

## Yeni bebeğinize evde bakmak Caring for your new baby at home

Aşağıdaki yazı NSW Sağlık Bakanlığı tarafından yayınlanmıştır.

Yeni bebeğinizi eve getirmek heyecan verici olabilir. Ancak koşuşturması vardır ve çok şey ister. Kimi zaman bunaltıcı olması da normaldir.

### **Bu tavsiyeler yardımcı olacaktır:**

- Tüm yeni anababaların, özellikle de tek başlarına iseler ve etraflarında akrabaları yoksa, desteğe gereksinimleri vardır. Yardım istemekten korkmayınız. Çocuk ve Aile Sağlığı Merkezinize (Child and Family Health Centre) veya bu bilgilendirme belgesinin sonunda sıralanan servislerle ilişkiye geçebilirsiniz.
- Yeni annelerin gruplarına katılmak ve/veya Çocuk ve Aile Sağlığı Merkezinize (Child and Family Health Centre) gitmek, diğer yeni anababalarla tanışıp düşünceleri ve tavsiyeleri paylaşmak için iyi yöntemlerdir.
- Bebeğin nasıl yıkanıp altının değiştirildiğini eşinize gösterin. Bu, herkes için iyidir. Eşinizin bebeği tanımaya yardımcı olur. Size de bir dinlenme fırsatı tanır ve bebeğin hem anneye ve hem de babaya yakınlaşmasına yardımcı olur. Eşinizin kimi şeyleri sizden farklı yapması normaldir.
- Mümkün olduğunca az şey yapın. Ev işini mümkün olan en aza indirin (kendinize ve bebeğe bakmak daha önemlidir). Aile üyeleri ve arkadaşlar da sık sık ev işlerine ve yemek yapmaya yardımcı olmayı "hoşgeldin" hediyesi olarak sunmaktan hoşlanırlar.
- İşlerinizi; örneğin, bebeğin altını değiştirmeyi veya çamaşırları katlamayı, oturduğunuz yerde yaparak enerjinizi koruyun.
- Emzirmek düşündüğünüz kadar kolay olmazsa üzölmeyin, gittikçe kolaylaşacaktır. Çocuk ve Aile Sağlığı (Child and Family Health) hemşireniz yardımcı olabilir. Çoğu kadın bebeğini başarı ile emzirebilir. Emzirmek bebeğiniz için en iyisidir.

### **Bebeğinizin göbek bağı**

Bebeğinizin göbek bağı, göbeğinden bir iki hafta içinde düşer. O güne kadar göbek bağını bebeğin banyosundan sonra her gün temizleyin. Bağın dibini ve kökünü temiz bir pamukla temizleyin. Göbek bağının üzerinde krem veya pudra kullanmayın. Bebeğin bezini göbek bağını sarmalamayacak şekilde alta kıvrın. Bu, göbek bağının kuru kalmasına yardımcı olur.

### **Kızarıklıklar**

Bebek bezleri bebeğin poposunu kızartır ve acıtır. şunları yaparak bunun engellenmesine yardımcı olun:

- Bezleri sık sık değiştirerek
- Havlu bezleri iyice yıkayıp çalkalayarak

- Bebeği her gün bir süre bezlemeyerek
- Bebeğin poposunu sadece su veya parfüm ya da alkolsüz temizleme bezleri ile yıkayarak.

En iyi pişik tedavisi çinko ve hintyağı kremidir. Eğer kızarıklık iyileşmezse, ocuk ve Aile Sağlığı (Child and Family Health) hemşirenize veya doktorunuza söyleyin.

### **Yüzdeki kızarıklıklar**

Bu, dört haftalık bebeklerde yaygındır ve vücudu da etkileyebilir. Birkaç hafta içinde genellikle yok olur. Endişeleniyorsanız ocuk ve Aile Sağlığı hemşirenize sorun.

### **Bebeğin kakası**

Emzirilen bebeklerin kakası normalde yeşil-sarı renktedir. Toz mama yiyen bebeklerin kakası daha sarı renktedir ve katıdır. Bebeğinizin kakası;

- Su gibiyse
- Çok kötü kokuyorsa
- Kanlı ise, doktorunuzu görünüz.

### **Ne zaman bir doktor görülmelidir**

Bebeğinize ilişkin endişeleriniz varsa genellikle ocuk ve Aile Sağlığı (Child and Family Health) hemşiresi yardımcı olabilir. Őu durumlarda doktorunuzu görünüz:

- Bebeğinizin ateşisi varsa. (Koltuk altına konulan bir derece ile ölçüldüğünde) bebeğin ateşisi 37.5 dereceden fazla ise, ateşisi olabilir. Ateşili kimi bebekler kıpkırmızı olur ve huysuzlanır. Kimi bebekler ise solgunlaşır ve halsizleşir.
- Göbek bağının çevresinde kırmızılık varsa.
- Bebeğiniz hasta görülüyorsa.
- Bebeğin iştahında büyük bir düşüş varsa.

### **Yiyeceklerin geriye gelmesi (geri çıkması)**

Geri ıkartma, bebeğin, emzirildikten sonra küçük miktarda sütü geri çıkarmasıdır. Küçük bebeklerde bu yaygındır ve genellikle bir sorun değildir. Bebekler genellikle altı aylık – bir yaşında olduklarında bu geçer. Bebeğiniz, büyümesini engelleyecek kadar süt çıkarıyorsa doktorunuzu görünüz.

Daha fazla bilgi için ocuk ve Aile Sağlığı Merkezinizle veya Őuralarla ilişkiye geçiniz:

- **Tresillian Telefonla Yardım Hattı (Tresillian Telephone HelpLine)** (24 saat)
- **Karitane Bakım Hattı (Karitane Care Line)** (24 saat)
- **Kidsnet Yardım Hattı (Kidsnet Help Line)** (bebek veya ocuk hasta ise tavsiye için)

İngilizce olarak telefon etmek için yardıma gereksininiz varsa, 131 450'den Yazılı ve Sözlü eviri Servisi'ni (TIS) arayınız.

Telefon numaraları yayın sırasında doğrudur, ancak, sürekli olarak gncellenmemektedir. Numaraları telefon rehberinden kontrol etmeniz gerekebilir.

Kendi dilinizde, aşağıdakileri de içeren daha fazla bilgiyi okkltrl İletişim'in (Multicultural Communication) řu internet sitesinde bulabilirsiniz:  
<http://mhcs.health.nsw.gov.au>

- Early Childhood Centres – How can they help?
- Settling baby to sleep
- Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) – How to lower the risk
- Exercises before and after birth
- Sad feelings after childbirth – A hidden problem
- List of publications related to infant and child feeding