

## 6, 9 ve 12. AY İZLEMLERİ

### I. Anneyi ve bebeği karşılayın ve uygun iletişimi kurun

- Anneyi ve bebeği nazik bir şekilde karşılayın
- Gerekli mahremiyeti sağlayın
- Kendinizi tanıttin
- Annenin ve çocuğun adını öğrenin ve kullanın
- Gerekli olumlu beden dilini kullanın
- İletişim için gerekli mesafeyi ayarlayın
- Anne ile yüz yüze olun, göz teması kurun
- Her aşamada soru sorabileceğini belirtin

### II. Bebeği ilk kez görüyorsanız:

- Bebek izlem fişinin ilk 3 bölümü doldurun
- Gözle veya fizik muayene ile saptanan doğumsal bir anomalisi var mı? (P1-AŞ2)
- Üreme organlarını muayene edin (P2-AŞ4)
- Daha önce D vitamini başlanıp başlanmadığını, kullanıp kullanmadığını sorgulayın

### III. Anneye bebeğin herhangi bir sorununun olup olmadığını sorun

- Sorun yoksa izlem şemasına devam edin
- Sorun varsa duruma göre ilgili yönergeleri işleme sokun (P4-AŞ1)

### IV. Bebeği muayene edin

- Muayene başlamadan önce ellerinizi yıkayın
- Baş çevresini ölçün (Baş çevresi ölçümünde kafanın en büyük çapı kullanılır)
- Bebeği tartın
- 6. ay izleminde ve sonrasında bebeğin boyunu ölçün
- Vücut ısısını ölçün (P2-Y1)
- Bebeğin genel görünümüne bakın
  - Hareketli mi?
  - Canlı bir sesle ağlıyor mu? (Yukarıdaki her iki durumda cevap hayır ise hipotiroidi akla gelmelidir: P1-Y2)
- Cildi muayene edin (P2-AŞ2a, AŞ2b)
  - Sarılığı var mı?
  - Gözlerden iltihaplı akıntı geliyor mu?
  - Deride püstül var mı?
- Baş ve boyun muayenesi yapın (P2-AŞ3)
- Solunumu ve kalbi değerlendirin
- Bebeğin işitmesini kontrol edin (P2-Y4)
- Bebeğin görmesini değerlendirin (P3-Y1b)
- Gelişimsel kalça displazisi muayenesi yapın
- Çocuk ihmalî ya da istismarın işaret eden bulgulara (bakımsız bebek, ilgisiz anne, annenin veya bakıcının bebeğe sert tavırları, vs) dikkat edin (P3-Y2)

- V. Daha önceki izlemlerde tespit ettiğiniz bir sorun varsa onu tekrar değerlendirin**
- VI. Bebeğin gelişimini “Gelişimi İzleme ve Değerlendirme Rehberi (P3-AŞ2a, AŞ2b)”ni kullanarak değerlendirin**
- VII. Bebeği anemi yönünden değerlendirin (P4-AŞ2)**
- Anemisi varsa uygun yönergeleri kullanarak tedavi dozunda demir başlayın
  - Anemisi yoksa başvurduğu andan itibaren uygun yönergeleri kullanarak profilaktik dozda ücretsiz demir damlası verin
- VIII. Aşağıdaki konularda anneye danışmanlık verin**
- Emzirme (P1- AŞ5a-AŞ5b)
  - Uygun ek besinler (P5-Y1), beslenme alışkanlığı kazandırma (P5-Y2)
  - Uyku (P1-Y4)
  - Emzik ve biberon kullanmama, el yıkama
  - Önemli hastalık bulguları (P4-AŞ1)
  - Bebek hijyeni
  - Bebeğin giysileri
  - Bebeklerin yanında sigara içilmemesi gerektiği
  - Diş sağlığı (P4-Y1)
  - Kazalardan korunma (P2-Y3)
  - Aile planlaması
- IX. Bebeğin aşılarını kontrol edin eksik aşılarını tamamlayın, aşı yan etkileri hakkında bilgilendirme yapın (P1-Y3)**
- X. Bulgularınızı bebek izlem kartına işleyin**
- XI. Değerlendirmeniz sırasında bebekte bir sorun saptarsanız ilgili yönergelere göre hareket edin, gerektiğinde bebeği bir uzmana yönlendirin (P4-AŞ1)**
- XII. Ailenin sorularını yanıtlayın ve verilen önerilerle ilgili broşürleri verin**
- XIII. Kontrol için randevu tarihini belirleyin**

