

DR. ŞİRİN SEÇKİN

DR. FATMA KIRCI ■ DR. ERTAN SEŐKİN

0-1-BAŞLA!

**Doğum öncesi ve sonrası bebeęinizle
ilgili bilmeniz gereken her Őey**



Remzi Kitabevi

Dr. Şirin Seçkin, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı. 1966 yılında Plevne'de doğdu. Orta ve lise öğrenimini İstanbul Erkek Lisesi'nde tamamladı. İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi'nden mezun olduktan sonra Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı'nda Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı oldu. 1990'da Londra Northmiddle Sex Hospital'de, 1993'te Childrens Hospital of Los Angeles'ta (U.C.L.A), 1996'da Boston'da Harvard Community Health Plan ve New York'ta Kings County Childrens Medical Center of Brooklyn'de çalıştı. Çalışmalarını halen serbest hekim olarak İstanbul'da sürdürmektedir.

Dr. Erta Seçkin, 1964 yılında Plevne'de doğdu. Orta ve lise öğrenimini İstanbul Erkek Lisesi'nde tamamladı. Cumhuriyet Üniversitesi'nin ardından Estetik, Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi İhtisasını Haydarpaşa Numune Eğitim ve Araştırma (HNN) Hastanesi'nde 1996'da tamamladı. Mikrocerrahi eğitimini Amerika Birleşik Devletleri'nde Indianapolis Methodist Hastanesi'nde aldı. Paris Foch Hastanesi'nde orbitokraniofasyal eğitimi aldıktan sonra HNN Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi Kliniği'nde çalıştı. 1998 yılından beri özel bir klinikte Estetik, Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi uzmanı olarak çalışmaktadır.

Dr. Fatma Kirci, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı. 1989 yılında İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. 1990-1995 yılları arasında aynı fakültede çocuk sağlığı ve hastalıkları uzmanlık eğitimini tamamladı. Uzmanlık sonrası üç yıl Özel Gaziosmanpaşa Hastanesi'nde çalıştı. 2000 yılında Florida Üniversitesi Shands Children's Hospital Yenidoğan Yoğun Bakım Ünitesinde bulundu. İstanbul Cerrahi Hastanesi Genel Pediatri ve Yenidoğan Yoğun Bakım Ünitesinde 10 yıl çalıştıktan sonra 2009 yılında ayrılarak İstanbul'da serbest hekim olarak çalışmaya başladı.

DR. ŞİRİN SEÇKİN

DR. FATMA KIRCI • DR. ERTAN SEÇKİN

0-1-BAŞLA!

**Doğum öncesi ve sonrası bebeęinizle
ilgili bilmeniz gereken her Őey**



Remzi Kitabevi

0-1-BAŞLA! /

Şirin Seçkin, Fatma Kırıcı, Ertan Seçkin

© Remzi Kitabevi, 2015

Her hakkı saklıdır.

Bu yapıtın aynen ya da özet olarak
hiçbir bölümü, telif hakkı sahibinin
yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

Editör: Neclâ Feroğlu

Kapak fotoğrafı: Dmitry Kovalenko

Kapak düzeni: Ömer Erduran

ISBN 978-975-14-1676-6

BİRİNCİ BASIM: Temmuz 2015

Kitabın basımı 2000 adet yapılmıştır.

Remzi Kitabevi A.Ş., Akmerkez E3-14, 34337 Etiler-İstanbul

Sertifika no: 10705

Tel (212) 282 2080 Faks (212) 282 2090

www.remzi.com.tr post@remzi.com.tr

Baskı ve cilt: Remzi Kitabevi A.Ş. basım tesisleri

100. Yıl Matbaacılar Sitesi, 196, Bağcılar-İstanbul

Sertifika no: 10648

Teşekkür

Öğrencisi olabilme şansına sahip olduğum çok değerli hocamız merhum Prof. Dr. Ahmet Aydın'ı özlemle anıyorum. Sonsuz bilgi kaynağı olmasının yanında, bu kitabın yazılması sırasında bana verdiği desteği unutamam. Babam Dr. Ebrahim Seçkin'e yalnız bu kitabın yazılması sırasında değil, ömür boyu benim yanımda olmasından dolayı teşekkür ederim. Uzun yılların hekimlik deneyimlerini bana aktararak bu kitabı sağladığı katkı için minnettarım. Son olarak kitabın psikoloji bölümünün hazırlanmasındaki katkıları nedeniyle Burcu Genç'er'e teşekkür ederim.

