıkmadan beslenmelerini yapmalısınız. Kolay kusuyorlarsa yarım beslenme yapmanız yeterlidir. Eğer emiyorlarsa işiniz kolay. İstedikleri zaman. Eğer mama alıyorlarsa yanınıza kaynamış ılık su alıp, biberonlara toz olarak mamalarını koyabilirsiniz. Tek yapacağınız şey mamaya doğru su miktarını eklemek olacaktır. Anne sütünü sağlıyorsanız sağılmış sütünüzü biberona koyarak hazırlayabilirsiniz.



Kaç kişi olmalısınız? Her bebeği taşımak için bir kişi gerekir. İkizler için en az iki, üçüzler için üç kişi olmalısınız

Her bebek için ayrı araba koltuğu: Araba koltuğunda dik oturmamalılar ve koltuğun kemeri omuzlarının üstünden geçecek şekilde takılmalıdır. Arabada koltuklarını tampona bakar şekilde tespit etmelisiniz. Araba koltuklarını önceden prova etmelisiniz.

ÇOĞULLARLA YÜRÜYÜŞE ÇIKMAK

Çoğul arabaları yan yana veya arka arkaya dizili olabilir. Başka bir seçenek de her biri için ayrı bir arabanın olmasıdır. Yaşadığınız koşullara göre seçim yapmalısınız. Kapı, asansör ve kaldırımları göz önüne almalısınız. Buralardan rahat geçemeyeceğinizi düşünüyorsanız tek tek araba tercih etmelisiniz. Bebekleriniz üçüz ise bir tekli bir ikiz araba almanız iyi bir seçenek olabilir. Üçüz arabaları ancak özel istek üzerine sipariş verilebilmektedir. Bunlar taşınması zor ve hantal bir bebek arabası olabilir. Mutlaka araştırın. Bebek arabalarıyla hareket etmek zor olsa da dışarı gittiğinizde,

bir bebeğinizle ilgilenmeniz gerektiğinde diğerlerinin rahat rahat oturdukları bir yer olması hayatınızı kolaylaştırır. Bebeklerinizin dışarıda nelere ihtiyacı olacağına dair bir liste yapın. Ona göre de önceden çanta hazırlamanız size kolaylık sağlayacaktır. Yolculuk çantanızda bezler, alt değiştirme bezi, silme mendili, pişik kremi, yedek giysiler olmalıdır.

Kızlarım için hangi pusetin doğru olduğuna karar vermek epey maceralı oldu. Kimseye bağımlı olmadan dışarı çıkabilmek istediğim için, ikiz pusetine ihtiyacım vardı. Önce apartman dış kapımızı ölçtüm, sonra asansör kabin ölçülerini aldım. Arabanın bagajına da baktım tabi. Arka arkaya oturtulan ikiz pusetlerinde, bebekler büyüdükçe arkada oturanın etrafı görememek nedeniyle sıkılıp sorun çıkarttığını duymuştum. Yani yan yana olması gerekiyordu. Elbette ki, yalnız çıkmayı planladığım için altta sepeti olan ve kolay katlanan bir model de olmasına ihtiyacım vardı. Tüm bu verilerle gidip mağazaları dolaştım. Tam da istediğim ve ihtiyacıma uygun bir modeli aldım. Kızlarım 4 yaşına gelip araba itilmeyecek derecede ağırlaşana dek de keyifle kullandık.

İlknur okay, Lâl ve Pırıl'ın annesi, 30 haftalık

UÇAKLA YOLCULUK

2 yaşına kadar bebeklere ücret alınmaz ve sizin kucağınızda taşımanız ve kendi emniyet kemerinize bağlamanız beklenir. Çoğullarla uçak yolculuğu yaparsanız ya onlara da koltuk almalı ya da her bebeği taşıyacak bir büyükle yolculuk etmelisiniz. Ayrıca uçakta aynı sıradaki maske sayısı sınırlı olduğundan otururken yan yana değil arka arkaya oturmanız talep edilebilir.