## Yönerge 1 (Y1)

### Sağlıklı ve Hastayken Bebeğinizi Nasıl Beslemelisiniz

Doğumdan 6. aya kadar	6. aydan 12. aya kadar	12. aydan- 2 yaşa kadar	2 yaş ve sonrası
 <p><b>Bebeğiniz her istediğinde, gece ve gündüz, günde toplam en az 8 kez emzirmelisiniz.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bebeğinize “Yalnızca Anne Sütü” verin. Başka hiçbir besin ya da içecek (su, çay, meyve suyu, hazır mama veya inek sütü gibi ) vermeyin.</li></ul> <p>*Bebeğinizin yeterli kilo almadığını ya da sütünüzün yetmediğini düşünüyorsanız, bir sağlık kuruluşuna başvurun.</p>	 <p><b>Bebeğinizi her istediğinde emzirmeye devam edin.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Emzirmenin yanında aşağıdaki besleyici ek besinleri yeterli miktarda (her bir öğünde en az 1 çay bardağı kadar) verin:<ul style="list-style-type: none"><li>- Eğer bebek anne sütü alıyorsa, günde 3 kez</li><li>- Eğer bebek anne sütü almıyorsa ise günde 6 kez aşağıdaki besinlerden verin.</li></ul></li></ul> <p>*Sıvı yağ ile hazırlanan sebze ve tahıl çorbaları (patates, pirinç, mercimek, bulgur vb) ya da</p> <p>*Kıyma ya da yumurta sarısı, sebze eklenmiş, pirinç ya da bulgur ile hazırlanmış yemekler (kabak dolma, biber dolma, sulu köfte vb.) ya da</p> <p>*Yoğurtlu çorbalar (tarhana, yayla) ve ekmeğ ya da</p> <p>*Mercimek, pirinç, bulgur, havuç, patates, domates, kuru soğan, sıvı yağ ile hazırlanan çorbalar ve ekmeğ ya da</p> <p>*Muhallebi ya da sütlük (pirinç unu, pirinç, yumurta, süt, şeker, sıvı yağ ile hazırlanan) ya da</p> <p>*Taze mevsim meyve suları ya da ezmeleri</p> <p>NOT: Susamış çocuğa ayran, kaynatılmış su, taze sıkılmış meyve suyu verin.</p> <p>Peynir çiğ süttten yapıldığı için bebeğinize 1 yaşına kadar vermeyin.</p>	 <p><b>Bebeğinizi her istediğinde emzirmeye devam edin</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Günde 5 kez ailenin yediği yemeklerden (baharat az ve acı yağlı) verin. Bir seferde yeterli miktarda olmak üzere (1 su bardağı kadar) verin:<ul style="list-style-type: none"><li>-Peynir, ekmeğ (lavuş) ve taze sebze (domates, biber gibi) ya da</li><li>-Sıvı yağ ile hazırlanmış kıymalı (ya da tavuklu) sebze yemeği (patates, kabak, ıspanak gibi) ve yoğurt, ekmeğ</li><li>-Sıvı yağ ile hazırlanan kıymalı çorbalar (sebze ve tahıl, kurubaklagil çorbaları) ya da</li><li>-Sıvı yağ ile hazırlanan kurbaklagil yemeği (kuru fasulye, nohut) ve ekmeğ (pirinç pilavı, bulgur pilavı) ya da</li><li>-Kıyma ya da yumurta sarısı, sebze eklenmiş, pirinç ya da bulgur ile hazırlanmış yemekler (kabak dolma, biber dolma, sulu köfte vb.) ya da</li><li>-Yoğurtlu çorbalar (tarhana, yayla) ve ekmeğ ya da</li><li>-Izgara köfte, pilav (makrana, patates vb) ya da</li><li>-Yumurta, domates, biber, peynir, sıvı yağ ile hazırlanan menemen ya da</li><li>-Yumurta, peynir (ya da domates, biber, patates, haşlanmış havuç gibi) ile hazırlanan omelet ve ekmeğ</li></ul></li></ul> <p>*Mevsimine göre taze sebze meyve</p> <p>NOT :İçecek olarak çocuğa kaynatılmış su, ayran, taze sıkılmış meyve suyu, inek sütü verin.</p>	 <p><b>Günde 3 kez ailenin yediği besinlerden verin</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Bir öğünde çocuğunuza vereceğiniz yemek miktarı 1.5 su bardağıdır (ya da 1 kase)</li><li>- Her verilen yemeğe tavuk, balık, yumurta, peynir gibi besinlerden birisini sıvı yağ ile birlikte katın.</li><li>- Günde 2 kez ara öğün verin</li><li>- Ara öğün olarak taze sebze meyve (havuç, domates, yeşil biber, salatalık, elma, şeftali vb.) ya da</li><li>- İnek sütü veya yoğurt-ekmeğ ya da</li><li>- Peynir-ekmeğ ya da</li><li>- Ayran, kaynatılmış su, taze sıkılmış meyve suyu, inek sütü gibi içecekler</li></ul> <p>Çocuğunuza verdiğiniz tatlı (şeker, bisküvi, çikolata gibi) ve kola vb asitli içecekleri kısıtlayın .</p>
<b>BEBEĞİNİZE ÇAY VERMEYİN</b>	<b>BEBEĞİNİZE ÇAY VERMEYİN</b>	<b>BEBEĞİNİZE ÇAY VERMEYİN</b>	<b>ÇOCUĞUNUZA ÇAY VERMEYİN</b>

