



Oyun oynamaktan korkmayın

Ne kadar ve ne tür sarsma ve sallama hareketlerinin zararlı olduğu, çocuktan çocuga çok değişir. Ancak kesin olan bir şey var: Oyun oynarken geçirilen hafif bir sallantı veya çocuğunuza karşı yapacağınız ace-mice bir hareket, burada anlatılan yaralanmalara ve sonuçlara asla yol açmaz.

Bilgilenmek ve danışmak için

- › Bölgenizdeki yerel (Frühe Hilfen) erken yardım ağları üzerinden doğrudan destek – İrtibat kişileri/koordinasyon için: www.fruehehilfen-thueringen.de
- › Bölgenizdeki çocuk ve gençleri esirgeme müdürlüğü (Jugendamt) kanalıyla danışmanlık ve destek: www.kinderschutz-thueringen.de
- › Çocuk doktorunuzun muayenehanesinde erken teşhis muayeneleri
- › Bölgenizdeki hamilelik danışma merkezleri
- › Eğitim ve aile danışma merkezleri: www.bke.de
- › İnternette online yardım: www.bke-elternberatung.de
- › Nummer gegen Kummer danışma hattı (anne baba telefonu): **0800 - 111 05 50** (Pt-Cu 9-11 /Sa + Per 17-19 saatleri arası) www.nummergegenkummer.de
- › www.bitte-nicht-schuetten.de

Kampanyaya katkıda bulunanlar

Thüringen Eyaleti Eğitim, Gençlik ve Spor Bakanlığı

Thüringen Eyaleti Çalışma, Sosyal İşler, Sağlık, Kadın ve Aile Bakanlığı

Landesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz in Thüringen e. V. (Thüringen Eyaleti Çocuk ve Gençleri Koruma Çalışma Grubu derneği)

Broşürü sipariş etmek için: info@jugendschutz-thueringen.de

Yayımlayan:
TK-Landesvertretung Thüringen
Schlösserstraße 20
99084 Erfurt
e-posta: lv-thueringen@tk.de



Bebekleri sarsmayın!
Sarsmak bebekleri öldürebilir



Değerli anneler ve babalar,

Nihayet bebeğinize kavuştunuz – çocuğunuzla geçireceğiniz ilk aylar mutlu anlarla doludur. Ancak aynı zamanda özellikle bu ilk aylarda anneler ve babalar çok zorlanabilir. Çocuğunuzun iyiliği için her şeyi yapmak istersiniz. Ancak yine de, sınırlarınızın zorlandığı durumlar olduğunu fark edersiniz. Emin olabilirsiniz, tüm anneler ve babalar benzer şeyler yaşarlar. Başa çıkmadığınızı hissettiğiniz zamanlarda yardım istemekten çekinmeyin. Çocuk doktorları, ebeler, sağlık müdürlükleri ve çocuk ve gençleri esirgeme müdürlükleri size memnuniyetle yardımcı olacaktır.

Size ve çocuğunuza beraber geçireceğiniz hayata güzel bir başlangıç dileriz!

Saygılarımla,

Birgit Klauert

Dr. Birgit Klauert
Thüringen Eyaleti Eğitim, Gençlik ve Spor Bakanı

Heike Werner

Heike Werner
Thüringen Eyaleti Çalışma, Sosyal İşler, Sağlık, Kadın ve Aile Bakanı



Bebeğim hiç durmadan ağlıyor

Bebeğiniz ağlıyorsa, her zaman bir nedeni vardır, siz bu nedeni hemen fark etmeseniz bile.

Sağlıklı bebekler şu durumlarda ağlar:

- › aç ya da yorgun olduklarında,
- › bezlerini doldurduklarında,
- › sesinizi duymak istediklerinde ya da
- › vücut temasına ihtiyaç duyduklarında.

Sağlıklı bebekler ortalama olarak günde iki, üç saat ağlar – kimi zaman daha da fazla. İstisnai durumlarda, sadece kısa aralar vererek bütün gün ağlayabilirler. Kimi durumda bu normal olabilir ve herhangi bir hastalıktan kaynaklanmayabilir.

Ağlamadaki değişimlere dikkat edin

Bebeğiniz,

- › her zamankinden daha uzun ve daha yüksek sesle ağlıyorsa,
- › hasta görünüyorsa ya da
- › sizi korkutacak kadar ağlıyorsa, çocuk doktorunuza ya da anne baba danışma merkezine başvurun.

Artık ne yapacağınızı bilmiyor musunuz?

Aklınıza gelebilecek her şeyi denediğiniz halde bebeğiniz yine de ağlamaya devam mı ediyor? Artık yorulduğunuzu ve sabrınızın taşıdığını mı hissediyorsunuz? Bebeğinizin

ağlaması bir türlü bitmediği için sizin gücünüz tükendi ve sinirleriniz dayanamayacak hale mi geldi? O zaman, sakin olmak her zamankinden daha da önemli.

Başka neler yapabilirsiniz?

- › Bebeğinizi yumuşak bir şekilde kolunuzda sallayın.
- › Onunla birlikte yavaşça dolaşın ya da yürüyüşe çıkın.
- › Bebeğinizle konuşun ya da usulca şarkı söyleyin.
- › Hafifçe karnını okşayın ya da ovalayın.
- › Ailenizden/dostlarınızdan yardım alın.

Başka şeyler düşünmeye çalışın

Duygusal olarak biraz mesafe yaratmaya çalışın, örneğin kısa süreliğine odadan çıkarak ve/veya güvendiğiniz bir kişiyle telefonda konuşarak. Arka sayfada belirtilen irtibat merkezlerinden de tavsiyeler ve yardım alabilirsiniz.

Sarsmak neden o kadar tehlikelidir:



Sarsma hareketi sırasında bebeğin başı korumasız bir şekilde ileri geri savrulur. Bebeklerde beyin son derece narın ve hassastır. Bebeğin başını desteklemeden yapılabilecek telaşlı ani hareketler bile tehlikeli olabilir. Sarsma hareketi

sonucunda beyindeki kan damarları yırtılabilir. Bu şekilde oluşan kanamalar beyinde kalıcı hasarlara neden olabilir. Bunlardan bazıları şunlardır:

- › beraberinde görme/işitme/konuşma kaybı getiren gelişme bozuklukları,
- › bedensel ve zihinsel sakatlıklar,
- › davranış bozuklukları ve
- › epilepsi (sara hastalığı) ve hatta ölüm!