

**T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI**

ÇOCUK GELİŞİMİ VE EĞİTİMİ

0-1 YAŞ ÇOCUKLARINDA ÖZ BAKIM

Ankara, 2015

- Bu modül, Mesleki ve Teknik Eğitim Okul / Kurumlarında uygulanan Çerçeve Öğretim Programları'nda yer alan yeterlikleri kazandırmaya yönelik olarak öğrencilere rehberlik etmek amacıyla hazırlanmış bireysel öğrenme materyalidir.
- Millî Eğitim Bakanlığınca ücretsiz olarak verilmiştir.
- **PARA İLE SATILMAZ.**

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ	1
ÖĞRENME FAALİYETİ-1.....	3
1.1. YAŞ ÇOCUKLARININ TEMİZLİK BAKIM VE TUVALET GEREKSİNİMLERİNİN KARŞILANMASI.....	3
1.1. Vücut Temizliği ve Önemi.....	3
1.2. Beden Jimnastiğinin Önemi	7
1.3. Saç ve Tırnak Bakımı.....	9
1.4. Alt Temizliğinin Önemi	10
1.5. Alt Temizliğinin Yöntemleri.....	11
1.6. Tuvalet Eğitiminde İzlenmesi Gereken Yollar.....	11
1.7. Tuvalet Eğitimindeki Tutum ve Davranışların Çocuk Üzerindeki Etkileri	13
UYGULAMA FAALİYETİ	15
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	16
ÖĞRENME FAALİYETİ-2.....	17
2. 0-1 YAŞ ÇOCUKLARININ GİYİNME GEREKSİNİMLERİ.....	17
2.1. Bebek ve çocuk giysilerinin özellikleri.....	17
2.2. Bebek ve Çocuğu Giydirirken Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar	18
UYGULAMA FAALİYETİ	20
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	21
ÖĞRENME FAALİYETİ-3	22
ÖĞRENME FAALİYETİ-3	22
3. 0-1 YAŞ ÇOCUKLARININ UYKU VE DİNLENME GEREKSİNİMLERİ	22
3.1. Çocuklarda Uyku ve Dinlenmenin Önemi	22
3.2. Uyku ve Dinlenme Saatleri	22
3.3. Uyku Döngüsü Gelişimi Basamakları.....	23
3.4. Uyku Problemlerinin Nedenleri	23
3.5. Uyku ve Dinlenme Alışkanlığı Kazandırmak Konusunda Dikkat Edilecek Noktalar	24
UYGULAMA FAALİYETİ	27
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	28
ÖĞRENME FAALİYETİ-4	29
4. 0-1 YAŞ ÇOCUKLARININ BESLENME GEREKSİNİMLERİ.....	29
4.1. Süt Çocukluğunda Beslenmenin Önemi	29
4.2. Süt Çocuğunun Beslenmesinde Temel İlkeler	29
4.3. 0-1 Yaş Dönemindeki Bebeklere Verilmemesi Gereken Besinler	34
4.4. Süt Çocuğunun Enerji ve Besin İhtiyacı	35
4.5. Anne Sütü ile Beslenmenin Önemi	37
4.6. Anne Sütünün Yararları	37
4.7. Emzirme Teknikleri	38
4.8. Biberonla Beslenme	40
UYGULAMA FAALİYETİ	43
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	44
MODÜL DEĞERLENDİRME	46
CEVAP ANAHTARLARI	47
KAYNAKÇA	49

AÇIKLAMALAR

ALAN	Çocuk Gelişimi ve Eğitimi
DAL	Erken Çocukluk Eğitimi
MODÜLÜN ADI	0-1 Yaş Çocuklarında Öz bakım
MODÜLÜN SÜRESİ	80/54
MODÜLÜN AMACI	Öğrenciye 0-1 yaş çocuklarının öz bakım ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik çalışmalar hazırlama becerisi kazandırmaktır.
MODÜLÜN ÖĞRENME KAZANIMLARI	<ol style="list-style-type: none">1. 0-1 yaş çocuklarının temizlik, bakım ve tuvalet gereksinimlerinin karşılanmasına yardımcı olabileceksiniz.2. 0-1 yaş çocuklarının giyinme gereksinimlerinin karşılanmasına yardımcı olabileceksiniz.3. 0-1 yaş çocuklarının uyku ve dinlenme gereksinimlerinin karşılanmasına yardımcı olabileceksiniz.4. 0-1 yaş çocuklarının beslenme gereksinimlerinin karşılanmasına yardımcı olabileceksiniz.
EĞİTİM ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI	Ortam: Sınıf, atölye Donanım: Kaynak kitaplar, bilgisayar, projeksiyon, fotoğraflar, afiş, broşür, dergiler, uyarıcı pano, duyuru panosu, uyarıcı resimler, teyp, konuya yönelik bilgi CD, tahta, kalem vb.
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	Modül içinde yer alan her öğrenme faaliyetinden sonra verilen ölçme araçları ile kendinizi değerlendireceksiniz. Öğretmen tarafından modül sonunda kazandığınız bilgi ve becerileri değerlendirmek amacıyla çeşitli ölçme araçları (çoktan seçmeli, doğru-yanlış, boşluk doldurma vb.) uygulanacaktır.

GİRİŞ

Sevgili Öğrenci,

Dünyaya yeni gelmiş bir bebeğin bir yaşına gelinceye kadar bakımı zor ve heyecan verici bir deneyimdir. Bebeğin sağlıklı bir şekilde büyümesi ve gelişmesi tüm ihtiyaçlarının doğru bir şekilde karşılanmasına bağlıdır. Bebeğin ihtiyaçlarını doğru bir şekilde karşılayabilmek için onun gelişim özelliklerini ve 0-1 yaş arasında onu etkileyebilecek faktörleri iyi bilmek gerekmektedir.

Bebeğin dünyaya gelişiyle birlikte anne ve babanın heyecanla bekledikleri kavuşma gerçekleşmiş olur. İşte bu kavuşmadan itibaren anne babalar bebeklerinin ihtiyaçlarını doğru bir şekilde karşılamayı yaşamlarının merkezine almak durumundadır.

Bu modülle 0-1 yaş çocuğunun temizlik bakım tuvalet, giyinme, uyku ve beslenme gereksinimlerinin karşılanması hakkında bilgi sahibi olacaksınız.

Bu modülden edineceğiniz bilgi ve beceriler, çocukların ihtiyaçlarının doğru bir şekilde karşılanmadığında nasıl olumsuz sonuçlar doğurabildiğini görebilmeniz ve ilerideki hayatınızda bilinçli bir anne ve baba olabilmenizi sağlayacaktır. Ayrıca edindiğiniz bilgileri çevrenizdeki insanlara aktararak toplum bilincinin gelişmesine katkıda bulunacaksınız.



ÖĞRENME FAALİYETİ-1

ÖĞRENME KAZANIMI

Öğrenme faaliyetinde kazandırılacak bilgi ve beceriler doğrultusunda, 0-1 yaş çocuklarının temizlik, bakım ve tuvalet gereksinimlerinin, giyinme gereksinimlerinin, uyku ve dinlenme gereksinimlerinin ve beslenme gereksinimlerinin karşılanması ile ilgili bilgi ve becerilere sahibi olabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- 0-1 yaş çocuklarının temizlik, bakım ve tuvalet gereksinimlerinin karşılanması hakkında, konuyla ilgili kaynaklardan, internetten, anne ve çocuk sağlığı merkezlerinden bilgi edininiz.
- Topladığınız bu bilgilere konu ile ilgili resimleri de ekleyerek rapor hazırlayınız.
- Raporunuzdaki resimlerden pano hazırlayınız.
- Hazırladığınız raporu ve panoyu arkadaşlarınızla paylaşınız.

1.1. YAŞ ÇOCUKLARININ TEMİZLİK BAKIM VE TUVALET GEREKSİNİMLERİNİN KARŞILANMASI

1.1. Vücut Temizliği ve Önemi

Yeni doğan bebeğin vücut temizliği önemlidir. Çünkü cildi yumuşak ve duyarlıdır. Kendi ürettiği ter, tükürük ve idrar bile cildini tahriş edebilir. Bu nedenle onu sık sık ve özenle temizlemek gerekir. Bazı dönemlerde anne babaların bebeklerinin hasta olacağından endişe etmeleri nedeniyle bebeğin iki banyosu arasındaki süreyi uzatmaları bebeklerin huzursuz ve mutsuz olmalarına sebep olabilmektedir. Bu yüzden bebekler kısa aralıklarla ve düzenli yıkanmalıdır.

Yeni doğanda temizlik genel temizlik (banyo) ve bölgesel temizlik (el, yüz, kulak, vücut organlarının temizliği vb.) şeklinde gerçekleşir.

➤ Banyo

Bebeğin temizliği ve rahatlığı için her gün banyo yapmaya ihtiyacı vardır. Ancak kış dönemlerinde haftada 2-3 kez banyo yaptırılması yeterlidir. İlk banyo göbük kordonu düştükten sonra yapılmalıdır. Banyo yaptırmak; bebeğin gelişmesi, iştahının artması, uykusunun düzenlenmesi gibi yararlarından dolayı sadece temizlik için değil, birçok anlamda önemlidir.

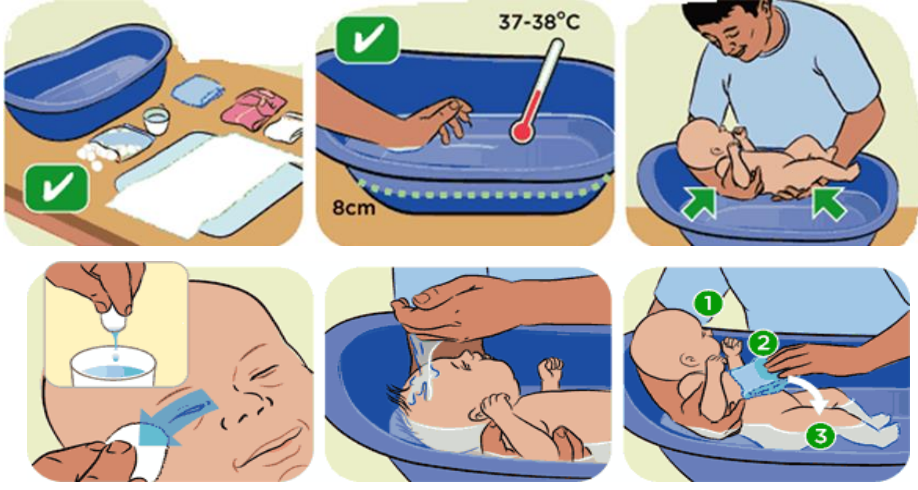
Banyo her gün aynı saatte ve uyumadan önce yaptırılmalıdır. Bebeğin banyosu mutlaka beslenmeden önce yaptırılmalıdır. Tok karnına asla banyo yaptırılmamalıdır. Böylece bebeğin kusması ve kusmuşunun akciğerlere kaçması engellenmiş olur.

Bebeğin banyosu için gerekli olan malzemeler:

- Bebek için uygun bir küvet ya da leğen,
- Bebeğin üzerine yatırılacağı, kaymasını önleyici ağ veya file,
- Yıkama suyunun depolandığı bir kova,
- Suyu dökmek için bir kap,
- Havlu (bebeği kavrayabilecek büyüklükte),
- Yumuşak bir lif,
- Bebek şampuanı,
- Bebek sabunu,
- Temiz giysilerdir.

Bebeğe banyo yaptırırken dikkat edilecek noktalar şunlardır:

- Banyo için kullanılacak malzemeler ve bebeğin temiz giysileri önceden hazırlanmalıdır.
- Banyo yapılacak ortam, hava akımının olmadığı ve 24–26 °C ısıya sahip bir yer olmalıdır.
- Suyun sıcaklığı ise 35–37 °C olmalıdır.
- Banyonun yaptırılacağı bebek küvetinin içine havlu ya da küvet filesi konmalı, bebeğin sert zeminle temas etmesi ve kayması engellenmelidir.
- Küvete 10 cm yüksekliğe kadar ılık su konmalıdır.
- Bebeğin yüzüne su dökmemeye çalışılmalıdır. Çünkü bebeklerin çoğu, yüzüne gelen su nedeniyle nefessiz kaldığı için korku yaşamakta ve bu da onların banyodan korkmalarına neden olmaktadır.
- Bebeği yıkayan kişi önce yüzü üste gelecek şekilde bebeği koluna yatırmalı, kolunu bebeğin başının arkasından sol kolunun altına doğru uzatarak tutmalıdır. Diğer eliyle poposundan tutarak suya önce ayaklarını sokmalıdır. Bebeği yıkayan kişi bir eliyle onu sıkıca kavrayıp diğer eliyle sabunlamalıdır.
- Bebeğin göğüs kısmı yıkandıktan sonra bebeği çevirerek sırt kısmını yıkanmalıdır.
- Banyoya gözden başlanarak ayağa doğru devam edilir.
- En son yüzüne su dökmeden baş yıkanıp durulanır.
- Son olarak bebek yumuşak bir havlu ile kurulanır. Özellikle kıvrım bölgelerinin kurulanması önemlidir (Kurulanırken öncelikle koltuk altları, kasıklar, ense ve makat iyice kurulanmalıdır.).



Resim 1.1: Bebek banyo aşamaları

➤ **Lokal Temizlik**

Yeni doğanda bölgesel temizlik yaparken ıslak mendil kullanılmamalıdır. Bebek cildi çok hassas olduğu için ıslak mendil, bebeğin cildini tahriş edebilir. Bu nedenle yeni doğan bebeklerde ikinci aya kadar pamuk ve su kullanımı daha uygundur. Suyun kaynatılıp, ılıtılmış olması pamukların dezenfekte ve tek kullanımlık olması önemlidir.

➤ **Göbek Kordonu**

Göbek kordonu genellikle doğumdan sonra 10 gün içinde düşer. Bu süre içinde her gün en az 2 kere bu bölge temizlenmelidir. Temizleme işlemi için doktorun önereceği bir antiseptiğe veya alkole batırılmış gazlı bez veya pamuk kullanılabilir. Kordon tamamen iyileşene kadar nadir de olsa enfeksiyon kapma riski vardır. Herhangi bir enfeksiyon veya kanama durumunda sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır. Göbek kordonu ve bu bölge kuru tutulmalıdır. Bebek bezinin kordonun üzerine gelmemesine ve bu bölgeye ıslaklık veya bebeğin tuvaletinin gelmemesine özen gösterilmelidir çünkü böylece kordon daha kolay düşer ve bölge iyileşir. Göbek bağı düştükten sonra yara tamamen kapanana kadar o bölgenin her gün temizlenmesi gerekir.