#### İNATÇI İŞHALİ olan çocuk için

- Eğer hala emiyorsa emzirmeye daha sık, daha uzun süre, gece ve gündüz devam edin.
- Eğer inek sütü veriyorsanız:
  - Bunun yerine daha sık emzirin ya da
  - Bunun yerine yoğurt, ayran gibi besin verin (tuz eklenmiş)
  - Bunun yerine verilen süt miktarının yarısı ile birlikte patates püresi, yoğurt, elma ve şeftali püreleri, yağsız yoğurtlu çorba ve daha fazla kaynatılmış su verin.
- Diğer besinler için, çocuğun yaşına uygun beslenme önerilerine devam edin.
- Çocuk iyileştikten sonra, bir ay süre ile çocuğun ayına göre önerilen öğünden günde bir öğün daha fazla besleyin.

## Yönerge 2 (Y2)

### Beslenme sorununun tanısı

Beslenme sorunu düşünülen hastanın ailesine sorulması gereken sorular şunlardır:

- Yemeye başlarken nasıl davranır? İştah kaybı var mı?
- Siz onu yedirmeye başlarken neler hissedersiniz?
- Sonra ne olur? Ne kadar sürer? Nerede oturur?
- Bazen bebekler yemezse anneler o kadar sıkılabılır ki bir yolunu bulup zorla yedirirler, sizin de bazen zorladığınız oluyor mu? Nasıl?
- Öğün bittiğinde ne hissedersiniz, çocuğunuz ne hisseder?
- Yakın zamanda (son iki günde) çocuğunuz neler yedi, miktarları ile anlatır mısınız?
- Anne sütü almakta mıydı, nasıl?
- Kusması ve ishali oldu mu? Ne kadar sürdü? İshali ne şekildeydi (sıklık, kıvamı, miktarı)?
- Süregen bir öksürüğü var mı (özellikle tüberküloz/ kronik solunum sistemi hastalığı açısından)?
- Tüberkülozlu bir kişi ile teması var mı?
- Bu hafta içinde kızamık geçirmiş bir kişi ile teması oldu mu?

