

BEBEK BAKIM EL KİTABI



AĞUSTOS 2007

Yazan:

Damla Dođan Altınören

ILGAZ 5.5 AYLIK (v.2)

BESLENME (6.5 ay kontrolüne kadar)



10:00	Anne sütü (yoksa mama)
13:30	Sebze püresi
16:30	Meyve püresi
19:30	Sütlü pirinçli mama (gecikirsem)

Öğünleri dışında acıkırsa anne sütü

Anne sütü:

- En fazla iki defa ısıtılır.
- Her zaman buzdolabında saklanır
- Yeni süt için temiz biberon

Katı Gıdalar:

- Sebze püresi için blender
- Meyveler için cam rende
- Mamasını kaynamış su ile
- Yemeğini mama sandalyesinde oturttarak ve bağlı halde

Su:

- Damacana su günlük kaynatılır
- Gün içinde istediği kadar

Yiyebileceği Sebzeler	Yiyebileceği Meyveler
Patates, havuç, kabak, yeşil fasulye, ıspanak	

1 yaşına kadar yasak yiyecekler: Yumurta akı, çilek, portakal, mandalina, domates, patlıcan, bakla, inek sütü, bal

- Ağlarken, hıçkırırken, öksürürken yemek yedirmeyin
- Yemeğini bitiremiyorsa zorlamayın
- Yiyecekleri taze hazırlayın, bekletmeyin
- Yiyeceklere tuz, şeker eklemeyin
- Listedekiler dışında yiyecek vermeyin, tattırmayın.

UYKU



- Güvenlik, bezinin sızdırması gibi zorunlu haller dışında bebeği uyandırmayın
- Perdesini ve kapısını açık tutun (Odası fazla ısınacak kadar çok güneş geliyorsa perde kapatılabilir)
- Bebek uyurken sessiz olmaya çalışmayın.
- Kucakta veya sallayarak uyutmaya çalışmayın.
- Uykusu geldiğinde sırt üstü yatağına yatırın ve kendi kendine uyuması için odadan ayrılın.
- Yatırmadan önce kitap okuyabilir, yatağında yatarken yanından ayrılmadan önce ninni, şarkı söyleyebilirsiniz.
- Uyuyana kadar ve uyuduktan sonra da kameradan takip edin.
- Uyuduktan sonra gerekiyorsa yatış pozisyonunu düzeltin. Pikesini düzeltin. Burnunu herhangi bir şeyin örtmesine izin vermeyin. Yüzüne yakın oyuncak, örtü bırakmayın.
- Ağlarsa, nefes almakta güçlük çekiyor gibi bir ses duyarsanız mutlaka hemen yanına gidip müdahale edin.
- Ağlamadan uyanırsa, yanına gitmeden önce bir süre yatağında oyalanmasına izin verin (en fazla 15 dk). Bu süre içinde kameradan izlemeyi ihmal etmeyin.



Örnek Uyku Düzeni:

11:30-12:30

14:00-16:30

GIYSİLER



- Mevsime uygun giydirin. Sıcak havalarda tek kat.
- Giysisi ıslanırsa değiştirin (terleme, salya, vs.)
- Dolabında küçülmüş, sıkı giysi farkederseniz bunları giydirmeyip ayırın.
- Ayakkabı giydirmeyin.

CİLT BAKIMI

- Cildini her zaman kuru tutun.
- Silme, kurulama gibi işlemleri ovalamadan yapın.
- Ağızından akan yiyecekleri sıyırarak

almayın (cildi tahriş etmemek için)

- Fazla tükürüklerini yumuşakça silin. Yemekten sonra ağzını ve boynunu sildikten sonra kurulayın (özellikle gıdısı nemli kalmasın)
- Bez bölgesinde kızarıklık varsa veya ishalse pişik kremi kullanın.
- Makatı çok kızarıksa az miktarda bepanten sürün.
- Alt temizliğinde ıslatılmış pamuk kullanın.
- Evde ıslak mendil kullanmak zorunda kalırsanız, ıslak pamukla durulayın.
- Temizliği önden arkaya doğru yapın.



- Yeni bezi bağlamadan önce altını kurulayın.
- Mümkün olan her alt değiştirmede bir süre açık tutun. Kızarıklık varsa, bezden dolayı iz çıkmışsa daha uzun süre açık tutun.

- Güneşli havalarda dışarı çıkartırken açık yerlerine güneş kremi sürün. Gölgede kalmasını sağlayın.
- Sabah 10:30'dan önce veya akşam 17'den sonra toplam 15 dakika direk güneş almasını sağlayın.
- Çok sıcak havalarda vücudunu sabunsuz banyo yaptırarak serinlemesini sağlayın.

GÜVENLİK

- Acil durumlarda soğukkanlılığınızı korumaya çalışın. Acil durumda önce acile haber verin, sonra hemen bizi arayın. Telefon numaralarını ulaşabileceğiniz bir yerde bulundurun.
- Yangın ve deprem halinde önceden yapmış olduğumuz planı uygulayın. Soğukkanlılığınızı korumaya çalışın.
- Tanımadığınız kişilere kapıyı açmayın.
- Kapıyı kilitleme ihtiyacı duyarsanız bizim dışarıdan açabileceğimiz şekilde kilitleyin. Gözetleme demirini takmayın.
- Ufak ya da büyük, evde olan kazalarla ilgili mutlaka bilgi verin.
- Tırnaklarınızı kısa tutmaya çalışın. Takı ve çıkartabileceği türde toka kullanmayın.

Düşme riskine karşı:

- Yatağı hariç hiçbir yerde yalnız başına bırakmayın.
- Alt değiştirme masası, kanepeler gibi yüksek yerlerde yanından uzaklaşmayın.