Resim 1.2: Göbek kordonu bakımı

➤ **Yüz Temizliği**

Bebeğe günlük temizlik alışkanlıklarının kazandırılması önemlidir. Yüz, yumuşak bir bezle silinir. Bunun için bez, bebeğe uygun bir sabunla sabunlanır. Bebeğin gözleri apaklandığında steril gazlı bez, tülbentle kaynatılıp soğutulmuş su (demlikte kalan çay) ile ıslatılır ve bastırmadan silinir. Her defasında başka bir gazlı bez ya da tülbentin başka bir ucu kullanılmalı ve silerken geriye dnlmemelidir. Böylece gözdeki enfeksiyonun diğer göze bulaşması önlenecektir. Temizlik içeriden dışarıya doğru (gzn burun tarafından şakak tarafına doğru) yapılmalıdır. Bebeğin gözünden bazen sarımsı bir akıntı gelebilir. Geçmediği takdirde sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.



Resim 1.3: Yüz Temizliği

➤ **Kulak temizliği**

Kulaklar çok hassas olduğundan asla kulak deliğine bir şey sokulmamalıdır. Sadece kulağın arkası ve kepçe kısmının i kıvrımları silinmelidir. Pamuklu ubuklar bebekler için sakıncalıdır ve kesinlikle kullanılmamalıdır. Bebeğin kulak zarına zarar verebileceği gibi daha çok pisliğin içeri kaçmasına da neden olabilir. Banyo esnasında kulağa az miktarda sıvı kaçmasının herhangi bir zararı yoktur. Kulak içindeki kurumuş keri yumuşatacağı için sıvının kendi kendine dışarı çıkmasına izin verilmelidir.

➤ **Burun temizliği**

Burnu tıkanmadığı takdirde hiçbir şey yapmaya gerek yoktur ancak burun atığı görünür duruma geldiğinde bir temizleme çubuğu ile nazikçe alınabilir.



Resim 1.4: Bebeğin burun temizliği

ETKİNLİK 1: Bütün öğrencilerin model üzerinde vücut temizliği konusunda uygulama yapmalarına rehberlik edilir.

Amaç	Öğrenciye model üzerinde vücut temizliği uygulaması yapma becerilerini kazandırmaktır.
Yer	Derslik, atölye vb.
Etkinlikte kullanılacak eğitim yardımcı malzemeleri	➤ Maket olarak kullanılacak oyuncak bebek ➤ Vücut temizliğinde kullanılacak malzemeler ➤ Masa
Faaliyet	➤ Maket bebek üzerinde modülde anlatıldığı şekilde vücut temizliği uygulaması yaptırılır.

1.2.Beden Jimnastiğinin Önemi

Bebeklik döneminde başlanan jimnastik hem bedensel hem de zihinsel gelişimi olumlu etkiler. Egzersiz yapan miniklerin, yaşlarına göre oturma kasları, el becerileri daha erken gelişir ve bu bebekler güçlü olur. Jimnastik, oturma ve yürüme arasındaki koordinasyonu da sağlar. Oturma, bebeğin ayakta durmasını ve yürümesini hızlandırdığı için jimnastik yapan bebekler, yaşlarına göre daha erken yürür.

Egzersiz sağladığı yararlar bununla sınırlı değildir çünkü jimnastik yapan bebeklerde:

- Bedensel ve zihinsel gelişim hızlanır.
- Jimnastik sırasında bebeğin eklem ve kasları gelişir.
- Anne ile bebek arasındaki psikolojik gelişim olumlu etkilenir.
- Jimnastik, bebeğin cesaretlenmesine ve sosyal gelişiminin ilerlemesine de yardımcı olur. Bebeğin kendine güvenini ve becerilerini artırır. Bebeklik döneminde başlanan egzersizlerin, kasları güçlendirdiği ve kas gelişimini sağladığı bilinmektedir. Böylece çocukluk çağında spora yöneliş ve sporu yaşam biçimi hâline getiren bireylerin sayısında artış sağlanacaktır.
- Spor ya da egzersiz yapan çocukların okul döneminde kendine olan güvenleri ve okul başarıları artar. Çocukların vücut yapıları daha sağlam ve şekilli olur.
- Oturma bozukluğu olmaz. Önceden güçlenmiş olan kaslar, eklemleri ve kemikleri destekler. Bu bebeklerde skolyoz ve kifoz (omurga şekil bozuklukları) ya da eklem deformeleri daha az görülür.

Jimnastik hareketleri için her gün 5-10 dakika zaman ayırmak çok önemlidir. Hareketler, günde 4-5 kez yapıldığında yararlı olur. Bebeği rahatlatmak için banyodan ve uykudan önce yapılan egzersizler, banyodan sonra sağlıklı bir uykuya yardımcı olur. Jimnastiğin yapıldığı zemine, banyo havlusu ya da battaniye serilmiş düzgün bir alan olması gerekir. Jimnastik sırasında bebeğin çıplak olması ya da üzerinde rahatsızlık vermeyecek hafif bir giysi (zıbın vs.) bulunması çok önemlidir. Ortam ısının da iyi ayarlanması ve sıcaklığın 22 ila 24 derece arasında olması gerekir.

Egzersiz programına bebeği yoracak, vücutun tüm eklem ve kaslarını çalıştıran, ağır ve zor hareketlerle başlanmamalıdır. Yaklaşık iki hafta hafif hareketlerle devam edilerek yavaş yavaş kas ve eklemlerini çalıştıracak egzersizler yaptırılmalıdır.

Bebekler için ilk 6 ayda önemli olan, ileride ayakta durma, oturma ve başını tutması için kalça eklemlerinin çalıştırılmasıdır. Bunun için bacaklarını karnına doğru bastırarak aşağı doğru tekrar germe hareketi yaptırılabilir. Bu hareket 5-10 kez tekrarlanabilir. Diğer hareket de bacakların aynı anda ya da tek bacağın birinin karna doğru itilmesi, diğerinin uzatılmasıdır. Bu hareket de günde 4-5 kez yapılabilir.

Genelde düzenli egzersiz yaptırılan bebekler, 6-7 ayda desteksiz oturmaya başlar. Egzersizlerin, annenin rahat ve sakin olduğu bir zamanda, hafif müzik eşliğinde yaptırılması idealdir.

0-6 ay döneminde yapılan hareketlerin sayıları artırılabilir. Gün içinde tekrarları 15'e çıkarılabilir. 6 ve 7. aydan sonra bebeklerin eklemlerindeki esneklik azaldığı için zorlayıcı hareketlerden kaçınmak gerekir.



Resim 1.5: Bebek jimnastik hareketleri

ETKİNLİK 2: Bütün öğrencilerin model üzerinde beden jimnastiği yapmasına rehberlik edilir.

Amaç	Öğrenciye model üzerinde beden jimnastiği yapma becerilerini kazandırmaktır.
Yer	Derslik, atölye vb.
Etkinlikte kullanılacak eğitim yardımcı malzemeleri	➤ Oyuncak bebek ➤ Masa
Faaliyet	➤ Maket bebek üzerinde modülde anlatıldığı şekilde bebek jimnastiği uygulaması yaptırılır.

1.3. Saç ve Tırnak Bakımı

➤ Saç bakımı

Bebeğin saç bakımı özellikle ilk aylarda önemlidir. Her banyoda bebeğin saçları yıkanır ve taranır. Bazı çocukların saçlarında, konak ve kepek dediğimiz pullanmalar oluşur. Bu saça banyo öncesi badem yağı veya zeytinyağı sürüp yarım saat bekletilerek giderilebilir. Banyo yaptırılmalı ve bebeğin saçını ince dişli yumuşak bir tarakla ters yöne doğru taramalıdır. Bu işleme konak bitene kadar devam edilmelidir. Doktor önerisine göre ilaç ve çeşitli şampuanlar da kullanılabilir. Günlük temizlik ile saç dipleri temiz ve konaksız olur.



Resim 1.6: Konak ve yumuşak saç tarağı ile fırçası

➤ Tırnak bakımı

Bebeğin el tırnaklarını haftalık, ayak tırnaklarını da uzadıkça kesmek gerekir. Bunun için en uygun zaman banyo sonrası ve bebeğin uykuda olduğu zamandır ayrıca tırnak kesiminden sonra bebek törpüsüyle tırnakların pürüzsüzleştirilmesi de gerekir.



Resim 1.7: Tırnak kesme

1.4. Alt Temizliğinin Önemi

Alt temizliği vücut bölümleri temizliğinin en önemli kısmını oluşturur. Kız ve erkek çocuklarında ayrı önemi vardır. Kızlarda dış üreme organları, ilk aylarda henüz gelişmediğinden açık durumdadır. Temizlik yapılırken daima önden arkaya yani makata doğru silinmelidir. Dış üreme organlarının dışkı ile kirlenmemesine dikkat edilmelidir. Çünkü dışkıdan bulaşan mikroplar, idrar yollarına girerek iltihaplanmalara neden olabilir.

Erkek çocuklarda da genital bölge temizliği önemlidir. Erkek üreme organı doğumda deri ile kaplıdır. Buna sünnet derisi adı verilir. Bazen sünnet derisinin iç kısmı doğuştan dardır bu durum bebeğın idrarını güç yapmasına neden olur. Böyle durumlarda, çocuğın yaşına bakılmaksızın çocuk sünnet edilmelidir.

- **Pişik:** Genellikle idrar ve dışkıının bebeğın tenine temas ettiği hassas deri bölgesinde görülür. Hafif kabartılı ve kızarıklık biçiminde ortaya çıkar. İlerlemiş pişiklerde deri yer yer soyulup iltihaplanabilir. Pişiğe bebeğın dışkıındaki bakteriler ve idrarın bileşimindeki amonyak sebep olur.



Resim 1.8: Pişik

- **Pişiği önlemek için:**
 - Bebeğın bezi 3-4 saatte bir değiştirilmelidir. Pişik olduğuunda bu bölge ılık suyla yıkanmalı, iyice kurulandıktan sonra doktorun önerdiği pişik kremleri kullanılmalıdır.
 - Pamuklu bezler tercih edilmelidir. Bebeğın çamaşırları ve bezleri deterjan yerine sabun tozu ile yıkanıp kaynatılmalı ve bez çok iyi durulanmalıdır. Açık havada kurutulduktan sonra ütülenmelidir.
 - Kesinlikle ıslak mendil ve pudra **kullanılmamalıdır.**
 - Oda sıcaklığı uygunsa her gün 1-2 saat bebeğın altı açık tutularak bez tahrişi önlenmelidir. Bu işlem tahriş olmuş derinin iyileşmesine de yardım eder. Bebeğın altını bağlamak için hazır bez kullanılmalıdır.

1.5. Alt Temizliğinin Yöntemleri

Bebek alt temizliğine başlamadan önce gerekli malzemelerin yanınızda hazır bulundurulması gerekmektedir. **Bebek alt temizliği aşağıda belirtilen işlem sırasına göre yapılmalıdır:**

- Bebeğin altı değiştirmeden önce eller yıkanmalı ve alt değiştirme bezi ağılmalıdır.
- Sol elle bebeğin iki ayağı kavranıp yukarı doğru kaldırılmalıdır.
- Sağ elle bebeğin alt bezi, önden arkaya doğru katlanıp kaydırılarak çıkarılmalıdır böylece poposuna bulaşmış katı dışkıların çoğu beze gelecektir.



Resim 1. 9: Bebeğin Alt Temizliği

- Kaka varsa kaba temizliği **önden arkaya doğru** tek harekette yapılır. Sonrasında popo temizlenir.
- Popo temizlendikten sonra kasıklar, tüm boğum araları ve deri kıvrımları bir başka ıslatılmış pamuk veya ıslak temizleme mendiliyle temizlenir.
- Bebeğin altı bir dakika kadar kurumaması için açık tutulur. Bu durum bebeğin hoşuna gideceği gibi pişik oluşumunu da önleyecektir.
- Pişik önleyici krem, ince bir tabaka hâlinde tüm bezlenen bölgeye yayılarak sürülür ve bebek bezlenir.
- En sonunda eller yıkanır.

1.6. Tuvalet Eğitiminde İzlenmesi Gereken Yollar

Bebeğin tuvalet eğitimine başlamaya hazır olduğunu gösteren bazı belirtiler vardır. Bebek yürüyorsa, verilen bazı komutları yerine getirebiliyorsa, isteklerini konuşarak anlatabiliyorsa, gün içinde 2-3 saat kuru kalabiliyorsa, altı ıslandığında rahatsızlığını ifade edebilecek hâle gelmişse tuvalet eğitimine hazır olduğu düşünülebilir.

- **Tuvalet eğitiminde izlenmesi gereken yollar şunlardır:**
 - Tuvalet eğitimine başlarken her gün belirli aralıklarla tuvaleti olsun ya da olmasın, çocuğu tuvalete ya da lazımlığa oturtmak çocuğun tuvalet eğitiminde alışkanlık edinmesini kolaylaştırır. Başlangıçta çocuğun

sevdiği oyuncak (bebek veya hayvan) üzerinden tuvalete oturtma alıştırmaları yapmak, bu sırada da basitçe sindirimden söz edilebilir. Kendisinin de çişini ve kakasını tuvalete bırakabileceği söylenebilir.

- Tuvalet alışkanlığı kazandırma sürecinde çocuğun rahatça giyip çıkarabileceği giysiler tercih edilmelidir. Kendi kendine soyunmasına, tuvaletin ışığını yakmasına, oturağa yaptıklarını tuvalete dökmesine, sifonu çekmesine yani kendisinin yapmak istediği şeylere izin verilmelidir. Çocuğun katılımcı olması, sürecin kendi kontrolünde olduğunu düşünmesi uyumunu artırır.
- Çocukların tuvaletle ilgili davranışlarını gözleyip en uygun zamanda tuvalete yönlendirilmesi, tuvalet eğitimi kolaylaştıracaktır. Çocuğa sık sık tuvaleti olup olmadığını sormak yerine, belli aralıklarla tuvalete birlikte giderek kontrol etmek daha uygundur. Kız çocuklarının anneyi, erkek çocuklarının babayı model almaları, onları izleyebilmeleri süreci kolaylaştırabilir.
- Tuvalet eğitimde çocuğun tuvaletini bezine yapmıyor olmasını büyük ödüllerle, aşırı tepkilerle karşılamak zaman zaman altına kaçırdığında kızmak kadar yanlıştır.
- Tuvalete çiş ya da kaka yaptığında çocuğa, yaptığı şeyden utanmasına yol açacak sözler söylenmemelidir.
- Tuvalet eğitimi vermeye başladığında bez kullanımına son verilmelidir. Bez kullanmaya devam etmek eğitim süresini uzatacaktır.
- Her çocuk tuvalet eğitimi sürecinde ara sıra altına kaçırabilir. Bu durumda çocuğa kızılmamalı, ayıplanmamalı, cezalandırılmamalıdır.
- Çocuklar için gündüz tuvaletini kontrol edebilmek, gece kontrol edebilmekten daha kolaydır. Tuvalet eğitiminin tamamlanma süresi çocuktan çocuğa değişir.



