Emzirme
Endişeleniyor musunuz? Destek ve tavsiyelere mi ihtiyacınız var?

Doğuma yardımcı olan ebeyle, sağlık görevlinizle, çocuk merkezinizle görüşün veya 0300 100 0212 numaralı telefondan Ulusal Emzirme Yardım Hattı'nı arayın.

Aşılar
Kafanız mı karışık? Emin değil misiniz? Tavsiyelere mi ihtiyacınız var?

Sağlık görevlinizle, pratisyen hekiminizle veya muayenehanedeki hemşirenizle görüşün.

Sigara
Eğer sigara içiyorsanız - bırakma vaktiniz geldi.

SMOKEFREE

0800 032 0102 numaralı telefonu arayın veya www.smokefree.nhs.uk adresini ziyaret edin.

Acil bakım

CALL 111
When it's less urgent than 999

Bu kılavuz, NHS Enfield Clinical Commissioning Group tarafından hazırlanmıştır.
www.enfieldccg.nhs.uk

Bu kitapçığa ve kitapçığın faydalı olup olmadığına dair geri bildirimlerinizi bekliyoruz. Lütfen, **primarycare@enfieldccg.nhs.uk** adresinden Enfield CCG'ye e-posta gönderin ve konu satırına 'A Guide – Common Childhood Illnesses' yazın.

Sense Interactive Ltd, Maidstone. © 2015 All Rights Reserved. Tel: 01622 752160 www.sensecds.com

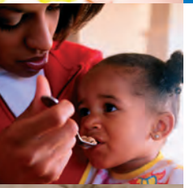
Ebeveyn Kılavuzu

Doğumdan beş yaşına kadar

Yaygın çocukluk hastalıkları ve sağlık

ENFIELD Council

NHS
Enfield
Clinical Commissioning Group



Hoş Geldiniz

Bu kaynak, NHS Enfield Clinical Commissioning Group tarafından hazırlanmıştır.

Bu kılavuz, doğumdan itibaren çocukların ebeveynleri/bakıcıları için faydalı bilgiler içermektedir. Her ebeveyn veya bakıcı, büyümekte olan bebek için her şeyin en iyisini nasıl yapabileceğini ve bebeğin hayatına iyi bir başlangıç yapmasını nasıl sağlayabileceğini öğrenmek ister. Bu kılavuzu, bebeğiniz/çocuğunuz hastalandığında ne yapacağınızı öğrenmek için kullanabilirsiniz. Evde çocuğunuza nasıl bakacağınızı, ne zaman sağlık uzmanlarından yardım almanız gerektiğini veya ne zaman acil servise başvurmanız gerektiğini öğrenebilirsiniz.

Karşılaşacağınız sorunların çoğu, bebeğinizin büyüme sürecinin doğal bir parçasıdır ve genellikle doğuma yardımcı olan ebe ya da sağlık görevlinizle yapacağınız bir sohbetle çözülebilir. Hemen hemen tüm yenidoğan bebekler, küçük bebekler ve çocuklar, su çiçeği, soğuk algınlığı, boğaz ağrısı ve kulak enfeksiyonu gibi yaygın çocukluk hastalıklarına yakalanır. Bunlar hoş durumlar olmasa da, A&E (Kaza ve Acil Durum) departmanına gitmek yerine sağlık uzmanınızdan alacağınız destekle evde kolayca tedavi edilebilirler.

Eğer endişeleriniz varsa, mutlaka tavsiye almalısınız - içgüdülerinize güvenin.

www.enfieldccg.nhs.uk

Tüm olgusal içerikler, Sağlık Bakanlığı, Doğumdan Beş Yaşına Kadar 2009 basımı, NHS Choices, İngiliz Dermatologlar Birliği, Meningitis Now, NICE kılavuzlarından alınmıştır.

Bu kitapçığı ve ilgili diğer konuları internette görüntülemek isterseniz, akıllı telefonunuzla bu QR kodunu taratın.

İletişim bilgileri

Pratisyen hekim:

.....

En yakın eczane:

.....

Diş hekimi:

.....

NHS 111

İçindekiler

Kim yardımcı olabilir?

- Hizmet kılavuzu 4
- Temel bilgileri öğrenin 6

İlk aylar

- Sarılık 7
- Bebeğinizin beslenmesi 8
- Kusma 10
- Bez pişiği, kızarıklıklar ve kuru cilt 12
- Uyku 14
- Gözlerde yapışkanlık ve göz nezlesi 16
- Bağ kurma ve iletişim 18
- Boğulma 20
- Diş çıkarma sorunları 22

Yaygın hastalıklar

- Ateş 24
- Menenjit ve kan zehirlenmesi 26
- Astım 28
- Alerjiler 30
- Hırıltılı solunum ve solunum güçlükleri 32
- Kulak ağrısı ve bademcik iltihabı 34
- Kabızlık 36
- Mide bulantısı ve ishal 38
- Diyabet 40

Genel sağlık

- Çocuklukta obezite 42
- Öfke krizleri 44
- Aşılar 46
- Evdeki kazalar 48

- Faydalı iletişim bilgileri 50

Hizmet kılavuzu

Size sunulan çeşitli sağlık hizmetlerinin yanı sıra, çocuk ve aile hizmetleri de bulunmaktadır. Hangi hizmetin veya uzmanın size yardımcı olabileceğini öğrenin.

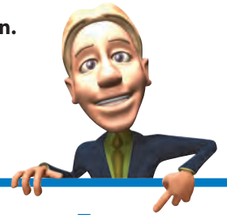
Öz bakım

Pek çok hastalığı, eczacınızdan alacağınız reçetesiz ilaçları kullanarak ve bol bol dinlenerek evinizde tedavi edebilirsiniz. Öz bakım, çok küçük hastalıklar ve yaralanmaların tedavisi için en iyi seçimdir. Yine de endişeleriniz varsa, **NHS 111**'i veya pratisyen hekiminizi arayın.

111

Gündüz veya gece acil yardıma ihtiyacınız olduğunu düşünürseniz, başka bir sağlık servisine gitmeden önce **NHS 111**'i aramalısınız. **NHS 111**'i aradığınızda, doğrudan size en iyi yardımcı olabilecek yerel servise yönlendirilirsiniz. Yılın 365 günü, günde 24 saat hizmet vermektedir ve cep telefonlarından yapılan aramalar dahil olmak üzere tüm aramalar ücretsizdir. Aşağıdaki durumlarda **NHS 111**'i aramalısınız:

- Hızla yardıma ihtiyaç duyduğunuz durumlarda, ancak durum yaşamınızı tehdit etmiyorsa.
- A&E (Kaza ve Acil Durum departmanı) veya başka bir NHS acil bakım servisine gitmeniz gerektiğini düşünüyorsanız.
- Pratisyen hekiminizin çalışma saatlerinin dışındaysanız.
- Tıbbi yardım için kimi arayacağınızı bilmiyorsanız.
- Arayacak yerel bir pratisyen hekiminiz yoksa.



Eczacı

Yerel eczacınız, birçok yaygın sağlık sorunuyla ilgili olarak size tavsiyelerde bulunabilir. İlaçlar ve diğer sağlık ürünleri önerebilir ve kullanmanız için verebilir. Süpermarketlerde genellikle eczacılar bulunur ve çoğu geç saatlere kadar açıktır.

Size en yakın eczaneyi bulmanıza yardımcı olacak hizmet bulucu özelliğine sahip www.nhs.uk adresini ziyaret edebilirsiniz.

Yerel NHS, yerel eczaneniz aracılığıyla ulaşabileceğiniz bir küçük rahatsızlıklar planına sahiptir. Bazı yerel eczaneler bu hizmeti sunmaktadır; ancak sunmuyorlarsa, sizi bu hizmeti sunan eczanelere yönlendirebilirler. Öksürük, soğuk algınlığı, boğaz ağrısı, ağrı ve ateş, küçük göz enfeksiyonları, saç biti ve çok daha fazlası gibi rahatsızlıklarda, gizli bir muayene için yerel eczacınıza danışabilirsiniz. Bu plan, 1 yaşından itibaren kullanılabilir ve reçeteleriniz için ücret ödemiyorsanız ilaçlar ücretsiz olarak verilir.

Pratisyen hekim (Doktor)

Bir pratisyen hekime kayıt yaptırmanız gerekecektir. Pratisyen hekiminiz size tavsiyelerde bulabilir, ihtiyaç duyduğunuz ilaçları verebilir ve başka uzman hizmetlerine ihtiyaç duyuyorsanız sizi doğru yere yönlendirebilir. Genellikle randevu almanız gerekecektir. Ancak endişeleriniz varsa, tüm pratisyen hekimler çocukları en kısa sürede muayene ederler. Hafta içi 18:30'dan sonra, hafta sonlarında ve resmi tatillerde, **NHS 111**'den pratisyen hekim mesai saatleri dışı servisini arayabilirsiniz.

Sağlık görevlisi

Sağlık görevlileri, siz onlara ihtiyaç duyduğunuzda size destek vermek için oradadırlar. Sizi evinizde ziyaret eder veya klinikte sizinle görüşürler. Size destek ve tavsiye verir, eğer ihtiyaç duyuyorsanız ekstra yardımı nereden alabileceğinizi söylerler. İlk yıllarda sizi desteklemek için orada olan bir ekibin parçasıdırlar. Doğuma yardımcı olan ebe, ilk günlerde sizi ve bebeğinizi en iyi tanıyan sağlık uzmanı olabilir. Beslenme problemlerinde size yardımcı olabilir.

Çocuk merkezleri

Çocuk merkezleri, çocuğunuz okula başlayana dek onun sağlığı ve gelişimiyle ilgili destek ve tavsiye veren aile dostu ortamlardır. Etkinlikler arasında, birlikte kalma ve oynama oturumları, bebek besleme destek grupları ve ebeveynlik oturumları bulunmaktadır. Ayrıca sizi diğer yerel sağlık ve sosyal destek servislerine de yönlendirebilirler. Ailelerin, sunulan hizmetlere erişebilmek için, doğumdan hemen sonra yerel çocuk merkezine kayıt yaptırmaları gerekmektedir.

Diş hekimi

Düzenli olarak bir diş hekimine göründüğünüzden emin olun. Çocuğunuzu erken yaşlarında diş hekimine kaydettirmeyi düşünün ve onu sizinle birlikte randevulara götürün. Size en yakın diş hekimini bulmak için www.nhs.uk adresini ziyaret edin. Mesai saatleri dışında diş hekimi bilgileri için **NHS 111**'i arayın.

A&E ve 999

Derhal müdahale gerektiren, hayatı tehdit eden acil durumlar için.

A&E ve **999**, yalnızca bebekler ve çocuklar ciddi bir şekilde yaralandığında veya kritik hastalık belirtileri gösterdiğinde kullanılması gereken acil servislerdir. Örnek durumlar arasında boğulma veya nefes alma güçlükleri, bilinç kaybı veya çevresinin farkında olmama, zehir veya tablet yutma, ciddi karın ağrısı, su kaybını gösterecek şekilde daha az ıslak bez çıkması sayılabilir.

Temel bilgileri öğrenin

Hazırlıklı olmak ve belirtileri anlamak

Ebeveynler genellikle bir şeylerin yanlış gittiğini fark etmekte çok iyidirler. Yine de, bebeğinizin iyi olmadığına dair belirtileri fark edemeyebileceğinizden endişelenmeniz de çok normaldir. İçgüdülerinize güvenin, çünkü bebeğinizi en iyi siz tanıyorsunuz.

Ciddi hastalık belirtilerini nasıl tespit edeceğinizi ve bir kaza durumunda ne yapmanız gerektiğini öğrenin. Temel bilgileri öğrenir ve hazırlıklı olursanız, bu gibi durumlarla daha kolay başa çıkabilirsiniz.

Az miktarda da olsa, faydalı ilaçları kilitli bir dolapta veya çocuğunuzun erişemeyeceği **yüksek bir yerde** saklayın. Herhangi bir duruma karşı evinizde bulunması gereken şeyler için sağdaki kutucuğa bakın. **Elinizdeki ilaçların kuvvetinin çocuğunuzun yaşına uygun olduğundan emin olun,** talimatları daima dikkatlice uygulayın ve son kullanım tarihlerini kontrol edin. Etiketleri dikkatlice okuyun.
16 yaşından küçük çocuklara aspirin vermeyin.

Muhtemel bir acil durumdan önce CPR'ı (kalp masajı) öğrenin, **www.redcrossfirstaidtraining.co.uk** adresini ziyaret edin.
Bebeğinizin ciddi bir rahatsızlığı var gibi görünüyorsa, derhal tıbbi yardım alın.

Parasetamol ve ibuprofen
Ateş ve sıkıntının azaltılmasına yardımcı olabilecekleri için, sıkıntılı görünen ateşli çocuklara **şekersiz** parasetamol veya ibuprofen verebilirsiniz (genel bir kural olarak 37.5°C 'nin (99.5°F) üzerindeki ateş). İlk etapta çocuğa parasetamol **VEYA** ibuprofen verin. Bu ilaçların işe yaraması bir saat kadar sürebilir. Parasetamol ve ibuprofen aynı anda **VERİLMEMELİDİR**. Ancak, bir sonraki doza kadar çocuğunuzun sıkıntısı geçmezse, diğer ilaçtan bir doz deneyebilirsiniz. 16 yaşından küçük çocuklara aspirin verilmemelidir.

Eczacı diyor ki

Az miktarda da olsa, evinizde bazı faydalı ilaçları bulundurun. Şu tip şeyleri dahil edin:

- Termometre
- Yara bandı
- Sıvı ağrı kesici (örn. **şekersiz** parasetamol veya ibuprofen)
- Koruyucu krem

Sarılık

Yenidoğan sarılığı nedir?