**Muayene:** Büyümenin izlenmesinde yaşa göre ağırlık ve yaşa göre boy tablolarından yararlanılmaktadır. Bu tablolarda en önemli nokta çocukların kendi eğrilerini belli bir büyüme eğrisine paralel olarak izlemeleridir. Özellikle ilk 12 aydaki büyüme beslenmeden çok etkilenir. İki ay arayla yapılan iki ölçüm arasında iki persantilden fazla düşüş hekimi beslenme sorununu araştırmaya yönlendirmelidir. Çocuğun kendi büyüme eğrisi genelde standart eğriye paralel gitmelidir. Eğer çocuğun eğrisi düzleşirse ya da aşağı doğru inmeye başlarsa beslenme iyi gitmiyor demektir, o zaman bazı incelemeler yapılmalı, beslenme bozukluğuna ait bulgular açısından çocuk değerlendirilmelidir. Ağır beslenme bozukluğu olan hastalar en yakın yataklı tedavi merkezine sevk edilmelidir. Ayaktan tedavi edilecek hastaların enerji açıklarının kapatılması ile ilgili besin ve ek tedavi önerileri için başka kaynaklardan yararlanılmalıdır.

### Beslenme bozukluğu düşünülen çocuğun muayenesinde dikkat edilmesi gereken bulgular

- ◆ Dehidratasyon ve şok bulguları
- ◆ Fokal enfeksiyon bulguları (otit, farengit, dermatit, pnömoni)
- ◆ Ateş ya da hipotermi
- ◆ Deri bulguları (hipo veya hiperpigmentasyon, deskuamasyon, ülserasyon, sıklıkla kandida enfeksiyonu ile birlikte olan yanık benzeri eksudatif lezyonlar)

### Beslenme sorununun çözümü

#### ***Aile desteği, aile-çocuk etkileşimi, uyarılar ve duygusal destek***

- Ailenin kaygıları hafifletilmelidir. Aile tarafından zor anlaşılan zor uygulanan diyetler beslenme sorununu yineler. Bir aile ne denli kaygı içinde yemek yedirirse çocuk o denli zor yiyebilir, yememek için inat edebilir. Yemeğin tüm aile için eğlenceli geçmesi gereklidir. Sonuçta yemek yemenin yeniden doğal bir dürtü olması amaçlanır. Aile ortak kaptan yemek yiyorsa beslenme sorunu olan çocuğun (gerçekte her çocuğun) farklı kaptan yemesi sağlanmalıdır. Aileye tüm çocukların ayrı kaptan yemesinin beslenme sorununu önlemede temel ilkelerden

biri olduğu anlatılmalıdır. Ortak kap yönteminde çocukların ne kadar yediği anlaşılmaz.

