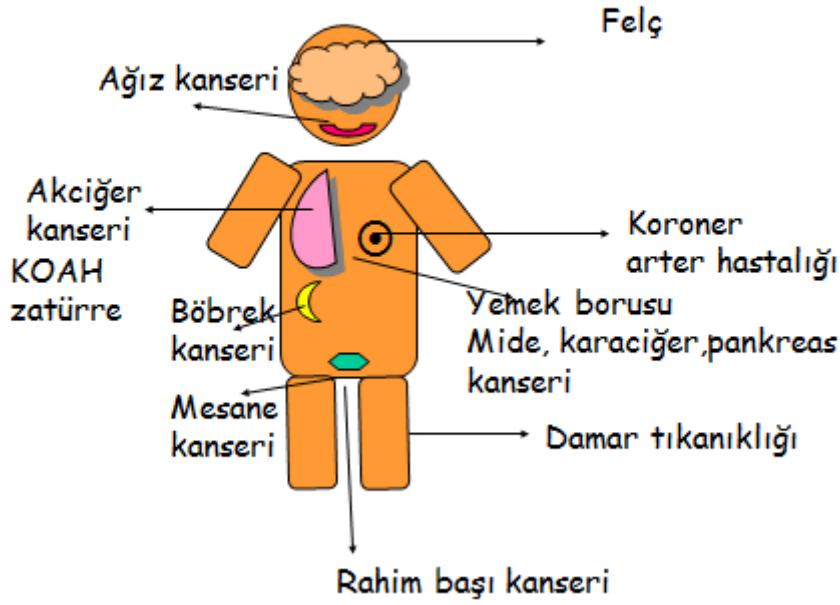


SİGARANIN ZARARLARI



ÇOCUKLAR

Dünya çocuklarının yarısından fazlası sigara dumanına maruz kalmaktadır.

Astımlı çocukların % 20sinde krizler ortaya çıkmaktadır.



Pasif sigara dumanı solumak çocuklarda

- ✓ alt solunum yolu enfeksiyonları,
- ✓ orta kulak enfeksiyonları ,
- ✓ ani beşik ölümü,
- ✓ astım nöbetlerinin artışına

neden olmaktadır.

Sigarayı Bırakmanın Sağlık Yararları

20 Dakika- Kan basıncı ve nabız normale döner

8 saat- Kandaki nikotin ve karbon monoksit düzeyleri yarılanır, kandaki oksijen düzeyi normale döner.

24 saat- kan ve ciğerler Karbon monoksit temizlenir. Akciğerler çökeliş kirleri temizlemeğe başlar.

48 saat- Vücutta nikotin kalmaz, tat ve koku duyusu düzelmeye başlar.

72 saat- Solunum kolaylaşır, havayolları gevşer, enerji düzeyi yükselir.

2-12 hafta - Dolaşım kolaylaşır, Yürüme ve koşma rahatlar.

3-9 ay- Öksürük, hırıltı azalır, Akciğer kapasitesi % 10 artar.

Önümüzdeki 30 yıl içinde sigara,

AIDS,
Tüberküloz,
Trafik kazaları,
Anne ölümleri,
İntihar,
Cinayetlerin

toplamından daha fazla insan
öldürecektir.

Gebelikte sigara



GEBELİKTE SİGARA KULLANIMI

HAMİLELİKTE SİGARA İÇMEK:

- **Ceninin büyümesini yavaşlatır.** (nikotinin damar büzücü etkisi vardır, rahime giden kan akımını azaltır, CO hücrelere zarar vererek gelişme geriliğine sebep olur.)
- **-Yenidoğan bebeğin kilosu normalden az olur.**
- **-Vücudun zararlı bakterilere karşı bağışıklığı azalır.**
- **-Düşük yapma ve erken doğum tehlikesi artar.**
- **-Çocuğun vücutsal ve zihinsel gelişimini engeller.**
- **-Bebeğin akciğer gelişimini ve kapasitesini olumsuz etkiler.**
- **-Okul döneminde öğrenme gücü artar.**



MATERNAL SİGARA İÇİMİNİN GEBELİK VE ÇOCUK ÜZERİNE OLAN ETKİLERİ

■ KANITLANMIŞ ETKİLERİ

1-ÇOCUĞA OLAN ETKİLER:

- spontan düşük sıklığını artırır.
- akut ve kronik fetal distres sıklığını artırır.
- intrauterin gelişme geriliği görülme sıklığını artırır.
- düşük doğum ağırlıklı bebek sıklığını artırır.
- prematür doğum sıklığını artırır.
- doğum sırasında ve sonrasında ölüm ve hastalık riskini artırır.
- doğum sonrası fiziksel ve mental gelişmeyi olumsuz yönde etkiler.