İçindekiler

TEŞEKKÜR.....	5
BU KİTAP NASIL OKUNUR?	11
ÖNSÖZ.....	13
DOĞUM ÖNCESİ	15
Hamilelikte Beslenme, 15; Doğum Öncesi Hazırlık, 17	
DOĞUM SONRASI VE HASTANE.....	27
Hastanede İlk Muayene, 27; Yenidoğan Tarama Testleri, 31; Sarılık Tipleri, 33; Yenidoğanın Genel Görünümü, 37	
EVDEKİ GÜNLER	49
İlk Hafta, 49; Bebeğe Saygı, 51; Bebek Psikolojisi, 52; Günlük Düzen Oluşturma, 53; Bebeğe Bağlanma, Yeni Aile, Değişen Roller, 54; Kucağa Alma, 56; Zihinsel ve Psikolojik Gelişim, 58; Dil ve Ses Gelişimi, 59; Uyarılardan Yoksun Bırakmamak, Duygularını Anlamak, 61; Sosyal İlişkileri Geliştirmek, 63; Disiplin, 64; Ağlama Türleri ve Nedenleri, 65; Gürültü, 67; Sarsılmış (Hırpalanmış) Bebek Sendromu, 67; İlk Sokağa Çıkma, 67	
BEBEĞİN BAKIMI.....	71
Yatış Pozisyonu, 71; Oda Isısı, Gece Giydirme ve Örtme, 71; Kundak Yapma, 73; Gazını Çıkarma, 74; Banyo, 75; Saçları Sıfıra Vurma, 78; Giydirme, 79; Bez Değiştirme, 80; Göbek Bağı, 81; Göz Bakımı, 83; Kulak Bakımı, 83; Burun Bakımı, 84; Ağız Bakımı, 85; Deri Kıvrımları Temizliği, 86; Cinsel Organların Görünümü, 86; Tırnak Bakımı, 90; Emzik, 91; İkinma, 94; Hıçkırık, 94; Tükürük, 94; Kaka, 95; Çiş, 97; Süt Dişleri, 98; Masaj, 100	
İLK YILDA SIK KARŞILAŞILAN SORUNLAR	103
Kolik Nedir? Nasıl Tanırız? Nedenleri Nelerdir?, 103; Bebeklerde Uyku Problemleri, 106; Sık Çıkarıcı Bebek Ve Reflü, 110; Egzama (Ato-	

pik Dermatit), 113; Pişik, 116; Labial Adhezyon, 117; Konak, 117; Kafa Şekli Bozukluğu, 118; Kabızlık, 120; Göbek Fıtığı, 122; Göz Sorunları, 123; Pamukçuk, 126; Diş Çıkarma Problemleri, 127; Davranış Sorunları, 130