Resim 1.10: Bebeğin tuvalet eğitimi

ETKİNLİK 3: Bütün öğrencilerin model üzerinde alt temizliği uygulaması yapmasına rehberlik edilir.

Amaç	Öğrenciye model üzerinde alt temizliği uygulaması yapma becerilerini kazandırmaktır.
Yer	Derslik, atölye vb.
Etkinlikte kullanılacak eğitim yardımcı malzemeleri	<ul style="list-style-type: none">➤ Oyuncak bebek➤ Alt temizliğinde kullanılacak malzemeler➤ Masa
Faaliyet	➤ Maket bebek üzerinde modülde anlatıldığı şekilde alt temizliği uygulaması yaptırılır.

1.7. Tuvalet Eğitimindeki Tutum ve Davranışların Çocuk Üzerindeki Etkileri

Tuvalet eğitimi vermek için en uygun dönem 24 - 36 aylar arasındır ancak çocuk bahsettiğimiz becerilere sahip değilse son dönemde bakıcı değişimi, kardeş doğumu, taşınma, ölüm gibi hayatını ciddi anlamda etkileyecek değişiklikler söz konusu olmuşsa, kabızlık sorunu yaşıyorsa, tuvalet eğitimini verece kişinin ruhsal sıkıntılarının olduğu ve çok yoğun çalıştığı bir dönemse çocuğun yaşı uygun olmasına karşın tuvalet eğitiminin ertelenmesi gerekebilir.

Çocuğun bedensel duyumlarını hissettiği, ihtiyaçlarını anlattığı, bunların sorumluluğunu almayı ve bedensel sınırlarını öğrendiği dönem tuvalet eğitiminin başlaması gereken dönemdir. Tuvalet alışkanlığı çoğu zaman iki yaş civarında kazanılır. Bu dönem çocuğun, başkalarından gelen önerilere kolayca uyum göstermediği, sıklıkla yoğun çatışmaların yaşandığı bir döneme rastlar.

Çocuk bağımsız bir birey olma yolunda gelişirken kendi bağımsızlığı ile başkalarının onayı arasında bir denge oluşturma çabası içindedir. Yine bu dönemde, çocuğun çiş ve kakaya yüklediği anlam da yetişkinlerden farklıdır. Çocuklar bedenlerinde ürettikleri nesnelere ilgi duyar. Onlar için bedenleri nasıl önemliyse bedenlerinden çıkan şeyler de çok değerlidir. Ebeveynler, onları dışarı atıp kurtulmasıyla ilgili çocuğu ödüllendirdiğinde çocuğun zihni karışır çünkü kendisi için çok değerli olan şeylerden ayrılmak istemeyebilir. Çocuğun çiş ve kakasını tuvalete yapıyor olması bir anlamda anne ve babasını mutlu edecek bir hediye niteliğini taşır. Tuvalete oturmanın çocuğun kendi iyiliği ve rahatı için yapacağı bir şey olduğu mesajının verilmesi işleri kolaylaştırabilir. Annesi ve babası tarafından bağımsızlığı için yeterince desteklenen, girişimciliği nedeniyle cesaretlendirilen çocukların kendilerine olan güvenleri artar ve gelişimlerinin önü açılmış olur.

Tuvalet eğitimine çocuğun hazır olmadığı bir dönemde başlamak ve bu konuda baskı uygulamak, çocukta bazı ruhsal sorunların gelişmesine neden olabilir. Çocuk ailesinin beklentilerini karşılayamadığını sezer ve buna bağlı başarısızlık duygusu yaşar. Başarısızlığı yüzünden anne babasının sevgisini kaybedeceğini düşünebilir. Tuvalet eğitimine zamanından önce odaklanıldığında çocuk, temizliğin, düzenliliğin, kontrollü olmanın anne babasında olumlu duygulara yol açtığı kanısına varır. Böylece küçük çocuğun zihninde temizlik, titizlik kavramlarıyla anne baba sevgisi arasında bir bağlantı kurulur. Ailesinin beklentilerini karşılayamadığı durumlarda ailesinin sevgisini kaybetmekten korkar; terk edilme kaygısı gelişebilir. Bununla birlikte erken başlanan tuvalet eğitimi ise çocukta bedeninin kendinin değil de başkalarının denetiminde olduğu izlenimi yaratabilir. Benzer şekilde hiç eğitim vermemek de çocuğun ruhsal gelişimini olumsuz yönde etkiler.



Resim 1.11: Bebeğin tuvalet eğitiminde tutumu ve davranışları

ETKİNLİK 4: Öğrencilerin tuvalet eğitiminde izlemesi gereken tutum ve davranışlarla ilgili drama yapmalarına rehberlik edilir.

Amaç	Tuvalet eğitiminde izlemesi gereken tutum ve davranışlarla ilgili drama yapma becerisi kazandırmak.
Yer	Derslik, atölye vb.
Faaliyet	➤ Rol oynama ve doğaçlama tekniği kullanılarak tuvalet eğitiminde izlemesi gereken tutum ve davranışlarla ilgili drama yapma

UYGULAMA FAALİYETİ

Yanlış tuvalet eğitiminden kaynaklanan sorunlarla ilgili pano hazırlayınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Yanlış tuvalet eğitiminden kaynaklanan sorunları araştırınız.	➤ Kütüphaneler, kitaplar ve Yerel Ağ' dan (İnternet'ten) faydalanabilirsiniz. Gözlem yapabilirsiniz.
➤ Konuyla ilgili panoda kullanmak üzere resimler bulunuz.	➤ Kütüphaneler, kitaplar ve Yerel Ağ' dan (İnternet' ten) faydalanabilirsiniz.
➤ Pano için kullanılacak malzemeleri hazırlayınız.	➤ Malzeme seçiminde özenli davranmalısınız.
➤ Yanlış tuvalet eğitiminden kaynaklanan sorunlarla ilgili pano hazırlayınız.	➤ Pano hazırlarken temiz ve titiz çalışmalısınız.
➤ Panoyu uygun yere asınız.	➤ Herkesin görebileceği bir yer olmasına dikkat etmelisiniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Bu faaliyet sonunda kazanımlarınızı aşağıdaki soruları cevaplandırarak ölçünüz.

Aşağıdaki cümlelerin başında boş bırakılan parantezlere, cümlelerde verilen bilgiler doğru ise D, yanlış ise Y yazınız.

1. () Yenidoğanda temizlik genel temizlik (banyo) ve bölgesel temizlik (el, yüz, kulak vb. vücut organlarının temizliği) olarak uygulanır.
2. () İlk banyo göbek kordonu düştükten sonra yaptırılmalıdır.
3. () Yenidoğanda lokal temizlik yaparken ıslak mendil kullanılmamalıdır.
4. () Bebeğin el tırnaklarını haftalık, ayak tırnaklarını da uzadıkça kesmek gerekir.
5. () Tuvalet eğitimi vermek için en uygun dönem 12-18 ayları arasındır.

Aşağıdaki cümleleri dikkatlice okuyarak boş bırakılan yerlere doğru sözcüğü yazınız.

6., genellikle idrar ve dışkıının bebeğin tenine temas ettiği hassas deri bölgesinde görülür.
7. Erkek üreme organı doğumda bir deri ile kaplıdır. Buna adı verilir.
8. Bazı çocukların saçlarında..... dediğimiz pullanmalar oluşur. Bunu önlemek için saça banyo öncesi badem yağı veya zeytinyağı sürüp yarım saat bekletilmelidir.
9.bebeğin kulak zarına zarar verebileceği gibi daha çok pisliğin içeri kaçmasına da neden olabilir.
10. Bebeğin banyo yapacağı ortam, hava akımının olmadığı ve-..... °C ısıya sahip bir yer olmalıdır.

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ-2

ÖĞRENME KAZANIMI

Bu faaliyet sonunda 0-1 yaş çocuğunun giyinme gereksinimlerinin karşılanmasına yardımcı olabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- 0-1 yaş çocuklarının giyinme gereksinimleri hakkında çeşitli kaynakla ve Yerel Ağ' dan (İnternet'ten) bilgi edininiz.
- Topladığınız bu bilgilere konu ile ilgili resimler de ekleyerek bir rapor hazırlayınız.
- Raporunuzdaki resimleri de kullanarak bir sunum hazırlayınız.
- Hazırladığınız sunumu arkadaşlarınızla paylaşınız.

2. 0-1 YAŞ ÇOCUKLARININ GİYİNME GEREKSİNİMLERİ

2.1. Bebek ve çocuk giysilerinin özellikleri

Bebek cildi hassas olduğundan giysilerine özen göstermek gerekir. **Bebek ve çocuk giysilerinde bulunması gereken özellikler şunlardır:**

- Bebek giysilerinin kullanışlı ve rahat olması gerekir. Seçilen her çeşit giyside dikkat edilmesi gereken ilk kural hareket serbestliğidir.
- Pamuklu ve emici özelliği olan malzemelerden yapılmış giysiler tercih edilmelidir.
- Sentetik malzemelerden yapılmış giysiler bebeğin cildini tahriş edebilir. Her zaman yumuşak, kolay giydirilip çıkarılabilen ve düğme kullanılmayan giysiler tercih edilmelidir.
- Giysinın üzerinde metal ve sert plastik aksesuar, düğme vb. unsurlar bulunmamalıdır.
- Bebeğin cildinin tahriş olmasını önlemek için giysilerin üzerinde bulunan marka etiketleri çıkarılmalıdır.
- Bebeğin büyümesini engelleyecek giysiler kullanılmamalı, onun yerine omuz kısmı ayarlanabilen giysiler, tek parçalı belsiz tulumlar, beli elastik pantolonlar, kenarları geniş giysiler tercih edilmelidir.
- Bebek giysileri seçilirken mevsime uygun giysiler seçilmelidir. Bebeğe yün kazak ve giysiler yerine, pamuklu ve gerektiğinde kolayca giydirilip çıkarılabilen (birkaç katlı) giysiler giydirilmelidir. Sıcaklık sıfırın altına düşmedikçe eldiven, atkı ve benzerlerinden de kaçınılmalıdır.

- İlk 3-4 ay için pamuklu tulum giysiler tercih edilmelidir. 2 - 3 haftadan sonra zıbın yerine pamuklu atlet ya da kısa kollu badiler daha uygun olabilir.
- Ayaklarına mutlaka çorap, başına şapka giydirilmelidir.
- Bebeğin yeni kıyafetlerinin önce yıkanması ve ardından da ütülenmesi gerekir.
- Bebeğin giysileri cildinin tahriş olmaması için çamaşır suyu ya da buna benzer deterjanlarla yıkanmamalıdır. Bebeğin cildinde deterjan kullanımından kaynaklanan kaşıntı, kızarıklık oluşabileceği gibi ilerleyen dönemlerde alerjik kontakt dermatitler gelişebilir bu nedenle bebeklere özel üretilen deterjanlar veya sabun tozları tercih edilmelidir. Sıvı deterjanlar daha kolay durulanabildiği için tercih edilebilir. Bebek giysileri çok iyi durulanmalıdır. Yıkanan giysiler mutlaka açık havada kurutulmalı ve ütülenmelidir. Ütü sağladığı yüksek ısı nedeniyle hijyenik etkiyi artırır. Yıkama sonrası bebeğin giysileri güneş gören bir yerde kurutulmalıdır. Güneş ışınları bazı bakterilerin yok olmasına yardım eder.



Resim 2.1: Kullanışlı ve rahat bebek kıyafetleri

2.2. Bebek ve Çocuğu Giydirirken Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

Yenidoğanlar kendilerine acemice dokunulduğunu hemen anlar. Başın arkaya kaçırılması ve bacakların boşlukta bırakılması gibi durumlarda hemen tepki verir, bir nedene bağlanamayan ağlama ve korkma davranışları gösterir. Bebeğin beşiğinden her kaldırılışında ya da kucağa her alınışında kendisini güvende hissetmesi çok önemlidir. Aynı duyu bezlerinin ya da giysilerinin değiştirildiği sırada da uyandırılmalıdır. Bez ve giysi değiştirme sırasında bebeği tedirgin eden boşlukta kalma duygusu annenin yüzünü yavrusunun yüzüne yaklaştırarak tatlı bir sesle konuşması sayesinde önlenir.

Bebeğin sürekli güvende kalma gereksinimini karşılayan en temel etken annesinin sesidir. Sol kolla bebeğin sırtını çevrelerken sağ kolla kalçalarından kavramak en uygun bebek tutma pozisyonudur. Bu biçimde bebeğin kafası yavaşça annenin omzuna dayanabilir. Yeniden yerine konan bebeğin sıkıca ve güvenli bir biçimde tutularak yavaşça bırakılması gerekir. Bebeği bırakırken yatağa doğru iyice eğilerek önce sol kol açılıp baş ve sırt yerleştirilir sonra bebeğin kucaktan yavaşça ayrılması sağlanır.



Resim 2.2: Bebek Giysi Değişimi

Bebeğin altını bezlemek ve giysilerini değiştirmek oldukça basit ve alışılması kolay bir işlemdir ama bu işler elden geldiğince yumuşak ve özenli yapılmalıdır. **Bebeklerin giysileri değiştirilirken yapılması gerekenler şunlardır:**

- Tulum gibi aşağıdan çıkarılan giysiler ve bezler için bebek düz bir yere yatırılır. Yukarıdan çıkarılan giysilerle uğraşmak bebeğin baş, kol ve bacaklarını sürekli oynatması yüzünden daha zordur. İş kolaylaştırmak için bebek kucağa alınmalıdır.
- Bacak bacak üstüne atılır ve bebeğin yerleştirileceği yere yumuşak bir örtü koyulur. Çıkarılacak kazak koltuk altına kadar sıyrılır.
- Sol elle bebeğin sağ kolu yukarı kaldırılır ve giysinin kolu sağ el ile çıkarılır. Aynı şekilde öbür kol da çıkarılır.
- Giysiyi baştan çıkarmak için giysinin yakası sağ elle genişletilir, sol elin başparmağıyla giysinin burun ve kulaklara takılması önlenir.
- Bebeği giydirmek için aynı yol tersinden izlenir. Önce giysinin yakası bebeğin başından geçirilir. Sonra kollar tek tek giydirilir. Kolları giydirmek için sol elle kazağın kolu geçirilirken sağ elle bebeğin kolu desteklenir.

