

Sevgili anneler ve babalar,
bir bebek sahibi olmak harikadır, fakat bazan da oldukça
güçtür!

Bir çok ebeveynler yorgunluk, dermansızlık hissini
bilirler, bazan da aşırı bitkinliği ve hatta hatta çaresizliği
de. Özellikle **bebeğiniz hiç durmaksızın ağladığında,
haykırdığında.**

Bütün bebekler yüksek sesle ağlarlar, bu gayet normaldir.
Sağlıklı bebekler doğduktan sonraki ilk aylarında ortalama
olarak günde iki üç saat bağırlarlar, fakat bazan bu çok daha
da uzun sürer. Size el ilanımızın iç tarafında bebeğinizin
belki neden ağladığının sebebini açıklayan bilgileri ve buna
karşı sizin ne yapabileceğinizi açıklamaktayız. En iyisi bu
“acil durum planı”nı iyi görünür şekilde buzdolabınızın
kapısına ya duvar panonuza iliştiirmenizdir.

Bir bebeği silkelemek asla bir çözüm değildir.

**Çocuğunuzu silkeleyerek sarstığınızda, yaşamı
tehlike altına girer!**

Bir bebek silkelendiğinde

- ölebilir
- beyinde kalıcı özürlük oluşabilir
- sakat kalabilir.

Bebeğinizin bağırmasında bir değişiklik fark
ediyorsanız:

- Alışmış olduğunuzdan daha uzun bir süre ve
yüksek sesle bağıryorsa
- Sizde hasta izlenimi bırakıyorsa
- Bağırması sizi ciddi şekilde ürkütüyorsa

Çocuk doktorunuzla ya da bir çocuk kliniğiyle
ileşim kurunuz.

Yardım alabileceğiniz diğer yerler:

- Çocuk doktoruz, çocuk hekimliği acil sevisi, ya da size en yakın
bulunan çocuk kliniği
- Bağıran bebek danışma merkezlerinde: Bulduğunuz eyalete ait
telefon numaralarını aşağıdaki internet adresinden öğrenebilirsiniz:
www.stmas.bayern.de/familie/bildung/schreibabys.htm
- Annelere ve ailelere yönelik danışma merkezleri
- Sağlık ve gençlik daireleri

Bölgenize ait imdat çağrısının telefon numaralarını
www.lgl.bayern.de adresinden bulabilirsiniz. Lütfen bu numarayı
elinizde tuttuğunuz el ilanınızın iç sayfasına not ediniz. Ayrıca adı
geçen internet sayfasında bu konuyla ilgili ve başka konulara da ilişkin
bilgilere ulaşabilirsiniz. Enformasyon malzemelerinin ücretsiz siparişi
için: Tel.: 09131 6808-5436, Fax: 09131 6808-5397
E-Mail: ZPG-Bestellungen@lgl.bayern.de

Herausgeber: Bayerisches Landesamt für
Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL)
Eggenreuther Weg 43, 91058 Erlangen
www.lgl.bayern.de

unter Mitwirkung von:

bvkj.

BAYERISCHER
HEBAMMEN-
LANDESVERBAND e.V.

Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V.

Bayerischer Hebammen-Landesverband e.V.

Stadtjugendamt München

Bayerisches Staatsministerium für
Arbeit und Soziales, Familie und Integration

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege

Stand: November 2014 © LGL, alle Rechte vorbehalten

Diese Druckschrift wird kostenlos im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben.
Sie darf weder von den Parteien noch von Wahlwerbenden oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl
zum Zweck der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen.
Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen
der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Unter-
sagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zweck der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevor-
stehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung
zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift
zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden. Bei publizistischer Verwertung – auch von Teilen – wird die
Angabe der Quelle und Übersendung eines Belegexemplars erbeten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.
Alle Rechte sind vorbehalten. Die Broschüre wird kostenlos abgegeben. Jede entgeltliche Weitergabe ist untersagt.
Diese Broschüre wurde mit großer Sorgfalt zusammengestellt. Eine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit kann
dennoch nicht übernommen werden. Für die Inhalte fremder Internetangebote sind wir nicht verantwortlich.



BAYERN | DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Telefon
089 122220 oder per E-Mail unter direkt@bayern.de erhalten Sie Informationsmaterial und
Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu
Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.

gedruckt auf Papier aus 100 % Altpapier

Ebeveynlerin dikkatine



Lütfen
silkeleyerek
sallamayınız!

... narindir ve kırılabilir!

Gesund. Leben. Bayern.



gefördert durch

Bebeğiniz hiç ara vermeden, nefes almadan ve durmadan bağırmakta! Yinede: Asla bebeğinizi silkelemeyin – dikkat yaşamı tehlikede!

1. Adım: Kendi üstünüze alınmayınız! Bebeğinizin hırsı size değil.

Bebeğinizin bağırma nedeni



... belki aç olduğundan?



... canı sıkın ya da mutsuz olduğundan?
Yavaşça kucağınızda sallamayı deneyiniz, ya da gezinerek ya da bebekle dışarı çıkınız.



... belki bezinin değişmesi gerektiğinden?



... Karnının ağrmasından dolayı?
Kucağınıza alınız ve hafifce karnını ya da sırtını ovunuz.



... belki yorgun olduğundan ve uyuymadığından?
Bir şarkı söyleyerek ya da müzikli saati kurarak teskin etmeyi deneyiniz.

2. Adım: her şeyi denediniz ve bebeğiniz halen bağırıyor.

Şunu düşününüz:

Bir bebeğin zaman zaman ağlaması ve bağırması ve teselli olmaması normaldir!

3. Adım: Eğer umutsuzluğa kapılmaktaysanız, ilk önce kendi için bir şeyler yapınız!

Örneğin:



Bebeğinizi yatağına sırt üstü yatırınız.



Güvendiğiniz bir şahsı telefonla arayınız.



Biraz ara veriniz ve bir süre derin derin nefes alınız.



Size desteklemesi için bir akraba, arkadaş ya da tanıdık bir şahsın gelmesini rica ediniz.



Kendinizin ve bebeğinizin sakinleşmesi için zaman tanıyınız. Bir yere oturunuz ya da bulunduğunuz dört duvardan uzaklaşınız.



Sizin tespit ettiğiniz acil imdat numarasını arayınız:
.....
Ya da profesyonel bir yerin numarasını (arka sayfaya bakınız):
.....

4. Adım: Eğer çocuğunuz hiç bir şekilde telkin olmuyorsa, sakinleşmiyorsa, çocuk doktorunuza ya da bir çocuk kliniğine gidiniz.

Çocuğunuza bakan herkezin, annanne, babanne, büyükbaba, çocuk bakıcısı vs. dahi, silkeleyerek sarsmanın tehlikeleri hakkında bilgi sahibi olduklarından emin olunuz.