



Evde başlangıç

Ebeveynler için bilgilendirme

Neonatoloji

KSA
Kinderspital
Aarau

Sevgili ebeveynler

Yakında çocuğunuzun neonatoloji bölümünden taburcu olacak. Kısmen yoğun geçen gün ve haftaların ardından çocuğunuzu eve götürebilirsiniz.

Bu broşürün amacı size faydalı bilgiler sağlamaktır. Lütfen çıkış yapmadan önce bunları dikkatlice okuyun ve belirsizlik varsa soru sormaktan çekinmeyin.

Evde çocuğunuzla iyi bir başlangıç, sağlık ve mutluluk diliyoruz.

Aarau neonatoloji ekibi



Beslenme

Emzirme ve içme ritmi

Anne sütünün bileşimi optimumdur. Çocuğunuzun **emme ve içme ritmi** özellikle başlangıçta dzensiz olacaktır. Çocuğunuzu acıktığında emzirin.

Sağlıklı ve zamanında doğan bir bebek ilk zamanlar 2-4 saatte bir emer. İlk haftalarda ođđun sayısı azalacaktır.

Emme ve içme suresi 10 ila 45 dakika srebilir. Sre, ocuğunuzun içme hızına ve uyanık kalma dzevine bağlıdır. Yeterli sütünüz yoksa beslenmeyi süt tozu ile tamamlamanız gerekir.

Büyüme ataklarında çocuğunuz artan bir açlık gösterecek ve daha sık süt içmek isteyecektir. Çocuğunuzu emzirirseniz birkaç gün içinde anne sütü miktarı artan ihtiyaca uyarlanacak ve çocuğunuz eski içme ritmine dönecektir. Bebeğinizi hasta olduğu, iemediği veya çok yorgun olduğu için emziremiyorsanız süt üretimini uyarmak veya ya da korumak için amacıyla dzenli aralıklarla süt pompalamalısınız.

Herhangi bir sorunuz varsa, emzirmekte sorun yaşıyorsanız veya meme ağrısı, çok fazla ya da az süt gibi emzirme sorunları varsa emzirme danışmanlık servisi veya ebe size yardımcı olabilir: **Telefon 062 838 50 58, stillberatung@ksa.ch**. Talep Almanca dilinde yapılmalıdır.

Çocuğunuz doğum ağrılığına tekrar ulaştığında (en geç 7-10 gün sonra) **günlük içme miktarı** yaşamın ilk dört ayında güncel vücut ağrılığının yaklaşık 1/6 oranında olur. Sadece anne sütü ile besleniyorsa istediği kadar içebilir.

Çocuğunuzun optimum büyüme için anne sütü veya süt tozundaki kalorilere ihtiyacı vardır. Ek su veya çay sadece pre ođđünü başlangıcında gereklidir.

Yaşamın ilk altı ayında **kilo alımı** haftada 100 ila 200 gr dzevinde olmalıdır.

ocuk doktoru ile ilk görüşmeye kadar, kilo haftada en az bir kez ebeniz veya anne ve babalık danışma servisi tarafından kontrol edilmelidir. Çocuğunuzun daha dzenli kilo kontrollerine ihtiyacı varsa, çıkış yapmadan önce doktor sizi bilgilendirecektir.

Anne sütünün muhafaza edilmesi

Anne sütünü buzdolabında (buzdolabı kapısında değil) 3 gün muhafaza edilebilir ve dondurucuda en az -18° 'de 6 aya kadar saklanabilir. Anne sütünü yavaş ve nazikçe çözdürmek için buzdolabına koymak en iyisidir. Anne sütünü çözüldükten sonra buzdolabının alt kısmında 24 saat saklanabilir.

Süt tozu

Anne sütünüz yeterli değilse, emziremiyorsanız veya emzirmek istemiyorsanız çocuğunuza süt tozu verin. Mümkünse çocuğunuz bunu iyi tolere ettiği sürece aynı ürünü verin. Sütü hazırlarken ambalajın üzerindeki bilgilere uyun ve hijyene dikkat edin. İçilecek miktarda süt 24 saat için hazırlanıp buzdolabında saklanabilir. Sıvı öğünü (süt tozu ve sağılmış anne sütü) ılık su dolu bir kaptaki ısıtılabilir. Önemli, ısıya duyarlı bileşenlerin bozulmaması için süt asla kaynar suda veya mikrodalgada ısıtılmamalıdır. Sütü vermeden önce daima bileğinin iç kısmında süt sıcaklığını kontrol edin. Isıtılmış süt çocuğunuza en fazla iki saat içinde verilmeli ve sonrasında atılmalıdır. Isıtılmış ancak içilmemiş anne sütü hijyen nedeniyle bir saat sonra atılmalıdır.

Hijyen

Biberonu ve içme emziğini kullandıktan sonra önce soğuk suyla durulayın (böylece protein kesilmez), ardından sıcak suyla ve gerekirse bulaşık deterjanıyla temizleyin (böylece yağ çözülür), ardından duru suyla durulayın. Biberonu ve içme emziğini kuruması için temiz bir bezin üzerine ters bir şekilde yerleştirin.