Bebeğin giysilerini değiştirme süreci anne babayla bebek arasında iletişimin geliştiği değerli anlardır. Giysi değişimi sırasındaki dokunuşlar bebekte sevgi, güven ve benzer duyguların gelişmesini sağlar.

ETKİNLİK 1: Bütün öğrencilerin model üzerinde giysi giydirme ve çıkarma konusunda uygulama yapmalarına rehberlik edilir.

Amaç	Öğrenciye model üzerinde giysi giydirme çıkarma becerilerini kazandırmaktır.
Yer	Derslik, atölye vb.
Etkinlikte kullanılacak eğitim yardımcı malzemeleri	<ul style="list-style-type: none">➤ Oyuncak bebek➤ Bebek giysileri➤ Sandalye➤ Masa
Faaliyet	<ul style="list-style-type: none">➤ Maket bebek üzerinde modülde anlatıldığı şekilde elbiseler giydirilir.➤ Maket bebek üzerinde modülde anlatıldığı şekilde elbiseler çıkartılır.

UYGULAMA FAALİYETİ

Giyinme becerisini desteklemeye yönelik materyal hazırlayınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Giyinme becerisini desteklemeye yönelik materyalleri araştırınız.	➤ Değişik kaynak kitaplardan ve Yerel Ağ' dan (İnternet'ten) yararlanabilirsiniz.
➤ Hazırlayacağınız materyali seçiniz.	➤ Araştırma sonucunda seçeceğiniz materyalin amacınıza, çocuğun yaşına ve gelişim özelliğine uygun olmasına dikkat ediniz.
➤ Giyinme becerisinin desteklenmesine yönelik materyal yapımında kullanılacak malzemeleri belirleyiniz.	➤ Materyal seçiminde titiz davranınız.
➤ Materyalinizi hazırlayınız.	➤ Materyal hazırlarken dikkatli davranınız.
➤ Materyalinizi sınıfla paylaşınız.	➤ Materyaliniz hakkında arkadaşlarınızdan görüş alabilirsiniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Bu faaliyet sonunda kazanımlarınızı aşağıdaki soruları cevaplandırarak ölçünüz.

Aşağıdaki cümlelerin başında boş bırakılan parantezlere, cümlelerde verilen bilgiler doğru ise D, yanlış ise Y yazınız.

1. () İlk 3 - 4 ay için pamuklu tulum giysiler tercih edilmelidir.
2. () Kıyafetlerin üzerinde metal ve sert plastik malzemeler bulunmamalıdır.
3. () Yıkama sonrası bebeğin giysileri güneş gören bir yerde kurutulmalıdır.
4. () Bebeğin giysileri cildi tahriş edecek çamaşır suyu ya da buna benzer deterjanlarla yıkanmamalıdır.
5. () Bebeğin yeni kıyafetleri yıkandıktan sonra ütülenmelidir.
6. () Bebeğe yün kazak ve giysiler yerine, pamuklu ve gerektiğinde bir kişinin kolayca giydirip çıkarılabileceği "birkaç katlı" giysilerden oluşmalıdır.
7. () Güneş ışınları bazı bakterileri yok eder.
8. () Tulum gibi aşağıdan çıkarılan giysiler ve bezler için bebek düz bir yere yatırılmalıdır.
9. () Bebek giysileri için özel üretilen deterjanlar veya sabun tozları tercih edilmelidir.
10. () 2-3 haftadan sonra pamuklu atlet ya da kısa kollu badiler yerine zıbın daha uygun olabilir.

Aşağıdaki cümleleri dikkatlice okuyarak boş bırakılan yerlere doğru sözcüğü yazınız.

11. sağladığı yüksek ısı nedeniyle hijyenik etkiyi artırır.
12. Bebek için seçilen her çeşit giyside dikkat edilmesi gereken ilk kural "....." dir.
13. Bebek cildine uygun olmayan deterjan kullanımına bağlı olarak gibi yan etkiler oluşabilir.

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ-3

ÖĞRENME KAZANIMI

Bu faaliyet sonunda 0-1 yaş çocuğunun uyku ve dinlenme gereksinimlerinin karşılanmasına yardımcı olabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- 0-1 yaş çocuklarının uyku ve dinlenme gereksinimleri hakkında farklı kaynaklardan (İnternet, dergi vb.) bilgi edininiz.
- Topladığınız bu bilgilere konu ile ilgili resimler de ekleyerek bir rapor hazırlayınız.
- Raporunuzdaki resimlerle pano hazırlayınız.
- Hazırladığınız raporu ve panoyu arkadaşlarınızla paylaşınız.

3. 0-1 YAŞ ÇOCUKLARININ UYKU VE DİNLENME GEREKSİNİMLERİ

3.1. Çocuklarda Uyku ve Dinlenmenin Önemi

Bebeklerin sağlıklı gelişimi için kesintisiz gece uykusu en az beslenme kadar önemlidir çünkü bebekler gerçekten de uyuyarak büyür. Uyku sırasında özellikle karanlıkta **melatonin hormonu** salgılanır. Bu hormon, bağışıklık sisteminin güçlenmesinde önemli bir role sahiptir aynı zamanda hipofiz bezinin daha fazla büyüme hormonu salgılanmasına neden olur. Uyku sırasında bebeğin çalışmayan kasları da çalışır ve enerji depoları yenilenir. Bebekler uyurken beyinleri çalışır, gelişir.

Bebekler uyanık kaldığı sürece oynamış olduğu oyunlardan elde etmiş olduğu bilgileri uyku sırasında organize ederek beyne kaydeder. Uyku süresi ve kalitesi bütün bu gelişmelerin olabilmesi için çok büyük önem kazanır. İyi uyumuş ve dinlenmiş bir bebek, uyku öncesi kazanmış olduğu bilgileri beyne düzenli bir şekilde kaydetmiş olarak güne daha enerjik başlar. Bebekler böylece uyanık kaldığı sürece yeni şeyler öğrenmeye daha istekli olur.

3.2. Uyku ve Dinlenme Saatleri

Bebeğin sağlıklı büyümesi için düzenli bir uyku alışkanlığının da olması gerekmektedir. İlk aylarda bebekler, gece ve gündüzü ayırt edemez. Bazen bütün günü uyuyarak geceyi ise uyanıp ağlayarak geçirirler. Zaman içinde gece uykusu daha uzun süreli olmaya, gündüz uykusu ise azalmaya başlayacaktır. Uyku gereksinimi yaş büyüdükçe azalmaktadır.

Yenidoğan bir bebeğin uyku gereksinimi yaklaşık 16,5; 3 aylıkken 15; 9 aylık olduğunda 14; 18 aylık olduğunda 13,5 iken; 3 yaşına geldiğinde 12 saate inmektedir ayrıca bebeklerin 3 yaşına gelene kadar gece uyku ihtiyaçları olduğu gibi gündüz uykusuna gereksinimleri de vardır. Yine yaş büyüdükçe gece uykusu artarken gündüz uykuları azalmaktadır. Bebek 6 aylıkken gecede kabaca 2'şer saatlik, 2 kez hafif uyku ve kalan sürede derin gece uykusu uyur. 9 aylık olduğunda ise hafif uykuların süresi 30 dakikaya inerken toplam uyku süresi 14 saat olur. Bebek bir yaşına girdiğinde günlük uyku süresi yaklaşık 13-14 saatken bunun 11 saati gece uykusu hâline gelecektir. Bebeklerde beklenen uyku döngüsü Tablo 1'de özetlenmiştir.



Resim 3.1: Bebeğin Uyku Zamanı

3.3. Uyku Döngüsü Gelişimi Basamakları

Çocuğun yaşı	Çocukta beklenen uyku örüntüsü
Yenidoğan	Günde yaklaşık 12-16 saat uyur.
2-3 aylık	3-4 saat aralıksız uyur ve beslenmek için uyanır, aktif uyku %43'e düşer. 3 aylık olduğunda çocukların %71'i tüm gece boyunca uyur.
4 aylık	Geceleri daha uzun uyur, gündüz daha az uyur.
6 aylık	Günde yaklaşık 11-14 saat uyurken 5-6 saatlik uyku döngüsünde 1-2 kez uyanır, uyandıktan sonra çocukların 1/3 – 1/2'si kendi kendine yeniden dalar, çocukların %84'ü tüm gece boyunca uyur.
10 aylık	Çocukların %90'ı tüm gece boyunca uyur.
12 aylık	Günde toplam yaklaşık 10-13 saat uyurken aktif uyku %30'a düşer.

3.4. Uyku Problemlerinin Nedenleri

Bir bebeğin daha doğumundan başlayarak uyku düzenine geçmesi ve sağlıklı bir uyku alışkanlığı kazanması gerçekten önemlidir. **Bebeklerde görülen uyku problemleri şunlardır:**

- **Sık uyanma:** Özellikle bebeklerde uykunun sık sık bölündüğü görülmektedir. Bu durumun pek çok nedeni olabilir. Anneyi yanında görmeye alışmasından, uykuya dalma zorluğuna kadar hastalıklardan, korkulu rüyalara kadar birçok sebeple bebekler ve çocuklarda sıklıkla uyku bölünmesi görülebilir.
- **Beslenme amaçlı uyanma:** Bebeklerde gece uyanmalarının en sık görülen sebeplerinden biri budur. Acıkan bebek beslenme ihtiyacının karşılanması amacıyla uyanır ve bir süre sonra bu tamamen alışkanlık oluşması nedeniyle devam eder.
- **Uykuya dalamama:** Hemen hemen herkesin, her zaman yaşayabileceği bir uyku sorunudur. Küçük çocuklarda ve bebeklerde anneden ayrı kalmak, kendi uyku düzenini kazanamamış olmak, karanlıktan ya da bilinmeyen varlıklardan korkmak gibi birçok sebebi olabilir. 6-12 aylık bebeklerin %25-50'sinde gece uyanmaları görülür. Uyku düzensizlikleri temel olarak iki ana başlık altında değerlendirilir;
- **Organik nedenler:** Daha önceleri uykuları düzenli olan bir bebekte uyku sorunları ortaya çıkmışsa organik nedenleri ayırt etmek gerekir; burun tıkanıklığı, idrar yolu enfeksiyonu (yangı / iltihap), böbrek taşları, raşitizm, demir eksikliği anemisi, bağırsak parazitleri, inek sütü alerjisi, gastroözofageal reflü, diş çıkarma, tıkaçıcı uyku apnesi sendromu ve üst hava yolları direnç sendromu gibi.
- **Organik olmayan nedenler:** Bebek ve annenin gün içindeki yorgunluğu, stres yaratan durumlar, ailenin bebeği uyutma alışkanlığı, gece sık besleme uyku düzenini bozan belli başlı etkenlerdir. Bunun dışında anne babalar zaman zaman bebeklerinin kısa uyanıklık sürelerini yanlış algılayabilmektedir. Zaman zaman uyanmanın doğal bir şey olduğu unutulmamalı, bu uyanıklık hâllerinde uzun süreli ilgi göstererek bebeğin uyku düzeni daha da bozulmamalıdır. Yolculuk ve hastalık gibi geçici değişiklikler de önceki uyku düzenini bozabilir.

Uyku düzensizliği yaşayan bebeklerde öncelikle organik nedenler araştırılmalıdır. Eğer böyle bir neden bulunamadıysa zaman içinde bebeğin gündüz uyku süresinin 3-4 saatle kısıtlanması, gece beslenme miktarı ve süresinin yavaş yavaş azaltılması gibi önlemler düşünülebilir.

3.5. Uyku ve Dinlenme Alışkanlığı Kazandırmak Konusunda Dikkat Edilecek Noktalar

Bebeğe düzenli uyku alışkanlığı kazandırmak için şunlar yapılmalıdır:

- İlk 6 aya kadar gece beslemeleri ve güven ortamı yaratmak amacıyla bebek anne ve babanın yatak odasında ancak kendi yatağında yatırılabilir. 6 aydan sonra artık kendi odasında yatma zamanı gelmiştir.
- Bebeğin gece uykusu düzeni gibi gündüz aktivitelerini de düzene sokulursa gece rutinini daha kolay kabullenir. Eğer hep aynı saatlerde yer, oynar, uyur ve aynı anda yatağa giderse daha rahat uyur.

- Anne ve babalar bebeğe pek çok yeteneği kazandırdıkları gibi uykuya kendi kendine dalmaları konusunda da yardımcı olabilirler. İlk aylarda kolik sancuları anne babaları uyutmazken bebek büyüdükçe diş çıkarma dönemi, gündüz yaşanan korkuların rüyalarda tekrarlanması, annenin işe başlaması ile terk edilme korkusu, anne sütünün kesilme dönemi gibi çeşitli nedenler geceleri uyanmaya yol açabilir.

Bazı bebekler etrafta çok fazla uyaran olduğunda, kalabalık ortamlarda, eve yabancıların gelmesi ve aşırı aktivite yapılan bir günün sonunda uyuyamazlar. Anne baba ile fazla zaman geçirmek isteyen bazı çocuklar da uykuya direnir.

8-9. aylardaki uyku problemleri büyük bir olasılıkla bebeğin yeni öğrenmeye başladığı ve çok zevk aldığı oturmak, yuvarlanmak, yerde sürünmek ve hatta birkaç adım atmak gibi aktivitelerden uzak kalmak istememesi olacaktır. Bu başarılar onu çok heyecanlandıracak ve uyumak istememesine, uyusa bile uyanıp yeniden pratik yapmak istemesine neden olacaktır.

Bebek kendini sakinleştirip uykuya dalamazsa ağlamaya başlayacaktır. Öncelikle bebeğin fiziksel gereksinimlerinin karşılandığı; yani karnının tok, altının kuru, ortam ısısının yeterli olup olmadığı tespit edilmelidir. Bebeğin kısa bir süre sonra tekrar uyuyabileceğini düşünülerek aşırı gürültü, ışık gibi uyaranlar verilmemelidir. Bebek yatağından uzaklaştırılmadan sakinleştirilmeye çalışılarak bir süre onunla konuşulmalıdır. Alıştığı uyku rutinlerindeki değişim bebek de uyku problemine yol açabilir. Bir süre sonra alışkanlık yaratacağı için bu uygun bir davranış değildir.