Yüzünüze verdiğiniz önemi iç
organlarınıza da veriniz



ALKOLÜN ZARARLARI

GEBELİKTE ALKOL KULLANIMI

Alkol doğumsal anomalilere neden olur.

■ FÖTAL ALKOL SENDROMU

Gebelik döneminde az miktar alkol alan annelerin bebeklerinde düşük doğum ağırlığı ve gelişme geriliği görülmektedir.

GÜNLÜK ALINAN ALKOL MİKTARI FAZLA İSE:

- Bebeklerde gelişme geriliği
- Yüz ve kulak deformasyonları
- Yarık damak ve yarık dudak
- Diş gelişiminde problemler

SİĞARA VE ALKOL KULLANIMININ SONU

ÇOCUK KATİLİ VE AKCİĞER DÜŞMANI
SİĞARALARLA İŞBİRLİĞİNE SON VERİN



ALKOLÜN ZARARLARI



- İskelet sistemine ait bozukluklar
- Zeka geriliği
- Kalp ve karaciđere ait problemler
- Görme bozuklukları
- Davranış bozuklukları
- Hiperaktivite ve okul başarısında düşme görülür.

**HAMİLE İKEN ESRAR EROİN
,SİĞARA VE ALKOL KULLANMAYIN**



OGRISH.COM - PARENTS TOOK DRUGS



Gebelikte Kafein Kullanımı

- Kahve, çay ve cola gibi kafein içeren ürünlerin kullanımı mümkün olduğu kadar azaltılmalıdır. Bir çok araştırma gebelik döneminde kafein kullananlarda kullanmayanlara göre daha yüksek oranda doğum defektlerinin görüldüğünü göstermiştir.
- Aşırı tüketilen kafein bebeğin ihtiyacı olan demirin emilimini engeller ve doğum sonrası yenidoğanda titremeler ve ileriki yaşlarda şeker hastalığına yakalanma riskini artırır.

EMZİRME VE ANNE SÜTÜ

Neden ANNE SÜTÜ

- Anne sütü bebeğinizin ilk aşısıdır.
- Anne sütü ilk 6 ay tek başına bebeğin bütün besin ihtiyacını karşılayacak özelliindedir.
- Enfeksiyonlardan koruyucu faktörler içerir.
- Allerjen değildir.
- Anne sütü ile beslenme nekrotizan enterokolit (ciddi mide-bağırsak hastalığı),
- Çölyaki hastalığı (sindirim sistemimizi zayıfatan yada durduran hastalık),

Neden ilk ½ saatte emzirme başlamalı

- **Bebekte emme refleksinin en kuvvetli olduğu an doğumdan sonraki 20-30 dakikadır. Bebek bu sürede emzirilmezse emme refleksi geçici olarak zayıflar ve bu zayıflama 1-1.5 gün devam eder. Bu nedenle bebeğin doğduktan sonra ilk yarım saatte anne memesine konulması çok önemlidir.**

13

ANNE SÜTÜ

- **Anne sütünün hazımı kolaydır, kaynatmak gerekmez, daima taze, temiz ve bebeğe vermek üzere hazırdır.**
- **Anne sütü alan bebeklerde kansızlık görülmez.**
- **Anne sütü alan bebeklerde pişik, karın ağrısı ve kabızlık daha az görülür.**
- **Anne sütünde bebeğin büyümesi için gerekli olan maddeler inek sütünden daha fazladır.**

14

➤ Bebeğin erken emmeye başlaması ile rahim kasılmaları artar ve doğum sonu kanamasının çabuk durmasına yardımcı olur.

➤ Özellikle anne sütü ile beslenen kız çocuklarının meme ve rahim kanserine yakalanma riski daha düşüktür.