ERKEN DOĞAN BEBEĞİNİZİN GELİŞİMİ

Yoğun bakımdan taburcu olduktan sonra prematüre bebeğinizin gelişimini yakından izlemelisiniz. Gelişmesi konusunda sorularınız olursa çocuk doktoruna danışmalısınız. Gelişimi yakından takip edilen prematürelere ilerde dil ve gelişim puanları daha iyi olur. Yani gelişen beyinlerini geliştirme konusunda ev ahalisine büyük görevler düşer. Erken doğan bebeğin muayenesi doğması gereken haftada NORMAL bulunursa ciddi bir gelişim geriliği beklenmez.

İLERİDE PROBLEMLER ORTAYA ÇIKABİLİR Mİ?

Bazı ayrıntılı problemler hemen ilk yıllarda ortaya çıkmaz veya kendini belli etmez. Gelişimini her zaman yakinen takip etmelisiniz. Bazen ipuçları bulunur. Örneğin ilkokulda iyi yazı yazamayan bir çocuğun ilk belirtisi 3-4 yaşında boncuk dizmekte zorlanmak olabilir. Böyle bir çocuğa el emekli oyunlar oynatmalıdır.

OLASI RİSK FAKTÖRLERİ

Anne karnında iyi büyüyememiş, çok erken doğmuş, yoğun bakım sürecinde zorlanmış bebeklerin gelişim problemleri daha ağır seyreder. Bugün ülkemizde bebek yoğun bakım şartları her sene daha da iyiye gitmektedir. Bu da bebeklerimizin sadece yaşatılmalarını değil normal olmalarını da sağlamaktadır. Şu grup bebekler özellikle daha yakın takibe alınmalıdırlar:



| YÜKSEK RİSKLİ ERKEN DOĞAN BEBEKLER | |
|--|---|
| Düşük doğum tartısı 1500 gr altı, özellikle 1000 gr altı | Yeni doğan havalesi |
| 28 haftadan erken doğum | Beyin kanaması (3-4 derecede); beyinde kistleri |
| Anne karnında büyümeyen bebek | Retina hastalığı nedeniyle görme sorunu |
| İşitme testini geçemeyen bebek | Ağır enfeksiyon, menenjit, barsak iltihabı |

BÜYÜMESİNİN TAKİBİ NASIL YAPILACAK?

Erken doğan bebekler ne kadar düşük tartılı ve erken haftada doğarlarsa normali yakalamaları o kadar geç olur. Bu konuda ailelerin sabırlı olmaları gerekir. Sadece kilo değil boy ve baş büyümesi de takip altında tutulmalıdır. Anne karnında gelişimi çok geri olan bebeklerin normali yakalama zamanı daha da geç olabilir, 4-5 yaş bulabilir. Eğer boy ve tartı yakalaması normale göre % 5'in altında kalıyorsa ileri tetkikler gerekebilir. İyi büyümeyen bebekler yakın doktor takibinde olmalıdırlar.

Bebeginizin nasıl büyüyeceğini anlamanıza yardımcı olmak için bu bölümü yazdık. Gelişimin bir yarış olmadığını hatırlamak önemlidir. Bebekler kendi hızlarında gelişirler. Bazı çocuklar her aşamayı zamanında yapmazlar. Bu özellikle erken doğanlar için doğrudur.

NE SIKLIKLA BÜYÜME TAKİP EDİLECEK?

Erken doğan bir bebeğin takipleri ilk seneler zamanında doğan bir bebeğe göre daha sık yapılmalıdır.

Büyüme TAKİBİ (kilo, boy ve baş çevresi ölçümleri):

- 6 aylık olana kadar her ay
- 6-12 ay arası 2 ayda bir
- 1-2 yaş arası 3 ayda bir
- 2 -4 yaş arası 6 ayda bir
- 4 yaşından sonra senede bir



DÜZELTİLMİŞ YAŞ NASIL HESAPLANIR?

Erken doğan bebeğinizin ilk 2 seneki gelişimini takip ederken düzeltilmiş yaşını hesaplamalısınız.