Sarılık, yenidoğan bebeklerde yaygın görülen, cildin sarılaşmasına ve gözlerin beyazlaşmasına neden olan bir durumdur. Siyah ve kahverengi ciltli bebeklerde sarılaşmanın görülmesi daha zor olabilir ve sarılaşma yalnızca avuç içlerinde ve ayak tabanlarında görülebilir. Çok yaygın bir durumdur, genellikle endişelenecek bir şey yoktur ve durum 10-14 gün içerisinde ortadan kalkar.

Sık sık bağırsak hareketi gerçekleştirebilmesi için, bebeğinizi mümkün olduğunca sık beslemelisiniz. Eğer emziriyorsanız, bebeğinizi düzenli olarak emzirmeye devam etmelisiniz. Emzirilen bazı bebeklerin cildi 12 haftaya kadar biraz sarı görünmeye devam edebilir. Bu, anne sütüyle ilgilidir ve bebeğiniz sağlıklıysa ve gelişimine devam ediyorsa normaldir.

Daha şiddetli vakalarda, özel ultraviyole ışık altında biraz vakit geçirmesi için bebeğinizi hastaneye geri getirmeniz gerekebilir. Yenidoğan sarılığı, genellikle bebek iki haftalık olana kadar geçer. Daha şiddetli sarılıklar için tedavi gerekebilir. **Sarılık 14 günden uzun sürerse, bebeğin doğumundan yedi gün sonrasına kadar başlamazsa veya bebeğin kakası kireçli gibiyse, sağlık görevlinize veya pratisyen hekiminize danışmalısınız.**

1 Bebeğimde hafif sarılık var gibi görünüyor, ne yapmalıyım?

2 Susuz kalmasını önlemek için, bebeğinizi mümkün olduğunca sık besleyin.

3 Eğer endişeleniyorsanız, doğuma yardımcı olan ebeye, sağlık görevlinize veya pratisyen hekiminize danışın.

Sarılık testi

Adım 1
Bir şeftalinin olgunlaşıp olgunlaşmadığını kontrol ediyormuşsunuz gibi, parmaklarınızı hafifçe cildin üzerine bastırın ve parmaklarınızın olduğu bölgenin rengine bakın. Bebeğinin burnunun ucuna bastırmayı deneyin.

Adım 2
Sarı (beyaz değil) görünüyorsa, sarılık olabilir. Bu test yalnızca gündüz vakti veya floresan ışığın altında yapılmalıdır (bir pencerenin yanı idealdir). Vücudun farklı bölümlerini karşılaştırabilmek için, bebeğin kıyafetleri çıkarılmalıdır. Daha koyu renkli ciltlerde avuç içlerini ve ayak tabanlarını kontrol edin.

Adım 3
Sağlık görevlinizle veya pratisyen hekiminizle görüşün.

Doğru bir şekilde emebilmesine yardımcı olmak için, bebeğinizin vücudunu burun seviyesi meme ucunuza denk gelecek şekilde tutun.

Üst dudağı meme ucunuza değecek şekilde, bebeğinizin baş ucunu biraz geriye yatırın. Böylece bebeğiniz ağzını tamamen açacaktır.

Bebeğiniz ağzını tamamen açtığında, başı eğikken **önce çenesi memenize değecektir,** böylece alt dudağı meme ucunun 2-3 cm altından memenizle temas kurabilecektir.

Çenesi sıkıca temas edecek ve burnu açıkta kalacak şekilde, ağzı tamamen açıkken bebeğinizin üst dudağının üstünde alt dudağına göre çok daha koyu bir cilt rengi olacaktır. Beslenirken bebeğinizin yanakları dolu ve yuvarlak görünecektir.

Emzirme için pek çok farklı pozisyon vardır. Sadece şunları kontrol etmelisiniz:

- **Bebeğinizin kafası ve vücudu düz bir çizgide mi?** Eğer değilse, bebeğiniz kolayca yutkunamayabilir.
- **Bebeğinizi kendinize yakın tutuyor musunuz?** Boynunu, omuzlarını ve sırtını destekleyin. Kafasını geriye doğru kolayca yatırabilmelidir.

Kaynak: DoH, lullabytrust.org.uk

Bebeğinizin beslenmesi

Anne sütü - hayata en iyi başlangıç

Bebeğin acil ihtiyaçları arasında, kendini emniyette ve güvende hissetmenin yanı sıra ne zaman acıkırsa beslenebilmek vardır. Bebeğinizi gıdalara yakın tutmak ve ihtiyaçlarını karşılamak, sağlıklı beyin bağlantılarını destekler. Bu gelişimin büyük bölümü, ilk iki yıl içerisinde gerçekleşir. Duyarlı ebeveynlik, bebeğinizin tüm potansiyelinin açığa çıkmasına, iyi ilişkiler ve iletişimler kurmasına, kısacası hayata en iyi başlangıcı yapmasına imkan verir.

Güvenlik tavsiyesi ve sterilizasyon

- Temizlik ve sterilizasyon talimatları, ister sağılmış anne sütü ister bebekler için mama sütü kullanın, aynıdır.
- Bebeğinizi biberonla beslemek için kullandığınız tüm ekipmanların sıcak, sabunlu suyla yıkanması, durulanması ve sterilize edilmesi gerekir. Bebeğiniz en az altı aylık olana kadar, besleme ekipmanlarını sterilize etmeye devam etmelisiniz.
- Enfeksiyonlar (gastroenterit gibi) nadir görülür, ancak görüldüklerinde çok ciddi olabilirler.

Bir şişe mama sütü hazırlamak

- Kullanacağınız çalışma yüzeyini temiz bir bezle silin.
- Ellerinizi su ve sabunla yıkayın.
- Ne kadar su ve süt tozuna ihtiyaç duyacağınızı öğrenmek için kutunun veya paketin üzerindeki talimatları okuyun.
- Su ısıtıcısını daima musluktan temiz suyla doldurun. Şişelenmiş maden suyu veya yapay yollarla yumuşatılmış su kullanmayın.
- Suyu kaynatın ve en fazla 30 dakika soğumaya bırakın. Suyun halen sıcak çok olması çok önemlidir, aksi takdirde süt tozunun içindeki bakteriler ölmeyebilir. 70°C'de su halen haşlamaya yetecek kadar sıcak olduğu için, daima dikkatli olun.
- Bebeğinize vermeden önce daima sıcaklığı kontrol edin.

Sağlık görevlisinden ipuçları

Unutmayın, anne sütü yaklaşık altı ay boyunca bebeğinizin tüm ihtiyaçlarını karşılar. Ayrıca, Ani Bebek Ölümü Sendromu (SIDS) ihtimalini de azaltır. Altıncı aydan itibaren kahvaltı gevreklerinde kullanılabilir olsa da, bebeğiniz bir yaşına gelene dek inek sütü verilmemelidir.

Bebeğinizin bol bol süt içtiğini nasıl anlarsınız:

- Çok sayıda ıslak bez - 24 saatte yaklaşık altı tane.
- Kirli bezler - dört ila altı haftalık olana dek günde iki ila üç yumuşak kaka, ardından haftada iki ila üç kaka.
- Her beslenme sırasında ve her beslenmenin ardından bebeğin memnun görünmesi ve sabit durması.
- Beslenme sırasında bebeğinizin sütü yuttuğunu duymanız.
- Kilo alması - sağlık görevliniz tarafından kontrol edilir.

Sağlık görevlisi diyor ki

Beslenme sırasında veya beslenmeden sonra possetting durumu ‘normal’dir. Beslenmeler arasındaki diğer zamanlarda da yaşanıyorsa, mide mikrobu olabilir. Susuz kalmanın önlenmesi için, bebeğe bol miktarda sıvı verilmesi çok önemlidir.

CALL 111
When it's less urgent than 999

Kusma

Kendi kendine geçme ihtimali olan bir sorun

Bebekler, beslenmeye alıştıkları ve vücutları gelişim aşamasında olduğu için, ilk haftalarında sık sık kusabilirler. Bebeğinizin küçük miktarlarda süt çıkarması, possetting olarak bilinir. Bebeğiniz kustuğunda, çok daha büyük bir miktar gelir. Bebeğiniz için korkutucu bir durum olabilir ve bu yüzden ağlayabilir. Pek çok şey, bebeğinizin kusmasına neden olabilir.

Emzirirken veya biberonla beslerken, bebeğinizin doğru pozisyonda olduğundan emin olun. Yanlış pozisyon, bebeğinizin kusmasına neden olabilir. Doğuma yardımcı olan ebe veya sağlık görevliniz bu konuda size yardımcı olabilir.

Sık sık veya büyük miktarlarda kusma, midedeki asidin tekrar dışarı çıktığı ‘gastrik reflü’den kaynaklanabilir. Bebekler huysuzluk yapabilirler ve bu durum kimi zaman yetersiz beslenmeye neden olabilir. Bebeğiniz iyi besleniyor ama rahat görünmüyorsa, beslenme sırasında daha dik durması için bebeğinizin pozisyonunu değiştirmeniz gerekebilir. Daha küçük miktarlarda, ancak daha sık beslenmesi de yardımcı olabilir.

1. Yeni bebeğim oldu. Bebeğimi daha yeni besledim.
2. Sürekli küçük miktarlarda süt çıkarıyor.
3. Bu duruma ‘possetting’ adı verilir. Bebeğiniz geliştikçe, bu durum kendiliğinden geçecektir. Sağlık görevlinizle konuşabilirsiniz.

Pratisyen hekim diyor ki

İlk birkaç ayın ardından bebeğiniz birden kusmaya başlarsa bunun sebebi possetting değil, muhtemelen bir mide virüsüdür. Ganstroenterit, ishalle kendini gösterebilen bir mide mikrobudur (cıvık dışkı).

Bu, daha büyük çocuklara kıyasla bebeklerde daha ciddi bir durumdur; çünkü bebekler vücutlarından kolayca çok fazla sıvı kaybedebilir ve susuz kalabilirler. Eğer susuz kalırlarsa yeterince idrar yapamayabilirler, iştahlarını kaybedebilirler ve elleri ve ayakları üşüyebilir.

Bebeğiniz kendini kötü hissediyorsa veya kusmuğunda yeşil safra lekeli bir sıvı varsa ya da bir günden uzun süredir kusuyorsa, derhal pratisyen hekiminize danışın.

Sağlık görevlisinden bez pişiğine dair ipuçları

Cildine hava girmesi için, bebeğinizi üzerinde hiçbir kıyafet veya bez olmadan ılık ve güvenli bir yerde tutun.

Koruyucu krem kullanın (Eczacı diyor ki kutucuğuna bakın).

Bezini sık sık kontrol etmeyi ve değiştirmeyi unutmayın.

Sağlık görevlisinden kafa derisindeki lekelere dair ipuçları

Bu, bebeğinizin kafa derisinde ortaya çıkan büyük, yağlı, sarı veya kahverengi lekelere verilen isimdir. Kimi zaman pul pul olabilirler ve bebeğinizin cildi kızarabilir. Bu durum bebeğinizde herhangi bir rahatsızlığa neden olmaz ve zaman içerisinde geçer. Ancak, enfeksiyona neden olabileceği için, kafasındaki kabukları soymamanız çok önemlidir.

Geceleri kafa derisine bebek yağıyla ya da badem veya zeytin yağı gibi doğal yağlarla masaj yapmak, kabukların gevşemesine yardımcı olabilir.

Kafa derisini nazikçe yıkayın, yumuşak bir bebek fırçası veya bez kullanın ve gevşeyen kabukları nazikçe alın.

Eğer rahatsızlık geçmezse, kızarıklık yayılırsa veya bebeğiniz kaşınmaya başlarsa, tıbbi yardım alın.

CALL 111
When it's less urgent than 999

Bez pişiği, kızarıklıklar ve kuru cilt

Yaygın, ama tedavisi kolay bir sorun

Bebeklerin ciltleri farklı bir ortama uyum sağlamaya çalıştığı için, ilk aylarında bebeklerin vücudunda kızarıklıklar oluşması normaldir. Bebeğinizin vücudunda kızarıklık çıkarsa ve kızarıklık normal görünmüyorsa, pratisyen hekiminize danışın. Çoğu kızarıklıkta endişelenecek bir durum yoktur, ancak menenjit belirtilerine karşı dikkatli olmalısınız (bkz. sayfa 26).

Bez pişiği
Bez pişiği çok yaygın bir durumdur ve bebeklerin çoğunu etkileyebilmektedir. Genellikle, bebeğinizin cildinin bezde toplanan dışkı ve idrarla temas etmesi sonucunda ortaya çıkar. Bez pişiği bebeğinizin cildinde yaralara neden olur.

Çoğu bez pişiği, basit bir cilt bakımı uygulamasıyla ve eczacınızdan alabileceğiniz krem kullanılarak tedavi edilebilir. Hafif bez pişiklerinde bebeğiniz normalde çok fazla rahatsızlık hissetmez.

Kuru cilt
Bebeklerin cildi daha incedir ve ekstra özen gerektirir. Kuru, pul pul bir cilt, birkaç leke, kızarıklıklar ve hafif pişikler, yenidoğanlarda normal bir durumdur ve kendi kendine geçer. Bebeğinizin normalde bir sorunu yoksa, ancak pişik olmuşsa ve bu durumdan endişeleniyorsanız, sağlık görevlinize danışın.

1. Bez bölgesinin çevresinde kırmızı, yara olmuş bir pişik var. Bebeğim kendini rahatsız hissediyor ve çok ağlıyor.
2. Bebeğiniz uzun bir süre boyunca kirli bezin içinde kaldı mı? Sağlık görevlinizin tavsiyelerini izlediniz mi ya da eczacınızla konuştunuz mu?
3. Bezi sık sık değiştirin. Sağlık görevlinizle konuşun ve endişeleniyorsanız pratisyen hekiminizle görüşün.