➤ Konuşmayı geliştirir.

➤ Çene ve diş sağlığı için yararlıdır.



15



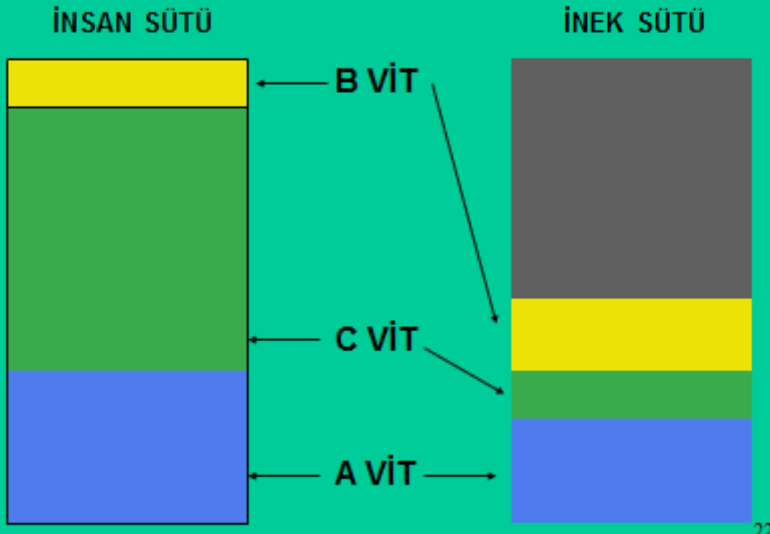
**ANNE SÜTÜNÜN
SALGILANMASI VE
ÖZELLİĞİ BEBEĞİN
AYINA GÖRE DEĞİŞİR**

➤ Bebeğin 24 saat anne ile aynı odada kalmasını sağlayın,

➤ Bebeğinizi her istediğinde emzirin, emme süresini ona göre



DEĞİŞİK SÜTLERDEKİ VİTAMİN FARKLARI



YAPAY BESLENMENİN TEHLİKELERİ

ANNE BEBEK ARASINDAKİ YAKIN İLİŞKİYİ ENGELLER

İshal ve solunum yolu hastalıklarına yakalanma olasılığı artar, İshal kronikleşir

Malnutrisyon, vit. A eksikliği görülebilir.

Enfeksiyon ve Malnutrisyondan Ölme riski artar.



Allerji gelişebilir

Kronik hast.riski artar

Bebekte şişmanlık olabilir.

Zeka yönünden çok iyi gelişmeyebilir

kansızlık riski, Kanser riski artar (yumurtalık/meme)

ANNE DAHA ÇABUK DOĞURGAN OLUR

ANNE SÜTÜ ZEKAYI + 8 PUAN ARTIRIR

Ben mama ile inek
sütü ile büyüdüm ve
zekiyim .



EMZİREN ANNE KENDİ BESLENMESİNE ÖZEN GÖSTERMELİ



- Emziren anne günde en az iki bardak süt veya yoğurt, peynir gibi süt ürünlerinden almalıdır
- Besin ve enerji ihtiyacını karşılamak için, her öğünde fasulye, nohut veya et, tavuk, balık gibi yiyecekler yenmelidir.
- Emziren anne yeterli miktarda meyve ve sebze yemelidir.
- Anne kendi beslenmesine özen göstermeye bebeğin doğumundan önce başlamalıdır.
- Eğer sütünüzü artırdığını inandığınız bir yiyecek varsa onu yemeye özen gösterin.



- Emzirme döneminde diyet yapmamalı, ağır egzersizlerden kaçınmalıdır.
- Yorgun olmamalı ve üzülmemelidir.
- Anne, meme bakımına ve temizliğine önem vermelidir.
- Emziren anne kendi beslenmesine de özen göstermeli ve bol sıvı almalıdır.
- Yeterince istirahat etmelidir.



27

ÖNERİLER

- Doğumdan sonraki ilk yarım, bir saat içinde emzirmeye başlanmalı,
- Bebeğe ilk 6 ay sadece anne sütü verilmeli,
- 6. aydan itibaren ek besinlere başlanmalı,
- 1,5-2 yaşına kadar ek besinlerle birlikte emzirmeye devam edilmelidir.