Örneğin: Bebeğiniz 32. haftada doğduysa 2 ay yani 8 hafta erken doğmuştur. İlk 2 sene gelişimini değerlendirirken hep 2 ay geri alarak yaşını hesaplamak gerekir. Bebek 4 aylıkken aslında 2 aylıktır.

ÇOCUĞUNUZUN GELİŞİMİNİ NASIL TAKİP EDECEKSİNİZ?

Bebeginizin gelişimini yakından takip etmeniz önemli. Kesinlikle şunu unutmayın: Her çocuk kendi hızında gelişir. Uygun süreleğinde gelişimini tamamlaması yeterlidir. Özellikle ilk 2 sene düzeltilmiş yaşa göre gelişimi takip edilmelidir. Çok erken doğan bebeklerin düzeltilmiş yaşlarında bile beklenenleri yapmadıkları sıklıkla görülür. Böyle bebekler sıklıkla 18. aylarından sonra yürür. Yürümenin öncü hareketlerini yapmışsa, örneğin emeklemiş, kendini ayağa kaldırmış ve sıralamışsa yürümesini sabırla beklemek uygundur. Bu hazırlıkları yapmıyorsa veya çok gecikiyorsa mutlaka erken bir değerlendirme yapılmalıdır. Gerekiyorsa fizik tedaviye alınmalıdır ve çocuk sinir hastalıkları uzmanı görmelidir.

BEBEĞİNİZİN GELİŞİMİNDE DİKKAT ETMENİZ GEREKENLER

Genel olarak hareket ve motor becerileri algılama becerilerinden biraz daha yavaş gelişir. Yaş düzeltmesini en fazla 2 yaşına kadar yapacak, sonra düzeltmeye gerek görmeyeceksiniz. Eğer düzeltilmiş yaşında aşağıda belirtilen gelişim gerilikleri varsa en kısa zamanda uygun tedavilere başlatmanız gerekir. Erken tedavi ile sorunlar daha kolay çözülmektedir.

2 aylık olunca:

- Kucağınıza aldığınızda başını tutamıyorsa
- Yukarı doğru tuttuğunuzda elinizden 'bez bebek' gibi kayıyorsa veya bacaklarını gergin tutup 'balerin' gibi parmak uçlarını kasiyorsa
- Kucakladığınızda kendini geriye doğru 'yay' gibi geriyor, gevşemiyorsa

4 aylık olunca:

- Çıngırağı elinde tutmayıp hemen düşürüyorsa
- Destekle kucağınızda tuttuğunuzda başını dik tutamıyorsa
- Çıngırağını ağızına sokmuyorsa, elleriyle ağızını keşfetmediyse
- Yukarı doğru tuttuğunuzda bacaklarıyla hoplamıyorsa

6 aylık olunca:

- Desteklenmesine rağmen oturamıyorsa
- Elleri yumruk şeklinde kasılı ise
- Ulaşıırken sadece sağını veya solunu kullanıyorsa
- Karından sırtta veya sırttan karına dönemiyorsa



8-9 aylık olunca:

- Ağızına oyuncacı götürmüyorsa
- Bacaklarına güç verip ittirmiyorsa
- Yardımsız DİK oturamıyorsa; öne eğilerek oturması sayılmaz!
- Elinden eline oyuncacı geçirmiyorsa

12 aylık olunca:

- Emeklemiyorsa
- Destek verilmesine rağmen sıralamıyorsa

18 aylık olunca:

- Yürümüyorsa
- İsteklerini belli edemiyorsa



2 yaşına basınca:

- Hâlâ güvenli yürüyüp koşmuyorsa
- Sürekli parmak ucunda yürüyor, hiç tabanına basmıyorsa

Çocuğunuzun gelişimini izlemenize yardımcı olması için bu bilgileri kullanınız. İlk 2 sene düzeltilmiş yaşını hesaplayarak gelişimini takip ediniz.