Eczacı diyor ki

Size reçetesiz olarak verebileceğiniz kremler hakkında bilgi almak için gelin, konuşalım.

Piyasada iki tür bez kremi vardır. Biri, ıslaklığı bebeğinizin cildinden uzak tutan koruyucu kremdir. Diğeri ise, yaraları temizlemek için kullanılan ilaçlı bir kremdir; ancak sadece bir sağlık uzmanı tarafından önerildiğinde kullanılmalıdır.

Güvenli bir uyku ortamı

1. Bebeğinizi ‘ayaklar ayaklara’ pozisyonunda yerleştirin, örn. bebeğin **ayakları,** beşiğin **ayaklarına** gelecek şekilde.
2. Yenidoğan bebekler, ebeveynlerin yatak odasında veya gün boyunca sizin de bulunduğunuz bir odadaki beşikte uyumalıdırlar.
3. Bebeğin bulunduğu ortamın çok sıcak veya çok soğuk olmamasına dikkat edin.
4. Beşik ölümü riskini azaltmak için bebeği sırt üstü uyutun.
5. Bebeğin kafasını herhangi bir şeyle kapatmayın.
6. Sigara içmeyin ve evde duman olmasına izin vermeyin.
7. Bebeğin yanına yastık, peluş hayvan, oyuncak veya destek yastığı koymayın.
8. Bebeğin yanına ağır veya gevşek battaniye koymayın.
9. Battaniye kullanıyorsanız mutlaka kenarlarını sıkıştırın ve ancak bebeğin göğsü kadar yükseğe koyun.
10. Beşik çarşafları döşeğe sıkıca sarılmalıdır.
11. Temiz, sıkı, tam oturan bir döşek kullanın. Döşeklerde BS-1877-10:1997 şeklinde bir BSI numarası olmalıdır.
12. Bu kurallar hem gündüz hem de gece uykuları için geçerlidir.

SMOKEFREE

0800 032 0102 numaralı telefonu arayın veya www.smokefree.nhs.uk adresini ziyaret edin.

Kaynak: www.lullabytrust.org.uk

Uyku

Sabır, övgü ve huzur

Bebeklerinin uyumamasının birçok sebebi vardır. Altı haftalık bir bebeğin gece boyunca uyumaması çok normaldir. Çocuğunuzun gerçekten rahatsız mı, yoksa yalnızca kıpır kıpır mı olduğunu anlamak konusunda kendinize güvenin. İçgüdülerinize güvenin.

Onu belirli bir saatte (gündüz ve gece) yatağa koyarak, hayatının erken dönemlerinde düzenli bir uyku rutini belirlemeye çalışın. Yenidoğan bebeğinizi ilk altı ay boyunca kendi yatak odanızdaki beşikte sırt üstü yatırın. Rahatlayabilmesi için ılık, konforlu bir yer hazırlayın. Alışkanlık haline gelebileceğinden, bebeğinizi uyutmak için onu her zaman sallamaktan veya ‘beslemekten’ kaçının. Yetişkin yatakları bebekler için tasarlanmamıştır ve güvenlik standartlarına uygun değildir. Yalnızca anne sütüyle beslenen bebekler yatakta emzirilmeli, yatağın dış tarafına konulmalı ve emzirildikten sonra beşiğe geri götürülmelidir.

Uyku saatinde çocuğunuza bir şeyler okumanız onu rahatlatır ve birlikte biraz özel zaman geçirmenizi sağlar. Çocuğunuz karanlıktan korkuyorsa, gece lambasını açık bırakmayı deneyebilirsiniz. Yatak ıslatma, hem siz hem de çocuğunuz için stresli bir durum olabilir ve çocuğunuzun uyanmasına neden olabilir. Bazı çocukların tuvalet alışkanlığını diğer çocuklardan geç edinmesinin sebeplerini tespit etmek kolay değildir. Sabrınızı kaybetmemeye çalışın ve onu cezalandırmayın. Çocuğunuz bunu kasıtlı olarak yapmıyor. Çocuklar kendi tempolarıyla öğrenirler ve aldıkları övgü ve destek onlara yardımcı olur.

Odasındaki sıcaklığı 16-20°C arasında tutarak, bebeğinizin güvenli ve kesintisiz bir uyku çekmesine yardımcı olabilirsiniz. Basit bir oda termometresi, sıcaklığı kontrol altında tutmanıza imkan verecektir.

1 Bebeğim geceleri uyandığında o kadar yorgun oluyorum ki, aynı yatakta yatmak daha kolay görünüyor.

2 İlk altı ay boyunca bebeğinizin uyuması için en güvenli yer, yatağınızın yanında duran beşiğidir. Düzenli bir uyku rutini belirlemeye çalışın.

3 Bebeğinizi nasıl güvende tutacağınız ve nasıl uyutabileceğiniz hakkında bilgi almak için sağlık görevlinizle görüşün.

Aynı yatakta yatmak asla tamamen güvenli değildir. Özellikle aşağıdaki durumlarda, bebeğinizin sizin yatağınızda yatması çok tehlikelidir:

- Siz veya partneriniz sigara içiyorsanız (yatakta veya evde hiç sigara içmiyor olsanız bile).
- Alkol veya uyuşturucu kullandıysanız.
- Sizi sersem yapacak ilaçlar aldıysanız.
- Bebeğiniz prematüre doğduysa (37 haftadan önce doğduysa).
- Bebeğiniz düşük kilolu doğduysa (2,5 kg’dan zayıf).
- Siz veya partneriniz aşırı kiloluysa.

Koltukta, sandalyede veya kanepede birlikte uyuyakalmanız çok tehlikelidir. Ayrıca bebeğin yetişkin yatağında tek başına yatırılması da çok risklidir.

Sağlık görevlisi diyor ki

Bazı bebeklerin gözleri sulanabilir. Gözyaşı kanallarına masaj yapılması, bebeğinizin gözyaşı kanallarının üst tarafında toplanmış gözyaşlarını harekete geçirebilir ve gözyaşı kanallarının gelişmesine yardımcı olabilir. Bu masajı, temiz işaret parmağınızla hafif baskı uygulayarak ve bebeğinizin gözlerinin dış kenarından burnuna doğru masaj uygulayarak yapabilirsiniz. Birkaç ay boyunca günde birkaç kez tekrarlayın. Bu durum bir yıl boyunca devam ederse, bebeğiniz tedavi için bir göz kliniğine yönlendirilebilir.

Kaynak: NHS choices

CALL 111
When it's less urgent than 999

Gözlerde yapışkanlık ve göz nezlesi

İki farklı sorun

'Gözlerde yapışkanlık', gözyaşı kanalları gelişen yenidoğan bebekler ve küçük çocuklarda yaygın bir durumdur. Göz pınarlarında yapışkan bir şeyler görebilirsiniz veya kirpikleri birbirine yapışabilir.

Normalde kendi kendine temizlenseler de, nemli bir pamuk parçasıyla bebeğinizin gözlerini düzenli olarak temizlemeniz gerekebilir. Temiz, kaynatılmış ve soğutulmuş su kullanın.

Her bir gözü, burun tarafındaki göz pınarından başlayarak dışarıya doğru silin. Her bir silme işlemi için temiz bir pamuk parçası kullanın. Enfeksiyonun yayılmaması için işlemden önce ve sonra ellerinizi yıkamayı, başkalarıyla paylaşılan havluları kullanmamayı unutmayın.

1. Bebeğinizin göz pınarlarında akıntı mı var ve kirpikleri birbirine yapışmış gibi mi görünüyor?
2. Gözlerde yapışkanlık, birçok bebekte görülen yaygın bir durumdur. Sağlık görevlinizle görüşün.
3. Her bir silme işlemi için, temiz bir pamuk parçası ve kaynatılmış ve soğutulmuş su kullanın.

Kaynak: DoH 2006.

Göz nezlesi

'Gözlerde yapışkanlık' belirtileri, kimi zaman, 'göz nezlesi' adı verilen bir enfeksiyonla karıştırılabilir. Göz nezlesinde gözlerin beyaz bölümleri kızarır ve düzenli olarak ortaya çıkan, daha sarı veya yeşil bir yapışkan madde görülür. Böyle bir durum fark ederseniz ve söz konusu durum 24 saatten uzun sürerse, sağlık görevlinize veya pratisyen hekiminize danışın. Bu rahatsızlık kolayca bulaşabilir, bu nedenle ellerinizi yıkayın ve bebeğiniz için ayrı bir havlu kullanın.

Pek çok faktör, dil gelişimi ve konuşmada gecikmelere neden olabilir. Örneğin:

- Ebeveynler veya bakıcı tarafında iletişim eksikliği.
- Duygusal bağ eksikliği.
- Öğrenme engeli.
- Şiddetli orta kulak enfeksiyonu olan çocuklarda ya da belirli ilaçlar, travmalar veya genetik rahatsızlıklar sonucunda ortaya çıkabilen işitme kaybı.
- Otistik spektrum bozuklukları (ASD). Yetersiz sosyal etkileşim becerileri ve bilişsel becerilerin yanı sıra yetersiz iletişime neden olabilen bir dizi nörolojik bozukluk.

Erken yaşlarından itibaren çocuğunuzla konuşmanız, onu ses çıkarmaya ve konuşmaya teşvik etmeniz yardımcı olabilir.

Bağ kurma ve iletişim

Çocukların gelişimine yardımcı olmak

Bağ (sevgi bağı, bağlılık), siz ve bebeğiniz arasında benzersiz bir duygusal ilişkidir. Bir ebeveyn ya da bakıcı, bebeğin verdiği sinyallere veya ipuçlarına karşı duyarlı olur ve doğumdan itibaren bebekle iletişim kurarsa, bebek bir güven bağı geliştirir. İletişim, kurulan ilişkilerin ve bağların temelidir ve öğrenme, oynama ve sosyal etkileşim için çok önemlidir.

Kullandığımız dil (vücut dili dahil olmak üzere) yoluyla birbirimizi tanır, birbirimizle bağ ve ilişki kurarız. Konuşurken ve dinlerken, çocuğumuzun gelişimine ve öğrenmesine yardımcı olur ve yakın bir bağ oluştururuz.

Bebeğimin iletişimine yardımcı olmak için ne yapabilirim?
Bebeğinizin seslerine, hareketlerine ve yüz ifadelerine tutarlı tepkiler verdiğinizde, bebeğiniz ilk yılın sonuna doğru dili kullanmaya başlamak için gereken becerileri geliştirecektir. Pozitif olun ve onu övün. Çok fazla 'bebek mırıldanması' kullanmamaya çalışın. Hikayeler, şiirler okuyun ve birlikte şarkılar söyleyin. Bebeğinizle gündelik olaylar hakkında konuşun. Resimlere bakın ve sözcükleri tekrarlayın. Kimi zaman cep telefonunuzu ve televizyonunuzu kapatarak, doğrudan ona odaklanın.

İlk karşılaştıklarında, çocuğunuz sağlık görevlinizle veya hemşirenizle sohbet etmekte zorluk yaşıyormuş gibi görünüyorsa, sizi ebeveynlik programlarına yönlendirebilir veya gerekiyorsa daha fazla yardım almanıza yardımcı olabilirler.

1. Bebeğimin benimle iletişime geçmek istemediğini hissediyorum. İletişim kurmaktan kaçıyormuş gibi görünüyor.
2. Yabancılarla iletişime geçiyor mu? Yalnız kalmak mı istiyor ve sarılmaya direnç mi gösteriyor?
3. Sizi bir uzmana yönlendirebilecek sağlık görevlinizle konuşun.

Duygusal bağda gecikme işaretlerine dikkat edin. Örneğin:

- Dokunulmaktan veya kendisine sarılmanızdan hoşlanmıyorsa.
- Ayırt etmeden tüm yabancılara sevgi gösteriyorsa.
- Sosyal etkileşime direnç gösteriyorsa.
- Yalnız kalmak istiyor gibi görünüyorsa.
- Yoğun kızgınlık (öfke) gösteriyorsa.
- Yıkıcı veya agresif olabiliyorsa.

Çocuğunuzun bağ kurmakta güçlük çektiğinden şüpheleniyorsanız, bir uzman tarafından değerlendirilmesi gerekecektir. Sağlık görevlinizle, hemşirenizle veya pratisyen hekiminizle görüşün.

Sağlık görevlisi diyor ki

Küçük ve büyük bebekler, şeker çubuğu, balon, fıstık, düğme, çöp poşeti, plastik oyuncak parçası veya ip gibi küçük şeyleri kolayca yutabilir, içine çekebilir veya bunlar yüzünden boğulabilirler. Bebeğinizin bulunduğu yer güvenli mi?

Acil bir durumda ne yapacağınızı öğrenin ve hazırlıklı olun. www.redcrossfirstaidtraining.co.uk adresini ziyaret edin.

Boğulma

Derhal ve sakince müdahale edin

Çocuklar, özellikle bir ila beş yaş arasındaki çocuklar, ağızlarına sık sık bir şeyler sokarlar. Bu, dünyayı keşfetme şekillerinin normal bir parçasıdır. Bilye ve boncuk gibi bazı küçük objeler, çocuğun hava yolunu tıkamak ve boğulmasına neden olmak için tam da ideal boydadır. Bunu önlemenin en iyi yolu, bunlara benzer küçük objelerin çocuğunuzun ulaşamayacağı yerlerde tutulmasıdır.

Çoğu durumda, siz veya bir başkası çocuğun boğulmaya neden olan objeyi yuttuğunu görecektir. Ancak öksürüğün başka nedenleri de olabilir. Çocuğunuz birden öksürmeye başlarsa, hasta değilse ve ağzına sık sık küçük objeler sokmaya çalışıyorsa, yüksek ihtimalle boğuluyor olabilir.