26

Emzirme yöntemi



- Emzirmeden önce ellerin sabunla yıkanması gereklidir. Meme temizliğinde sık sık sabun kullanmaktan kaçınmalıdır.
- Emzirmede en rahat pozisyon seçilmeli, emzirme tekniği anneye gösterilmeli, bebeğin başı ve gövdesi tam olarak anneye dönük olmalıdır.
- Emzirme meme başından değil, meme çevresindeki koyu renkli kısmın çoğunu kapsayacak şekilde olmalıdır.
- Sütün bol ve uzun süre gelebilmesi için bebek sık ve her istedikçe emzirilmelidir.
- Emzirmede her iki meme kullanılmalıdır. Daima bir önceki emzirmede kullanılan son memeden başlanmalıdır.

23



Bebek Nasıl Tutulmalı

- Bebeğin başı ve vücudu düz bir hat üzerinde olmalı,



Bebek Nasıl Tutulmalı

- Anne bebeğin vücudunu kendi vücuduna yakın tutmalı,



Bebek Nasıl Tutulmalı



- **Yüzü memeye doğru, burnu meme ucunun karşısında durmalı,**



*** Meme ucuyla bebeğin dudaklarına dokunmak,**

*** Bebeğin ağızını genişçe açmasını beklemek,**



*** Bebeğin alt dudağı meme ucunun altına gelecek şekilde çabucak memeye tutmak**



MEME NASIL DESTEKLENMELİ?

- ☞ Parmaklar memenin altında göğsüne dayalı ,
- ☞ İşaret parmağıyla meme alttan desteklenmeli ,
- ☞ Başparmak memenin üstünde olmalı,
- ☞ Parmaklar memenin uçundan uzak olmalı



BEBEĞİ MEMEYE YANLIř YERLEşTİRMENİN SONUÇLARI



ANNELEİN BEBEĞİ BİBERONLA
BESLEMEMEYE BAŐLAMALARININ
VEYA EMZİRMEYİ KESMELERİNİN
EN SIK NEDENLERİNDEN BİRİ
SÜTLERİNİN YETERLİ OLMADIĐINI
DÜŐÜNMELEİRİDİR.

YETERSİZ KİLO ALIMI VAR MI?

- Yenidoğan ilk hafta kilo kaybeder
- İki haftalık olduğunda doğum kilosuna ulaşması beklenir
- Bebekler ilk altı ayda her ay en az 500 gr alması beklenir
- Bebeğin büyüme eğrisi ve önceki tartıları incelenir
- Bebek yeterli kilo almış ise yeterli süt alıyor demektir

BEBEĞİN İDRAR MİKTARI

- Yalnız anne sütü ile beslenen ve yeterli süt alan bebek günde en az **6-8 kez dilüe idrar** yapar
- Yeterli süt alamayan bebek günde 6'dan az idrar yapar,
- İdrar konsantre, kuvvetli kokulu, koyu sarı ya da portakal rengindedir.

45

**BEBEĞİN YETERLİ SÜT
ALAMAMASININ EN SIK
NEDENLERİNİN
EMZİRME İLE İLGİLİ
FAKTÖRLER VE
PSİKOLOJİK FAKTÖRLER
OLDUĞU
UNUTULMAMALIDIR.**

45



Anne sütünün saklanması

- Oda ısısında: 6-8 saat → 22-26°C
- Buzdolabında: 24-48 saat → 4°C
- Derin dondurucuda: 3 ay → -18°C



BEBEKLERİN AĞLAMA NEDENLERİ

- ✓ **Ortamdan kaynaklanan huzursuzluk** (ortam ısısı,gürültü v.b)
- ✓ **Yorgunluk** (çok fazla ziyaretçi v.b)
- ✓ **Hastalık ya da ağrı** (Akut otitis media ,sinüzal taşikardi , annenin bileziği)
- ✓ **Açlık** (yeterli süt alamama ,büyümenin hızlanması)
- ✓ **Annenin aldığı ilaçlar ,besinler** (kafein , inek sütü)
- ✓ **Kolik** (bebeklerin % 10-40 'ında ilk 3 ayda sıktır)
- ✓ **Memedeki süt fazlalığı** (hatalı teknik ile sık emzirme)