GELİŞİM KILAVUZU

2 AY

Motor

- Ellerini ve ayaklarını hareket ettirir
- Ellerini açık tutar; sürekli yumruk yapmamalı
- Yüzüstü başını ve göğsünü kaldırır
- Başını bir miktar kontrol eder, fakat destelemek gerekebilir

Dil

- Seslere cevap verir (örneğin, sesleri duyduğu zaman döner)
- “aaaah” ve “ooooh” gibi sesler çıkarır
- Bir şeyler istediği zaman ağlar

Hareket

- Gülerek hareket ederseniz sizi izler
- Farklı istekler için farklı ağlar

Sosyal/Duyusal

- Annesini tanıır: Agu der

4 AY - 16. HAFTA

Motor

- Ellerini bir araya getirir; elleri hep ağzındadır
- Yüzüstü dirseklerine kadar kalkar
- Çıngırağı yakalar
- Yüzüstünden sırtüstüne döner veya yarım döner

Dil

- Bildiği sesleri başıyla takip eder
- Sıkılınca “aaaah-ooooh”, “gaaa-gooo” gibi sesler çıkarır

Hareket

- Objeleri daha sıkı yakalar ve kavrar

- Objeleri ağzına götürür
- Bir oyuncak gördüğü zaman hareketlenir

Sosyal/Duygusal

- Hep yanına birini çağırır
- Aynalara ilgi gösterir, evdeki herşeyi inceler

6 AY

Motor

- Siz onu kaldırırken ayakları üzerine basar
- Kendi başına oturur
- Çıngırağı bir elinden diğerine geçirir; aynı anda iki şey tutar
- Döner

Dil

- İsmine dönerek ve bakarak cevap verir
- “da”, “ga”, “ba”, “ka” gibi ikili heceler çıkarır

Hareket

- Oyuncaklara ilgi gösterir (örneğin, ses ve ışık çıkaran)
- Bir şeyi düştüğünde o tarafa bakar

Sosyal/Duygusal

- Çevreye ilgisi artar
- Anne babasına farklı, yabancılara farklı tepkiler gösterir
- Mutluluğunu, heyecanını gösterir

9 AY

Motor

- Parmaklarıyla küçük şeyleri toplar
- Daha kolay hareket eder (döner, eşyalara doğru hareket eder, elinden tutulduğu zaman yürür)
- Kalkmaya çabalar: Dizlerinin üzerine çıkar

Dil

- Bildiği sesleri tanır (ismini ve “banyo zamanı”, “bay-bay” gibi cümleleri)
- “Dada”, “baba”, “mama” gibi iki hece söyler
- Hareketleri ve sesleri taklit eder

Hareket

- Objeleri dikkatlice inceler (çevirir, ellerinin içine koyar, açar)
- Beslenmeye ilgi artar (biberonu tutmaya, yiyecekleri parmaklarıyla almaya çalışır)
- Oyunağının alınmasına tepki gösterir

Sosyal/Duygusal

- Yüzünü eliyle saklar
- Yabancılardan huzursuz olur



12 AY

Motor

- Tek başına ayakta durur; sıralar
- İlk adımlarını atar
- Kitabın birkaç sayfasını çevirir
- Bir an yerinde durmaz; herşeyi keşfeder

Dil

Bir şey istendiğinde anlar ve yapar: bebeği ver deyince verir

- Anlaşılan bir kaç kelimeyi söyler
- Bir kelimeyi tekrar tekrar söyler

Hareket

- Kendini daha iyi besler (fincandan içmeye çalışır)
- Giydirirken kollarını uzatır

Sosyal/Duygusal

- Herşey dikkatini çeker: bazen uzun, bazen kısa
- Çocuklarla ilgilenir

15 AY

Motor

- Motoru var gibidir: herşeyle ilgilenir
- Yardımsız yürür
- Mobilyaya ve sandalyeye tırmanır

Dil

- Kelimelerle veya seslerle yiyecek veya içecek sorar
- Çekerek, işaret ederek ne istediğini gösterir
- Evde konuşulanı anlar

Hareket

- Kaşıkla beslenir ve sıklıkla kendi başına yemek ister

Sosyal/Duygusal

- Öpücük verir



- “Merhaba” diyerek insanları karşılar
- Hikaye dinler

18 AY

Motor

- Karışık çizimler yapar
- Yardımsız yürüyebilir ve bazen koşabilir
- Topu tutup fırlatabilir