İLK YIL GÜVENLİK, ZEHİRLENMELER, KAZALAR, İLK YARDIM	133
Sinek, Karınca, Arı, Böcek Sokması, 133; Yürüteç ve Kazalar, 134; Kafa Travması, 135; Evde Alınacak Güvenlik Önlemleri, 136; Oyuncaklar ve Güvenlik, 139; Toksinler, 140; Televizyon, 141; Acil Doktora Gidilmesi Gereken Durumlar, 143; Boğulma, 144; Temel Yaşam Desteği, 145	
İLK YIL SAĞLIK KONTROLLERİ, BÜYÜME VE GELİŞME	153
İlk Hafta Muayenesi, 153; İkinci Hafta Muayenesi, 155; Birinci Ay Muayenesi, 160; İkinci Ay Muayenesi, 163; Dördüncü Ay Muayenesi, 166; Altıncı Ay Muayenesi, 172; Dokuzuncu Ay Muayenesi, 178; Bir Yaş Muayenesi, 184; Büyümenin Değerlendirilmesi ve Büyüme Eğrileri, 188; İlk On İki Ayda Bebeğin Gelişiminin Değerlendirilmesi, 194; Yenidoğan Dönemi, 195; Birinci Ay, 196; İkinci Ay, 196; Üçüncü Ay, 197; Dördüncü Ay, 198; Beşinci Ay, 198; Altıncı Ay, 199; Yedinci Ay, 199; Sekizinci Ay, 199; Dokuzuncu Ay, 200; Onuncu Ay, 201; On Birinci Ay, 202; Bir Yaş, 202	
İLK YIL OYUN VE OYUNCAKLAR	207
Oyunlar, 207; Oyuncaklar, 213	
ANNE SÜTÜYLE BESLENME	219
Anne Sütünün Önemi, 219; Emzirmek, 227; Meme Bakımı, 242; Mameyle Beslenme, 245; Ek Besinlere Geçiş, 249; Kahvaltı, 264; Basit Menü, 268	
BAZI BESİNLER, VİTAMİNLER.....	277
Verilmesi Gereken Vitaminler, 291; Aşılar ve Aşıyla Önlenebilen Hastalıklar, 301; Aşıyla Önlenebilen Hastalıklar, 307	
İLK BİR YIL SIK GÖRÜLEN HASTALIKLAR VE ENFEKSİYONLAR....	321
Kusma, 324; İshal, 325; Soğuk Algınlığı, 326; Öksürük, 328; Bronşit, 329; Krup (Larenjit), 331; Boğaz Enfeksiyonu, 333; Orta Kulak Enfeksiyonu, 334; Suçiçeği ve Zona, 336; Deri Enfeksiyonu, 338; Altıncı Hastalık, 338; El-Ayak ve Ağız Hastalığı, 339; İdrar Yolu Enfeksiyonu, 340; İlaç İçirme Kuralları, 341	
GENEL BİLGİLER.....	349
Evcil Hayvanlar, 349; Kardeş Kiskançlığı, 350; Dadı Seçimi, 355; Çocuk Doktoru Seçimi, 356; Kordon Kanının Saklanması ve Kök Hücre, 357; İkiz Bebekler, 359; Araba Koltuğu ve Trafik Kazalarında Ölü-	

mü Azaltma, 362; Bebekle Seyahat, 363; Güneş ve Bebek, 365; Havuz ve Bebek, 367; Doğum Sonrası Depresyon, 368; Doğum Sonrası Egzersiz, 368; Doğum Sonrası Cinsellik, 369; Çalışan Anne, 369; Doğum Kontrolü ve Kilo Verme, 370

KAYNAKLAR.....373

DİZİN375

Bu Kitap Nasıl Okunur?

Bu kitap, bir yaşında ya da daha küçük çocuklara sahip anne babalara yardımcı olmak amacıyla yazılmıştır ve ilk kez bebeği olanların yanında daha önce ana-baba olmuş deneyimlilerin de yararlanabileceği bilgileri içermektedir.

Bebek bakımında bu kitaptan maksimum yararlanabilmeniz için gerekenleri aşağıda sıraladık.

Kitabı sırasıyla okumak zorunda değilsiniz. Kitabı kronolojik olarak bir yaşına kadar olan aylara göre bölümlendirdik. Öyle ki bebeğinizin bulunduğu ayı okumak yeterli olacaktır. İhtiyacınız olan bölümü hat-ta bölüm içerisindeki işinize yarayacak tek bir paragrafı da okuyabilirsiniz.

Örneğin uyku problemi olan altı aylık bebeğimde nereye nasıl bakacağım? Bunun için kitabın sonundaki dizinde uykuyla ilgili sayfalara bakmak doğru olacaktır.