Çocuğunuzun bilinci yerindeyse, ancak öksürmüyorsa veya öksürüğü yeterince etkili değilse, sırtından ilk yardım uygulayın. Eğer sırttan ilk yardım sonucunda boğulma geçmezse ve çocuğunuzun bilinci halen yerindeyse, bir yaşın altındaki bebeklere göğüsten ve bir yaşından büyük çocuklara karından ilk yardım uygulayın. Durum ortadan kalkmış olsa bile, tıbbi yardım alın.

Boğulan ve bilinci kapanmış çocuk:

Boğulan çocuğun bilinci kapanmışsa veya kapanırsa, onu sert ve düz bir yüzeye yatırın.

- Yardım çağırın veya getirin. **999'u arayın**.
- Çocuğu bu aşamada yalnız bırakmayın.
- Çocuğun ağzını açın. Obje net bir şekilde görünüyorsa ve kolayca tutabileceğiniz bir pozisyondaysa tutup çıkarın.
- Kalp masajına (CPR) başlayın.

www.redcrossfirstaidtraining.co.uk adresini ziyaret edin.

Çocuğunuz boğuluyorsa:

- Eğer objeyi görebiliyorsanız, çıkarmaya çalışın. Ancak **objeyi görmeden parmaklarınızla kurcalamayın**. Objeyi daha da içerilere iterek durumu kötüleştirebilirsiniz.
- Çocuğunuz gürültülü bir şekilde öksürüyorsa, hiçbir şey yapmanıza gerek yoktur. Öksürmeye devam etmesini isteyin ve yalnız bırakmayın.
- Çocuğunuzun öksürüğü yeterli değilse (sessizse veya düzgün nefes alamıyorsa) derhal yardım isteyin ve bilincinin açık olup olmadığına bakın. **999'u arayın**.
- Çocuğunuzun bilinci yerindeyse, ancak öksürmüyorsa veya öksürüğü yeterince etkili değilse, sırtından ilk yardım uygulayın.

Diş hekiminden diş bakımına dair 4 ipucu:

1. Özellikle geceleri olmak üzere dişleri günde iki kez, iki dakika boyunca temizleyin.
2. Şekeri yalnızca yemek saatleriyle kısıtlayın.
3. Her altı ayda bir diş hekiminizi ziyaret edin.
4. Meyve sularını biberonda vermeyin. Bebeğiniz biberonu görünce rahatlıyor ve saatler boyunca onu emiyor olabilir, ancak uzun süreler boyunca şeker ve asit alınması dişlere zarar verir.

Bir NHS diş hekimine ulaşabilmek için **NHS 111**'i arayın veya www.nhs.uk adresini ziyaret edin.

Sağlık görevlisi diyor ki

Bebeğinize, diş halkası gibi çiğneyebileceği sert bir şey vermeniz yardımcı olabilir. Diş halkası, bebeğinizin güvenle çiğneyebileceği bir şeydir ve rahatsızlığının ya da ağrısının azalmasına yardımcı olabilir. Bazı diş halkaları önce buzdolabında soğutulabilir.

Pek çok durum, diş çıkarmayla ilişkilendirilir - kızarıklık, ağlama, huysuzluk, burun akıntısı ve ekstra kirli bezler. 'Sadece diş çıkarma' olduğunu varsayarak, muhtemel hastalık belirtilerini gözden kaçırmamaya dikkat edin.

Kaynak: www.nhs.uk

Diş çıkarma sorunları

Her bebek bu süreçten geçer

Bebeklerin ilk dişlerinin (süt dişlerinin) çıkma zamanı değişebilir. Bazı bebekler ağızlarında dişle doğarken, bazılarının bir yaşına kadar hiç dişi olmayabilir. Her bebek kendi temposunda gelişse de, dişler genellikle çocuk dört ila dokuz aylık olduğunda kendilerini göstermeye başlar. Bu duruma 'diş çıkarma' adı verilir. Bazı bebekler yalnızca birkaç belirti gösterirken, diğerleri bu durumdan çok daha rahatsız olabilirler. Bazı dişler hiçbir ağrı veya rahatsızlık vermeden çıkabilirler. Kimi zaman, dişin çıktığı noktada diş etinin iltihaplı ve kırmızı olduğunu veya yanaklardan birinin kızarmış olduğunu fark edebilirsiniz. Bebeğinizin ağzından salya akabilir, bebeğiniz çok sık kemirebilir ve çiğneyebilir ya da sadece huysuzluk yapabilir.

Bazı kişiler, ishal ve ateş gibi bazı semptomları diş çıkarmaya bağlarlar. Ancak bu semptomların ilişkili olduğunu kanıtlayan hiçbir araştırma yoktur. Bebeğinizi en iyi siz tanırsınız. Davranışları olağan dışı görünüyorsa ya da semptomları şiddetliyse veya sizi endişelendiriyorsa, sağlık görevlinizle görüşün. Kaynak: www.nhs.uk

Çocuğunuzun diş bakımı rutinini düşünün. Bebekler için yumuşak bir diş fırçasına, ailenin kullandığı diş macunundan küçük bir parça sürerek bebeğinizin dişlerini fırçalayabilirsiniz. Çocuğunuz yaklaşık 2-3 yaşına ulaştığında onu bir diş hekimine kaydettirmeyi ve her yıl kontrol ettirmeyi unutmayın. Çocuk merkezi personeli ve sağlık görevlileri, çocuğunuzun ağız sağlığıyla ilgili tavsiyelerde bulunabilirler - sadece sormanız yeter.

1. Çocuğumun yanakları kızardı, biraz sinirli ve huysuz görünüyor.
2. Sağlık görevlinizden diş çıkarmayla ilgili bilgi aldınız mı? Eczacınızla seçeneklerinizi görüştünüz mü?
3. Piyasadaki jelleri veya **şekersiz** bebek parasetamollerini deneyin. Endişeleriniz varsa ve bir şeylerin yanlış olduğunu düşünüyorsanız, sağlık görevlinize veya pratisyen hekiminize danışın.

Eczacı diyor ki

Bebeğiniz kendini rahatsız hissediyorsa, yerel eczanenizden ilaç alabilirsiniz. Bu ilaçlar, rahatsızlığın giderilmesine yardımcı olmak için, parasetamol gibi küçük dozlarda ağrı kesiciler içerirler. Bu arada ilaç **şekersiz olmalıdır**. Tüm talimatları okuduğunuzdan ve ürünün çocuğunuzun yaşına uygun olduğundan emin olun.

Diş etinin üstüne sürülen **şekersiz** diş çıkarma jellerini deneyebilirsiniz.

Sağlık görevlinizden, düzenli sağlık kontrollerinde verilen ücretsiz ağız sağlığı paketleri hakkında bilgi alabilirsiniz.

37.5°C'nin üzeri, ateş demektir

Altı aylıktan küçük bebekler:

Bebeğinizde artan vücut ısısının yanı sıra diğer hastalık belirtileri varsa ve/veya bebeğinizin vücut ısısı **37.5˚C (99.5˚F)** veya daha yüksekse, mutlaka pratisyen hekiminize, sağlık görevlinize, muayenehane hemşirenize, pratisyen hemşirenize veya yerel klinikteki pratisyen hekiminize danışın.

Daha büyük çocuklar:

Biraz ateş, genellikle endişelenilecek bir durum değildir. Çocuğunuz olağan dışı bir şekilde hasta görünüyorsa veya düşmeyen yüksek ateşi varsa, pratisyen hekiminize danışın.
Çocuğunuzu mümkün olduğunca fazla sıvı tüketmeye teşvik etmeniz çok önemlidir.
En iyi sıvı ise sudur.

Vücut ısısını düşürmek için:

- Bezini/çamaşırlarını çıkarın.
- Odayı rahat bir sıcaklıkta tutun (18°C).
- Çocuğunuzu daha fazla sıvı tüketmeye teşvik edin (sık sık küçük miktarlar bile olur).
- Çocuğunuz için önerilen doğru dozda, **şekersiz** parasetamol veya ibuprofen verin (kullanım tavsiyesi için 6. sayfaya bakın).

1. Çocuğumun ateşi var ve huysuzluk yapıyor.
2. Bebekler için **şekersiz** parasetamolü denediniz mi? Yeterince sıvı aldığından emin oldunuz mu?
3. Ateşi 37.5˚C'nin üzerinde kalmaya devam eder ve düşmezse, pratisyen hekiminize danışın.

Ateş

Vücudun doğal tepkisinin bir parçası

Çocuğunuzun ateşi çıkarsa, vücut ısısı 37.5˚C'nin üzerine çıkacaktır. Aynı zamanda çocuğunuz kendini yorgun hissedebilir, solgun görünebilir, iştahı kapanabilir, rahatsız olabilir, başı ağrıyabilir, vücudunun başka yerleri ağrıyabilir ve genel olarak kendini iyi hissetmeyebilir. Ateşini koltuk altından ölçün (5 yaşından küçük çocuklarda ağızdan ölçmeyin). Yine de, koltuk altı biraz daha serin olduğu için, bu ölçümlerin doğruluğunun daha düşük olacağını unutmayın.

Ateş, vücudun enfeksiyonla savaşmak için gösterdiği doğal tepkinin bir parçasıdır ve çocuğunuz yeterince sıvı tüketiyorsa ve genel olarak iyiyse kendi kendine geçmesi beklenebilir. Çocuğunuz sıvı tüketmiyorsa, vücut ısısını düşürmeyi deneyebilirsiniz. Bu önlem, çocuğunuzun susuz kalmaması için çok önemlidir. Referans olması açısından, çocuğunuzun idrarı açık sarı renkte olmalıdır - rengi daha koyuysa, çocuğunuzun daha fazla sıvı tüketmesi gerekebilir.

Ateş, küçük çocuklarda yaygın görülen bir durumdur. Genellikle viral enfeksiyonlardan kaynaklanır ve tedaviye gerek kalmadan geçer. Yine de, ateş kimi zaman kandaki ciddi bir bakteriyel enfeksiyon (kan zehirlenmesi), idrar yolu enfeksiyonu, pnömani, kızamık, menenjit veya diğer bulaşıcı hastalıklar gibi daha ciddi rahatsızlıkların belirtisi olabilir. Çocuğunuzun ateşi varsa ve vücudunda kızarıklıklar çıkmışsa, pratisyen hekiminize danışın.

Ateş semptomları 48 saatin ardından geçmezse, pratisyen hekiminize danışmalısınız.

Herhangi bir operasyonun veya yurt dışı seyahatinin hemen ardından çocuğunuz ateşlenirse mutlaka tıbbi yardım alın.

Kaynak: www.nhs.uk

Pratisyen hekim diyor ki

Ateşi çıkmış bir çocukla ilgilenirken:

- Çocuğa normalden daha fazla sıvı tükettirin (bebek veya çocuk emziriliyorsa en uygun sıvı anne sütüdür).
- Susuz kalma belirtilerine dikkat edin: daha az sayıda ıslak bez, ağızda kuruluk, gözlerde çökme, gözyaşı olmaması, genel görünümünün kötü olması, bebeğin kafasındaki yumuşak noktanın içe çökmesi.
- Menenjit belirtilerini nasıl tespit edeceğinizi öğrenin (bkz. sayfa 26).
- Geceleri çocuğunuzu kontrol edin.

Kaynak: NICE, Çocuklarda ateşli hastalık/ 2013

Bardak testi

Bardak testi, şüphelenilen menenjitin tespit edilmesi için gerçekten faydalı bir yöntemdir. Çocuğunuzun vücudunda kırmızı veya mor noktalar varsa, şeffaf bir su bardağının yan tarafını kızarıklığa doğru sertçe bastırın.

Derhal Kaza ve Acil Durum Departmanına gidin

Bu örnekte noktalar bardağın içinden görülebilmektedir. Bunlara **ağarmayan kızarıklık** - adı verilir - bu kızarıklıkların rengi açılmaz. Derhal bir doktora (örn. kendi doktorunuza veya Rezervasyonsuz Girebileceğiniz Bakım Merkezine/Acil Bakım Merkezine) ulaşın. Hemen yardım alamazsanız, A&E departmanına gidin.

Bu örnekte ise, noktalar bardağın içinde hemen hemen yok olmuştur. Menenjit olma ihtimali çok düşüktür, ancak yine de endişeleriniz varsa **NHS 111**'i arayın, pratisyen hekiminize danışın veya A&E departmanına gidin.

Daha fazla bilgi için: www.meningitisnow.org

Menenjit ve kan zehirlenmesi

Yaygın olmayan, ama ciddi durumlar

Küçük ve büyük bebekler, bağışıklık sistemlerinin henüz tam olarak gelişmemiş olması yüzünden enfeksiyonlarla kolayca savaşamadıkları için çok narindirler. Nasıl hissettiklerini anlatamazlar ve durumları çok kısa sürede çok kötüleşebilir. Onları sürekli kontrol edin.

Menenjit, beynin etrafındaki bir şişkinliktir. Çok ciddi, bulaşıcı bir hastalıktır ama erken tedavi edilirse çocukların çoğu tamamen iyileşir.

Sepsis (septisemi veya kan zehirlenmesi olarak da bilinir), enfeksiyonla tetiklenen ve hayatı tehdit eden bir durumdur. Ciltte iğne deliği gibi yaralar veya üzerinde bardak yuvarladığınızda bile renk değiştirmeyen büyük mor alanlar görülebilir. Bu, menenjite de neden olan meningokok bakterisinin neden olduğu bir tür kan zehirlenmesi olan meningokokal septiseminin yaygın bir belirtisidir.

Menenjit veya septisemiden şüphelendiğiniz tüm durumları acil durum olarak değerlendirmelisiniz.