Dil

- “Bunu babana ver” gibi basit emirleri uygular
- Basit kelimeleri söyler (en az 5-10 adet)
- Burnunu, ağzını, gözlerini, kulaklarını, ellerini ve ayaklarını gösterebilir

Hareket

- Kendi başına yemek yemekten hoşlanır, fakat dağınıktır
- Oyuncakla oynar: bebeği sever, uyutur

Sosyal/Duygusal

- Engellendiği zaman “hayır” der
- Tutturma ağlamaları sıktır

24-30 AY**Motor**

- Daire şeklinde karalama yapar ve düz çizgi çizebilir
- İyi koşar, bazen düşer
- Merdivenleri kendi başına iner ve çıkar
- Desteksiz tek ayak üzerinde durabilir

Dil

- 2-3 kelimelik cümle konuşabilir
- ‘Odana git, arabayı getir’ gibi ikili emri anlar
- En az 20 kelime kullanılabilir (özne kullanarak)

**Hareket**

- Sayfalarını çevirerek kitap okuyabilir ve resimlere bakabilir
- Kapıyı kulpunu çevirerek açabilir
- Ellerini yıkar ve kurular
- Daha az dağınık kendi başına yemek yiyebilir

Motor

- Üç tekerlekli bisiklete binebilir
- Küçük makaslarla kesebilir
- Tam bir daire çizebilir veya kopyalayabilir

Sosyal/Duygusal

- Basit ev işlerine yardım eder
- Bir düzeltmeye genellikle durarak cevap verir

2,5-3 Yaş**Motor**

- Üç tekerlekli bisiklete binebilir
- Küçük makaslarla kesebilir
- Tam bir daire çizebilir veya kopyalayabilir
- Sıçrayabilir, tek ayak üzerinde denge kurar

Dil

- Net konuşabilir (çoğu zaman anlaşılırdır)
- “iç”, “üst”, “alt”, “ayrı” gibi yönleri bilir
- Cümleleri ve, veya, fakat kullanarak birleştirebilir

Günlük Aktiviteler

- Tuvalet alışkanlığı vardır ve yüzünü, ellerini yıkayabilir
- Yardımla giyinebilir

Sosyal/Duygusal

- Çocuklara direktif verebilir
- Taklit oyunları oynayabilir (anne, baba, öğretmen)

3,5 YAŞ

Motor

- Tek ayak üzerinde kısa süre sıçrayabilir
- Makasla kağıt kesebilir

Dil

- Renkleri tanıır
- Şeklin büyüklüğünü, numarasını bilebilir
- Basit reklamları tanıır

Hareket

- Yüzünü yıkar, tuvaleti kullanır, yemeğini yer
- Yardımsız giyinebilir ve soyunabilir

Sosyal/Duygusal

- Yaşlılarıyla oyun oynar; paylaşmaya başlar



4 YAŞ

Motor

- Birkaç dakika tek ayak üzerinde sıçrayabilir
- Resimler çizebilir: Çöp adam, ev resmi gibi
- En az 3 parçalı insan çizebilir (baş, gözler, burun)

Dil

- Birkaç harf okuyabilir
- Soruları boldur; ardarda sorular sorar
- İletişim kurabilir ve günlük hayatı anlatabilir

Hareket

- Karşıdan karşıya geçmeden önce genellikle bütün yollara bakar
- Üç tekerlekli bisikleti iyi kullanır

5 YAŞ

Motor

- Kolluklarla kendi başına yüzebilir
- İki tekerlekli bisikleti arka ek tekerleklerle kullanabilir
- Adını yazabilir

Dil

- Bildiği kelimelerin anlamını söyler
- Alfabedeki çoğu harfi tanıır

Hareket

- Kendi başına yıkanabilir

Sosyal/Duygusal

- Çocuklar arasında liderlik yapabilir
- Elbiselerini oyunla çıkarır ve inandığını yapar



EL BEBEK GÜL BEBEK DERNEĞİ HAKKINDA

Yılda 150.000 bebek Türkiye’de erken doğan olarak gözle-rini açmaktadır. Bu bebeklerin ilk saatlerinden itibaren iti-nalı bir bakım almaları bütün hayatlarını olumlu etkiler. 2007’de kurulmuş olan El Bebek Gül Bebek Derneği, erken doğan bebeklerin ihtiyaçlarını karşılamak ve ailelerine des-tek olmak için çalışmalarını sürdürmektedir. Bir sivil toplum kuruluşudur. Derneğimize üye olmak ve destek vermek için www.elbebekgulbebek.org’dan bilgi alabilirsiniz.