- Ortalama 20 derecelik ısı olan sessiz, loş bir ortam uyku için idealdir. Bebek her gün aynı ortam ve aynı saatte uyutulmaya çalışılmalıdır. Yatak güvenli, kenarları yumuşak, yatak örtüleri pamuklu ve yumuşak olmalıdır. Bebeğin sevdiği yumuşak bir oyuncak yatağa konulabilir.
- Uykudan önce banyo rahatlatıcı olabilir. Hafif bir müzik, hafif sallama hareketleri uykuya dalmayı kolaylaştırabilir. Uykudan önce aşırı heyecan yaratıcı aktivitelerden kaçınmak gerekir.
- Bebekler için uygun uyku saati akşam 7 - 8.30 arasındadır. Daha geç saatlerde bebek çok yorulmuş olduğundan uykuya dalmakta zorluk çekebilir. Bu yorgunluk anne babalara çok farklı görünebilir, bebek duvarlara tırmanacak kadar uyanık ve canlı olabilir. Bu durum, kesinlikle uyku vaktinin geçirilmiş olduğunun işaretidir.
- Gece uykusu rutini; banyo yaptırmak, masal okumak, ninni mırıldanmak gibi aktiviteler bebeği sakinleştirip onun uyumasına yardımcı olacaktır. Bütün bu aktiviteler hep aynı sırayla sakin ve huzurlu hareketlerle uygulanıp bebeğe gece uykusunun huzur ve mutluluk verici olduğunu hissettirmek gerekmektedir. Bebekler düzeni sever, aktivitelerin hep aynı sırayla yapılması ve arkadan ne geleceğini bilmeleri onları heyecandırır ve mutlu eder. Günlük aktivitelerde de hep aynı sıra ve saatler uygulamalı, bu düzeni benimsediğinde uyku vaktini daha kolay kabullenecektir.

- Bebeğin uyuyabilmesi için sallanma, ilgi ve ninni söylenmesi gibi aktivitelere ihtiyaç duymaması gerekmektedir. Eğer uyuyabilmesi için özel bir aktiviteye ihtiyaç duyuyorsa gece her uyanışında aynı aktiviteyi sağlamadan tekrar uykuya dalamayacaktır. Örneğin bebek ayakta sallanarak uyutuluyorsa her seferinde aynı aktiviteyi isteyecektir.
- Ağlayan bebeğin yanına gidilmezse bebek, ailesinin onu yeterince sevmediği hissine kapılacaktır. Ağlamaktan vaz geçmelerinin nedeni ise ailenin ilgisinden ümidi kesmiş olmalarıdır. Burada şu soru sorulmalıdır: "Fazla ilgilenmeden bebeğimi nasıl uyuturum?" değil, "Bebeğime sevildiğini, önemsendiğini hissettirip nasıl kendi kendine uyumasını sağlayabilirim?" olmalıdır.
- Alıştığı uyku rutinlerinde bir değişim, bebekte uyku problemine yol açabilir (örneğin; odasının ya da yatağının değişmesi veya birlikte uyuduğu sevdiği bir oyuncak hayvanının kaybolması gibi). 12-14. ay arasında bebekler rüya görmeye başlarlar ki bu da onun şaşkınlıkla ya da korkuyla uykudan uyanmasına sebep olabilir.

İlk iki yıl anne baba, pek çok defa bebeğin odasına giderek onu sakinleştirmelidir. Bebek, anne babasının kendisinin ihtiyaçlarına cevap verdiğini ve onlara güvenebileceğini öğrendiğinde huzur içinde uykuya dalacaktır.

UYGULAMA FAALİYETİ

0-1 yaş döneminde uyku ve dinlenmenin önemi konulu broşür hazırlayınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Çocuklar için uyku ve dinlenmenin önemi nedir? Araştırınız.	➤ Değişik kaynak kitaplardan ve Yerel Ağ' dan (İnternet'ten) yararlanabilirsiniz.
➤ Broşürde kullanabileceğiniz resimleri araştırınız.	➤ Değişik kaynak kitaplardan ve Yerel Ağ' dan yararlanabilirsiniz.
➤ Araştırmanızdan elde ettiğiniz bilgileri analiz ediniz.	➤ Bilgilerin konuya ve amaca uygun olmasına dikkat ediniz. ➤ Resimlerle yazının birbiriyle uyumlu olmasına özen gösteriniz.
➤ Broşür hazırlamada kullanacağınız malzemeleri temin ediniz.	➤ Malzemeleri seçerken özenli davranınız.
➤ Broşürünüzü hazırlayınız.	➤ Broşür hazırlarken temiz ve düzenli çalışınız.
➤ Broşürünüzü sınıfla paylaşınız.	➤ Arkadaşlarınızın hazırladığı broşürlerle karşılaştırabilirsiniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Bu faaliyet sonunda kazanımlarınızı aşağıdaki soruları cevaplandırarak ölçünüz.

Aşağıdaki cümlelerin başında boş bırakılan parantezlere, cümlelerde verilen bilgiler doğru ise D, yanlış ise Y yazınız.

1. () Bebekler için uygun uyku saati akşam 9 -10.30 arasındır. Daha geç saatlerde bebek çok yorulmuş olur ve uykuya dalmakta zorluk çeker.
2. () Bebeğin uyuyabilmesi için sallanma, ilgi ve ninni söylenmesi gibi aktivitelere ihtiyaç duymaması gerekir.
3. ()12-14. ay arasında bebekler rüya görmeye başlar bu nedenle şaşkınlıkla ya da korkuyla uykudan uyanmasına sebep olabilir.
4. () Bebekler 3 yaşına sunun yanında gündüz uykusuna da gereksinim duyar.
5. () Uykudan önce heyecan yaratan aktiviteler bebeğin uyumasını kolaylaştırır.
6. () Uyku alışkanlığındaki değişiklik bebekte uyku problemine neden olur.
7. ()Bebeğin rahat uyuyabilmesi anne babasının yanında yatmasına bağlıdır.
8. () Bebeğe öz güven duygusu vermek için uyandığında ya da ağladığında yanına gidilmemelidir.
9. () 6-12 aylık bebeklerin % 25-50'sinde gece uyanmaları görülür.
10. () Uyku gereksinimi yaş büyüdükçe artar.

Aşağıdaki cümleleri dikkatlice okuyarak boş bırakılan yerlere doğru sözcüğü yazınız.

11. Uyku sırasında özellikle karanlıkta hormonu salgılanır.
12. Bebekler için uygun uyku saati akşam arasındır. Daha geç saatlerde bebek çok yorulmuş olur ve uykuya dalmakta zorluk çeker.
13. Uykudan önce rahatlatıcı olabilir.
14. Alıştığı uyku rutinlerinde bir değişim bebekte problemine yol açabilir (örneğin odasının ya da yatağının değişmesi, birlikte uyuduğu ve sevdiği bir oyuncak hayvanının kaybolması gibi).
15., gibi aktiviteler bebeği sakinleştirip uyumasına yardımcı olacaktır.

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise “Modül Değerlendirmeye geçiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ-4

ÖĞRENME KAZANIMI

Bu faaliyet sonunda 0-1 yaş çocuğunun beslenme gereksinimlerinin karşılanmasına yardımcı olabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- 0-1 yaş çocuklarının beslenme gereksinimleri hakkında farklı kaynaklardan (Yerel Ağ, dergi vb.) bilgi edininiz.
- Topladığınız bu bilgilere konu ile ilgili resimler de ekleyerek bir rapor hazırlayınız.
- Anne sütünün yararları ile ilgili pano hazırlayınız.
- Hazırladığınız raporu ve panoyu arkadaşlarınızla paylaşınız.
-

4. 0-1 YAŞ ÇOCUKLARININ BESLENME GEREKSİNİMLERİ

4.1. Süt Çocukluğunda Beslenmenin Önemi

Yeterli ve dengeli beslenme yaşamın her döneminde önemlidir. Büyümenin en hızlı olduğu bebeklik döneminde beslenme ayrı bir önem taşır. İkinci yaşın sonuna kadarki dönem, çocuklarda büyüme ve gelişmenin en hızlı olduğu süreçtir. Sağlıklı başlangıç için bu sürece dikkat etmek gerekir. Çocukluk çağı hastalıklarının en önemli ölüm nedenlerinden biri olan büyüme geriliği, bazı vitamin ve mineral eksikliği, ishal en sık 0-2 yaş grubu çocuklarda görülmektedir. Büyümenin en hızlı olduğu bu dönemde oluşan büyüme geriliğinin iki yaş sonrasında düzeltilmesi oldukça güçtür. Bu nedenle süt çocuğu ve küçük çocukların beslenmesiyle ilgili alışkanlıkların bu dönemde kazandırılması ve annelerin bu konuda bilinçlendirilmesi gerekmektedir.

4.2. Süt Çocuğunun Beslenmesinde Temel İlkeler

Yenidoğan bir bebek için en uygun besin ANNE SÜTÜ'dür. Anne sütü bebeğin sağlıklı olması, tüm besin öğeleri gereksinimlerinin karşılanması, kolaylıkla sindirilebilmesi ve enfeksiyonlara karşı koruması açısından yeri doldurulamaz bir besindir. Yenidoğan bir bebeğe İLK 6 AYLIK dönemde SADECE ANNE SÜTÜ verilmelidir.

Bebek, doğumdan sonraki ilk yarım saatte emzirilmelidir. Emzirme süresince (öncesi ve sonrası) bebeğe hiçbir içecek verilmemelidir. İlk 6 ayda bebeklere sadece anne sütü verilmelidir. Tamamlayıcı besinlere 6 aydan önce başlanmamalıdır. 6 ayın üzerindeki tüm bebekler tamamlayıcı besin almalıdır ve **anne sütüne** tamamlayıcı besinler ile birlikte **2 yaşına kadar veya daha fazla devam edilmelidir.**

Bebeğin sağlıklı büyüme ve gelişmesinin sağlanması uygun besinlerin verilmesi ile olanaklıdır. Anne sütü ilk 6 ay tek başına yeterli olur ancak bu dönemden sonra bebekler gereksinmelerini tek başına karşılayamadıkları için bebeklerin beslenme programlarına ek besinler verilmelidir.



Resim 4.1: Anne Sütü ile Beslenme

Anne sütünün tek başına süt çocuğunun enerji ve besin öğeleri gereksinimini tam olarak karşılamadığı dönemde başlayan ve diğer yiyecek içeceklerin anne sütü ile birlikte verildiği sürece **tamamlayıcı beslenme** adı verilmektedir. Tamamlayıcı beslenme anne sütünden erişkin birey beslenmesine geçiş dönemi olarak da adlandırılmaktadır. Bu dönemde bebek değişik tat, lezzet ve yapıda besinlerle tanışır.

Tamamlayıcı besinler, geçiş besinleri (süt çocuğu için özel hazırlanmış besinler) ve aile yemekleri (ailenin diğer fertlerinin sofrada tükettiği besinler) olmak üzere iki grupta incelenmektedir. Tamamlayıcı beslenme ile birlikte emzirmenin sürmesi çocuk sağlığı açısından önem taşımaktadır. Uygun zamanda başlatılan ve kurallara uygun şekilde sürdürülen tamamlayıcı beslenme, bebeğin bir yaş civarında aile sofrasındaki yiyecekleri tüketebilecek olgunluğa ulaşmasını sağlar. Tamamlayıcı besinlere zamanında başlanmalı; besinler yeterli, güvenilir ve uygun olmalıdır.

Emzirilen süt çocuğunun tamamlayıcı besinlerden alması gereken günlük öğün sayısı 6-8. ay arasında, **2-3**; 9-11. ay arasında **3-4**; 12-24. ay arasında **3-4** kez olmalıdır. Eğer her öğünde alınan besinin enerji yoğunluğu düşükse veya bebek emzirilmiyorsa öğün sıklığı artırılmalıdır. Öğün sıklığının gerekenden daha fazla olması anne sütünün daha az alınmasına yol açar ayrıca fazla miktarda besin hazırlığına, besinin uzun süre saklanmasına, bulaşma riskinin artmasına, güç ve zaman kaybına neden olmaktadır. **Emzirilen bebekler için uygun tamamlayıcı besinler şunlardır:**

- **Süt:** Taze inek sütü büyümekte ve gelişmekte olan çocuklar için önemli bir besin kaynağıdır ancak altıncı aydan önce sindirim sisteminde mikro düzeyde kanamalara yol açması, düşük demir içeriğine, yüksek protein ve sodyum içeriğine sahip olması (anne sütüne göre 2 - 3 kat daha fazla), anne sütünün yerini almaması gibi özellikleri nedeniyle inek sütü bazı ülkelerde dokuzuncu aydan önce önerilmemektedir ancak inek sütünün demir yetersizliği anemisine neden olmaması için diyetin geri kalanının demir içeriği ve günlük verilen süt miktarı da önem taşımaktadır.
- **İnek sütü:** İnek sütü Amerika ve İngiltere’de yaşamın ilk 1 yılından sonra, Kanada ve Danimarka’da 9. aydan sonra, İsveç’te ise 10. aydan sonra önerilmektedir. Bununla birlikte inek sütü ülkemizde altıncı aydan sonra tamamlayıcı besinlerin hazırlanmasında, az miktarlarda kullanılmaktadır.

Anne sütü miktarı yeterli düzeyde ise 6. aydan sonra (>500 ml/gün), bebeklere ayrıca inek sütü vermeye gerek yoktur. Anne sütünün azaldığı durumlarda veya ticari mamaların alınmadığı durumlarda ailenin ekonomik durumu göz önüne alınarak 6. aydan itibaren diğer besinlerle birlikte inek sütü verilebilir. Ancak inek sütü tek başına, başka hiçbir tamamlayıcı besin verilmediğinde kansızlığa neden olabilir.

İnek sütünün **geç süt çocukluğu döneminde** aşırı tüketilmesi, bebeklerin yeni tat ve lezzetlere alışmasını ve besinlerin çeşitlendirilmesini engeller, yeme işlevlerinin gelişimini geciktirir. Ayrıca inek sütü demir içeriği ve biyo yararlılığı düşük olması nedeniyle tek başına aşırı tüketilmesi durumunda demir eksikliğine neden olabilir.



Resim 4.2: İnek Sütü ile Beslenme

- **Devam mamaları:** 6. aydan sonra ek besinlere başlanan bebeklerde kullanılan ve bebeklerin zaman içinde değişen enerji ve besin öğeleri gereksinmelerine uygun hazırlanmış, önemli besleyici özelliklere sahip süt bileşenleridir. Demir, çinko, C vitamini, kalsiyum, fosfor, β -karoten ve elzem aminoasitlerden zengin besinlerdir.