İlk belirtiler arasında grip veya nezle olabilir. Menenjitli çocuklar çok kısa sürede çok ağır hasta olabilirler, bu yüzden belirtileri tespit etmeniz çok önemlidir. Çocuğunuzun vücudunda kırmızı veya mor noktalar oluşabilir. Bardak testini yapın. Koyu renkli ciltlerde bu kızarıklığın görülmesi güç olabilir. Kızarıklıklar vücudun herhangi bir yerinde başlayabileceği için, bebeğinizin veya çocuğunuzun tüm vücudunu iyice kontrol edin (önce daha açık renkli bölgelerden başlayın). **Yine de her zaman kızarıklık olmayabilir - tüm belirtilere/semptomlara dikkat edin.**

Ateş ve yukarıdaki semptomlardan herhangi birinin birlikte görülmesi, çok ciddiye alınması gereken bir durumdur. Sağda listelenen tüm belirtiler her çocukta görülmez.

Pratisyen hekim diyor ki

Aşağıdaki belirtilerden herhangi biri görülürse, bir doktora danışın.

Ateş, ellerde ve ayaklarda soğukluk

Gevşeklik ve tepkisizlik

Uyku hali ve uyanmakta zorlanma

Noktalar/kızarıklıklar Bardak testini yapın

Hızlı soluma veya homurdanma

Huysuzluk, dokunulmaktan hoşlanmama

Alışılmadık ağlamalar veya sızlanmalar

Astım hemşiresi diyor ki

Astım yönetiminin en önemli bölümü, sizin ve çocuğunuzun astım hakkında ve atakları neyin tetiklediği hakkında bilgi edinmesidir. Pratisyen hekimlerin görev yaptığı astım klinikleri bu konuda tavsiye ve tedavi sunabilir. Mevsimsel grip aşısı hakkında bilgi istemeyi de unutmayın.

Şiddetli astım semptomları

Semptomlar arasında, tekrarlanan öksürük ve hırıltılı solunum, nefes darlığı ve balgam çıkarma vardır. Semptomlar genellikle geceleri kötüleşir. **Çocuğunuzda şiddetli astım semptomları varsa, acil tıbbi yardım almak için 999'u arayın.**

SMOKEFREE

0800 032 0102 numaralı telefonu arayın veya www.smokefree.nhs.uk adresini ziyaret edin.

Astım

Semptomları öğrenin

Astım, birçok çocukta iyi kontrol edilebilen, yaygın görülen, uzun süreli bir rahatsızlıktır. Astım semptomlarının şiddeti, çok hafiften çok şiddetliye olmak üzere çocuktan çocuğa değişir. Astımın birçok sebebi vardır ve bir çocukta iki veya daha fazla farklı sebebin görülmesi oldukça yaygın bir durumdur. Astım yalnızca hırıltılı solunumdan ibaret değildir. Öksürük, tekrarlanan bronşit ve özellikle egzersiz yaparken nefes darlığı, astımın kendini gösterme yolları arasındadır.

Çocuklarda astımın en yaygın iki tetikleyicisi, soğuk algınlığı ve alerjidir. Bebekliğin ardından, alerjiler özellikle önemli hale gelir ve çocuğunuzun alerjik olduğu alerjenlerin engellenmesi, astımın iyileştirilmesine yardımcı olabilir.

Pratisyen hekiminizin muayenehanesindeki yıllık değerlendirmeye katılarak, çocuğunuzun solunum cihazını nasıl doğru kullanacağınızı öğrendiğinizden emin olun. Böylece, astım ataklarının kötüleşmesini veya potansiyel astım ataklarını önleyebilirsiniz. Ani, şiddetli semptomların başlaması, astım atağı olarak bilinir. Bu durum yaşamı tehdit edebilir ve hastanede acil tedavi gerektirebilir. Böyle bir durumda derhal tıbbi yardım alın.

Ebeveynler, kapalı alanlarda veya çocuklarının yanında sigara içmemelidirler.

1. Çocuğum hırıltılı soluyor ve çok öksürüyor. Bu durum geceleri daha da kötüleşiyormuş gibi görünüyor.
2. Evdeki muhtemel toz miktarını azaltmayı denediniz mi? Sigara içiyor musunuz? Sağlık görevlinizle konuştunuz mu?
3. Semptomlar devam ederse, lütfen pratisyen hekiminizle görüşün. Çocuğunuz ciddi bir astım atağı geçirirse **999'u arayın**.

Kaynak: Sağlık Bakanlığı, www.nhs.uk

Pratisyen hekim diyor ki

Pratisyen hekiminiz normalde çocuğunuzun semptomları hakkında sorular sorarak, göğsünü muayene ederek ve solunumunu dinleyerek astım teşhisi koyabilir.
Ebeveynler düzenli olarak yerel astım kliniğine gitmeli ve çocuklarının astımını evde daha iyi yönetebilmek için düzenli destek almalıdır.
Böylece, gereksiz yere hastaneye gitmelerine gerek kalmayacaktır.
Astım hastası olan, düzenli olarak veya tekrarlanan şekilde steroidli önleyici solunum cihazı veya oral steroid kullanması gereken, altı aylıktan büyük tüm çocuklara mevsimsel grip aşısı önerilir. Buna ek olarak, alt solunum yolu enfeksiyonu nedeniyle hastaneye yatırılan, altı aylıktan büyük tüm çocuklara da mevsimsel grip aşısı önerilmelidir.

Semptomların tespit edilmesi

Bu örnek, alerjisi olan kişilerde semptomların görüldüğü yerleri göstermektedir.
Bu semptomların çoğu, diğer yaygın çocukluk hastalıklarının sonucu olarak ortaya çıkabilir. Alerji durumunda semptomlar genellikle daha hızlı veya aniden ortaya çıkar.

Gözler

Gözlerde kaşıntı, gözlerde sulanma, gözlerde ağrı, gözlerde şişkinlik, 'alerjik mor gözler' - tıkanan sinüsler nedeniyle gözlerin altında koyu bölgeler.

Antihistaminler

Antihistamin, muhtemelen en iyi bilinen alerji ilacı türüdür ve çoğu antihistamin, eczaneden reçetesiz alınabilir. Antihistaminler eskiden insanlarda uyuşukluğa neden olmalarıyla tanınıyor olsalar da, modern histaminlerin çoğu bu yan etkileri nadiren gösterirler.

Kaynak: www.allergyuk.org

Burun, boğaz ve kulaklar

Burun akıntısı, burun tıkanıklığı, burunda kaşıntı, hapşırma, sinüslerde ağrı, baş ağrısı, burun arkasında akıntı (burnun arkasında mukusun boğaza damlaması), koku ve tat hislerinin kaybolması, boğaz ağrısı, boğazda şişkinlik (gırtlak), ağızda ve/veya boğazda kaşıntı, kulak tıkanıklığı ve zamklı kulak.

Hava yolları

Hırıltılı solunum, solunum güçlüğü, öksürük (özellikle geceleri), nefes darlığı.

Cilt

Ürtiker - Kurdeşen, şişkin ve kaşıntılı bölgeler, kızarıklıklar.
Egzama - Çatlamış, kuru veya nemli, hasarlı cilt.

Sindirim

Dudak/dilde şişkinlik, karın ağrısı, mide bulantısı, kusma, kabız, ishal, anüste kanama, reflü, yetersiz büyüme.

Kaynak: Allergy UK/2014

Alerjiler

Çocuğun alerjisini yönetmek ve anlamak

Alerji, vücudun yiyecekler, böcek iğneleri, polenler, ev tozu akarları veya antibiyotikler gibi diğer maddelere reaksiyon vermesidir. Pek çok yaygın alerji türü vardır.

Alerjik semptomlar burnu, boğazı, kulakları, gözleri, hava yollarını, sindirim sistemini ve cildi hafif, orta veya şiddetli derecelerde etkileyebilir. Bir çocuk alerji belirtilerini ilk göstermeye başladığında, semptomlara neyin sebep olduğu her zaman belli olmayabilir ve çocuk alerjik reaksiyon gösterse bile, bazı alerjik semptomlar diğer yaygın çocukluk hastalıklarına benzeyebilir. Çocuğunuz şiddetli bir alerjik reaksiyon geçiriyorsa veya geçirmişse, tıbbi yardım alın. Semptomlar geçmiş olsa bile, bu semptomlar tekrar ortaya çıkabilir ve hayatı tehdit edebilirler.

Ürtiker - kurdeşen olarak da bilinen bu rahatsızlık, alerjik bir reaksiyonun ilk semptomlarından biri olabilir. Vücudun tek bir bölümüne veya geniş alanlara yayılmış kabarık, kaşıntılı bir kızarıklık olarak kendini gösterir. Çocuğunuz şunlara reaksiyon göstermiş olabilir:

- Çerez, yumurta, çikolata, narenciye, çilek, kabuklu deniz ürünü gibi yiyecekler. Altı aylıktan daha küçük bebeklerde inek sütüne karşı reaksiyon da görülebilir.
- Isırgan otu, lateks ve kimyasallar gibi tahriş ediciler.
- Kedilere karşı alerji geliştiren bebeklerde, bir evcil hayvanı sevdikten sonra kurdeşen görülebilir.
- Bazı ilaçlar. • Böcek ısırıkları ve iğneleri.
- Sıcak. Hava çok sıcak olduğunda, çocuklarda kurdeşen görülebilir.

Rahatsızlık birkaç saat veya birkaç gün içerisinde geçebilir. Kurdeşen kaşınıyorsa veya şişmişse, lütfen pratisyen hekiminizle görüşün.

Kaynak: NICE - Çocuklar ve genç bireylerde gıda alerjisi testi

Anafilaktik şok

Anafilaksi, belirli yiyecekler, böcek ısırıkları veya ilaçların neden olabildiği tehlikeli bir alerjik reaksiyon türüdür.

Alerjik reaksiyonun erken belirtileri:

- Şişme ve kaşınma; yüzde kızarma ve ciltte kabarcıklar veya kurdeşenler çıkması.
- Dudakta veya yüzde şişme.
- Şiddetli kusma/karın ağrısı.

Anafilaksi veya şiddetli reaksiyonlar:

- Solunum güçlüğü, öksürük ve/veya hırıltılı solunum.
- Renk kaybı; üşüme ve yapış yapış olma.
- Bilinç kaybı (çocuk uyuyormuş gibi görünebilir).

999'u arayın ve operatöre çocuğunuzda anafilaksi olduğundan şüphelendiğinizi söyleyin.

Eğer varsa, ciddi bir reaksiyondan şüphelenildiği durumlarda en kısa süre içerisinde adrenalin enjeksiyon yapılmalıdır. Elinizde EpiPen veya enjeksiyon aleti varsa, acil bir durumdan önce nasıl kullanıldığını öğrendiğinizden emin olun.

Bronşiyolit

Bronşiyolit, bir yaşından küçük bebekleri etkileyen yaygın bir solunum yolu enfeksiyonudur. İlk semptomlar, soğuk algınlığı semptomlarına benzer ve burun akıntısı ve öksürük şeklinde görülür.

Hastalık ilerledikçe, bronşiyolit semptomları şunları da kapsayabilir: Sürekli öksürük, gürültülü solunum ve beslenme güçlüğü.

Semptomlar genellikle üç günün ardından geçer ve çoğu zaman hastalık çok ciddi değildir.
Yine de, çocuğunuz normalin yarısı kadar yemek yiyor veya nefes almakta zorlanıyorsa ya da genel anlamda endişeleriniz varsa, pratisyen hekiminiz veya sağlık görevlinizle görüşün.

Kaynak: www.nhs.uk/conditions/Bronchiolitis/

Krup

Krup olan çocuklarda, nefes alırken belirgin derecede sert öksürük ve boğuk ses görülür. Telaşlanır veya ağlarsa semptomlar kötüleşebileceği için, çocuğunuzu rahatlatmanız çok önemlidir. Hafif krup vakaları, evde yönetilebilir. Çocuğunuzun ateşi varsa ve kendini iyi hissetmiyorsa, üç aylıktan büyük olması kaydıyla parasetamol verebilirsiniz. Bu ilaç, artan ateşin düşürülmesine ve çocuğun rahatlamasına yardımcı olacaktır.
Semptomlar kötüleşirse, pratisyen hekiminize danışın.

SMOKEFREE

0800 032 0102 numaralı telefonu arayın veya www.smokefree.nhs.uk adresini ziyaret edin.

Hırıltılı solunum ve solunum güçlükleri

Belirtilere dikkat edin

Bebeğiniz ya da çocuğunuzun yaşadığı her tür solunum güçlüğü, hem ebeveynler hem de çocuk için korkutucu olabilir. Genellikle endişelenecek bir şey yoktur ve bronşiyolit, hafif krup ve öksürük gibi rahatsızlıklar çoğu zaman evde tedavi edilebilir.

Yenidoğanlar ve bebeklerde içgüdülerinizi kullanın. Muhtemel belirtiler:

- Yaygın bir durum olan hızlı soluma veya kesik kesik soluma. Başka bir hastalık belirtisi yoksa, bu durum arada sırada görülüyorsa ve bebeğiniz çoğu zaman rahatça nefes alıyorsa, normalde endişelenecek bir şey yoktur.
- Soluma sırasında biraz hırıltı. Bebeğinizi dik tutmayı deneyin.
- Beslenmeler sırasında bebek sütü çok hızlı içerse, arada sırada öksürme veya tıkanma gerçekleşebilir. İşleri biraz yavaşlatmayı deneyin. Beslenme pozisyonunu kontrol edin.
- Soğuk algınlığı veya hafif öksürük. Bu aşamada gözlerinizi ondan ayırmayın ve içgüdülerinizi kullanın. Eğer endişeleriniz varsa, sağlık görevlinizle görüşün.

