

# YENİ ANNELERE MİNİ REHBER

Aylarca devam eden sabırsız bekleyişin ardından, bebeğinizi ilk kucağınıza aldığınız an, dünyanın en büyük mucizelerinden birine de sahip olursunuz. Bundan böyle hayatınıza bir “Anne” olarak devam edeceğiniz gerçeği mutlu bir heyecanın yanı sıra, getirdiği sorumluluk duygusu nedeniyle endişe kaynağı olabilir. Anneler bebek bakımıyla ilgili ne kadar kitap okuyup öğüt dinlese de birçok konuda endişelenir. Bebeğin ağlaması ya da uykusuzluğu annelerde panik yaratabilir. Liv Hospital Ankara Çocuk Hastalıkları ve Yenidoğan Uzmanı Dr. Mustafa Yücel Kızıltan yeni annelere önerilerde bulunuyor.

## **Bir saat içinde içinde emzirilmeli**

Sütün artması için doğumdan sonra, en geç bir saat içinde bebek anne göğsüne yatırılmalı. Bebek emmese dahi, ilk 4 saat boyunca, her saat başı annenin memesine koyulmalı. Sonraki günlerde ise, günde 10-12 kez emzirmek faydalı olur. Süt rahatlıkla geliyorsa, beslenmeyi bebeğin kendisi yönetmeli. Bebek acıktığında zaten anneye gerekli uyarıları ağlayarak yapacağından zorlamalara gerek yoktur.

## **Gaz sancısı sağlığın işareti**

Ağlamak bebeklerin dış ortamla iletişim kurmak için en sık başvurdukları yoldur. Hastalıkların yanı sıra; gaz sancısı, aşırı sıcak ortam, açlık veya bebeği sıkabilececek fazla giyim bebeğin başlıca ağlama nedenleri arasındadır. Örneğin gaz sancısı olan bebekler kilo alımları iyi ve sağlıklı bebeklerdir. Genellikle doğumdan 2-3 hafta sonra, özellikle akşamları ortaya çıkan ağlama nöbetlerine sebep olan bu sancılar giderek sıklaşır. Bebek 6-8 haftalık olduğunda en yoğun şekilde kendini gösteren gaz sancıları yaklaşık olarak 3'üncü ayda kesilir. Bu süre içerisinde ağlama krizlerini azaltabilmek için birçok ilaç ve davranış metodu denenmiş olsa da; bunların hiçbirinin bilimsel olarak etkinliği

kanıtlanmamıştır.

### **Göbeğin çevresini temiz ve kuru tutun**

Göbeğin ve çevresinin temiz ve kuru olması gerekir. Göbeği bezin dışında bırakmaya dikkat edin. Göbek 7-14 gün içerisinde düşer. Düşükten sonra yerinde hafif bir kanama olması normaldir. Bu durumda alkol ile silebilirsiniz.

### **Banyo, uyuma rutininin parçası olmalı**

Bebeğinizi her gün yıkamanız gerekmez. Banyo yaptırmanın nedeni bebeğinizi temiz tutmanın yanı sıra banyonun uyku vakti rutininin bir parçası oluşudur. Bebeğin banyoyu akşam rutininin bir parçası olarak algılanmasını sağlamak önemli. Bebeğinizi hergün yıkamak zorunlu olmamakla birlikte faydalıdır.

### **Kremler isilik yapabilir**

Her banyo sonrası krem veya yağ sürmek gerekmez. Krem ve yağlar sürerek cildin terlemesi önlenirse, ufak sivilceler ve ve isilik tarzında döküntüler ortaya çıkabilir. Eğer cildi kurur ve çatlaklar gelişirse, bir bebek losyonu veya nemlendiricisini günde 2kere sürebilirsiniz.



### **Haftada bir kez kaka normal**

Anne sütü ile beslenen bebek, kakasını haftada bir kez fakat yumuşak kıvamda yapıyorsa kabızlıktan endişelenmeye gerek yoktur; çünkü anne sütünün hemen hemen tamamına yakını bağırsaklardan emilir. Bu da dışkılama sıklığının az olmasını açıklayan bir durumdur. Öte yandan, bebeğin ıkınması ve bu sırada yüzünün kızarması da olağan bir durumdur ve kabızlık olarak algılanmamalı. Anne sütü ile beslenen sağlıklı bir bebeğin 3-4 günde bir, hatta bazı durumlarda haftada bir dışkı yapması bebeğin kabız olduğu anlamına gelmez.

### **Sizden bir kat fazla giyinsin**

Yeni doğan bebeklerde terleme görülmez; bu nedenle fazla giydirdiğiniz zaman sıcaklık fazlalığının yarattığı sıkıntıyı ağlayarak ifade etmeye çalışacaktır. Ayrıca fazla sıcak olan ortamlarda bebeğin burnu tıkanır. Bebeğin elleri ve ayakları soğuk ise, şyp şmediği ensesi kontrol edilerek

anlaşılabilir. Öte yandan, oda sıcaklığının 22-23 derece olduğu zamanlarda, bebeğiniz sizden sadece 1 kat fazla giyinmesi yeterli olacaktır.

### **Uyurken yastık kullanmayın**

Yeni doğan bebeklerin yatırıldığı yerde yastık olmamalı. Sağlıklı bir uyku adına, bebeğin yatacağı zemin için fazla yumuşak olmayan, şekil değiştirmeyecek sertlikte olan pamuklu kumaştan yapılmış bir şilte seçilmesi önerilir. Bebek sırt üstü pozisyonda, hafif eğimli dik bir düzeyde yatırılmalı.