Bazı bölümlerde tekrarlar olduğunu fark edeceksiniz. Tekrarlar kitabı baştan sona okumayıp bir tek bebeklerinin bulunduğu ayı okuyacaklar için bilinçli olarak yapıldı. Örneğin araba koltuğunun önemi tüm aylarda tekrar tekrar belirtildi. Kitabı baştan sona sırayla okumaya kararlıysanız bu tekrarları atlayın.

Yirmi yıllık klinik deneyimimiz boyunca en sık sorulan soruları konuyla ilgili bölümün altına ekledik. Bu soruların arasında, deneyimli olan anne-babaların, “Bu soru da sorulur mu?” dediklerinin yanında ilginç sorular da yer alacaktır.



Önsöz

Hamilelik süresi insanda evrimle birlikte on altı aydan dokuz aya inmiştir. Tek başına korunamayacak ve beslenemeyecek kadar muhtaç insan yavrusu bakılmazsa ölür. Hamilelik süresinin kısalmasıyla bebeğin bakıma muhtaç olduğu evre de uzamış, anneye daha çok iş düşmeye başlamıştır.

Bebek daimi bakım talep eder. Her aile kendi bildiğince bebeğini yetiştirir. Genetik ve kültürel farklılıklar da işin içine katılırsa kitaplar bebek bakımında yalnızca yol gösterici olabilir, “Mutlaka bu şekilde yapılmalıdır ve doğrusu budur!” gibi katı bir yaklaşım çocuk yetiştirmede geçerli değildir. Her bebek farklı özelliklerle doğar. Örneğin, bazı bebekler sıcaktan hoşlanır ya da daha fazla kucak ister, bazıları sırtüstü kesinlikle uyumak istemez... Ebeveynlerin görevi bebeği rahat ettirmek, yeterli beslemek ve ihtiyaçlarını gidermektir. Zamanla neyin işe yaradığını deneyerek bulurlar. Daha fazla besleme, oyun ya da bakımla bebek ne daha fazla büyür, ne daha hızlı gelişir, ne de daha zeki olur.



Doğum Öncesi

HAMİLELİKTE BESLENME

Tüm yenidoğanların yaklaşık yüzde 2-3'ünde ciddi yapısal bozukluklar vardır, bunların çoğu gen fonksiyonlarının bozulmasıyla ortaya çıkar. Sağlıksız beslenme, sigara, alkol, ilaç kullanımı, aşırı güneşe maruz kalma, stres, hava, su ve çevre kirliliği bu bozulmaya yol açabilir.

Yenidoğanlarda rastlanan anormalliklerin çoğu anne-babanın beslenme ve yaşam tarzıyla bağlantılıdır. Anne-babanın yaşı, yaşadığı çevre, beslenme ve yaşam tarzı bebeğin genetik yapısını etkiler. Annenin beslenme tarzı bebekte yapısal anormalliklerden tutun ileriki yaşlarda ortaya çıkabilecek kanser, kalp hastalığı, diyabet gibi birçok hastalığa da neden olabilmektedir. Anneleri sağlıklı beslenen bebeklerde genelde sorun oluşmamaktadır. Sağlıklı nesiller için anneler çok iyi beslenmelidir.

Bebeğin zekâsı ve güzelliği bile anne karnındaki beslenmesiyle çok yakın ilişkilidir. Yüz yapısı ile sağlıklı beslenme arasında ciddi bir bağlantı vardır. Tüm bebekler bir yaşına kadar güzeldir, çünkü az çok her anne bebeğinin iyi beslenmesine özen gösterir. Sağlıksız besinlerin tüketilmesiyle beraber çirkinleşme başlar.

Bebeğin çok sağlıklı olması için aslında daha anne gebe kalmadan altı ay önce hem annenin hem de babanın sağlıklı beslenmesi ve yaşaması gerekir. Hamile kalmadan önce ağır metal testlerine bakılmalı, B₁₂, D vitamini, demir gibi eksik vitamin ve mineraller yerine konulmalıdır. İnsülin direnci varsa düzeltilmelidir.