Daha büyük bebeklerde şunları fark edebilirsiniz:

- Öksürük, burun akıntısı, hafif ateş.
- Krup (boğuk ses, sert öksürük) durumunun pratisyen hekiminiz tarafından değerlendirilmesi gerekir ve steroidlerle tedavi edilmesi gerekebilir.
- Çocuğun solgun görünmesi.
- 5 yaşından küçük çocuklarda, soğuk algınlığıyla ilişkili olarak hırıltılı solunum yaygın görülen bir durumdur. Viral enfeksiyonlar arasında semptomlar olmadığı sürece, genellikle astım yoktur.

Pratisyen hekimden ipuçları

Aşağıdaki durumlarda yardım alın ve pratisyen hekiminize danışın:

- ✓ Çocuğunuz zor nefes alıp veriyor, kaburgalarını ve karnını içine çekiyorsa.
- ✓ Nefes almak için duraklamadan tam bir cümleyi bitiremiyorsa.

Aşağıdaki durumlarda **yardım alın ve 999'u arayın ya da onu A&E departmanına** götürün:

- ✓ Göğsü 'içeriye doğru çökük' görünüyorsa.
- ✓ Solgun ve hatta hafif mavimtrak görünüyorsa.

SMOKEFREE

0800 032 0102 numaralı telefonu arayın veya www.smokefree.nhs.uk adresini ziyaret edin.

Yenidoğan işitme testi

Tüm yenidoğanlara işitme testi yapılmalıdır. Bebeğinizin işitme seviyesi hastanede test edilmediyse, doğuma yardımcı olan ebeden veya sağlık görevlinizden size bir randevu ayarlamasını isteyin.

Kulak enfeksiyonunun belirtileri nelerdir?

Belirtiler arasında artan ateş, genel asabiyet ve ağrı veya rahatsızlık bulunur. Kulaklar kızarabilir ve bebek kendini rahatsız hissettiği için kulaklarını çekiştirebilir. Kulaklarda iltihaba benzer bir akıntı olabilir ve bu durum kulakta his veya işitme kaybı olduğunu gösterebilir. Çoğu kulak enfeksiyonu ciddi bir etki bırakmadan iyileşse de, kısa bir süreliğine (iki ila üç hafta) hafif işitme kaybı yaşanabilir.

Kulak ağrısı ve bademcik iltihabı

Bebeğinizin kulaklarına özen göstermelisiniz

Kulak ağrısına neden olabilen kulak enfeksiyonları, küçük ve büyük bebeklerde yaygın görülen bir durumdur. Genellikle soğuk algınlığının ardından ortaya çıkar ve kimi zaman ateşe neden olabilirler. Bir çocuk kulağını tutup gösterebilirken, bebekler genellikle ağrının nereden geldiğini söyleyemezler; bu yüzden sadece ağlar ve genel olarak rahatsız görünürler.

Bebeklerin ilk birkaç hafta boyunca enfeksiyonlara karşı bir noktaya kadar doğal bir koruma mekanizmaları vardır - bu mekanizma emzirmeyle desteklenir. Küçük ve büyük bebeklerde, bakteriler burundan kulaklara daha kolay geçerler. Kulak enfeksiyonları ağrı verici olabilir ve çocuğunuz ekstra ilgiye ve eczacınızdan aldığınız ağrı kesicilere (örneğin **şekersiz** parasetamol veya ibuprofen) ihtiyaç duyabilir. Çocuğunuzun boynunda şişmiş bezeler olabilir - bu, vücudun enfeksiyonla savaşma yöntemidir.

Bademcik iltihabı - Kulak ağrısının sebebi, bademcik iltihabı da (bademciklerin iltihaplanması) olabilir. Bu, çocuklarda yaygın görülen bir enfeksiyon türüdür. Semptomlar arasında boğaz ağrısı, kulak ağrısı, öksürük ve yüksek ateş vardır. Ciddi bir hastalık değildir ve yalnızca semptomlar dört günden uzun sürerse ya da şiddetli ağrıyla, çok yüksek ateşle veya solunum güçlükleriyle ciddileşirse pratisyen hekime gitmeniz gerekir.

1. Bebeğimin kulağı ağrıyor, ama onun dışında iyi görünüyor.
2. Eczacınızdan aldığınız **şekersiz** parasetamol veya ibuprofeni denediniz mi? (Kullanımla ilgili tavsiyeler için 6. sayfaya bakın.)
3. Çoğu kulak iltihabı kendi kendine iyileşir. 24 saatin ardından semptomlarda iyileşme yoksa, çocuğunuz çok ağrı çekiyor gibi görünüyorsa veya kulaktan sıvı geldiğini görürseniz, pratisyen hekiminizle görüşün.

Kaynak: www.nhs.uk, NHS Choices.

Kulak enfeksiyonlarını azaltmak için

- Bebeğinizin kulaklarına özen gösterin.
- Çocuğunuzun kulağına asla kulak temizleme çubuğu sokmayın.
- Eğer ateşi varsa, kulağında akıntı olabilir.
- Dıştaki bölgeyi nazikçe temizlemek için, her bir kulakta farklı, temiz, nemli bir pamuk parçası kullanın.
- Dumanlı ortamlardan kaçının.
- Pratisyen hekiminiz tarafından yazılmadığı sürece kulak damlası veya yağı kullanmayın.
- Enfeksiyondan altı hafta sonra çocuğunuz halen duymuyorsa, pratisyen hekiminiz/sağlık görevliniz işitme testi için çocuğunuzu odyoloji bölümüne yönlendirebilir.

Emzirilen bebekler

Kabızlık, sadece anne sütüyle beslenen bebeklerde çok nadir görülür; ancak mamayla veya katı yiyeceklerle beslenen bebeklerde nadir bir durum değildir. Sağlık görevlinizden veya eczacınızdan tedaviyle ilgili tavsiye alabilirsiniz. Mama tozunu doğru miktarda suyla karıştırdığınızdan emin olun. Hafif kabız olan bebeklere yönelik özel olarak hazırlanmış bazı mamalar vardır - seçeneklerinizle ilgili olarak sağlık görevlinizden bilgi alabilirsiniz.

Bebeğiniz katı yiyeceklere geçtiyse, rahatlama sağlamak için meyve suyu veya meyvenin kendisini verebilirsiniz. Elma, armut ve kuru erik gibi meyveler, doğal bir laksatif olan sorbitol içerir; böylece alt bağırsağın su tutmasına yardım edebilir ve kakanın yumuşak kalmasına ve kolayca çıkarılmasına yardımcı olabilirler. Daha küçük bebekler için, süt dışında bir şeyler vermeye başlamadan önce sağlık görevlinize danışın.

Kaynak: www.NCT.org.uk

Kabızlık

Sadece anne sütüyle beslenen bebeklerde nadir görülür

Kabızlık, çocuklarda çok yaygın görülen bir sorundur. Çoğu çocuk normalde her birkaç günde bir kaka yapar. Yine de, kabızlık gibi dışkının sert olduğu durumları tedavi ettirmeniz gerekir.

Emzirilen bebekler genel olarak gün içerisinde daha çok kaka yaparlar; ancak arada sırada, haftada bir kez normal yumuşak kaka yapabilirler. Kakalarının sıklığı, biberonla beslenen bebeklere kıyasla daha değişkendir. Örneğin, emzirilen bebekler haftada 5 ila 40 arası bağırsak hareketi gösterirken, mamayla beslenen bebekler haftada 5 ila 28 arası bağırsak hareketi gösterir. Süt veya mama türünün değiştirilmesi de kabızlığa neden olabilir.

Kabızlığa neden olan pek çok faktör vardır, ancak iyi dengelenmiş öğünler yiyen bebekler ve çocuklar pek kabız olmazlar.

Sağlık görevlinizden tavsiye alabilirsiniz. Nadir durumlarda, kabızlığın nedeni fark edilmeyen bir hastalık olabilir. Bu yüzden, sorun birkaç gün içerisinde ortadan kalkmazsa pratisyen hekiminize danışmanız çok önemlidir.

1. Bebeğim kabız oldu.
2. Beslenmeler arasında kaynatılmış ve soğutulmuş suyu deneyin.
3. Sorun devam ederse, sağlık görevlinizle veya pratisyen hekiminizle görüşün.

Kaynak: NICE kılavuzu 2009, çocuklarda kabızlık

Sağlık görevlisi diyor ki

Kabızlığın önlenmesi ve tekrarlanmaması için, çocuğunuzun meyve, sebze, fırında kuru fasulye ve tam tahıllı kahvaltı gevreği gibi bol miktarda lif içeren dengeli bir diyetle beslendiğinden emin olun. Şişkinliğe ve midede gaza neden olabilen ve mikro besinlerin emilimini azaltan işlenmemiş kepeği (bazı yiyeceklerde kullanılan bir bileşen) önermiyoruz. Bol bol sıvı içirin.

Sağlık görevlisi diyor ki

Eğer çocuğunuzu emziriyorsanız, emzirmeye ve bol bol sıvı tüketmeye devam edin.

Kaynak: www.nhs.uk/conditions 2015

Eczacı diyor ki

Çocuğunuza evde bakım yapmanın pek çok yolu vardır. Deneyebileceğiniz şeyler:

- ✓ Ona düzenli olarak içecek bir şeyler verin - az miktarlarda soğuk su deneyin. Eğer emziriyorsanız, istediğinizde emzirin.
- ✓ El hijyenine özellikle dikkat edin (sabun ve su veya antibakteriyel el jeli kullanın ve ellerinizi temiz bir havluyla kurulayın).
- ✓ Rehidratasyon solüsyonları, suyla karıştırılmak üzere önceden ölçülmüş paketlerde gelirler. Susuzluğun giderilmesine yardımcı olurlar.

Çocuğunuz 24 saatten uzun bir süre boyunca kendini kötü hissederse, pratisyen hekiminizle görüşün. Bebeğiniz yeni doğmuşsa ve kendini kötü hissediyorsa, derhal pratisyen hekiminize danışın.

Mide bulantısı ve ishal

Siz ya da bebeğiniz için hiç hoş bir durum değil

Mide bulantısı ve ishal mikropları kolayca bulaşabilir ve bu mikroplar genellikle çok sayıda çocuğun olduğu yerlerde bulaşır.

Normalde ilk belirtiler, kendini kötü hissetmek ya da ani mide bulantısıdır. Peşinden ishal gelebilir. Çocuğunuz sık sık kusmuyorsa, kusmalar arasında geçen zamanda kendini nispeten rahat hissediyorsa ve çocuğunuza sık sık az miktarlarda su içirebiliyorsanız, susuz kalma ihtimali düşüktür ve muhtemelen doktora gitmenize gerek yoktur. **Çocuğunuz 24 saatten uzun süreyle kendini kötü hissediyorsa ya da çocuğunuz yeni doğmuşsa ve susuz kalma belirtileri fark ederseniz, pratisyen hekiminizle görüşün.**

Çocuğunuzu emziriyorsanız, daha da sık bir şekilde emzirmeye devam edin. Daha büyük çocuklara bol bol su içirin veya çubuk dondurma verin. Eğer yemek yemek istiyorlarsa, onlara makarna veya haşlanmış pirinç gibi sade yemekler verin (çok zengin veya tuzlu bir şeyler vermeyin).

Çocukları başkalarından, özellikle enfeksiyon kapabilecek çocuklardan uzak tutun. Herkesin ellerini yıkamasına özellikle dikkat edin.

1 Bebeğim ishal oldu ve kusuyor.

2 Ona bol bol su içirdiniz mi? Eğer mide mikrobu varsa, bebeğinizin susuz kalmasını önleyebilirsiniz. Eczacınızla konuşun ve rehidratasyon solüsyonları hakkında bilgi isteyin.

3 Semptomlar 24 saatin ardından iyileşme belirtisi göstermezse veya yenidoğan bir bebek söz konusu olduğunda hemen iyileşmezse, pratisyen hekiminizle görüşün.

Susuz kalma belirtileri

- ✓ Daha az ıslak bez çıkıyor (örn. daha az idrar yapıyor).
- ✓ Normalden daha fazla uyuyor.
- ✓ Ağzı kuru.
- ✓ Bıngıldağı çökük (kafasının üstündeki yumuşak nokta normalden daha aşağıda).

Eczacınızın verdiği bir rehidratasyon solüsyonunu deneyin.

İlk günler

Teşhisin hemen ardından, siz ve çocuğunuz uzman bir diyabet bakım ekibiyle tanıştırılmalıdır.
Bakım ekibi, diğer görevlilerin yanı sıra, şu kişilerden oluşabilir:

- Diyabette uzmanlaşmış bir danışman pediatrist.
- Çocuk diyabetinde uzmanlaşmış bir hemşire.
- Çocuk ihtiyaçlarını bilen bir diyetisyen.
- Çocuklarda uzmanlaşmış bir psikolog.

Çocuğunuz hastanede ilk tedavisini aldıktan sonra, çocuğunuzun diyabetini evde yönetmek için kendinize yeterince güveneceksiniz.
Yine de, diyabet bakım ekibinizde düzenli olarak iletişime geçeceksiniz.

Diyabet

Rahatsızlığı tanımak ve yönetmek

Diyabet, vücudun glukozu enerjiye dönüştürme yöntemi olması gerektiği gibi çalışmadığı için kandaki glukoz (şeker) miktarının çok yüksek olduğu, ömür boyu süren bir durumdur. **Ancak, dikkatli bir yönetimle, diyabetli çocuklar hiçbir eksiklik hissetmeden sağlıklı ve aktif bir yaşam sürmeye devam edebilirler.**

Tip 1 diyabet genellikle çocuklukta ortaya çıkar. Eğer tedavi edilmezse, çok ciddi sağlık sorunlarına neden olabilir. Durumun erken teşhisi, acil durumlar nedeniyle hastaneye kaldırılmayı önleyebilir. Ebeveynler, bakıcılar ve dadılar semptomları öğrenirlerse, rahatsızlık erken dönemlerde tespit ve tedavi edilebilir. Semptomlar hızlı bir şekilde ortaya çıkabilir. Eğer endişeleniyorsanız, derhal pratisyen hekiminize danışın.