- **Kaşık mamaları, hazır ek besinler:** Altıncı ayın sonundan itibaren ek besinlere geçiş döneminde kaşık mamaları, bebeklerin günlük diyetlerine eklenmek suretiyle verilen besinlerdir. Bunlar; biyolojik değeri yüksek süt protein, bitkisel protein, sindirimi kolay bitkisel yağ, sukrozu en düşük seviyelere indirilmiş karbonhidrat ve biyolojik değeri yüksek süt mineraller (kalsiyum ve fosfor gibi) ve demir içermektedir.



Resim 4.3: Kaşık Mamaları ile Beslenme

- **Yoğurt:** Yoğurt ile sütün bileşimi arasında mayalanma (fermantasyon) sonucu bazı değişiklikler oluşmaktadır. Temel farklılık ise laktoz yoğunluğundadır. Fermentasyon ile sütteki laktozun % 20'si parçalanarak yoğurttaki laktik aside dönüşmektedir. Bu nedenle yoğurttaki laktoz miktarı süte kıyasla daha düşüktür. Fermentasyon, sıvı şeklindeki sütün raf ömrünü uzatmakta ve düşük pH oluşturarak mikroorganizmaların üremesini engellemektedir. Laktik asit üretiminin artması ile pH: 3,7 - 4,3'e çıkar.

Yoğurt, kefir, peynir fermente süt ürünüdür. Fermente sütlerin sıvı süt ile besin içeriği aynıdır. Protein, kalsiyum, fosfor, riboflavin yönünden zengindir. Fermentasyon yoluyla laktoz, glukoz ve galaktoza parçalanır. Düşük pH, "hem" olmayan demirin emilimini kolaylaştırır. Laktobasillus bulgaricus'un barsak mukozasını koruyucu işlevi vardır. Laktobasillus bulgaricus doğal bağışıklamada etkili ve antiviral özelliğe sahip sitokinlerden interferon- α ve β üretimini uyararak hücrel bağışıklığı artırır.

- **Peynir:** Bebek beslenmesinde peynir pastörize süttten yapılmış ve tuzsuz olması koşuluyla 9. ayda küçük miktarlarda kullanılabilir.
- **Et:** Et, önemli miktarda biyolojik değeri yüksek protein ve biyo yararlılığı yüksek demir ve çinko gibi mineralleri, B6 ve B12 vitaminlerini içerir. Etin yağ oranı enerji değerini artırırken besin değerini düşürür. Etin lifli yapısı, bebekler tarafından tüketilmesini güçleştirdiğinden diğer tamamlayıcı besinlerin (sebze püreleri vb.) içinde kıyılmış ya da küçük parçalara ayrılmış şekilde kullanılmalıdır.
- **Karaciğer:** Çok zengin protein ve mikro besin öğeleri kaynağıdır. Yağ oranının düşük olması, kolay pişmesi, püre hâline gelebilmesi dolayısıyla kullanılması nadir önerilen tamamlayıcı besinlerdendir. B12 vitamininin iyi bir kaynağı olan karaciğer 1 yaşından sonra ve sağlıklı hayvanlardan elde edilmesi koşuluyla az miktarlarda kullanılabilir.

- **Balık ve deniz ürünleri:** Balık, biyolojik değeri yüksek protein ve esansiyel aminoasit kaynağıdır. A, K ve B grubu vitaminleri, fosfor ve çinko kaynağıdır. Kılçık kısımları ile yenilebilen balıklar iyi bir kalsiyum kaynağıdır. Somon, tuna, sardalya, uskumru, ringa balığı gibi yağlı balıklar yüksek oranda omega-3 çoklu doymamış yağ asitleri içerir ve bu yağ asitleri nöro motor gelişim için önemlidir. Tuzlu su balıkları iyi bir iyot kaynağıdır.
- **Yumurta:** Yumurtanın sarısı demir A vitamini ve B grubu vitaminlerden zengindir. Alerjik olması nedeni ile altıncı aydan önce önerilmez. Salmonella besin entoksikasyonu riski olduğundan iyi pişirilmeli veya ayarı katı kıvamda tüketilmelidir. Yumurtanın proteinleri ısı etkisi ile katılaştır. Yumurtanın akı 60 °C'de sarısı ise 70 °C'de katılaştır. Normal katılmış fakat fazla pişirilmemiş yumurtanın sindirimi kolaydır. Besin değerinin yüksek olması ile ucuz ve kaliteli protein kaynağı olması en önemli üstünlüğüdür. Altıncı aydan itibaren yumurta sarısına az miktarlarda başlanmalı ve her gün verilmelidir. Yumurta beyazı alerjen etki gösterebileceği için 8-9. aylarda başlanabilir.
- **Tahıllar:** Tahıllar içerisinde kalitesi en yüksek olan pirinç, en düşük olanı mısır proteindir. Bu nedenle bebek beslenmesinde tahıl kaynağı olarak hem protein kalitesinin yüksek hem de sindiriminin kolay olmasından dolayı pirinç kullanılması önerilmektedir. Tahıllar A ve C vitaminleri yönünden fakirdir.
- **Kuru baklagiller:** Kuru baklagiller (kuru fasulye, nohut, mercimek, barbunya, soya fasulyesi vb.) çoğu toplumlarda tüketilen ana besinlerdendir ve tahıllarla birlikte tüketildiğinde önemli bir besin kaynağıdır.
- **Sebze ve meyveler:** Meyve ve sebzeler, çok sayıda vitamin, mineral, antioksidan ve lif içerir. Önemli bir C vitamini kaynağıdır. Sebze ve meyveler B grubu vitaminleri açısından da zengindir. Koyu yeşil yapraklı sebzeler; A vitamini, folat, magnezyum, potasyumdan zengindir. Turuncu renkli sebze ve meyveler A vitamini yönünden zengindir. Sebzelerdeki vitamin kayıplarını en aza indirmek için, yeneceği veya pişirileceği zaman kesilmesi, az suda kısa sürede pişirilmesi, pişirme suyunun dökülmemesi, pişerken soda eklenmemesi ve pişirildikten sonra hemen tüketilmesi gerekmektedir. Sebze ve meyvelerin satın alınırken mevsimine göre seçilmesi uygundur.
- **Patates:** Patates de temel besinlerdendir. Nişastadan zengin olması dolayısıyla enerji sağlar. Proteinden fakirdir. Önemli oranda C vitamini ve tiamin içermektedir.
- **Meyve suyu:** Taze sıkılmış meyve suları iyi bir C vitamini kaynağıdır. Bitki kaynaklı besinlerdeki HEM (hemoglobin molekülü parçası) olmayan demirin emilimini artırır. Ancak fazla miktarda tüketilmesi anne sütünün yerini almasına ve besin değeri yüksek diğer besinlere karşı iştahsızlığa neden olabilmektedir. Sukroz ile birlikte tüketilmesi diş çürüklerine yol açmaktadır. Bu nedenle, meyve suyunun günde 250 ml'den daha fazla tüketilmesi önerilmemekte, C vitamini kaybını önlemek için taze olarak sıkıldıktan hemen sonra tüketilmesi, sıkıldıktan sonra bekletilmemesi gerekmektedir. Turunçgillerin suyu bebekte gaza neden olabileceği düşüncesiyle 6-9. aylardan sonra verilmelidir.

- **Pekmez:** Pekmez meyvelerin genellikle üzüm sularının kaynatılarak yoğunlaştırılması ile elde edilir. Pekmez karbonhidrat (glukoz ve fruktoz), demir, potasyum ve kalsiyumdan zengindir. İki yemek kaşığı pekmezde (20 g) 2 mg demir ve 80 mg kalsiyum bulunmaktadır.



Resim 4.4: Bebeğin Sağlıklı Beslenmesi ve Büyümesi İçin Alması Gereken Besin Öğeleri

4.3. 0-1 Yaş Dönemindeki Bebeklere Verilmemesi Gereken Besinler

- **Çay:** Çay, süt çocukları ve küçük çocuklara önerilmez. İçeriğinde tanin olması demir ve diğer mineralleri bağlayıcı özelliğinden dolayı demir eksikliğine, içine eklenen şeker ise iştahsızlığa ve diş çürümelerine neden olur.
- **Bitki çayları:** Papatya çayı, yeşil çay vb. bitki çaylarının da demir emilimini azaltıcı etkisi vardır.
- **Bal:** Bal fruktoz (%41), glukoz (%41) ve suyun (%18) bileşiminden oluşmaktadır. Clostridium botulinum sporlarını içerebilmesi nedeni ile botulizm riski taşır. Süt çocuklarının mide asidi düzeyi düşük olduğundan bu sporları öldüremez, bu nedenle bir yaşından küçük çocuklara bal önerilmez.
- **Şeker:** Şeker vücuda enerji sağlar, başka bir besin değeri bulunmamaktadır. Boş enerji kaynağı olduğu için bebek beslenmesinde şeker yerine pekmez veya süt şekeri laktozun kullanılması daha doğru bir yaklaşımdır. Ayrıca çocuklarda fazla tüketilmesi iştahsızlığa ve diş çürüklerine, ileriye dönük hatalı beslenme davranışlarının gelişmesine ve dolayısıyla şişmanlığa neden olmaktadır.
- **Bakla:** Toksik baklanın neden olduğu zehirlenme anemi ve yüksek ateşle karakterizedir. Toksik bakla yenildikten 24-48 saat sonra etkisi görülür. Zehirlenme taze çiğ baklanın yenmesi ile olur. Bakla pişirildiği zaman toksinin etkisi kalmaz. Favizme neden olabileceği düşünüldüğünden süt çocukluğu döneminde bakla önerilmez.

Aylar	Tamamlayıcı Besinler
0-6 ay	Sadece anne sütü verilmelidir.
6.ay	Anne sütüne devam edilir. Yoğurt, meyve suyu, sebze suyu ve püresi, pekmez, şekeriz muhallebi (süt + pirinç unu) verilebilir. Besinlerin hazırlanmasında inek sütü küçük miktarlarda kullanılabilir.
7.ay	Anne sütüne devam edilir. Yoğurt, meyve suyu, sebze suyu, pekmez, pirinç unu, pirinç, yumurta sarısı (tam), et (balık, tavuk etleri ve kırmızı et), bitkisel yağlar, sebze, püre veya sebze çorbasi verilebilir.
8.ay	Anne sütüne devam edilir. Yoğurt, meyve ve sebze suyu, et (balık, tavuk etleri ve kırmızı et), kuzu veya tavuk karaciğeri, bitkisel yağlar, iyi ezilmiş ev yemekleri (kıymalı ve sebze), tahıl, kırmızı mercimek, kuru fasulye, nohut ezmeleri verilebilir.
12.ay	Anne sütüne devam edilir. Yoğurt, meyve veya taze sıkılmış meyve suyu, sebze suyu, yumurta (tam) veya pastörize peynir verilebilir. Aile sofrasına oturtulup kendi deneyimlerine göre seçim (ev yemekleri, dolmalar, kıymalı sebze yemekleri, mercimek, tarhana, unlu ve yoğurtlu çorbalar, makarna, pilav vb.) yapılabilir.

Tablo 4.1: Aylara göre beslenme tablosu

4.4. Süt Çocuğunun Enerji ve Besin İhtiyacı

Yenidoğan bir bebek, 6. ayında doğum ağırlığının yaklaşık 2 katına, ilk yaşın sonunda 3 katına ulaşmaktadır. Benzer şekilde zamanında doğan bir bebeğin beyin ağırlığı 350 gr iken ilk yılın sonunda 11 kg'a ulaşır. Çocuk iki yaşına geldiğinde vücut ağırlığı, erişkin ağırlığının ancak %18'ine erişmişken beyin ağırlığı, erişkinin %80'ine ulaşmış olur. Bu nedenlerle doğumdan sonraki ilk yıllarda hem bedensel gelişim hem de beyin gelişimi, büyüme ve gelişme çok hızlı olduğundan yeterli ve dengeli beslenme daha da önem kazanmaktadır.

Bu dönem bebeklerde enerji ve besin ögesi gereksinimleri diğer yaş gruplarındakilerden çok daha fazladır. Özellikle ilk aylarda sindirim organları ve bunların fonksiyonları, enzim aktiviteleri tam olgunlaşmamıştır. Bu dönemde bebeklerin kendi kendine beslenebilme yetenekleri sınırlı olduğundan verilecek besinlerin seçimi, hazırlama yöntemi ve miktarının belirlenmesi için annenin veya çocuğun bakımından sorumlu kişinin bu konuda bilinçli olması gerekmektedir.

Bebeğin sağlıklı gelişebilmesi için dikkat edilmesi gereken hususlar aşağıda belirtilmiştir:

- **Sıvı:** Bebeklik döneminde vücuttaki su oranı yetişkinlerden daha fazladır. Sağlıklı bir yenidoğanın vücudunda yaklaşık %78 oranında su bulunmaktadır. Bebeklerde, günlük sıvı alımının vücut ağırlığı birimi (kg) başına 150-175 ml veya günlük alınan enerji birimi (kcal) başına 1.5 ml olması önerilmektedir ve bu miktar diğer yaş gruplarına göre yüksektir. Sıvı gereksinimi karşılanmadığında veya ishal, fazla terleme gibi vücuttan sıvı kaybını artıran durumlarda bebekler, yetişkinlerden daha fazla etkilenir. Vücuttan kaybedilen su oranı %10'a ulaştığında birçok metabolik süreç aksar daha fazla kayıp gerçekleştiğinde yaşam son bulur.
- **Enerji:** Bebeklik döneminde, alınan enerjinin büyük bir bölümü bazal metabolizma hızı için harcanmaktadır (%50-60). Büyüme ve gelişme için harcanan %25-35, fiziksel aktivite için harcanan ise % 15-25 kadardır. İlk üç ayda büyüme için harcanan enerji, daha sonraki aylarda harcanandan daha yüksek orandadır. Aylar ilerledikçe fiziksel aktivite için harcanan enerji artmaya başlar. Genel olarak ilk altı aylık dönemde bebekler için önerilen enerji 108 kkal/kg iken ikinci altı ayda ortalama 98 kkal/kg' dir.
- **Protein:** Hızlı büyüme ve gelişmeye paralel olarak bebeklik ve çocukluk döneminde protein gereksinimi yüksektir. Protein gereksinimi erken bebeklik döneminde (0-6 ay), 6-12 aylar arasındaki bebeklere göre daha yüksektir. Bebek anne sütü ile besleniyor ise vücutta tamamı kullanılan örnek proteini alıyor demektir.
- **Karbonhidratlar:** Karbonhidratlar vücudun temel enerji kaynağıdır. İlk altı ayda bebeğin ihtiyaç duyduğu enerjinin yaklaşık %40-50'si karbonhidratlar tarafından sağlanmaktadır.
- **Yağlar:** Yağlar da bebeğin ihtiyaç duyacağı enerjinin karşılanacağı kaynaklardan biridir. Anne sütündeki yağ oranı, sağladığı enerjinin %40-55'i kadardır ve bebeğin gereksinimini tam olarak karşılamaktadır. Bebeğin ihtiyaç duyduğu günlük enerjinin %30-35'inin yağlardan gelmesi veya vücut ağırlığı birimi başına 3 g kadar yağ alımı önerilmektedir. Gereksinim karşılanmadığında yağda eriyen vitaminlerin vücutta kullanımı aksar.
- **Vitamin ve mineraller:** İlk altı ay süresince bebeğin, K ve D vitamini dışında bütün vitamin ve mineral gereksinimi tek başına anne sütü ile karşılanabilmektedir. Ancak altı aydan sonra başta demir olmak üzere vitamin ve mineral gereksinimlerinin karşılanabilmesi için uygun tür ve miktarda tamamlayıcı besinlerle bebeğe destek verilmesi önemlidir. Günlük olarak alınması gereken vitamin ve mineral miktarları Tablo 4.2' de gösterilmiştir.