Yanma riskine karşı:

- Kucağınızdayken sıcak bir şey yemeyin içmeyin.
- Kucağınızdayken yanan ocağa yaklaşmayın.
- Mama sandalyesini yanan ocağa yaklaştırmayın.
- O oynarken yanından elinizde sıcak bir şeyle geçmeyin.

Boğulma riskine karşı:

- Naylon poşetlerle oynamasına izin vermeyin. Oynadığı yerlerin yakınında poşet bırakmayın.
- Yakınında uzun ip, uzun ipi olan oyuncak bulundurmeyin.
- Etrafında içi su dolu halde kova, kap bulundurmeyin.
- Yalnızca oturarak yemek yedirin. Öksürürken, ağlarken yemek vermeyin.

Zehirlenmeler:

- Yakınında ilaç bırakmayın (örneğin çantanızda ilaç varsa çantanızı da yakınında bırakmayın)
- Yakınında temizlik maddeleri bırakmayın.
- Zehirlenme merkezinin telefonları 0 800 314 79 00

Kesikler:

- Oynadığı alandaki mobilyaların sivri kenarlarını yastıkla örtün
- Yakınında kesici alet bulundurmayın.

HIJYEN



Çamaşırlar

- Çarşaf ve pike (en az haftada bir)
- Yatak koruyucusu, oyun örtüleri, puset ve ana kucağı örtüleri, yıkanabilir oyuncakları
- Çamaşırları az kirliyse M, çok kirliyse X programında 40 derecede
- Mermer şahi, havlu ve çarşafları ara

sıra daha yüksek ısıda yıkanabilir

- Deterjan gözüne 3 çorba kaşığı granül sabun ve yarım çorba kaşığı çamaşır sodası
- Yumuşatıcı ara sıra (ikinci durulama gerekir, çiçek resimli program)

Bulaşıklar

- Bulaşık makinesinde yıkanabilir.
- Elde yıkamak gerektiğinde biberon fırçası ve Ilgaz'ın bulaşık bezi ile (bu malzemeleri başka şeyleri yıkamak için kullanmıyoruz).
- Çok iyi durulayın.
- Biberon ve sulukları yıkadıktan sonra bol su içinde kaynatın (bulaşık makinesinde yıkansa bile).

Besinler

- Besinleri hazırlamadan ve yemeğini yedirmeden önce ellerinizi yıkayın.

Bez Değişirme

- Pamuklarını günlük ihtiyaç kadar ıslatın. Uzun süre ıslak pamuk bekletmeyin. Yeni pamuk koymadan önce pamuk kabını sabunla yıkayıp durulayın.
- Kurulama için biyeleri beyaz ve sarı olan küçük beyaz havluları kullanın. Bu havluları bez değişirme sepetinde bulundurun.
- Öncesi ve sonrasında ellerinizi yıkayın.

Genel

- Ellerinizi sık sık yıkayın.

- Dışarıdan geldikten sonra onun elleri ve ayaklarını da yıkayın ya da silin.
- Dışarıda acil temizlik için ıslak mendil kullanılabilir. Evde mümkün olduğunca kendi şampuanı ile yıkayıp durulayın. Islak mendil kullanmanız gerekirse bez veya havlu nemlendirerek durulayın.
- Dışarıda tanımadığınız insanların öpmelerine kucaklarına almalarına izin vermeyin (eller ve ayaklar dahil, yabancılara en çok el ve ayaklarını ağızlarına aldıklarını hatırlatabilirsiniz).

ILGAZ'A ÖZEL



- Başındaki asimetrikliğin düzelmesine yardımcı olmak için:
 - o Hergün en az bir saat karın üstü oyun (3'er 20 dakika gibi olabilir)
 - o Uyurken yan yatırma (yüzüstü değil!)
 - o Yerde yatarak oynarken kendi soluna bakmasını sağlama (ilgisini çeken oyuncuğu o yöne asma gibi)
 - o Yanınıza ana kucağıyla aldıysanız (örneğin onunla konuşurken, ona kitap okurken) onun soluna oturma
- Bilgi paylaşımı için günlüğü düzenli olarak doldurun. Gün içinde doldurmanız, akşam hatırlamaya çalışmaktan daha kolay olur.
- Ilgaz'la ilgili kurallarımız misafirlerimiz için de geçerlidir. Uygulamamıza yardımcı olun.
- Anılarını saklamamıza yardımcı olun. Fırsatınız oldukça fotoğraf çekin!

ÇOK TEŞEKKÜRLER

GÜNLÜK ÖRNEĞİ

Tarih	
Son Emzirme	07:00
Notlar	Gece yatmadan kaka yaptı
İlaçlar	D vitamini <input type="checkbox"/> Demir damlası <input type="checkbox"/>
Uyku	10:30-11:30 14:00-16:00
Beslenme	10:30 – 150 ml süt 13:00 - Kabak-havuç (yaklaşık bir kase) (doymadı süt istedi, 80 ml kadar içti uyudu) 16:00 – Armut-şeftali
Dışkılama	10:30'da sütünü içerken
Aktiviteler	Sabah uyumadan önce balkonda atletiyle biraz güneşlendi Kitap okuduk İdil hanımlar geldi Yasemin'le küplerle oynadılar Aynaya baktık ayaklarını çok inceledi Akşam üzeri bahçeye indik, kediyi seyretti, ga, gu seslerini çıkardı
Notlar	Buzdolabında biberonda 70 ml süt var, sağ şakağında kuruluk var gibi, dışkısı biraz suluydu, ateşini ölçtüm 36.1 çıktı