Tip 1 diyabet, çocuklarda en yaygın görülen diyabet şeklidir. Ancak tip 2 diyabet de yaygınlaşmaya başlamıştır. Bunun sebebi yetersiz diyet, egzersiz eksikliği ve aşırı kilolu olmaktır (bkz. sayfa 43).

Tip 1 diyabetin yönetilmesi

Tip 1 diyabetli çocukların tüm hayatları boyunca tedavi almaları gerekir. Bu durum tüm aileyi etkileyeceği için, ailedeki herkesin rahatsızlığın yönetimiyle ilgili bilgi edinmesi gerekir. Çocuğunuzun kan şekeri seviyesinin çok düştüğü ve titreme, terleme, yorgunluk, baş ağrısı veya davranış değişiklikleri gibi semptomların görüldüğü hipoglisemi (veya hipo) durumunu nasıl tespit edeceğinizi, engelleyeceğinizi ve tedavi edeceğinizi öğrenebilirsiniz.

1. Geceleri altını ıslatmayan bebeğim altını ıslatmaya ve normalden daha fazla sıvı tüketmeye başladı.
2. Bu durum başka sebeplere bağlı olabilir, ancak diyabet ihtimalini de düşünün.
3. Çocuğunuzu pratisyen hekime götürün.

Pratisyen hekim diyor ki

Belirtileri bilmeniz çok önemlidir. Örneğin:

- Normalden çok daha fazla idrar yapması.
- Sürekli susaması ve sıvı tüketmek istemesi.
- Sürekli çok yorgun hissetmesi ve uyumak istemesi.
- Belirli bir sebebi yokken kilo kaybetmesi.

Diğer belirtiler:

- İdrar yaparken kaşıntı veya ağrı.
- Görmede bulanıklık.
- Herhangi bir yerinin kesilmesi durumunda daha uzun iyileşme süresi.

Kaynak: www.diabetes.co.uk

Çocuklukta obezite

Hak ettiği sağlıklı geleceği verin

Çoğu ebeveyn, kardiyovasküler sorunlar ve tip 2 diyabet dahil olmak üzere uzun vadeli sağlık sorunları açısından daha yüksek risk taşıyan aşırı kilolu (veya obez) çocuklardaki ciddi sağlık sorunlarının farkında değildir. Aşırı kilolu küçük ve büyük bebeklerin, çocuk ve yetişkinken aşırı kilolu olma ihtimali beş kattan daha fazladır. Hayatın ilk yıllarında, iyi yeme ve egzersiz alışkanlıklarının geliştirilmesi gerekir. Tüm aile için sağlıklı öğün fikirleri almak isterseniz, sağlık görevlinize danışın.

Aşırı kilolu olmak genellikle sadece sağlıksız bir diyet ve yetersiz egzersizden kaynaklanan bir durumdur. En başından, çocuğunuzun aşırı kilolu olmasını önlemeniz önemlidir. İyi bir uyku düzeni, sağlıklı ve çeşitli bir diyet ve düzenli egzersiz, çocuğunuzun sağlıklı bir kiloda kalmasına yardımcı olacaktır. Çocuklar zaman zaman sebepsiz yere fazla kilo alabilirler. Bu gibi durumlarda görünmeyen bir sağlık sorunu olabileceği için, mutlaka sağlık görevlinize danışın.

Çocuklukta obezitenin duygusal sonuçları, zorbalık ve düşük özgüven dahil olmak üzere şiddetli ve uzun süreli olabilir. Ebeveynler, kendilerini suçlu hissettikleri ve çocuklarını konuşarak rahatsız etmek istemedikleri için, çocuklarıyla aşırı kilolu olma hakkında konuşmakta güçlük çekebilirler.

Ebeveynler genellikle çocukların yedikleri yemek miktarını hafife alır ve yaptıkları aktivite miktarını gözlerinde büyütürler. Pek çok ebeveyn, 'şamatacı olmayı' 'aktif olmakla' karıştırarak çocuklarının zaten yeterince aktif olduğuna inanır.

1

Annem, torununa çikolata vermeyi ona iyi davranmak sanıyor. Sadece onu mutlu etmek istediğini biliyorum, ama bir yandan da endişeleniyorum.

2

Zor olabilir, ancak çocuğunuzun neden sağlıklı atıştırmalıklar yemesini tercih ettiğinizi ve uzun vadede onun için en iyisinin bu olduğunu anlatmaya çalışın.

3

Ona bazı sağlıklı öğün fikirleri verin ya da çocuğunuzu annenize gönderirken yanında atıştırmalık meyve veya sebze dilimleri gönderin.

Kontrol sizde olsun

Ebeveynler (veya aile üyeleri) açısından, çocuklara istedikleri çikolatayı veya şekerli içeceği vererek çocukların anlık mutluluklarını uzun vadeli sağlıklarından önde tutmak daha kolay görünebilir. Pek çok ebeveyn, kasada sıraya girmeden işini halletmek için süpermarket arabasına neyin gireceğine çocukların karar vermesine izin verir. Çocuğunuzun yediklerinden siz sorumlusunuz. Çocuğunuzun şimdi yedikleri onun hayatı boyunca bir model oluşturacak ve aşırı kilolu çocuklar hayatları boyunca hastalıklar ve sağlık sorunlarıyla uğraşacaktır.

Bebek davranışlarına dair ipuçları

- **Bebeğinize zaman verin**, onu sevdiğinizi söyleyin, kucaklayın.
- Çok basit seçimlerde ona **biraz bağımsızlık vermeye** çalışın, örn. 'mavi bardağı mı, kırmızı bardağı mı istersin?'
- **Net, basit kurallar ve rutinler belirleyerek** tartışmaların önüne geçin.
- Teşvik etmek istediğiniz **iyi davranışları takdir edin** ve küçük yaramazlıkları mümkün olduğunca görmezden gelin.
- **İstemediğiniz davranışları görmezden gelmeye çalışın**, böylece tekrarlanma ihtimalini azaltmış olursunuz.
- Öfke krizine girerse teslim olmayın, ancak çocuğunuzun duygularını **anlamaya çalışın** ve dikkat edin - 'Sinirlendiğini görüyorum'.
- Derin bir nefes alarak ve tepki vermeden önce bekleyerek **sakin kalın ve makul davranın**.
- **Çocuğu dövmenin, çocuğun davranışlarını ve öfke krizlerini kötüleştireceğini** ve çocuğun sizden korkmasına neden olabileceğini unutmayın.
- **Çocuğunuzun yemek veya dinlenmek isteyebileceğini** ya da sessiz bir yerde olmak isteyebileceğini göz önünde bulundurun.
- Çocuğunuz sakinleştiğinde, **onu takdir edin**.

Öfke krizleri

Çoğu zaman basit bir cevabı vardır

Tüm çocuklar, belirlediğiniz limitleri test eder ve kimi zaman sınırları aşmayı denerler. Bu tamamen büyümeleriyle, öğrenmeleriyle ve bağımsız bir birey olmaya başlamalarıyla alakalıdır. Bebeklerin, ihtiyaçlarının karşılanması için böyle davrandıklarını unutmamanız çok önemlidir. Ağlamak ya da uyumamak, onların yaramazlık yapması veya sizi sinirlendirmeye çalışması anlamına gelmez. Daha büyük bebekler, beğenmedikleri yemeği tükürebilir veya bez değiştirilirken kıpırdanabilirler. Tüm bunlar, sevdikleri ve sevmedikleri şeyleri ellerinden gelen tek yolla göstermeye çalışmalarıdır.

Aksi davranışların sebeplerinden pek çoğu, yorgunluk veya açlık, ilgi isteği, çocuğun hayatındaki bir değişim (yeni bir bakıcı veya evde yeni bir bebek) ya da size söylemek istediklerini kelimelere dökemediği için kendini güçsüz ve sinirli hissetmesi gibi basit şeylerle ilişkilendirilebilir.

Yaramazlık yaptığında da olumlu geri bildirim kullanabilirsiniz. Ondan değil, davranışlarından rahatsız olduğunuzu söyleyin. Böylece kendisini yaramaz biri olarak görmeyecek ve davranış şeklini değiştirme gücüne sahip olduğunu bilecektir. Yaşamında, o büyüdükçe değişecek sınırlar ve kurallar koymak size kalmıştır. Tutarlı kurallar uygulayabilmeniz için, ebeveynlik tarzınızı daha en başından itibaren partnerinizle konuşun.

Bebeğiniz kimi zaman sadece birine ihtiyaç duyar. Tüm ilginizi ona verin, dikkatinizi dağıtmayın. Nasıl hissettiğini sorun, onunla oyun oynayın, ona kitap okuyun veya sadece sarılın.

1. Çocuğumun yüksek sesli, şiddetli öfke krizleri oluyor ve bu durum çok canımı sıkıyor.
2. Kimi zaman, çocuğun davranışlarının normal mi yoksa davranışsal bir bozukluğun belirtisi mi olduğunu tespit etmek güç olabilir.
3. Eğer endişeleriniz varsa, sağlık görevlinizle veya hemşirenizle görüşün.

Bebeklerin öfke krizleri

Öfke krizleri yaklaşık 18 aylıkken başlar ve dört yaşına geldiğinde azalır. Bebeklerin öfke krizleri genellikle çocuk kendini istediği kadar net ifade edemediğinde ortaya çıkar. Kızgınlıkları, öfke krizi olarak açığa çıkabilir. Öfke krizleri, özellikle çocuk yorgunsa, açsa veya kendini rahatsız hissediyorsa ortaya çıkar. Genellikle kalabalık, herkese açık alanlarda gerçekleşir. Bu durum utanç verici olabilir ve ebeveynlerin stres yapmalarına neden olabilir. Sakin olun ve çocuğunuzun yemek veya dinlenmek isteyip istemediğini düşünün. Çocuğunuza ilgi gösterin ve eğer mümkünse sessiz bir yer ya da dikkatini dağıtacak başka bir şeyler bulun. Teslim olmayın, ancak çocuğunuzun hislerini anlamaya çalışın. Çocuğunuz sakinleştiğinde, onu takdir edin.

Kaynak: NHS Aşı Bilgileri.

Aşı zamanları	Koruma sağlanan hastalıklar
İki aylıkken	• Difteri, tetanos, boğmaca (boğmaca öksürüğü), çocuk felci ve haemophilus influenza tip b (Hib) • Pnömokok hastalığı • Rotavirüs
Üç aylıkken	• Difteri, tetanos, boğmaca, çocuk felci ve Hib • Meningokokal grup C hastalığı (MenC) • Rotavirüs
Dört aylıkken	• Difteri, tetanos, boğmaca, çocuk felci ve Hib • Pnömokok hastalığı
12 ila 13 aylık arasındayken - ilk doğum gününden sonraki bir ay içerisinde	• Hib/MenC • Pnömokok hastalığı • Kızamık, kabakulak ve rubella (Alman kızamığı)
İki, üç ve dört yaşındayken	• Grip - Grip burun spreyi aşısı, gelecek yıllarda kademe kademe diğer yaş gruplarına da uygulanır. Muayenehanedeki hemşirenize veya sağlık görevlinize danışın.
Üç yıl dört aylıkken veya hemen ardından	• Kızamık, kabakulak ve rubella • Difteri, tetanos, boğmaca ve çocuk felci (Okul Öncesi Takviye)

Sağlık görevlisi diyor ki

Çocuğunuzun Kırmızı Kitabını güvenli bir yerde sakladığınızdan emin olun. Bu kitap, çocuğunuzun aşılarının tutulduğu tek eksiksiz kayıttır ve çocuğunuzun hayatının ilerleyen dönemlerinde sık sık gerekli olacaktır. MenB aşısı, rutin çocukluk aşıları programı kapsamında uygulanacaktır. Bu konuda sağlık görevlinize danışabilirsiniz.

Aşılar

Çocuğunuzu hem bugün hem de yarın koruyun

Bir bağışıklık kazandırma yöntemi olarak bilinen aşı, genellikle enjeksiyon yoluyla yapılır. Birleşik Krallık'taki çocuklara, Sağlıklı Çocuk Programı kapsamında çeşitli hastalıklara karşı aşılar sunulmaktadır. Pratisyen hekiminizden, muayenehanedeki hemşirenizden veya sağlık görevlinizden aşılarla ilgili bilgi alabilirsiniz. Çocuğunuzun sağlı durumuyla ilgili bilgileri içeren ve sizin tuttuğunuz Ebeveynin Tuttuğu Çocuk Sağlığı Kaydı'nda (Kırmızı Kitap) bir aşı kaydı tutulur.

Aşıların büyük bölümü, ilk beş yıl içerisinde yapılır. Hastalık riskini mümkün olduğunca düşük tutmak için, aşıların doğru yaşta yaptırılması çok önemlidir. Sağlık görevliniz veya pratisyen hekiminizden tavsiye istemeye çekinmeyin - onların görevi budur! Çocukluk aşıları ücretsizdir ve çoğu aşı, pratisyen hekiminizin muayenehanesinde yapılır.

Korumanın devam edebilmesi için, bazı aşılar birkaç kez yapılır. Bu işlem takviye olarak bilinir. Bu nedenle, çocuğunuza tekrarlanan aşıları yaptırdığınızdan emin olun.

Eğer hamileyseniz, pratisyen hekiminizin muayenehanesinde size boğmaca aşısı önerilecektir. İdeal zaman, hamileliğin 28 ila 32. haftaları arasıdır. Bebeğiniz, küçük bebekler için çok ciddi bir enfeksiyon olan boğmaca enfeksiyonuna karşı korunacaktır.