İlk dört ay biberonları, içme emziklerini ve emzikleri günde bir kez 5-10 dakika tencerede kaynatın. Kireç kalıntılarını gidermek için biraz limon suyu veya biraz sirke eklenebilir. Alternatif olarak, bulaşık makinesinde 60° 'de yıkanabilir (eko programda değil).

Boşaltım

Günde 3-5 kez bezini ıslatan ve düzenli olarak kilo alan mutlu, aktif bir çocuk yeterince beslenmiş demektir.

Tamamen anne sütüyle beslenen çocuklar günde birkaç kez dışkılayabilir ancak bağırsak hareketi olmadan da birkaç gün geçirebilirler.

Süt tozu ile beslenen çocukların, kabızlığa daha yatkın olduklarından düzenli bağırsak hareketleri olmalıdır. Karın masajları, dairesel bacak hareketleri ve sıcak kompresler dışkının atılması üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabilir. Sağlık kitapçığınızda bir dışkı renk tablosu bulacaksınız. Bebeğinizde dikkat çekici bir dışkı rengi gözlemlerseniz çocuk doktorunuza başvurun.



Vücut bakımı

Tırnak bakımı

El ve ayak tırnaklarını düzenli olarak yağlayın. Böylelikle tırnaklar yumuşak kalır ve kendi başlarına kırılır. Tırnak yatağının yaralanmaması için ilk kesim dördüncü haftadan itibaren yapılmalıdır. Mümkünse bu amaç için özel olarak tasarlanmış tırnak makası kullanın.

Burun bakımı

Çocuğunuzun burnunu temizlemek için tuzlu su veya suyla nemlendirilmiş pamuğu yuvarlayın ve bükme hareketleriyle burun kanalına yerleştirin. Bu şekilde salgılar uzaklaştırılabilir.

Burun doluysa her bir burun deliğine damla şeklinde tuzlu su çözeltisi (NaCl %0,9) damlatabilirsiniz. Bu işlem günde birkaç kez tekrarlanabilir.

Göz bakımı

Gözler salgı nedeniyle birbirine yapışmışsa salgıyı, tuzlu su solüsyonuna batırılmış bir gazlı bezle temizleyebilirsiniz. Göz, dıştan buruna doğru temiz bezle temizlenmelidir.

Kulak bakımı

Kulakları temizlemek için kulak çubuğu kullanmayın. Kulak kendi kendini temizler. Görünür hâle gelen kiri pamukla silebilirsiniz.

Kalça

Bezi her değiştirdiğinizde kalçayı suyla yıkayın. Islak mendiller sadece seyahatlerde veya istisnai durumlarda (alerjiyi önlemek için) kullanılmalıdır.

Kalçadaki cilt kırmızı ise ayçiçek yağı ile tedavi edilebilir.

Kızarıklık yine de artıyorsa temizlemek için ebegümeci yaprağı çayı kullanılabilir. Daha sonra cildi korumak için çinko içeren bir krem sürülebilir.

Banyo

Çocuğu haftada 1-2 kez banyo katkı maddesi olmadan yıkamanız yeterlidir. Su 37° olmalıdır (banyo termometresi ile kontrol edin).

Çocuğunuzu yavaşça, önce ayakları banyonun kenarında olacak şekilde daldırın. Ayaklarıyla küvetin kenarını hissetmelidir. Bu ona bir sınır ve dolayısıyla güvenlik ve destek hissi verir.

Çocuk çok huzursuz hareket ediyorsa ve/veya çok ağlıyorsa alt değiştirme masasının üzerinde bir bezle sarabilir ve bu şekilde yıkayabilirsiniz. Banyodan sonra çocuğunuzu ayçiçek yağı ile yağlayabilir veya masaj yapabilirsiniz.

Genel cilt bakımı

Çocuğunuzun cildi kuru ise ayçiçek yağı ile cilt bakımı yapılabilir. Yeni bakım ürünleri kullanmak istiyorsanız bunu adım adım yapın. Bu şekilde, çocuğunuzun alerjisi olup olmadığını hemen anlayabilir ve alerjinin hangi üründen kaynaklandığını bilirsiniz. Aynı cilt bakım serisini kullandığınızdan emin olun ve mümkünse değiştirmeyin.

Vücut sıcaklığı

Çocuğunuzun vücut sıcaklığını ölçmek rutin olarak gerekli değildir. Çocukların elleri ve ayakları genellikle soğuktur. Boyun bölgesi sıcak olmalıdır. Çocuğunuzun kendini iyi hissetmediğini veya her zamanki gibi davranmadığını düşünüyorsanız ateşini rektal yoldan (makattan) kontrol edin. Normal sıcaklık 36,5 ila 37,5°>dir. Yaşamın ilk 3 ayında sıcaklık 38°>yi aşarsa çocuk doktorunuza başvurun.