Anne karnındaki bebeğin sağlıklı gelişebilmesi için doğal besinlerin tüketilmesi çok önemlidir. Ancak yine de folik asit, D vitamini (güneş), A vitamini, B₁₂ vitamini, omega₃ yağ asidi, kolesterol, iyot, çinko, selenyum ve probiyotik takviyesi gereklidir.

Örneğin besinlerdeki folik asit yetersizliğinde dudak-damak yarığı, omurga açıklığı gibi omurilik bozuklukları olan ya da Down sendromlu bebek doğurma olasılığı artar. Hamile kalmadan önce folik asit zengini yeşil yapraklı taze sebze ve meyvelerle beslenen ya da folik asit takviyesi alan annelerde bu olasılık çok azalır. Hamile kalmadan önce (en az 3 ay) folik asite başlanmalıdır. Organlar çoktan olduğundan, hamilelikte başlamanın anlamı yoktur. Hamileliklerin en az yarısının planlanmadan gerçekleştiği göz önüne alınırsa genel olarak taze sebze ve meyveler tüketmenin önemi anlaşılır.

Anne karnındaki bebeğin genlerinin sağlıklı olması ve doğduktan sonra beyninin daha iyi gelişmesi için D vitamini gereklidir. Hamileliklerinde yeterli D vitamini alan annelerin bebeklerinde otizme ve birçok psikolojik bozukluğa daha az rastlanır. Yeterli D vitamini almayan annelerin bebekleri daha küçük doğar, yavaş büyür, astım, egzama ve alerji görülme olasılığı artar, diyabet daha sık görülür. Kemikleri daha kırılgan, diş çürükleri daha çok olur. Annede D vitamini eksikliği varsa yenidoğanda da D vitamini yetersizliği ve kalsiyum düşüklüğü görülür.

Anne karnında ve doğumdan sonraki ilk iki yılda bebeğin beyin gelişiminin büyük bir kısmı tamamlanır. Beynin yüzde 40'ı omega₃ yağ asitlerinden oluşur. Bu nedenle omega₃ yağ asitlerinin hamilelikte ve yaşamın ilk iki yılında yeterli alınması çok önemlidir. Omega₃ takviyesi alan annelerin bebeklerinin IQ ortalaması 4 puan yüksek bulunmuş, ayrıca prematüre ve düşük doğum tartılı bebek doğurma olasılığının azaldığı saptanmıştır. Bu annelerde doğum sonrası depresyonuna daha az rastlanır.

Probiyotiklerin yeterli alınması doğacak bebeğin bağışıklık sistemini güçlendirir. Böylece ileriki yaşlarda alerji, egzama, otoimmün hastalıklar ve kanser az görülür.

Ülkemizdeki kadınların çoğunda demir eksikliği vardır, ayrıca D ve B₁₂ yetersizliğine de çok sık rastlanır. Bu nedenle anne adayları gebelikten birkaç ay önceden folik asit, D ve B₁₂ vitaminleri, demir ve omega₃ takviyesi almalı ve daha sağlıklı beslenmeye başlamalıdır. İyiyorsa

sigarayı bırakmalı, daha iyi uyumalı ve açık havada spor yapmalıdır. Anne adayının her gün açık havada yürümesi ve gün ışığı alması depresyon ve yorgunluğa çok iyi gelir.

Hamilelikte tüketilen besinler bebeği doğrudan etkiler. Örneğin yüksek oranda cıva gibi ağır metal içerebildiklerinden dip balıkları ve midye gebelik süresince yenilmemelidir. Hamsi, gümüş, sardalye, istavrit gibi küçük balıklar ayda bir-iki gün yenilebilir. Bebeğin beyin ve göz gelişimi için balık yemek yerine omega₃'ü ağızdan düzenli almak önerilir.