1. Aşılar, bebeğiniz iki aylıkken, yani bebeğinizin hastalıklara karşı doğal bağışıklığının azalmaya başladığı zamanlarda başlar.
2. Yerel aşı seanslarının ne zaman yapıldığını sağlık görevlinizden öğrenebilirsiniz.
3. Aşılar çocuğunuzu sadece çocuklukta değil, hayatı boyunca korur.

Pratisyen hekim diyor ki

Aşılar, çok ciddi olabilecek ve uzun vadede komplikasyonlara ve hatta ölüme neden olabilecek hastalıklara karşı çocukları korumak için kullanılırlar.

Çocuğunuza sunulan koruma aşıları, o azıcık acıya değer.

Çocuğunuza sunulan aşılar hakkında daha fazla bilgi edinmek isterseniz, www.nhs.uk adresini ziyaret edin ya da sağlık görevlinizle, muayenehanedeki hemşirenizle veya pratisyen hekiminizle görüşün.

Kesikler

Bardaklar, bıçaklar ve keskin objeler, ciddi kesiklere neden olabilirler.

ÖNLEME:

Su bardaklarını zeminde bırakmayın. Cam şişelerin yüksek yerlerde tutulduğundan emin olun. Mutfak bıçaklarını saklayın.

NE YAPMALI:

- Kesik ciddi değilse, kesilen bölgeyi yıkayın, içeride hiç cam kalmadığından emin olun ve temiz, tüylü olmayan bir bezle sarın.
- Kesik ciddiyse, çok fazla kanama varsa veya cildin altında cam kalmışsa, **A&E departmanına gidin**.

Suda boğulma

Pek çok çocuk, genellikle çok sığ sularda bile boğulabilir. Örneğin banyoda, bahçedeki göletlerde, oyun havuzlarında ve su fıçılarında.

ÖNLEME:

- Yakınlarda su varsa, gözlerinizi çocuklardan ayırmayın. Göletlerin üzerinde file kullanın veya kum havuzu olarak kullanmak üzere göletleri doldurun.
- Çocuğunuzun yüzmeyi öğrenmesini sağlayın.

NE YAPMALI:

Çocuğunuzu sudan çıkarın. Yuttuğu suları çıkartmasını sağlayın. Eğer tepki vermiyorsa, **999'u arayın**.

Zehirlenme

İlaçlar, evde kullanılan ürünler ve kozmetiklerden zehirlenme, yaygın görülen bir durumdur.

ÖNLEME:

Tüm kimyasalları, ilaçları, alkol içeren ürünleri, pilleri ve temizlik malzemelerini güvenli bir yere kilitleyin.

NE YAPMALI:

Çocuğunuzun ne yuttuğunu öğrenmeye çalışın ve **A&E departmanına giderken** yuttuğu şeyi de yanınızda götürün.

Bir şeye dolanarak boğulma

Panjur ipleri ve zincirleri, yaralanma veya boğulma riski teşkil edebilir.

ÖNLEME:

- İpsiz panjurlar kullanın.
- Çekilen ipleri çocuğunuzun erişemeyeceği kadar kısa tutun.
- İpleri yukarıdan bağlayın veya piyasadaki kelepçeleri, ip toplayıcılarını, klipsleri veya bağları kullanın.
- Çocuğun beşiğini, yatağını veya yemek sandalyesini pencere yakınlarına koymayın.
- Beşiğe veya yatağa oyuncak ya da başka bir nesne asmayın.
- Küçük çocuklar kafalarını içeriye sokabilecekleri için, ağzı büzülen çantaları ortalıkta bırakmayın.
- CPR hakkında daha fazla bilgi edinin.

NE YAPMALI:

Çocuğun üzerindeki düğümü çözün, **999'u arayın ve CPR'a başlayın**.

Kırıklar

Kırık, kırılmış veya çatlamış bir kemik demektir.

ÖNLEME:

Oyun sırasında dikkatli olun; scooter, kaykay ve bisiklet için doğru güvenlik ekipmanlarını (kask, dizlik ve dirseklik) kullanın.

Kırık olduğunu nasıl anlarım?

- Kimi zaman durum çok nettir ve cildin altında kırılmış kemiği görebilirsiniz.
- Çocuk büyük bir acı duyar ve kimi zaman şoka girer.

- Uzuv yerinden çıkmış gibi görünebilir.
- Şişme ve morarma olur.

NE YAPMALI:

- Anestezi yapılma ihtimaline karşı bir şeyler yiyip içmesine izin vermeyin.
- Etkilenen bölgenin üzerine, kurulama havlusuna sarılmış bir buz poşeti (donmuş bezelye gibi) koyun.
- Bir havluyu askı gibi kullanarak, kırılmış kolu sabitleyin.
- Özellikle arabadayken ilgili uzvu destekleyin, bu yüzden eğer mümkünse arabayı bir başkasının kullanmasını isteyin.
- **A&E departmanına gidin**.

Düşmeler

Bebekler için en büyük tehlike, yatağın kenarından veya hareketli yüzeylerden yuvarlanarak düşmektir. Daha büyük çocuklar içinse mobilyalardan veya merdivenden düşmek.

ÖNLEME:

- Bebeğin yuvarlanamayacağından emin olun (yastık kullanın).
- Kıpırdayabileceği yüzeylere sallanan beşik veya araba koltuğu koymayın.
- Çocuğunuz hareketlenmeye başladıktan sonra, merdiven bariyerleri kullanın. Balkonların kilitli olduğundan emin olun ve pencerelere güvenlik kilidi takın.

NE YAPMALI:

Çocuğunuz ciddi bir şekilde düşerse **999'u arayın**.

Bir şeyi yutarak boğulma

Küçük ve büyük bebekler, balon, pil, fıstık, düğme, plastik oyuncak parçası, ip veya kordon gibi küçük şeyleri kolayca yutabilir, içine çekebilir veya bunlar yüzünden boğulabilirler.

ÖNLEME:

- Küçük objelere karşı zemini ve mobilyaların altlarını kontrol edin.
- Oyuncakların çocuğun yaşına uygun olduğunu ve iyi durumda olduğunu kontrol edin.
- CPR hakkında daha fazla bilgi edinin (kurtarma solunumları ve göğüs kompresyonlarının bir kombinasyonu olan ilk yardım tekniği. Kimi zaman hayat öpücü olarak da anılır).

NE YAPMALI:

Çocuğunuz boğuluyorsa, derhal ve sakince hareket geçin. Objeyi boğazından aşağıya doğru itmediğinizden emin olun. Çocuğunuzu öksürmeye teşvik edin. Sırtından ilk yardım uygulayın. Eğer bilinci kapanırsa yardım isteyin (çocuğunuzu yalnız bırakmayın) **ve CPR'a başlayın**.

Kafa yaralanması

Ciddi bir kafa yaralanmasının belirtilerinden biri, olağan dışı bir şekilde uykusuz olmasıdır. Bu, çocuğunuzu uyutamayacağınız anlamına gelmez.

Aşağıdaki durumlarda tıbbi yardım almalısınız:

- sürekli kusuyorsa (üç defadan fazla)
- kafasının acıdığını söylüyorsa
- size daha az tepki veriyorsa
- parasetamol veya ibuprofen acıyı geçirmiyorsa

Eğer kaza yüzünden veya çok ağlamaktan yorgun düşmüşse, uyumasına izin verebilirsiniz. Ancak uykulu olması sizi endişelendiriyorsa, uyuduktan bir saat sonra onu uyandırmalısınız.

NE YAPMALI:

İyi olup olmadığını ve gece boyunca size normal tepkiler verip vermediğini kontrol edin.

CPR ve diğer yaralanmalar hakkında bilgi edinmek için, **www.redcrossfirstaidtraining.co.uk** adresini ziyaret edebilirsiniz.

Kaynak: RoSPA

Faydalı iletişim bilgileri

ULUSAL İLETİŞİM BİLGİLERİ

Allergy UK (Alerji)
01322 619 898 www.allergyuk.org

Association of Breastfeeding Mothers (Emzirme) 0300 330 5453
09:30 - 22:30 www.abm.me.uk

Asthma UK (Astım)
0800 121 62 44 www.asthma.org.uk

Baby LifeCheck (Bebek Sağlığı)
www.babylifecheck.co.uk

Child Accident Prevention Trust (Çocuklarda Kaza)
020 7608 3828 www.capt.org.uk

Cry-sis (Ağlama)
08451 228 669 www.cry-sis.org.uk

Dental Helpline (Diş Sağlığı)
0845 063 1188

Diabetes UK (Diyabet)
www.diabetes.org.uk

Family Lives (Aile Sağlığı)
0808 800 2222 www.familylives.org.uk

Healthy Start (Beslenme)
www.healthystart.nhs.uk

La Leche League GB (Emzirme)
0845 120 2918 Haftada 7 gün, günde 24 saat açık. www.laleche.org.uk

The Lullaby Trust (Uyku)
www.lullabytrust.org.uk

Meningitis Now (Menenjit)
0808 80 10 388 www.meningitisnow.org

National Breastfeeding Network Helpline (Emzirme)
0300 100 0212, 09:30 - 21:30
www.breastfeedingnetwork.org.uk

National Childbirth Trust (Ebeveynler)
0300 330 0700 08:00 - 22:00, Haftada 7 gün
www.nct.org.uk

National Domestic Violence Helpline (Aile İçi Şiddet)
0808 2000 247
www.refuge.org.uk

Netmums (Ebeveynler)
Ebeveynler için tavsiyeler ve bilgiler.
www.netmums.com

NHS Information Service for Parents (Bilgilendirme)
www.nhs.uk/start4life

Red Cross (Kızıl Haç)
CPR (hayat öpücüğü) hakkında bilgi
www.redcrossfirstaidtraining.co.uk

Start4Life Healthy tips (Sağlık)
www.nhs.uk/start4life

National At-home Dad Network (Babalar)
Babaların görüşleri, sohbet, haberler ve destek.
www.athomedad.org

Bir NHS diş hekimi bulabilmek için NHS 111'i arayın veya
www.nhs.uk/dentist adresini ziyaret edin.

SMOKEFREE **0800 032 0102 numaralı telefonu arayın veya www.smokefree.nhs.uk adresini ziyaret edin.**

NHS 111

Gündüz veya gece acil yardıma ihtiyacınız olduğunu düşünürseniz, başka bir sağlık servisine gitmeden önce **NHS 111**'i aramalısınız. **NHS 111**'i aradığınızda, doğrudan size en iyi yardımcı olabilecek yerel servise yönlendirilirsiniz.
Cep telefonlarından yapılan aramalar dahil olmak üzere, tüm görüşmeler ücretsizdir ve yılda 365 gün, günde 24 saat arayabilirsiniz.

NHS 111'i ne zaman aramalıyım?

- Hızla yardıma ihtiyaç duyduğunuz durumlarda, ancak durum yaşamınızı tehdit etmiyorsa.
- A&E (Kaza ve Acil Durum departmanı) veya başka bir NHS acil bakım servisine gitmeniz gerektiğini düşünüyorsanız.
- Doktorunuzun çalışma saatlerinin dışındaysanız.
- Tıbbi yardım için kimi arayacağınızı bilmiyorsanız.
- Arayacak yerel bir doktorunuz yoksa.

Acil bir durumda 999'u arayın

YEREL İLETİŞİM BİLGİLERİ

Royal Free London NHS Foundation Trust (Bakım)
Santral 0203 758 2000
Seçenek 1 Royal Free
Seçenek 2 Barnet Hospital
Seçenek 3 Chase Farm Hospital
www.royalfree.nhs.uk

Chase Farm Hospital (Hastane)
Ayakta Tedavi Edilen Çocuklarla İlgili Sorular
Acil Bakım Merkezi
Pediatrik Değerlendirme Ünitesi
Doğum Öncesi Kliniği

Barnet Hospital (Hastane)
Ayakta Tedavi Edilen Çocuklarla İlgili Sorular
Pediatrik Değerlendirme Ünitesi
Doğum Öncesi Kliniği ve Randevular
Toplum Ebeleri Yönetim Ekibi

North Middlesex University Hospital (Hastane)
Santral 0208 887 2000
www.northmid.nhs.uk
Ayakta Tedavi Edilen Çocuklarla İlgili Sorular
Acil Bakım Merkezi
Pediatrik A&E
Doğum Öncesi Kliniği
Toplum Ebeleri Ofisi

Enfield Universal Services & Specialist Children Services (Çocuk Hizmetleri)
Cedar House, St Michaels Primary Care Centre, Gater Drive,
Enfield EN2 OJB.
0208 375 2945

Enfield CAMHS
Charles Babbage House,
1 Orton Grove, Enfield EN1 4TU.
0208 379 2000

Enfield Safeguarding Children Board (Çocuk Kurulu)
Telefon: 0208 379 2767
Faks: 0208 379 2888
Bir çocuğun durumundan endişeleniyorsanız, lütfen endişelerinizi bildirin:
Çocukların Sosyal Bakımı
0208 379 2507. Pzt - Per 09:00 - 17:00, Cum 09:00 - 16:45.
Çalışma saatleri dışında, 0208 379 1000 (seçenek 2) numaralı telefonu arayabilirsiniz.
Ayrıca e-posta yoluyla da ulaşabilirsiniz.

Acil bir durumda daima 999'u arayın

Bir çocuk hakkında endişeleniyorsanız, lütfen endişelerinizi bize bildirin. Böylece yardımcı olabiliriz.
Telefon: 0208 379 2507
Pazartesi - Cuma: 09:00 - 17:00
Çalışma saatleri dışında: 0208 379 1000, seçenek 2'ye bastığınızda bir danışmana aktarılırsınız.
www.enfield.gov.uk/enfieldlscb

Domestic Abuse
Solace Women's Aid Helpline (Aile İçi Şiddet)
0808 802 5565

Men's Advice Line (Erkekler)
0808 801 0327

Acil bir durumda daima 999'u arayın
www.enfield.gov.uk/domesticabuse