Güvenlik

Çocuğunuzu alt değiştirme masasında, kanepede veya dūřebileceęi herhangi bir yerde asla gözetimsiz bırakmayın. Her araba sürüşünüzde çocuğunuzu boyuna göre uyarlanmış bir araba koltuğuna sabitleyin. Ani bebek ölümünü önlemek için çocuğunuz sırt üstü yatmalıdır. Ancak uyanikken ve gözetim altındayken yüzüstü ve yan pozisyonlar sunmak önemlidir. Bu şekilde çocuğunuz optimum şekilde desteklenir ve uyarılır ve yanlış duruş önlenebilir.

Çocuğunuz hastalandığında ne yapmalısınız? Bilgi ve tam prosedür sağlık kitapçığında 35. sayfada bulunabilir.

- 1) Oda sıcaklığı 18-20° derece
- 2) Dumansız ortam
- 3) Konumlandırma yastıkları kullanmayın
- 4) Kendi yatağı veya ebeveyn yatak odasında ek yatak
- 5) Sırtüstü uyku pozisyonu
- 6) Yorgan yerine uyku tulumu

Güvenli bir uyku ortamı ile ilgili bilgiler sağlık kitapçığında koruyucu hekim muayeneleri, doğum başlığı altında bulunabilir.

Aile hayatındaki zorluklar

Kusursuz ebeveyn yoktur. Kendi bakım ve yetiştirme tarzınızı edineceksiniz. Her çocuk özel ve yeni bir zorluktur. Krizler her normal gelişimin bir parçasıdır. Enerji toplamak için sessiz ortam ve anlar bulmanız ilişkinize yardımcı olacaktır. Yoğun stres durumunda mevcut rahatlama seçeneklerini kullanmak için bir acil durum planı oluşturmak yararlı olabilir.

Bağırarak, ağlamak sızlanmak yenidoğanın söz öncesi iletişiminin bir parçasıdır. Durdurulamayan ağlama, ebeveyn ve çocuk ilişkisini zorlar. Çok ağlayan çocuklar çok yorucu ve sinir bozucu olabilir. Çocuğunuzu asla sallamayın. Çocuğunuzun boyun kasları henüz kafasını yeterince sabitleyecek kadar gelişmemiştir. Sallayınca beyne zarar verme tehlikesi büyüktür. Ortalama ağlama süresi artarak 6. haftada en üst düzeye ulaşır ve 12. haftaya kadar azalır. İsteddiğiniz çocukla sahip olduğunuz çocuk çoğu zaman aynı değildir.

Sakinleşme ve uykuya dalma sorunları için kesin bir çözüm yoktur. Örneğin bir çocuk doktorundan, ebeden, anne ve babalık danışma servisinden, ebeveyn-çocuk kurumlarından yardım alın veya yakınlık kurabileceğiniz diğer insanlardan yardım isteyin.

Askıda taşımak, dışarı çıkmak, uyanları azaltmak veya hafif müzik dinlemek gibi çeşitli yöntemler çocuğunuzu sakinleştirebilir.

Yenidoğanların henüz sabit **gündüz-gece ritmi** olmaz. Gündüzleri odayı karartmamak, geceleri mümkünse ışığı yakmamak, pijama giymek, akşamları şarkı söylemek, banyo yapmak ya da masaj yapmak gibi ritüellerle ritim desteklenebilir.

Herhangi bir sorunuz veya sağlık sorunuz varsa çocuk doktorunuza,ebenize ya da belediyeizdeki anne ve babalık danışma servisine başvurun.

Yararlı bağlantılar ve numaralar:

- www.kkj-wiki.ch
- Hasta çocukların ebeveynleri için danışma hattı, Kantonsspital Aarau
0900 000 480 (ücretli, 3,23 Fr./dak.)



Talep Almanca dilinde yapılmalıdır.

Kişisel notlar



20006861/08.23/KPL

Toplu taşıma

Kantonsspital Aarau merkezi bir konuma sahiptir ve Aarau tren istasyonundan yürüyerek sekiz dakikada veya 6 numaralı otobüs hattıyla (Kantonsspital durağı) kolayca ulaşılabilir.

Araba ile gidiş

Araba ile A1'den erişim Aarau Ost (Zürich'ten geliniyorsa) ve Aarau West (Bern'den geliniyorsa) çıkışları üzerinden sağlanır. KSA'ya giden yol, Aarau şehrinde tabelalarla belirtilmiştir. Garajda park yeri imkanları.

Lütfen mümkün olduğunca toplu taşıma araçlarını kullanın. Hastane bölgesinde sınırlı sayıda ücretli park yeri mevcuttur.

Bizi sosyal medyada takip edin



Kantonsspital Aarau

Tellstrasse 25, 5001 Aarau
Telefon +41 62 838 41 41
info@ksa.ch, www.ksa.ch

Neonatoloji

KSA
Kinderspital
Aarau