KAYNAKÇA

- Türk Neonatoloji Derneği. <www.neonatology.org.tr>
- Şartlı Nakit Transferi (2003). *T.C. Başbakanlık Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Teşvik Fonu (SYDTF)*. <24.09.2003 tarihli B.02.0.SYF/PKB-07-2934 sayılı Genelge>
- Kubilay, G., Terzioğlu F., Karatay G. (2008). “Gebelik ve Sigara”, *Sağlık Bakanlığı Yayın:731*, Ankara: Klasmat Matbaacılık. <[http://www.dumansizhavasahasi.org.tr/ Docs_Tutun_Dumaninin_Zararlari/Gebelik_ve_Sigara.pdf](http://www.dumansizhavasahasi.org.tr/Docs_Tutun_Dumaninin_Zararlari/Gebelik_ve_Sigara.pdf)>
- Trafik Yönetmeliği (2010). Karayolları Trafik Kanunu. 150. Madde.
- Moore, P. (2010). “BLISS Parent Information Guide: Information and support for the families of premature and sick babies”. <www.bliss.org.uk>
- Bissinger, R., Underwood, C., Imaizumi S.O., Couto,J., Berns, S.D., Gooding, J., Curran J., Vanmarter, L.J. and Thorne V.B. (2010). “NICU Journal: a parent’s journey “, *American Academy of Pediatrics*.
- Lemons, J.A., Lockwood, C.J. (2007). “Guidelines in Perinatal Care”, *American Academy of Pediatrics*, 6th edition.
- Şarman G., Okay İ., Yıldırım F. (2014) *Çoğullarla A’dan Z’ye Yaşam*, Remzi Kitabevi...
- Birinci Basamak Sağlık Çalışanları İçin Aşı Rehberi TTB – 2018.

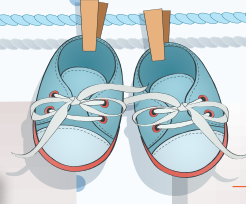


EKLER



İlk Anılarımız

| | | |
|--|---|---|
| Seni ilk gördüğüm an | / | / |
| Sana ilk dokunduğüm an | / | / |
| Emmeye başladığın an | / | / |
| Elinle küçük parmağımı yakaladığın an | / | / |
| İlk gözünü açtığın zaman | / | / |
| Seninle Kanguru Bakım yaptığımız ilk gün | / | / |
| Giyinmiş olarak kucağıma aldığım gün | / | / |
| Seni ilk beslediğim gün | / | / |
| Seni ilk yıkadığım gün | / | / |
| Beşiğe alındığın gün | / | / |
| Hastanede Kalırken Hatırladığım En Önemli An | | |



____. haftada bebeğim

Bu gün günlerden / /
ve sen ____ haftalık ____ gr. oldun.

Bu hafta sen neler yaptın:

Seninle ilgili bu hafta neler hatırlıyorum:

Bu hafta sana yapılan tedaviler ve muayeneler:



____. haftada bebeğim

Bu gün günlerden / /
ve sen ____ haftalık ____ gr. oldun.

Bu hafta sen neler yaptın:

Seninle ilgili bu hafta neler hatırlıyorum:

Bu hafta sana yapılan tedaviler ve muayeneler:

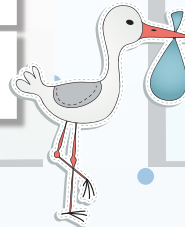
____. haftada bebeğim

Bu gün günlerden / /
ve sen ____ haftalık ____ gr. oldun.

