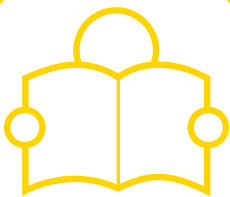


Gaz ve kolik

Säuglingskoliken



Hasta Rehberi Türk
Patienten-Ratgeber Türkisch

InfectoPharm ve Pädia aile şirketleri, özellikle çocuklar için ilaç ve sağlık ürünleri alanında önde gelen üreticilerdendir.

Tedavinizi kolaylaştırmak ve böylece tedavi başarısını artırmak adına yetişkinler ve çocuklar için yüksek kaliteli ve yenilikçi ürünler geliştiriyoruz. Doktorlar, ebeler ve eczacılar ürünlerimizin kalite ve etkinliğine güveniyor ve yıllara dayanan deneyimimizi takdir ediyorlar. Bu nedenle, kolayca anlaşılabilir hizmet ve bilgi malzemelerimiz hastalar için genellikle tercih edilir.

Mevcut durumda sizi ve ailenizi de bu el kitabı ile destekleyebilirsek çok memnun oluruz. Acil şifalar diliyoruz!

Familie Zöller
Zöller Ailesi

Sevgili Anne ve Babalar!

Bu broşür olasılıkla, bebeğinizde gaz veya kolik olduğu için size verildi.

Hemen hemen her bebekte arasıra gaz olur; ancak bebeklerin yaklaşık yüzde 30'unda bu durum kramp şeklinde gaz sancılarına yol açar. Bu durum öyle şiddetlidir ki “kolik” olarak adlandırılır.

Eğer doktor tarafından sorunun başka hastalıklardan kaynaklanmadığı saptanmışsa, üç ay koliği ya da infantil kolikten bahsedilir.

Bu broşür aracılığıyla amacımız, bebeğinize infantil kolik esnasında nasıl yardımcı olabileceğiniz ve tekrarlamaması için basit yöntemlerle nasıl önlem alabileceğiniz konusunda bazı yararlı ipuçları vermektir.



“Ausbildungszentrum Laktation und Stillen”e sağladıkları profesyonel danışmanlık için teşekkür ederiz. (Ausbildungszentrum Laktation und Stillen Kantor-Rose-Str. 9 • 31868 Ottenstein • www.stillen.de)

Gaz ve kolikle ilgili sorularınız

Gaz ve infantil kolik nedir?

Neredeyse bütün bebekler zaman zaman gaz sıkıntısı yaşarlar. Bazen bu durum bebeği daha yoğun bir şekilde etkileyebilir: Bebek sancı çeker ve ağlar. Örnek olarak, aslında sağlıklı olan bir bebek beslendikten sonra veya akşama doğru her seferinde şiddetle bağırmaya başlıyorsa, bu “üç ay koliğinin” işaretçisi olabilir. Bu tür infantil koliklerin belirtileri çoğunlukla yaşamın ilk dört haftası içerisinde kendini gösterir ve genellikle bebek üçüncü ayını doldurduktan sonra sona erer. Kolik sancısının etkisiyle bebek tipik bir



Koliği olan bir bebeğin bağıırken aldığı tipik vücut pozisyonu

kramp pozisyonu alır: Bacaklar karına doğru çekilir, eller yumruk yapılmış, karın çoğu kez şişkindir. Yüz rengi açık kırmızı ile soluk beyaz arasında değişir.

Gaz ve kolikler nasıl oluşuyor?

Not

Ağlamak veya bağırmak, birşeyden hoşnut olmayan bir bebeğin bu duygusunu bize bildirmek için kullandığı tek yoldur. Belki yakınınızda olmak istiyordur, karnı acıkmıştır, bezini kirletmiştir ya da yorgundur. Her ağlama veya bağırma mutlaka ciddi bir sorunun olduğunu göstermez.

Ancak, eğer emin değilseniz, doktorunuza veya ebe-nize danışmanızda yarar vardır.