Bebek, daha anne karnındayken annenin beslenme şeklinden de çok etkilenir. Örneğin çok şekerli ve karbonhidratlı gıdalarla beslenen annelerin bebekleri kilolu ve insülin direnciyle doğar. Bu anneler prediyabetik kabul edilir. İnsülin direnci ve diyabeti olan annelerin bebeklerinde anormalliklere birkaç kat daha fazla rastlanır. Hamilelik süresince kan şekeri yüksek seyredirse anormallik oranı da artar. Bebeğin organlarının ilk üç ayda oluştuğu göz önüne alınarak daha hamile kalmadan aylar önce doğal beslenmeye başlanmalıdır. Beslenmede özellikle karbonhidratlar azaltılmalı, şeker hiç tüketilmemeli, protein ise eksik edilmemelidir.

Gebelik esnasında yetersiz beslenme, düşük doğum tartılı bebek doğurma ya da erken doğum ihtimalini artırır. Bu bebeklerde ileriki yaşlarda hipertansiyon, koroner kalp hastalığı ve diyabet daha sık görülebilir.

DOĞUM ÖNCESİ HAZIRLIK

Doğumdan bir süre önce çoğu aile, giyim ve beslenme için gerekli eşyaları, mobilya, banyo malzemeleri ve bebek bezleri alır ve hazırlar. Bu son derece içgüdüsel, “yuva kurma içgüdü” olarak adlandırılır. Doğumdan yaklaşık bir ay önce bebekle ilgili her şeyi hazırlamış olmak, doğum sonrası için rahatlıktır.

Doğumdan 1-2 hafta önce tüm market alışverişinizi yapın. Bebekle ilgili tüm eşyalar paketlerinden çıkarılarak yıkanmış, yerlerine yerleştirilmiş, kurulması gerekenler kurulmuş olsun. Doğuma gitmeden önce düzeninizi iyi kurarsanız doğum sonrası daha telaşsız geçer.

Gebeliğin son ayına girmeden doğum yapmayı planladığınız hastaneye gidin, gidiş yolunu görün. Acil durumlar için iyi bir ambulans ser-

“ŞİMDİ BEN NE YAPACAĞIM?”

Heyecanlı bir bekleyişin ardından doğum gerçekleşir ve uzun bir yolculuğun startı verilmiş olur. Yolculuğun başlamasıyla her annenin aklına ilk gelen, “Şimdi ben ne yapacağım!” sorusudur. Doğumdan sonraki ilk yıl, annelerin bebekleriyle en zor geçirdiği dönemdir. Çünkü tek başına korunamayacak ve beslenemeyecek kadar muhtaç olan bebek daimi bakım talep eder.

0-1-BAŞLA!, çocukların ilk yıllarında anne babalara pek çok konuda yol gösterecek şekilde hazırlandı:

- Hamilelikte ve sonrasında anne
- Hafta hafta, ay ay bebek bakımı
- Hastalıklar, aşılar ve aşı türleri
- Beslenme, anne sütünün önemi, ek ve katı gıdalara geçiş
- Zehirlenmeler, kazalar, ilkyardım, güvenlik...

Bir kılavuz anlayışıyla yazılan 0-1-BAŞLA!, günümüzün yoğun yaşam temposunu da dikkate alarak, anne-babaların ihtiyaç duydukları bilgilere kolayca ulaşmasını sağlayacak şekilde düzenlendi. Bu bilgiler, yazarların meslek hayatları boyunca karşılaştıkları bazı önemli sorular ile cevaplarını içeren bölümlerle de desteklendi.

Bu kitabın, hem yeni annelerin özgüvenlerinin artmasına yardımcı olacağını hem de daha sağlıklı çocuklar yetiştirilmesine katkıda bulunacağını umuyoruz.



Dr. Şirin Seçkin

Çocuk Sağlığı ve Hastalıklar Uzmanı

1990'da Londra Northmiddle Sex Hospital'de, 1993'te Childrens Hospital of Los Angeles'ta (U.C.L.A), 1996'da Boston'da Harvard Community Health Plan ve New York'ta Kings County Childrens Medical Center of Brooklyn'de çalıştı. Çalışmalarını halen serbest hekim olarak İstanbul'da sürdürmektedir.

www.remzi.com.tr

ISBN 978-975-14-1676-6



9 789751 416766