Bu hafta sen neler yaptın:

Seninle ilgili bu hafta neler hatırlıyorum:

Bu hafta sana yapılan tedaviler ve muayeneler:



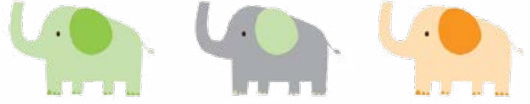
BEBEĞİN BESLENME TAKİBİ

| Beslenmelerim | Tarih: | | Tarih: | | Tarih: | | Tarih: | | Tarih: | |
|------------------------------|---|-------|--------|-------|--------|-------|--------|----|--------|----|
| | Saat | ml | Saat | ml | Saat | ml | Saat | ml | Saat | ml |
| Birinci | | | | | | | | | | |
| İkinci | | | | | | | | | | |
| Üçüncü | | | | | | | | | | |
| Dördüncü | | | | | | | | | | |
| Besinci | | | | | | | | | | |
| Altıncı | | | | | | | | | | |
| Yedinci | | | | | | | | | | |
| Sekizinci | | | | | | | | | | |
| Toplam | | | | | | | | | | |
| DIŞKI VE İDRAR TAKİBİ | | | | | | | | | | |
| | 1.Gün | 2.Gün | 3.Gün | 4.Gün | 5.Gün | 6.Gün | 7.Gün | | | |
| DIŞKI | | | | | | | | | | |
| İDRAR | | | | | | | | | | |
| VERİLEN İLAÇLAR: | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| NOT: | Anne sütü için AS., Mama için M. Kısaltması kullanabilirsiniz İdrar ve Dışkı Adetleri çizgi ile belirtilebilir. Örneğin //// | | | | | | | | | |

BEBEĞİN BESLENME TAKİBİ

| Beslenmelerim | Tarih: | | Tarih: | | Tarih: | | Tarih: | | Tarih: | |
|------------------------------|---|-------|--------|-------|--------|-------|--------|----|--------|----|
| | Saat | ml | Saat | ml | Saat | ml | Saat | ml | Saat | ml |
| Birinci | | | | | | | | | | |
| İkinci | | | | | | | | | | |
| Üçüncü | | | | | | | | | | |
| Dördüncü | | | | | | | | | | |
| Besinci | | | | | | | | | | |
| Altıncı | | | | | | | | | | |
| Yedinci | | | | | | | | | | |
| Sekizinci | | | | | | | | | | |
| Toplam | | | | | | | | | | |
| DIŞKI VE İDRAR TAKİBİ | | | | | | | | | | |
| | 1.Gün | 2.Gün | 3.Gün | 4.Gün | 5.Gün | 6.Gün | 7.Gün | | | |
| DIŞKI | | | | | | | | | | |
| İDRAR | | | | | | | | | | |
| VERİLEN İLAÇLAR: | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| NOT: | Anne sütü için AS., Mama için M. Kısaltması kullanabilirsiniz İdrar ve Dışkı Adetleri çizgi ile belirtilebilir. Örneğin //// | | | | | | | | | |

Her anne-baba, doğumu bebeğini hemen kucaklayıp, bağrına basabileceği ve evine götürüp bu buluşmayı kutlayabileceği güzel bir kavuşma anı olarak hayal eder. Ancak bebeği erken doğan anne-babalar için ne yazık ki doğum doğal bir kavuşma anını barındırmaz. Aksine, küçücük bebeğini ilk görebildiği yer, ona çok yabancı gelen yeni doğan yoğun bakım ünitesidir. Genellikle ilk duyguları, şok, suçluluk, üzüntü ve çaresizliktir.



Bu kitap sizlerin yaşadığı bu zor dönemi geçirmenizi kolaylaştırmak ve destek olmak üzere yazılmış, tıbbi bilgilerle birlikte diğer prematüre annelerinin pratik bilgilerini de içermektedir.

978-605-031-703-9
9 786050 317039

El Bebek Gül Bebek Derneği'nin prematüre bebek anne ve babaları için hazırladığı ücretsiz el kitabı