Erişkinlerle karşılaştırıldığında bebeğin barsak florası henüz gelişim halinde olduğundan bebeğin sindirim sisteminin olgunlaşmamış olması en önemli nedenlerden biri sayılmaktadır. Bu flora, sindirim için mutlaka gereklidir. Beslenme sırasında yutulan havanın da nedenler arasında olduğu düşünülmektedir. Olası ancak, daha seyrek etkili olan diğer nedenler arasında, besin maddelerini tolere edememe, anne baba üzerindeki psikososyal yük ve başka faktörler sayılabilir. Genel olarak infantil koliğin oluşmasında çok sayıda faktör rol oynamaktadır.

Koliğe karşı amaca uygun beslenme

Bebeğin sindirim sistemi

Özellikle sezeryanla yapılan doğumlarda bebekte barsak florasının olmaması ve bunun neden olduğu olgunlaşmamış sindirim sistemi, kolik oluşumunu destekler.

Diğer yandan, doğru bir beslenmeyle barsağın olgunlaşmasını ve barsak florasının oluşmasını bilinçli bir şekilde desteklemek mümkündür.

Emzirme ya da anne sütüyle besleme uygulamalarının yanı sıra bebeğe probiyotik vermek de “sağlıklı” bir barsak florasını en başından itibaren desteklemek açısından kilit rol oynayabilir.



Karnı yumuşak olursa, uyku daha keyifli olur!

Amaca uygun bir beslenme barsak florasını destekleyebilir

Bebeklerde yapılan büyük bir araştırmadan elde edilen veriler, alışıl gelmiş ilaçların alınmasına göre günde 1 kez *Lactobacillus reuteri Protectis* tüketilmesi ile kolikteki ağlama süresinin önemli ölçüde azaldığını göstermiştir.

Lactobacillus reuteri Protectis ilk olarak anne sütünden elde edilen bir probiyotiktir. Canlı olarak barsağa ulaşır ve oraya yerleşir. Böylece çok sayıda zararlı bakteriyi baskılar ve yararlı bakterilerin çoğalmasını destekler.

Belli bir beslenme planı çerçevesinde anne sütüne veya biberona ek olarak *Lactobacillus reuteri Protectis* alan bebeklerin çok daha sakin oldukları ve öğünlerini daha iyi ve daha çabuk sindirdikleri görülmüştür.

Emzirme dönemi için pratik bilgiler

Anne sütü en mükemmel besindir

Anne sütü, bebeğin bütün ihtiyacını karşılayabilecek mükemmel bir besindir.

Ancak bileşiminin her zaman aynı olmadığını bilmekte yarar vardır. Süt emzirme süresine bağlı olarak ve emzirme öğünü sırasında değişim gösterir.

Emzirirken nelere dikkat etmelisiniz?

Doğru emzirme pozisyonu: Mutlaka size bebeğinizi nasıl tutmanız gerektiği gösterilmiştir. Ancak siz yine de yardım istemekten çekinmeyiniz, çünkü emzirme ile ilgili sorunlarınızda, yasal olarak, ebeniz veya emzirme danışmanınız tarafından desteklenme hakkına sahipsiniz.

Doğru emzirme pozisyonu: Bebeğinizin vücudu tamamen size dönük olmalı ve ağzı memenin ucu ile aynı hizada olmalıdır. Bu konumu tüm emzirme süreci boyunca rahatça koruyabilmek için bir yastık kullanın. Bebek emzirilirken memeyi mümkün olduğunca çok kavramalıdır, böylece memeyi daha iyi boşaltır ve size sıkıntı oluşturmaz.

En yaygın emzirme pozisyonları yatarak, kucaklama ve ters kucaklama pozisyonlarıdır.

Daha fazla bilgi için *Ausbildungszentrum Laktation und Stillen* eğitim programından (www.stillen.de) yararlanabilir veya ebenize danışabilirsiniz.

Akşam huzursuzluğu – normal bir durum

Bu durum yeni bebeği olan hemen hemen her aileyi etkiler ve aile için büyük bir sorundur – ancak kolikle karıştırılmamalıdır.

