

SARSMAK NEDEN BU KADAR TEHLİKELİ

Kontrolü birkaç saniyeliğine kaybedip çocuğunuzu sarsarsanız, ona ömür boyu zarar vermiş olabilirsiniz. Bebekler kafalarını henüz kendileri tutamazlar. Sarsma esnasında kafa öne ve arkaya doğru savrulur. Böyle bir durum da beyinde ciddi yaralanmalara yol açabilir. Buna da sarsıntı travması denir. Damarlar ve sinir bağları kopar. Bunun sonucunda nöbet geçirmeler ve zihinsel ve fiziksel sakatlıklar oluşabilir. Hatta ölen çocukların sayısı %10 ila %30 arasındadır.

Sarsmanın tehlikeleri hakkında büyükanne ve büyükbabayı, komşuları ve bebek bakıcısını da bilgilendirin. Eğer kontrolünüzü kaybettiyseniz: Çocuğunuzu hemen en yakın hastaneye götürün!

BEBEĞİNİZİ ŞU ŞEKİLDE DOĞRU TUTARSINIZ

Bebeklerin, vücutlarına oranla daha ağır ve kendilerinin dik tutamadığı bir kafaları vardır. Boyun kasları bunun için yeterince gelişmemiştir. Bu nedenle bebeğinizin kafasını her zaman destekleyin.



Bebeği yukarı kaldırma



Bebeği tutma

Kaynak: www.kindergesundheit-info.de

BURADAN YARDIM ALABİLİRSİNİZ

- Çocuk doktorları (Kinderärztinnen, Kinderärzte)
- Ebeler (Familienhebammen)
- Regülasyon (Duyu Bütünleme) bozukluğu olan bebeklerin ebeveynleri için danışmanlık hizmetleri alınabilecek yerlerden bazıları: Aile ve yetiştirme danışma merkezleri (Familien- und Erziehungsberatung), hamilelik danışma merkezleri (Schwangerschaftsberatung), ağlama acil servisleri (Schreiambulanzen), çocuk hastaneleri (Kinderkliniken), sosyal pediatri merkezleri (SPZ)
- Ebeveyn telefonu 0800 - 111 0 550 Nummer gegen Kummer e. V.
- Ebeveynler için online danışmanlık www.bke-elternberatung.de

Daha fazlası: www.elternsein.info

Yayıncı:

Alman Gençlik Enstitüsü işbirliği ile Sağlık Eğitimi için Federal Kurumu nezdindeki, Erken Yardım Ulusal Merkezi, Nationales Zentrum Frühe Hilfen (NZFH) in der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) in Kooperation mit dem Deutschen Jugendinstitut (DJI) www.bzga.de, www.fruehehilfen.de

Druck: Warlich, Meckenheim

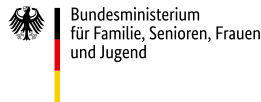
Auflage: 1.300.06.18, Stand: April 2018

Bestellnummer: 16000552 (Türkisch), E-Mail: order@bzga.de

Bündnis gegen
Schütteltrauma



Gefördert vom:



Nationales Zentrum
Frühe Hilfen

Träger:



In Kooperation mit:



SİNİRLERİNİZ İYİCE GERGİN Mİ?

Hiçbir zaman
bebeğinizi
sarsmayın!

Güçlü ebeveynler için ipuçları

DÜŞÜNDÜĞÜNÜZDEN FARKLI

Bebeğinizi dört gözle beklediniz ve şimdi her şey beklediğinizden farklı. Bebeğiniz sürekli ağlıyor. Hiçbir eksiği yok, sağlıklı da.

Sakinliğinizi koruyun. Bebeğinizin sürekli ağlaması onun elinde değil.

BEBEKLER NEDEN AĞLAR

Her bebek ilk aylarında ağlar, bazıları daha çok, bazıları daha az. Uzun ve sık ağlamalar da normal olabilir. Sağlıklı bebekler, 2 ve 3 aylıkken günde ortalama iki ila üç saat ağlayabilir, özellikle de akşam saatlerinde. İhtiyaçlarını henüz başka türlü ifade edemezler. Ağlamak, onlar için bir şeylere ihtiyaç duyduklarını göstermenin tek yoludur.



Bebekler,

- uykuları geldiğinde veya acıktıklarında,
- terlediklerinde veya üşüdüklerinde,
- yeni bir beze ihtiyaç duyduklarında,
- sessizliğe ihtiyaç duyduklarında,
- anne veya babayı yakınlarında istediklerinde,
- sarmalanmak ve sevilme istediklerinde,
- vesair zamanlarda ağlarlar.

ŞU HUSUSLAR YARDIMCI OLABİLİR

Çocuğunuzun altını değiştirdiniz ve karnını doyurdunuz ve hala ağlıyor mu?

Sakince şunları bir deneyin:

- Bebeğinizi yavaşça kollarınızın arasında sallayın.
- Bir şarkı söyleyin.
- Usulca karnını ve sırtını ovun.
- Onunla yürüyüşe çıkın.

Bazı bebekler görünür sebepler olmadan da ağlar. Ama bebeğiniz hiçbir zaman sizi kızdırmak için ağlamaz!

- Zor olsa da: Siz ne kadar sakin kalırsanız, çocuğunuz da o kadar rahatlar. İstirahat edebilmeniz için çocuğunuzun bakımını paylaşın.



Foto: Ludolf Dahmen

BEBEĞİNİZ AĞLAMAYA DEVAM MI EDİYOR?

Bir bebeğin sürekli ağlaması ebeveynleri sıkıntıya sokabilir, bir de bebeği sakinleştirme çabalarının hepsi başarısız olursa. O zaman hem çaresiz hem de sinirli olduğunuz görülebilir belki.

Bebeğinizin ağlaması sizi strese mi sokuyor? Şunu unutmayın: **Ağlamak, bebeğinizin elinde değil. Sizi kızdırmak için ağlamıyor.**

Hiçbir zaman bebeğinizi sarsmayın!

GÜÇLÜ OLMALI – KONTROLÜ KAYBETMEMELİ

Sinirlerinize hâkim olamayacağınızı mı hissediyorsunuz? Bu adımları izleyin:

1. Bebeğinizi güvenli bir yere yatırın, örn. bebek karyolasına veya yere.
2. Odadan çıkın.
3. Derin derin nefes alın.
4. Birkaç dakika arayla çocuğunuza bakmaya gidin.
5. Gerekirse destek alın.

Bilmekte yarar var: Ağlama evresi geçicidir. Genellikle 4 aylıktan itibaren son bulur.