Vitamin	Günlük önerilen Miktar	Mineral	Günlük önerilen Miktar
A vitamini	375-400 mcg retinol	Kalsiyum	800-1200 mg
D vitamini	400 IU	Fosfor	300-600 mg
E vitamini	5-10 IU	Demir	5-10 mg
K vitamini	5-10 mcg	Çinko	5 mg
C vitamini	30-50 mcg	Sodyum	120 mg
Folik Asit	3-6 mcg	Potasyum	500 mg

Tablo 4.2 Günlük olarak alınması gereken vitamin ve mineral miktarları çizelgesi

4.5. Anne Sütü ile Beslenmenin Önemi

Anne sütü; yenidoğanda uygun değer (optimum) büyüme ve gelişme için gerekli olan tüm sıvı, enerji ve besin öğelerini içeren, biyo yararlılığı yüksek, sindirimi kolay doğal bir besindir. Günümüzde doğumdan sonra ilk 6 ay tek başına anne sütü ile beslenme ve altıncı aydan sonra uygun tamamlayıcı besinlere geçilerek emzirmenin en az iki yaşına kadar sürdürülmesi Dünya Sağlık Örgütü ve Sağlık Bakanlıkları tarafından önerilmektedir. Anne sütünün ve emzirmenin; çocuğun sağlığına, beslenmesine, gelişimine psikolojik ve zekâ gelişimine de önemli ölçüde katkısı olduğu bilinmektedir.

Her canlının sütünün kendisine ve bebeğine özel olması anne sütünü yavru için benzersiz bir besin maddesi yapan özelliktir. Erken doğmuş bir bebek için en ideal besin yine kendi annesinin sütüdür. Çünkü bebeğin gereksinim duyduğu tüm maddeler yalnızca kendi annesinin sütünde bulunmaktadır. Yaşamlarının ilk 6 ayı içinde bebeklere verilebilecek en ideal besin anne sütüdür.

4.6. Anne Sütünün Yararları

- **Anne sütünün başlıca yararları şunlardır:**
 - Bebeğin ayına göre alması gereken tüm besin öğelerini sağlar.
 - Bebeğin beden, zihin ve motor gelişimini, en üst düzeyde sağlar.
 - Her an hazırdır. Isıtmak, pişirmek, hazırlamak gerekmez.
 - Temizdir ve her zaman uygun sıcaklıktadır.
 - Anne ile bebek arasında duygusal bağ kurulmasını sağlar.
 - Anne sütü alan bebekler daha huzurludur.
 - Hastalıklara karşı koruyan, bağışıklık sistemini güçlendiren özel maddeler içerir.
 - Anne sütü alan bebeklerde yetişkin çağında görülen hastalıklara yakalanma riski azalır (şeker hastalığı).
 - Bebeği ishale ve diğer enfeksiyon hastalıklarına karşı korur.
 - Kemik, diş ve çene gelişimine yardımcıdır.
 - Sindirimi kolaydır.
 - Bebeğin büyümesi için gereken hormonlar ve büyüme faktörlerini içerir.
 - Non-alerjiktir. Yani alerjiye neden olmaz.

 - Annenin yeniden hamile kalma riskini azaltır. Ancak tek başına bir doğum kontrol yöntemi değildir.
 - Annenin sağlığını korur. Bazı kanser türleri ve kansızlık, emziren kadınlarda daha az görülmektedir.
- Doğumdan hemen sonra ilk 5-7 günde gelen sarı renkli koyu süte **ağız sütü** denir. **Diğer bir adı da kolostrumdur. Ağız sütünün özellikleri şunlardır:**

- Hastalıklara karşı koruyucu maddeleri içerir.
- Özellikle A vitamini ve çinkodan zengindir.
- Bebeğinizin ilk aşısı niteliğindedir.
- Olgun süte oranla daha fazla protein içerir.
- Doğumdan itibaren ilk bir hafta içinde oluşabilecek sarılık görülme riskini azaltır.

Ağız sütünden yararlanmak için bebek mutlaka doğar doğmaz emzirilmelidir. Doğumdan itibaren annenin salgıladığı ağız sütü bir haftadan sonra yerini geçiş sütüne bırakır. Doğumdan sonraki 3. haftada geçiş sütü tamamlanarak **olgun süt** gelmeye başlar. İlk 6 ay boyunca bebeğin gereksinimi olan tüm organik ve inorganik bileşikleri olgun süt içermektedir.

4.7. Emzirme Teknikleri

Bebeği emzirme tekniğinin nasıl olduğu hem anne hem de bebek için çok önemlidir. Anne için önemlidir çünkü oturuyor ya da yatar pozisyonda olma durumuna göre anneyi en az şekilde yoracak teknik seçilmelidir. Çünkü emzirme hem fiziksel güç hem de sabır gerektiren bir işittir. Bebek için önemlidir; onu yormayacak ve bütün enerjisini çene kaslarına verecek pozisyonda tutulmalıdır. Bebeklerin emzirilmesi esnasında yaygın olarak kullanılan 4 teknik bulunmaktadır.



Kucaklama

Ters Kucaklama

Koltukaltı

Yatarak Emzirme

Resim 4.5: Emzirme Teknikleri

- **Kucaklama tekniği:** Bu teknik bebeğin yatar pozisyonda olduğu ve annenin kucaklayarak onu emzirdiği tekniktir. Bu teknik daha çok normal zamanında normal doğum yapan anneler için uygun bir tekniktir. Sezaryenle doğum yapan anneler, kucaklama pozisyonunda bebeğin ağırlığı annenin ameliyat yerine baskı uyguladığından bu tekniği ameliyat ağırları azalana kadar kullanmaktan kaçınabilir. Ayakaltına alçak bir tabure, sehpa veya benzeri bir şey konulur. Bu annenin pozisyonunu yorulmadan korumasını sağlayacaktır. Bebeğin leğen kemiği hizası annenin mide hizasında, burnu annenin meme hizasında olmalıdır. Bu teknikte annenin omuzlarının ya da vücudunun üst kısmının bir miktar bebeğe doğru eğilerek onun memeye daha kolay yerleşmesine yardımcı olunur.

- Bebeğin duruşu yatay ya da kafası hafif yukarı gelecek şekilde hafif eğimli bir duruş olmalıdır.
- **Ters kucaklama tekniği:** Bu tekniğin “kucaklama” dan farkı; bebeğin yön olarak aynı pozisyonda olmasına karşın, annenin onu kucaklamak için diğer kolunu kullanıyor olmasıdır. Bir başka ifadeyle bu kez bebeğin başı, annenin iç dirseğine değil, diğer elinin avuç içine doğru yaslanmıştır. Yani kollar yer değiştirmiştir. Bu teknik daha küçük bebekler ve emme güçlüğü çeken bebeklerde daha çok işe yarayabilir. Bebeğin altına bir yastık koymak annenin işini kolaylaştıracaktır. Ayakları annenin arkasına doğru, baş kısmı ise yüzüne doğrudur. Bebeğin yüzü memeye, dudaklarının meme başına doğru yaklaştırılır. El, bebeğin başının altına konur ve kol (diğer kol değil) ise yastığın üzerine doğru bırakılır. Bundaki amaç bebeğin rahatlığını sağlamaktır. Bebeğin boyun kaslarını yormamak için avuç içiyle onun başına destek olurken annenin kolu da yastık üzerinde dinlendirilmiş olur ve aynı zamanda bebeğin sırt bölgesine de destek sağlanır.
 - **Koltukaltı tekniği:** Adında anlaşılacağı üzere bu teknikte, bebek annenin koltuk altında basen seviyesinin biraz yukarısında tutulur. Yine bebeğin altına bir yastık koymak annenin işini kolaylaştıracaktır. Ayakları annenin arkasına doğru, baş kısmı ise önüne doğrudur. Bebeğin yüzü memeye doğru yaklaştırılıp, onun dudaklarının meme başına doğru yaklaştırılır. Bu emzirme tekniği Sezaryenle doğum yapmış anneler için uygundur. Zira bebek bu teknikte ameliyat yerine bir baskı uygulamaz. Ayrıca küçük bebeklerle emme güçlüğü çeken bebekler için de diğer tekniklere göre daha uygundur. İri göğüslü annelerle meme başı küçük olan anneler için de uygun bir tekniktir. Ayrıca ikiz anneleri için de uygun bir tekniktir.
 - **Yatarak emzirme tekniği:** Bu teknikte anne emzirmeye başlamadan önce baş ve sırtın altına yastık veya benzeri bir materyal koyulmalıdır. Amaç anneyi konforlu bir şekilde, yormadan kısmen ya da tamamen yan yatar durumda tutabilmektir. Bebek anneye dönük olmak üzere yan yatar pozisyonda olmalıdır. Bebeğin başı annenin eli ile desteklenmelidir. Eğer meme başı bebeğin burun seviyesinden çok yüksekte kalıyorsa bebeğin altına da (baş altına değil) katlanmış bir battaniye ya da küçük bir yastık koyulabilir. Böylelikle bebek daha yüksek bir platforma konmuş olur ve meme ucuna daha kolay yanaşması sağlanır. Bu emzirme tekniği de sezaryen sonrasında ameliyat bölgesine baskı olmasına engel olan bir tekniktir. Ayrıca gece uyku arasında uygulanan emzirme için de uygun bir tekniktir.

Tüm emzirme teknikleri için ipuçları şöyle sıralanabilir:

- **Vücut için destek kullanımı:** Sırt desteği olmayan koltuklar kullanılmamalıdır. Koltuk ya da sandalyenin kolçak ve sırt desteği olmalıdır. Eğer arkalık sırta çok uzaksa araya yastık koyulabilir. Kucaklama teknikleri kullanılırken bebeğe uzak durulduğunda eğilmek zorunda kalınabilir, eğilmek yerine ayakaltına küçük bir iskemle, sehpa ya da yastık koyulmalıdır. Böylelikle bebeği kendinize yaklaştırmış olursunuz. Yastıkla yapacağınız destekler yatar pozisyonda da önemli ve yararlıdır. Hangi pozisyonu kullanıyorsanız kullanın bebeğiniz

memenize uzaksa bebeği memeye yaklaştırın, tersi pek sağlıklı bir durum değildir.

- **Meme için destek kullanımı:** Süt üretimiyle birlikte meme büyüyecektir. Bu nedenle emzirme esnasında meme **C-tutuğuyla** tutulur. C-tutuğu elin memenin altına gelecek şekilde tutulan ve işaret parmağın saatin 9, başparmağın ise saatin 3 olduğu noktaya yerleştirildiği tutuğu pozisyonudur. Bu tutuğu esnasında elin şekli C harfine benzer. Parmaklar meme bařınızdán 4-5 santim uzaklıkta olursa bebek yanlışlıkla annenin parmaklarını ememez.
- **Bebek için destek kullanımı:** Emzirmenin verimli olması ve bebeğin mutlu bir şekilde işlemi tamamlaması için onun rahat ve konforuna özen gösterilmelidir. Ancak bu durumda bebek konsantrasyonu emzirmeye harcamış olur. Bu amaçla anne ellerini, kollarını emzirme esnasında kullanılan yastığı vb. eşyaları uygun bir şekilde kullanmalıdır. Amaç bebeğin kafa, boyun, sırt ve kałçasını rahat ve güvenli bir pozisyonda tutmasıdır.
- **Rutin dışına çıkma:** Annen ve bebeğin en uygun emzirme pozisyonunu bulmaları için değişik teknik ve pozisyon denemeleri gerekir. Anneler, süt kanallarının tıkanmaması için meme tutuğu yerlerini sıklıkla değiştirir. Çünkü her tutuğuun meme başının değişik noktasına baskı yapacağı ve meme başlarının hassaslaşmasının da önüne geçmiş olunacağı düşünülür. Ayrıca eğer her emzirmede ilk emzireceğiniz meme (sağ ya da sol) seğimini sıklıkla değiştirilirse annenin süt üretimi daha da artacaktır.
- **Gevşemek:** Emzirme öncesinde annenin stres düzeyinin düşük olması, rahatlamış olması gerekmektedir. Emzirme esnasında annenin yanında bir bardak su, süt ya da meyve suyu bulundurması ve zaman zaman bunları içmesi uygun olacaktır. Bu süt üretimini de artıracaktır.

4.8. Biberonla Beslenme



Resim 4.6: Biberonla beslenen bebek

İdeal olan annelerin ilk 6 ay boyunca bebeklerini anne sütü ile beslemeleridir. Ancak herhangi bir nedenden dolayı biberon kullanmak gerekebilir. Biberonla beslemede dikkat edilmesi gereken en önemli konu, bebeklerde mide rahatsızlıklarına ve ishale neden olabilecek bakterilere karşı aşırı titiz olma zorunluluğudur. Eğer bebeği anne memesinden ayırıp biberonla beslemeye geçmek gerekirse (örneğin; işe başlama zorunluluğu ve düzenli emzirme şansının olmaması hâlinde) bu geğişi yavaş yavaş yapmak gerekir.