Genellikle bebek 12–13 haftalık oluncaya kadar, bu durum akşama doğru ve akşam saatlerinde görölür. Bebek çok huzursuzdur, çok ağlar, sürekli olarak meme ister ancak gerektiği kadar ve düzgün bir biçimde süt emmez. Bir türlü sakinleşmez. Bu durumda bebeğinizin tekrar sakinleşmesi için ona güven duygusu vermelisiniz.



Doğru yerleştirme ve iyi bir emzirme pozisyonu önemlidir

Çocuğunuza esenlik duygusu verin

Temel güven duygusu nasıl sağlanır?

Anne ve baba tarafından bir bebeğe güvende olma ve temel güven duygusunu vermenin en iyi yolu yakın davranmak ve sağlıklı bir ortam (esenlik) sağlamaktır. Eğer bebek kendini güvenli ve esenlik içinde hissederse, daha kolay sakinleşir. Çocuk ve ebeveynleri arasında doğrudan ten teması, bebeğe temel güven duygusu sağlar. Bebek

için yakınlık ve esenlik duygusu özellikle ebeveynler tarafından kucakta gezdirilirken oluşur. Kol üzerine yatırma, taşıma askısı ya da kundak kullanılabilir, en uygununun hangisi olduğu bebeğe bağlıdır.

Ayrıca, bebeği taşıma askısı ya da benzer bir yolla taşırsanız, bebeğin sakinleşmesinin yanı sıra elleriniz boş olacağından günlük işlerinizi yapmanız da kolaylaşacaktır.

Çocuğunuzu dışarıdan gelen aşırı uyarılara karşı koruyun

Bebek henüz anne karnındayken bile dış uyarılara tepki gösterir. Doğum sonrasında oldukça fazla sayıda olan dış uyarılar bebeğe çok fazla gelir.

Birçok ses, sürekli değişen ışık uyarıları, birbirinden çok farklı kokular bebekte aşırı duyuşsal algılamalara yol açabilir. Çocuğunuzu bu strese karşı koruyun, gün içinde düzenli bir akış ve alışkanlıklar oluşturarak ona esenlik ve güven duygusu sağlayın.

Önemli

Bazen anne ve babalar çaresizlikten, ağlayan çocuklarını sallar.

Bunu yapmayınız! Kısa süreli bir sallama dahi ağır sağlık hasarlarına yol açabilir ve hatta ölüme neden olabilir.

Koliğe karşı alınabilecek diğer önlemler

Çocuğunuz için hemen yapabileceğiniz nelerdir?

Elbette ki daima ilk çare bebeği yatıştırmak ve onu kucakta gezdirmektir. Ancak gevşetici bir banyo ya da ısıtılmal bir minder de çocuğunuza iyi gelecektir. Bebekler ısıyı genellikle hoş bir duygu olarak algırlar – ancak ısı derecesinin uygun olmasına dikkat etmelisiniz.



Dayanışma bebeğe esenlik duygusu verir

Merhem veya yağlarla veya bunlar kullanılmaksızın yapılan karın masajları ve bazı egzersizler de yararlı olabilir. Aynı şekilde, öğünler arasında verilen bitki çayları da sakinleştirici etkiye sahiptir.

Huzursuz ve ağlayan bebeklerin çoğu emzirme yoluyla sakinleştirilir. Çoğu kez kucağa almak ve ritmik hareketler yapmak da yararlıdır.

Bunu yaparken bebeğinizin (temiz) bir parmağınızı emmesini sağlayabilirsiniz. Tırnak dilin üzerinde yer almalıdır.



Gevşetici bir banyo çocuğunuza iyi gelebilir

Ecza dolabınızda ne gibi çareler var?