- Beslenme sorunu olan çocukların annelerinin çocuklarına daha az sözel uyarı, daha az tepki, temas ve duyuşsal uyarı verdikleri, çocuğun işaretlerine daha az duyarlı oldukları, onlarla daha az oyun oynadıkları gösterilmiştir. Benzer şekilde beslenme bozukluğu olan çocuklar, annelerine daha az uygun sinyal gönderebilmekte, annenin daha az dikkatini çekebilmekte ve daha az birliktelik istemektedirler. Ağır malnutrisyonu olan her çocukta davranışlarda, duyuşsal ve bilişsel gelişimde gecikmeler vardır. Yapılan çalışmalar beslenme bozukluğu olan çocuklara beslenme tedavisine ek olarak gelişimsel desteğin verildiği programlarda gerek büyüme gerekse ilerdeki bilişsel gelişim ile ilgili sonuçların daha iyi olduğunu çarpıcı biçimde göstermektedir. Burada aile ile kurulan işbirliği en temel adımdır. Aileyi suçlayıcı olmaktan kaçınılmalı, çocuklarını neredeyse ölüme götürecek bir açlık ortamını daha önce önleyememeleri nedeniyle duydukları suçlanma duyuşsu arttırılmamalı, bununla baş etmelerine yardımcı olunmalıdır. Öykü yargısız alınmalı ve gerekirse yeme-yedirme ilişkisi gözlenmelidir. Yeme-yedirme ilişkisine yaklaşımda en önemli adım bu ilişkideki olumlu özelliklerin ve ailenin güçlü yanlarının farkedilerek aileyle konuşulması, zorlanılan noktaların aile tarafından farkedilmesinin ve paylaşılmasının sağlanması, bulunan çözümlerin desteklenmesidir.
- Ailenin bebeği hayatta tutma istekleri önemle değerlendirilmeli ve yaptıkları tüm olumlu girişimler desteklenmelidir. Anneye çocuğun besine, şefkatli bakıma (yatıştırma, besleme, yıkama sırasında), birlikteliğe, uygun uyaranlara ve oyuna aynı oranda gereksinim duyduğu aktarılmalıdır. Oyunların, konuşmanın ve uyaranların çocuğun iştahını artırdığı aileye anlatılmalıdır.
- Rehabilitasyon döneminde beslenme bozukluğu olan çocuk çevresindeki erişkinler ve çocuklar ile etkileşim içinde olmalıdır. Anneye evde yapabileceği basit oyuncaklar ve bunlarla çocuğunun oynamasına yardımcı olma yöntemleri öğretilmeli ve etkileşim hemen başlamalıdır. Anne-çocuk etkileşimi malnutrisyonun tedavisi için zorunludur. Çocuk hiçbir koşulda (özellikle hastaneye yatırma gibi travmatik dönemlerde) bağlandığı, temel bakım ve şefkatli uyaran veren kişiden ayrılmamalıdır.

#### **Beslenme sorununun tedavisinde:**

- Büyümenin ve kilo artışının izlenmesi
- Beslenme öyküsünün olumlulaşması
- Yeme-yedirme ilişkisinin öyküsü ve gözleminde düzelme
- Uygun beslenmenin düzenlenmesi
- Anne sütünün sürdürülmesi
- Zorlanmanın bırakılması
- Esnek süre ve miktarda yeme
- Parmak mamaları, kalori ve protein artırıcılar: Peynir, makarna, kuruyemiş, yumurta, zeytin, yoğurt, patates

Doğru beslenme yöntemleri, besin değeri yüksek gıdaların kullanımı, oyun ve uyaranın sağlanması için aile desteklenmeli ve uygun aralıklarla, kaybedilmeden izlenmelidir. Bir kez beslenme bozukluğundan geçen bir çocuğun tekrar malnutrisyona girebileceği unutulmamalıdır.

