



Lütfen sarsmayın!

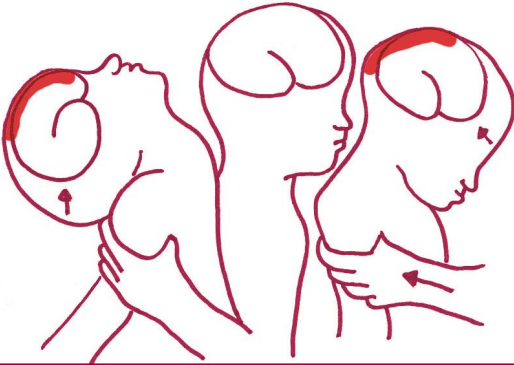
Bebeğiniz durmadan ağlıyor. Siz onu sakinleştirmeye çalışıyorsunuz ama olmuyor. Bir an bile olsa sussun diye içinizden onu sarsmak geliyor. Bunu asla yapmayın çünkü bebeği sarsmak onun hayatını tehlikeye atmak demektir.

Lütfen sarsmayın!

Bebekler sağlıklı olduklarında da ağlarlar. Bu ağlamalar yorgun ve bitkin düşmüş anne babalar için genelde dayanılması zor bir durumdur. Bir bebek anne babasını kızdırmak için ağlamaz. Bebeğin ağlamasının bir nedeni vardır ancak o bunu size söyleyebilecek durumda değildir henüz.

Bebeğiniz ne kadar ağlarsa ağlasın uyulması gereken temel kural şudur: Sinirlerinize hakim olun ve **bebeğinizi asla sarsmayın.**

Bir bebek nispeten daha ağır olan kafasını kendi kas gücüyle henüz taşıyabilecek durumda değildir. Bu nedenle bebeğin kafasını tutmadan yapılan hızlı hareketler veya hafif sarsmalar bile tehlikeli olabilir. Sarsılan bebeğin küçük hassas beyni ileri ve geri oynatılır. Bu esnada damarlar yırtılır ve beyinde kanamalar meydana gelir.



Sarsmak, kalıcı bir sakatlığa hatta bebeğin ölümüne neden olabilir.

Böyle bir kaza her şeye rağmen meydana gelmişse derhal en yakınınızdaki çocuk ve gençlik hastalıkları kliniğine gidin!

Sakinleşin



Sabrınızın tükenmeye başladığını fark ettiğinizde kısa süreliğine başka bir odaya geçin. Araya mesafe koymaya ve kendinizi toparlamaya çalışın. Bebeğiniz muhtemelen ağlamaya devam edecektir ancak bunun ona bu kısa süre içerisinde bir zararı olmaz.

- *Rahat nefes alıp verin.*
- *Bazen bir dostla telefonlaşmak yardımcı olabilir.*
- *Yardım isteyin.*

Biliyor muydunuz ...

Sağlıklı süt bebeklerinin günde ortalama iki üç saat kadar ağlayabildiğini biliyor muydunuz? Süt bebeklerinin yaklaşık yüzde 40'ı yaşamlarının ilk üç ayında özellikle de 16 ve 23 arasındaki akşam saatlerinde ağlar.

Alınacak önlemler nelerdir ...

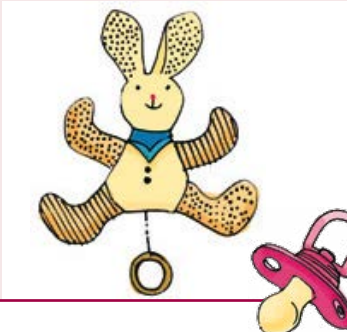
Sakin kalarak ve sabırla bebeğinizin neyi olduğunu sırasıyla öğrenmeye çalışın. Bunu yapabileceğiniz sessiz bir ortam yaratın: Bebeğiniz televizyon ya da müzik sesi olmadan kendisini daha iyi hisseder.



**Ben kuru bir popo istiyorum!
Bezimin içine bir bak.**



**Kollarında sallanmak güzel! Beni al ve tut.
Sakin sakın dolaşmak da hoşuma gidiyor.**



Emziğim ya da müzikli saatim nerede?



**Benimle sakın konuş
- şarkı söyle ya da
kulağıma fısılda.**



**Aç mı susamış mı?
Yanıma otur veya
yat. Beni emzir ya da
biberonumu ver.**



**Karnımı ve sırtımı
yumuşakça ov. Sıcak
bir banyo da beni
sakinleştirebilir.**



**Ortamı değiştirmek!
Gezmeye gidelim.
Bunun genelde her
ikisine de faydası
vardır: Ebeveynlere ve
çocuklara.**

Yardıım

Bebeğiniz alışılı mışın dışında daha uzun ya da daha sesli mi ağlıyor? Hasta mı g3r3n3yor ya da ağlaması sizi korkutuyor mu? G3c3n3z m3 t3kendi? evrenizdekilerden birinin 3fke halinde çocuğunuzu sarsabileceğinden mi korkuyorsunuz? O zaman mutlaka danışma hizmeti ve yardıım alın.

Başvurabileceğiniz kişi ve kurumlar:

- ocuk doktorunuz
- Ebeniz veya Merkezi Ebe Hattı, Tel. (030) 214 27 71
- KV Berlin'in ocuk Doktorları İlk Yardım Merkezleri, Tel. (030) 31 00 31
- ocuk ve Gençlik Hastalıkları Kliniği
- Berlin ocukları Koruma Hattı (danışmanlık T3rke de yapılır), Tel. (030) 61 00 66
- İlçelerin ocuk ve Gençlik Sağlık Hizmetleri

Durmadan ağlayan bebekler konusunda uzmanlaşmış kişi ve danışma hizmetlerini aşağdaki internet sayfalarında bulabilirsiniz:

- www.schreibabyambulanz.info/standorte.htm

Senatsverwaltung
f3r Gesundheit, Pflege
und Gleichstellung

berlin Berlin

T3rkisch

Presse- und 3ffentlichkeitsarbeit
Oranienstrağe 106
10969 Berlin
Tel.: (030) 9028-0
www.berlin.de/sen/gpg
pressestelle@sengpg.berlin.de

Fotos: © iStock

Grafiken: © No3/zumweissenroessl.de

Texte: AG Unfall- und Gewaltpr3vention im B3ndnis
Gesund Aufwachsen, Brandenburg

Gestaltung: M8 Medien GmbH, Berlin

Druck: USE, Union Sozialer Einrichtungen gGmbH

Bu 3r3n FSC sertifikalı kağıda basılmıştır..

Bu yayın, Brandenburg'da Sağlıklı Yetişmek için Birlik'e bağlı Kaza ve şiddetin 3nlenmesine Dair alışma Grubu'nun broş3r3 temel alınarak hazırlanmıştır. Broş3r3 yayımlayanlar Sağlık ve Sosyal İşler Dairesi ve TK tarafından broş3r3n g3zden geçirilerek yeniden basılmasına izin verdiler. Bundan dolayı kendilerine 3zel teşekk3rlerimizi sunarız.