



Oyun oynamaktan korkmayın

Ne kadar ve ne tür sarsma ve sallama hareketlerinin zararlı olduğu, çocuktan çocuğa çok değişir. Ancak kesin olan bir şey var: Oyun oynarken geçirilen hafif bir sallantı veya çocuğunuza karşı yapacağınız ace-mice bir hareket, burada anlatılan yaralanmalara ve sonuçlara asla yol açmaz.

Bilgi ve danışmanlık

- ▶ Alman Çocuk Koruma Birliği, Bremen Eyalet Birliği
Ebeveyn Stres Telefonu Tel. 04 21 - 24 01 12-20
Ebeveyn Telefonu 0800-111 05 50
- ▶ Çocuklara ve gençlere yönelik acil tıbbi hizmetlerde
Bremen: Tel. 04 21 - 340 44 44
Bremen Nord: Tel. 04 21 - 66 06 18 00
Bremerhaven: Tel. 04 71 - 192 92
- ▶ Bremen il sağlık müdürlüğü, aile ebelerinde
Tel. 04 21 - 361 - 152 45
- ▶ Bremerhaven Sağlık Müdürlüğü, aile danışmanlığı
hizmetinde ve erken çocukluk dönemi sağlık
desteğinde,
Tel. 04 71 - 661 28; - 521 33; - 386 33
- ▶ Arkadaşlarda, ebeveynlerde, akrabalarda ve çocuk
hekiminizin muayenehanesinde

Diğer adresler: www.tk.de (web kodu 521234)

İşbirliği yapılan kurumlar:

Bremen Sağlık Müdürlüğü
Tel. 04 21 - 361 - 151 15
E-posta: [sozialpaediatric@ge-sundheitsamt.bremen.de](mailto:sozialpaediatric@gesundheitsamt.bremen.de)

Bremerhaven Sağlık Müdürlüğü
Tel. 04 71 - 590-29 68
E-posta: natalie.root@magistrat.bremerhaven.de

Yayınlayan

Teknik Sağlık Sigortası
Kurumu (TK)
Bremen Eyalet Temsilciliği
Tel. 04 21 - 305 05-400
E-posta: lv-bremen@tk.de

İşbirliği ortakları

Die Senatorin für Wissenschaft,
Gesundheit und Verbraucherschutz

Freie
Hansestadt
Bremen



Bebekleri sarsmayın!
Sarsmak bebekleri öldürebilir



Değerli Veliler,

Bebeğinizle geçireceğiniz ilk aylar hayatınızın çok özel dönemleridir ve bu dönemde hem mutlulukları göreceksiniz, hem de büyük zorluklarla karşı karşıya kalacaksınız. Ebeveynler çok çabuk sınırlarına ulaşabilir: Örneğin çocuğunuz ağladığında ve sakinleşmediğinde. Ebeveynler bu problemle yalnız olmadıklarını bildiğinde sinirin ve öfkenin üstesinden daha iyi gelebilir. Başkalarıyla fikir alışverişinde bulunma ve yardım alma cesaretini göstermek en doğru yoldur.

Size ve çocuğunuza her şeyin iyisini dileriz!

Eva Quante-Brandt

Prof. Dr. Eva Quante-Brandt
Bilim, Sağlık ve Tüketici Hakları Senatörü, Bremen

Sören Schmidt-Bodenstein

Sören Schmidt-Bodenstein
Bremen TK Eyalet Temsilciliği Müdürü



Bebeğim hiç durmadan ağlıyor

Bebeğiniz ağlıyorsa, her zaman bir nedeni vardır, siz bu nedeni hemen fark etmeseniz bile.

Sağlıklı bebekler şu durumlarda ağlar:

- aç ya da yorgun olduklarında,
- bezlerini doldurduklarında,
- sesinizi duymak istediklerinde ya da
- vücut temasına ihtiyaç duyduklarında.

Sağlıklı bebekler ortalama olarak günde iki, üç saat ağlar – kimi zaman daha da fazla. İstisnai durumlarda, sadece kısa aralar vererek bütün gün ağlayabilirler. Kimi durumda bu normal olabilir ve herhangi bir hastalıktan kaynaklanmayabilir.

Ağlamadaki değişimlere dikkat edin

Bebeğiniz,

- her zamankinden daha uzun ve daha yüksek sesle ağlıyorsa,
- hasta görünüyorsa ya da
- sizi korkutacak kadar ağlıyorsa, çocuk doktorunuza ya da anne baba danışma merkezine başvurun.

Artık ne yapacağınızı bilmiyor musunuz?

Aklınıza gelebilecek her şeyi denediğiniz halde bebeğiniz yine de ağlamaya devam mı ediyor? Artık yorulduğunuzu ve sabrınızın taşıdığını mı hissediyorsunuz? Bebeğinizin

ağlaması bir türlü bitmediği için sizin gücünüz tükendi ve sinirleriniz dayanamayacak hale mi geldi? O zaman, sakin olmak her zamankinden daha da önemli.

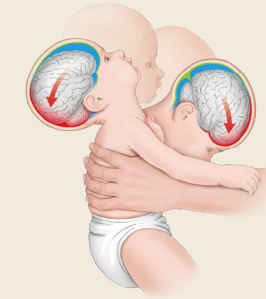
Başka neler yapabilirsiniz?

- Bebeğinizi yumuşak bir şekilde kolunuzda sallayın.
- Onunla birlikte yavaşça dolaşın ya da yürüyüşe çıkın.
- Bebeğinizle konuşun ya da usulca şarkı söyleyin.
- Hafifçe karnını okşayın ya da ovalayın.
- Ailenizden/dostlarınızdan yardım alın.

Başka şeyler düşünmeye çalışın

Duygusal olarak biraz mesafe yaratmaya çalışın, örneğin kısa süreliğine odadan çıkarak ve/veya güvendiğiniz bir kişiyle telefonda konuşarak. Arka sayfada belirtilen irtibat merkezlerinden de tavsiyeler ve yardım alabilirsiniz.

Sarsmak neden o kadar tehlikelidir:



Sarsma hareketi sırasında bebeğin başı korumasız bir şekilde ileri geri savrulur. Bebeklerde beyin son derece narin ve hassastır. Bebeğin başını desteklemeden yapılabilecek telaşlı ani hareketler bile tehlikeli olabilir. Sarsma hareketi sonucunda beyindeki kan damarları yırtılabilir. Bu şekilde oluşan kanamalar beyinde kalıcı hasarlara neden olabilir. Bunlardan bazıları şunlardır:

➤ beraberinde görme/işitme/konuşma kaybı getiren gelişme bozuklukları,

- bedensel ve zihinsel sakatlıklar,
- davranış bozuklukları ve
- epilepsi (sara hastalığı) ve hatta ölüm!