**Tablo 1. Yeme-yedirme ilişkisini destekleyen beslenme danışmanlığı ilkeleri**

<b>Beslenme danışmanlığı ilkeleri</b>	<b>Yeme-yedirme ilişkisini, beslenmeyi zorlayan tutum</b>	<b>Yeme-yedirme ilişkisini, beslenmeyi destekleyen tutum</b>
Anne sütünü anneyi kutlayarak mutlak destekler	İlk altı ay anne sütü dışında hiçbir gıda vermeyin, sadece sizi emsin, bu onu sağlıklı tutacak	Çok güzel, ona çok güzel bakıyorsunuz ve bebeğinizi emziriyorsunuz. İlk altı ay anne sütü dışında hiçbir gıda vermeyin, sadece sizi emsin, bu onu sağlıklı tutacak
Ailenin o güne kadar verdiği beslenmeyi över	"İlk altı ay anne sütü demiştik."	"Bu güne kadar yalnızca anne sütü verdiniz. Sizi kutlarım, bunu çok güzel başardınız. Sanırım ek gıdalara geçişiniz de bu denli rahat olacak."
Aile ile ortaklık oluşturur	"Artık ek gıdalara geçmelisiniz."	"Ek gıdalara ne zaman başlamayı düşünüyorsunuz?"
Ailenin kaygılarını öğrenir ve saygıyla karşılar	"Hayır işe de başlasanız asla altı aydan önce ağzına başka birşey girmesin, sütünüzü sağın"	"Altıncı ayda işe başlayacağınızı söylemektесiniz ve kaygılısınız. Ek gıdalara iki hafta kadar erken başlamayı düşünüyorsunuz."
Çocuğun gelişimini bilir ve bunu beslenme önerilerinde kullanır, esnek olmayan yemek tariflerini benimsemez	"Şimdi artık şu söylediklerimi yemeli: Sabah kahvaltısında bir kibrit kutusu peynir, bir tatlı kaşığı pekmez, ile iki bisküviyi süt ile sulandırıp bulamaç şeklinde verin. "	"Bu dönem hassas bir dönem hem sizden ayrılacak hem de ek gıdaya başlayacak, her ikisini birden reddedebilir. Aman onu zorlamayalım. Bir bebekle inatlaşırsak biz kaybederiz. Hala sütünüz yeterli, bu ay ona yemeği sevdirmeyi amaçlayın. Ona sadece seveceği şeyleri sevdiği kadar verin. Örneğin sizce neler yedirebilirsiniz? "
Ailenin beslenmeyi olumsuz etkileyecek tutumlarını bulur, anlar, olumlu yaklaşımları öne çıkararak destekler, olumsuzları önler.	"Asla yemek sularından vermeyin, ona yararlı değil. Size verdiğim tariften sebze çorbası hazırlayın."	"Bugüne kadar hep beslenmesini iyi düşündünüz. Yemek sularının ona yararlı olduğunu düşünüyorsunuz. Belki bu sayede ekmek lezzetlendiği için yiyecektir. Ama yediği sadece ekmek olacak, yemek sularında pek az besinin kaldığını bilirsiniz. Ona besleyici sebze çorbaları yapmaya ne dersiniz? Örneğin bir sebze çorbasına besleyici neler katmayı düşünürsünüz? Ama ağzına hep pürüklü birşeyler verin ki baştan alışsın."
Bebeğin bağımsızlık çabaları için aileyi hazırlar.	Bu dönemde günde bir kase yoğurdu ihmal etmeyin.	Artık bağımsızlık dönemine geçiyor. Eline vermeniz, kendisini beslemesi çok önemli. Bu dönemde yoğurt, çorba gibi kaşık mamalarından bıkmış olabilir. Yoğurt yerine peyniri, çorbalar yerine haşlanmış sebzeleri kemirmesini ellerini kullanarak kendini beslemesini destekleyin. Ona karşı esnek ve saygılı olmalıyız.
Yeme-yedirme ilişkisini her görüşmede değerlendirir.		Bebeğinizin yemesi yedirmeniz sırasında ilişkiniz nasıl gidiyor? Zorlandığınız oluyor mu?
Her görüşmede ailenin olumlu besleme biçimini kutlar, büyüme ile ilgili bilgiyi aile ile paylaşır, zaman zaman yemede ve büyümede duraklamalar olacağını aileye hatırlatır	Kilosu boyu iyi. Bu aydan sonra artık yurmurtaya başlayın. Haftada üç yumurta yemeli.	Onu ne güzel büyütüyorsunuz, bakın büyüme eğrisine ne güzel kilo almış! Her zaman bu hızda gitmeyebilir. Ama onu hiç zorlamazsanız yemeğe karşı soğumaz, hep istekli kalır. Onun isteklerine duyarlısınız, yemek istemediğini de fark etmeniz ve zorlamamanız çok önemli.