➤ **Biberonla beslenmeye geçecek olan bebeklerde, beslenmeye başlamadan önce dikkat edilmesi gereken hususlar şunlardır:**

- Öncelikle bebeğe ne tür mama verilmesi gerektiği konusunda doktora danışılmalıdır.
- Bebeğin kullandığı mama sürekli değiştirilmemelidir aksi takdirde bebeğin midesini bozabilir.
- Biberon mamaları hazırlanırken üzerindeki tariflere harfiyen uymak gerekmektedir.
- Doktorun tavsiye edeceği miktarlardan fazla mama verilmemelidir. Bu bebeğin aşırı kilo almasına sebep olabilir.
- Mamayı hazırlarken kullanılacak su, mutlaka önceden kaynatılıp soğutulmuş su olmalıdır. Temiz içme suyu en az 10 dakika kaynatılmalıdır.
- Biberondaki mamayı ısıtmak için kesinlikle mikrodalga fırın kullanılmamalıdır. Sıcak suda bekletilerek mama ısıtılmalıdır.
- Biberon deliğinin çok büyük ya da küçük olmamasına dikkat edilmelidir.
- Biberonu bebeğe vermeden önce birkaç damla bileğin iç kısmına mamayı damlatarak mamanın sıcaklığı kontrol edilmelidir.

➤ **Bebeklerin biberonla beslenmeleri esnasında dikkat edilmesi gereken hususlar şunlardır:**

- **Bebeği biberonla beslerken duruş pozisyonu önemlidir.** Bebek sırt üstü asla yatırılmamalıdır. Bu hem güvenlik açısından hem de bebekle sağlanacak temas açısından önemlidir. Bebeği oturur vaziyette kucağa almak ve oturur vaziyete getirmek gerekir. Bu pozisyon bebeği biberonla beslemek için uygundur. Bebek daha iyi beslenir. Sırt üstü yatış pozisyonunda bebeğin boğulma riski de bulunur.



Resim 4.7: Biberonla Beslenen Bebek Tutuşu

- **Bebeği biberonla beslerken bebekle ten teması ve göz teması kurmak önemlidir.** Bebeğe sevgiyle bakmak, ona seslenmek, o biberonla beslenirken ona güzel şeyler söylemek bir anne için harika bir deneyimdir. Anne ve bebek arasındaki bağı kuvvetlendirir ve sevgiyi artırır.

- **Bebeği her zaman aynı tarafta tutmamak zaman zaman yön değiştirmek iyi olacaktır.** Yani bazen sağ tarafta bazen de sol tarafta tutmak gerekir. Bu bebeğin görme ile ilgili kaslarının gelişmesine de yardımcı olacaktır. Bunun gelişimine bebeğin annesle kuracağı göz teması yardımcı olur. Bir de bebeği besleyen kişi sürekli aynı tarafta bebeği tutarsa kolunda zaman içinde ağrılar veya başka etkiler görülebilir. Böylelikle bu sorunun da önüne geçilmiş olunur.
- **Bebek biberonla beslenirken haliyle hava yutması normal bir durumdur.** Bu yüzden gerek beslenme sırasında gerekse de beslenme sonrasında bebeğin gazını çıkarmakta fayda vardır. Çünkü bebek gaz birikmesinden dolayı rahatsız olacaktır.
- **Bebeği biberonla aşırı derecede beslemeye çalışmak bebekte gereğinden fazla kilo artışına sebebiyet vererek bebekte kilo sorunlarının oluşmasına yol açacaktır.** Bebek zaten karnı doyduktan sonra biberonu reddedecek ve daha fazla içmek istemeyecektir. Bebeği bu konuda asla zorlamamak gerekir.
- **Bebeği asla ağzında biberonla uyumasına izin vermemek gerekir.** Bu durumda yine bebek için güvenlik sorunu doğurur ve ayrıca ağzında biberonla uyuya kalan bebeklerde daha sonra bir takım diş çürümesi gibi sorunlar ortaya çıkabilmektedir.
- **Bebeğin biberonla beslenmesi konusunda bir diğer önemli konu şudur.** Bazı anneler bir takım zorunluluklardan dolayı bebeklerini biberonla beslemek durumunda kalırlar. Bu durum suçluluk duygularına yol açabilir. Şunu unutmamak gerekir ki bebekler annelerinin duygularını çok iyi hissederler. Bebek, annesindeki bu suçluluk duygusunu, üzüntüsünü, yetersizlik duygularını hissedecek ve bu durumdan olumsuz etkilenecektir. Bundan dolayı suçluluk duygusu hissetmek yerine bebeği beslemenin getirdiği o annelik duygularını en güzel haliyle yaşamak daha olumlu bir davranış olacaktır.

ETKİNLİK 1: Bütün öğrencilerin model üzerinde biberonla beslenme tekniklerini uygulamalarına rehberlik edilir.

Amaç	Öğrenciye model üzerinde biberonla beslenme tekniklerini uygulamalarına becerilerini kazandırmaktır.
Yer	Derslik, atölye vb.
Etkinlikte kullanılacak eğitim yardımcı malzemeleri	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Maket olarak kullanılacak oyuncak bebek ➤ Biberon ➤ Sandalye
Faaliyet	➤ Maket bebek üzerinde modülde anlatıldığı şekilde biberonla beslenme teknikleri uygulaması yapabilmektir.

UYGULAMA FAALİYETİ

Süt çocuğunda beslenmenin önemi ile ilgili sunum hazırlayınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Süt çocuğunda beslenmenin önemi ile ilgili araştırma yapınız.	➤ Değişik kaynak kitaplardan ve internetten yararlanabilirsiniz.
➤ Araştırma sonuçlarını analiz ediniz.	➤ Analiz çalışmanızda konu bütünlüğüne dikkat ediniz.
➤ Sunum için gerekli hazırlıkları yapınız.	➤ Sunumunuzda akıllı tahta ve teknolojik araçları kullanabilirsiniz.
➤ Sunumunuzu sınıfla paylaşınız.	➤ Sunumunuzda basit ve anlaşılabilir bir dil kullanmaya özen gösteriniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Bu faaliyet sonunda kazanımlarınızı aşağıdaki soruları cevaplandırarak ölçünüz.

Aşağıdaki cümlelerin başında boş bırakılan parantezlere, cümlelerde verilen bilgiler doğru ise D, yanlış ise Y yazınız.

1. () Yenidoğan bir bebek için en uygun besin anne sütüdür.
2. () Yenidoğan bir bebeğe ilk 6 aylık dönemde sadece anne sütü verildiğinde bebekte kalsiyum eksikliği oluşabilir.
3. () Doğumdan sonraki ilk yarım saat ya da bir saatte emzirmeye başlanmalıdır.
4. () İlk altı ay süresince bebeğin, K ve D vitamini dışında bütün vitamin ve mineral gereksinimi tek başına anne sütü ile karşılanabilmektedir.
5. () Bebeğin rahat bir uykuya geçebilmesi için ağzında biberonla uyumasına izin verilmelidir.

Aşağıdaki cümleleri dikkatlice okuyarak boş bırakılan yerlere doğru sözcüğü yazınız.

6. Anne sütünün tek başına süt çocuğunun enerji ve besin öğeleri gereksinmesini tam olarak karşılamadığı dönemde başlayan ve diğer yiyeceklerin, içeceklerin anne sütü ile birlikte verildiği sürece adı verilmektedir.
7. Bebeğin yatar pozisyonda olduğu ve annenin kucaklayarak onu emzirdiği tekniğe Tekniği adı verilir.
8. Doğumdan hemen sonra ilk 5 - 7 günde gelen sarı renkli koyu süte adı verilmektedir.
9. Ağız sütü (kolostrum) bebeklerde doğumdan itibaren ilk bir hafta içinde oluşabilecek görülme riskini azaltır.
10. Anne sütü bebeğin , ve gelişimini en üst düzeyde sağlar.

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyarak doğru seçeneği işaretleyiniz.

11. Aşağıdakilerden hangisi bebek emzirme tekniklerindedir?
A. Ayakta emzirme tekniği
B. Biberonla emzirme tekniği
C. Kucaklama tekniği
D. Oturarak emzirme tekniği
E. Yatırarak emzirme tekniği
12. Aşağıdakilerden hangisi anne sütünün özelliklerindedir?
A. Anne sütünün aşırı alan bebeklerde yetişkin çağında görülen şeker hastalığı gibi hastalıklara yakalanma riski daha az alanlara nazaran yüksektir.
B. Anne sütünün aşırı tüketimi bebeklerde ishale neden olur.
C. Anne sütü bebeklerde diş çürümesine neden olur.
D. Anne sütü bebeğin büyümesi için gereken hormonlar ve büyüme faktörlerini içerir.
E. Anne sütünün sindirimi zordur.

13. Aşağıdakilerden hangisi ağız sütü (kolostrum)'un özelliklerindedir.
A. Hastalıklara karşı koruyucu maddeleri içerir.
B. Özellikle E vitamini ve demir açısından zengindir.
C. Doğumdan hemen sonra alınması bebeklerde sarılığa sebep olur.
D. Olgun süte nazaran protein açısından fakirdir.
E. Bebeklerde ağız sütü alımının bebek üzerinde herhangi bir faydası olduğu klinik olarak tespit edilememiştir.
14. Aşağıdakilerden hangisi bebeğin enerji ve besin ihtiyacı için söylenebilir?
A. Protein gereksinmesi erken bebeklik döneminde (0-6 ay), 6-12 aylar arasındaki bebeklere göre daha azdır.
B. İlk altı ayda bebeğin ihtiyaç duyduğu enerjinin yaklaşık %40-50'si karbonhidratlar tarafından sağlanmaktadır.
C. Bebeğin ihtiyaç duyduğu günlük enerjinin 50'sinin yağlardan alımı önerilmektedir.
D. İlk altı ay süresince bebeğin gereksinim duyduğu tüm vitamin ve mineral gereksinimi tek başına anne sütü ile karşılanabilmektedir.
E. Bebeğin vücudunda kaybedilen su oranı %30'a ulaştığında birçok metabolik süreç aksar, daha fazla kayıp gerçekleştiğinde yaşam son bulur.
15. 0-1 Yaş dönemindeki bebeklere aşağıda belirtilen besinlerin verilmesi uygundur?
A. Bal
B. Çay
C. Yoğurt
D. Şeker
E. Bakla

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise “Modül Değerlendirme” ye geçiniz.

MODÜL DEĞERLENDİRME

0-1 Yaş çocuğunun öz bakım becerilerini geliştirmeye yönelik bir materyal hazırlayınız.

KONTROL LİSTESİ

Bu faaliyet kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız becerileri Evet, kazanamadığınız becerileri Hayır kutucuğuna (X) işareti koyarak kendinizi değerlendiriniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
➤ Öz bakım becerilerini desteklemeye yönelik materyalleri araştırdınız mı?		
➤ Hazırlayacağınız materyali seçtiniz mi?		
➤ Öz bakım becerilerinin desteklenmesine yönelik materyal yapımında kullanılacak malzemeleri belirlediniz mi?		
➤ Materyalinizi hazırladınız mı?		
➤ Materyalinizi sınıfla paylaştınız mı?		

DEĞERLENDİRME

Değerlendirme sonunda “Hayır” şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Bütün cevaplarınız “Evet” ise bir sonraki modüle geçmek için öğretmeninize başvurunuz.

CEVAP ANAHTARLARI

ÖĞRENME FAALİYETİ-1' İN CEVAP ANAHTARI

1	D
2	D
3	D
4	D
5	Y
6	Pişik
7	Sünnet Derisi
8	Konak
9	Kulak Çubuğu
10	24-26 °C

ÖĞRENME FAALİYETİ-2' NİN CEVAP ANAHTARI

1	D
2	Y
3	D
4	D
5	D
6	D
7	D
8	D
9	D
10	Y
11	Ütü
12	Hareket Serbestisi
13	Kaşıntı, kızarıklık

ÖĞRENME FAALİYETİ-3' ÜN CEVAP ANAHTARI

1	Y
2	D
3	D
4	D
5	Y
6	D
7	Y
8	Y
9	D
10	Y
11	Büyüme
12	19 00-20 30
13	Banyo
14	Uyku
15	Banyo ,Masal, Ninni

ÖĞRENME FAALİYETİ-4' ÜN CEVAP ANAHTARI

1	D
2	Y
3	D
4	D
5	Y
6	Tamamlayıcı beslenme
7	Kucaklama
8	Ağız sütü (kolostrum)
9	Sarılık
10	Beden, zihin ve psikomotor
11	C
12	D
13	A
14	D
15	C

KAYNAKÇA

- AKYILDIZ Naciye, **Anne ve Çocuk Sağlığı 1**, Yapa Yayınları, İstanbul, 1999.
- AKYILDIZ Naciye, **Anne ve Çocuk Sağlığı 2**, Yapa Yayınları, İstanbul, 1999.
- AKYILDIZ Naciye, **Sağlık Bilgisi**, Yapa Yayınları, İstanbul, 1999.
- ALTUĞ Rüçhan, **Bebeklerde ve Çocuklarda Beslenme**, İş Bankası Kültür Yayınları, Ankara, 1990.
- **Anne Sütü ile Beslenmede Danışmanlık**, Dünya Sağlık Örgütü, Cenevre, 1994.
- ATASÜ Turgay, Derin KÖSEBAY, **Gebelik ve Yenidoğannın Sağlığı Annenin Kılavuzu**, Milliyet Yayınları, 1972.
- ÇANKIRILI Ali, **Anneliğe İlk Adım Bebeğimi Büyütüyorum**, Timaş Yayınları, İstanbul, 2005.
- ELEVLİ Murat, **Anne ve Çocuk Sağlığı**, Elit Yayınları, İstanbul, 2002
- EROĞLU SAMUR Gülhan, **Anne ve Çocuk Beslenmesi**, Pegem Akademi Yayınları, Ankara, 2015.
- GÜR Emel, **Anne Sütü ile Beslenme**, Türk Pediatri Arşivi, 2007.
- GÜR Köksal, **Çocuk Hastalıklarında Beslenme Tedavisi**, Hatiboğlu Yayınevi, Ankara, 2000.
- GÜR Köksal, **Tamamlayıcı Besinler ve Bebek Beslenmesindeki Önemi**, Türkiye Klinikleri Pediatrik Bilimler Beslenme ve Metabolizma Hastalıkları Özel Sayısı, Cilt/Vol:3, Sayı No: 6, 2007.
- <http://tegm.meb.gov.tr/dosya/okuloncesi/0-36ayliksaglikbakimeslenme.pdf>, erişim tarihi:15.09.2015, saat: 10.30
- KARAAĞAOĞLU Nilgün, **Anne ve Çocuk Beslenmesi**, Pegem Akademi Yayınları, Ankara, 2015.
- www.basaksehirhdh.saglik.gov.tr/.../19_07_2013 LOHUSALIKKİTAP pdf, erişim tarihi:11.09.2015, saat: 11.30
- www.saglik.gov.tr/TR/dosya/1-36430/h/a-8-bebek--beslenmesi pdf, erişim tarihi:05.Eylül.2015, saat: 17.00