Etkin madde olarak simetikon içeren bir dizi ilaç mevcuttur. Sindirilmemiş süt ile yutulan havanın bebeğin sindirim sisteminde “köpük” oluşturduğu ve simetikonun bunu çözdüğü düşünülmektedir. Bu ilaçların her öğünde verilmesi gerekmektedir. Ancak bu ilaçlar bebeğe sütü daha kolay sindirebilmeleri için yardımcı olmazlar.

Bunun dışında sindirim sisteminin gevşemesini sağlayan ve kramp çözücü etki gösteren kimyon yağı fitilleri mevcuttur. Ancak fitil, bebeğin dışkı yapmasını

tetikler ve fitil tekrar dışarı atılabilir. Ayrıca bebeğin barsaklarında toplanan havanın boşaltılmasına yardımcı olmak için makattan kateter veya termometrenin sokulması yoluyla uygulanan yöntemler de mevcuttur.

Bunların gerçekten yumuşak ve güvenli yöntemler olup olmadığı tartışma konusudur. Ayrıca, bebek koliklerinde çok sayıda homeopatik ilaç da kullanılmaktadır.

Nasıl önlem alabilirsiniz?

Anne olarak benim de bir katkımlar olabilir mi?

Lahana veya soğan gibi bazı besin maddelerinin tüketiminin, bebeklerde gazla ve koliğe neden olduğundan şüphelenilmektedir. Bu besinleri tüketmekten kaçınmanız bebeğinize yardımcı olabilir.

Ancak hangi besin maddelerinden uzak durmanız gerektiğini kendi kendinize test etmeniz gerekmektedir. Gaz oluşumuna veya koliğe yol açabilecek, olası diğer besin maddeleri ile ilgili olarak doktorunuzdan veya ebenizden bilgi alabilirsiniz.

Önemli olan, bebeğinize – gündüzleri de dahil olmak üzere – bol ve düzenli uyuyabileceği sakin ve düzenli bir gün akışı sağlamanızdır. Aile içerisinde uyumlu ilişkiler ve dengeli bir anne bebek ilişkisi de bebeğe temel güven ve esenlik duygusunu verir.

Özet

Olgunlaşmamış sindirim sistemi, olasılıkla pek çok bebekte gaz oluşumuna ve koliğe neden olmaktadır.

Lactobacillus reuteri Protectis içeren bir beslenme pek çok bebeğe yardımcı olabilir.

Şiddetli kolikte veya emin olmadığınız durumlarda: Doktorunuz ya da ebenizin yardımına başvurunuz.



Gazsız, koliksiz ve mutlu

Zamanında yardım istemelisiniz

Eğer bebeğiniz olağanın dışında çok ağlıyorsa, zamanında yardım istemelisiniz. Ebenizle görüşünüz ya da doktorunuza başvurunuz.

Onlardan bilgi ve destek alabilirsiniz veya ağlayan bebeklere ayakta bakım sağlayan bir servisin adresini temin edebilirsiniz.

Çoğu kez yükünüzü biraz hafifletecek küçük bir destek dahi – örneğin aile veya arkadaş çevrenizden birinin ya da bir komşunuzun kısa süreli de olsa size yardımcı olması – yararlı olabilir.



18

TR

Bu broşür aracılığıyla size, infantil kolikte çocuğunuza nasıl yardımcı olabileceğiniz konusunda yararlı ipuçları vermiş olduğumuzu umuyoruz. Eğer aklınıza gelen başka sorular olursa, doktorunuza, eczacınıza, ebenize veya emzirme danışmanınıza başvurabilirsiniz.

Bu broşürü takdim eden:

Muayenehane kaşesi/Praxisstempel

P6500243-06-0819

Not: Bu broşür bilgilendirme amaçlıdır. Hiçbir şekilde doktora danışmanın yerini tutmaz. Özel sorularınız için doktorunuza danışınız.

InfectoPharm Arzneimittel und Consilium GmbH · Pädia GmbH

Von-Humboldt-Str. 1 · 64646 Heppenheim · www.infectopharm.com · www.pädia.de

 **INFECTOPHARM**
Wissen wirkt.

 **pädia**