

Bilgi ve danışmanlık

- In den Kliniken für Kinder- und Jugendmedizin
- Beim Kinder- und Jugendärztlichen Notdienst
Bremen: Tel. 04 21 - 340 44 44
Bremen Nord: Tel. 04 21 - 66 06 18 00
Bremerhaven: Tel. 04 71 - 192 92
- In Ihrer Kinder- und Jugendarztpraxis
- Bei den Familienhebammen
Gesundheitsamt Bremen
Tel. 04 21 - 361-152 45
- Bei der Familienberatung und frühkindlichen Gesundheitsförderung, Gesundheitsamt Bremerhaven
Tel. 04 71 - 661 28
Tel. 04 71 - 521 33
Tel. 04 71 - 386 33
- Beim Amt für Soziale Dienste Bremen: In den „Sozialzentren“ und „Häusern der Familie“ jeweils in den Bremer Stadtteilen
- Beim Amt für Jugend und Familie, Magistrat Bremerhaven und in seinen Stadtteilbüros
- Deutscher Kinderschutzbund, Landesverband Bremen
Eltern-Stresstelefon
Tel. 04 21 - 24 01 12-20
- Elterntelefon (Nummer gegen Kummer)
Tel. 0800 - 111 05 50
- Arkadaşlarda, veliler ve akrabalarda

Yayımcı
TK-Landesvertretung Bremen

Sipariş için adresler

Gesundheitsamt Bremen
Homer Str. 60 - 70
28203 Bremen
Tel. 04 21 - 361-151 15
**E-Mail sozialpaediatric@
gesundheitsamt.bremen.de**

Gesundheitsamt Bremerhaven
Wurster Str. 49
27580 Bremerhaven
Tel. 04 71- 590-29 68
**E-Mail natalie.root@magistrat.
bremerhaven.de**

**Techniker Krankenkasse
Landesvertretung Bremen**
Postfach 28 61 55
28361 Bremen
Tel. 04 21-305 05-400
E-Mail lv-bremen@tk.de

İşbirliği

Der Senator
für Gesundheit



Freie
Hansestadt
Bremen

Bebeğinizi sarsmayın!
Sarsmak hayati tehlikeye yol açabilir!



Sevgili anne ve babalar,

bir bebekle yaşamak harikadır. Ama her zaman kolay değildir. Bitkinlik, aşırı yorgunluk ve hatta çaresizlik pek çok anne ve babanın bildiği duygudur: Bebeğiniz sürekli bağıırır. Sonsuza kadar sürecekmış gibi gelir. Kucağınıza alıp dolaştırırsınız, içecek verirsiniz. Hiç bir şey fayda etmez.

Bebeğim bağıırıyor...

Bağırmak, henüz konuşamayan bir bebeğin kendini ifade etmenin normal biçimidir. Bebekler sıkça bağıırır, çünkü

- açtır,
- yorgundur,
- altı kirlidir,
- herhangi bir şeyden huzursuz olmuştur veya
- sesinizi duymak ister ve bedensel temasa ihtiyaçları vardır.

Sağlıklı bebekler dahi, bir türlü çözemediğiniz nedenlerden dolayı gün içerisinde bir kaç saat boyunca bağıırabilirler.

Bebeğim sürekli bağıırıyor

Bebeğiniz

- her zamankinden daha yüksek sesle veya daha uzun bağıırırsa,
- hasta izlenimi verirse,
- ateşi varsa, halsizse veya bir şey içmiyorsa, lütfen çocuk doktorunuzla veya ebe ile temasa geçiniz.

Bebeğinizi sakinleştirmek için

- onu kucağınıza alın, sevip okşayın,
- kucağınızda, yatağında veya bebek arabasında sallayın,
- evin içinde veya temiz havada gezdirin,
- onunla konuşun, şarkılar söyleyin ve müzik dinletin,
- onu emzirin, içecek veya emzik verin,
- karnına veya sırtına hafif masaj yapın.



Bebeğim dayanılamayacak kadar çok bağıırıyor...

Bazı bebekler, görünürde bir neden olmadan da, sizin için dayanılır olmaktan çıkacak kadar uzun süre bağıırabilirler. Böylesi bir durumda, yeter ki süssun diye, bebeğinizi sarsma dürtüsünü hissedebilirsiniz.

Bebeğinizi asla sarsmayınız!

Hafif sarsılmalar dahi bebeklerde hayati tehlike yaratır!

Durum sizin için dayanılmaz olursa,

- derin nefes alın ve bebeğinizi sırtüstü yatağına veya arabasına yatırın.
- odadan çıkın, kapıyı ardınızdan kapatın ve sakinleşene kadar bir kaç dakika oturun. Bebeğiniz yatağında da mutlaka bağıırmaya devam edecektir. Ancak onun bu kısa sürede ağlaması, sizin sinirlerinize hakim olamayıp onu sarsarak ciddi yaralanmasına neden olmaktan daha az kötüdür.
- kendinizi daha sakin hissedince tekrar bebeğinizin yanına gidin.
- güvendiğiniz bir kişiyi arayın.
- tanıdık ve arkadaşlarınızdan yardım isteyin.
- ümitsizliğe kapılmayın. Faydalanabileceğiniz pek çok yardım olanağı var.

Bebeğinizi asla sarsmayın! Hafif sarsılmalar dahi bebeklerde hayati tehlike yaratabilir!

Yine de bir kez istemeden olduysa, lütfen en kısa zamanda bir doktora gidin! Böylece bebeğinizi meydana gelebilecek ağır sağlık sorunlarından korumuş olursunuz! 112 hattını arayın! Hafif sarsılmalar dahi bebeğinizin henüz hassas olan beyininde (beyin kanaması gibi) ağır yaralanmalara ve bunun sonucunda aşağıdaki gibi kalıcı hasarlara yol açabilir:

- bedensel ve zihinsel engellilik,
- gelişim bozuklukları,
- kasılma nöbetleri,
- görme bozuklukları,
- bazı durumlarda ölüm.

Lütfen bebeğinize bakan veya gözetan bütün kişileri de bilgilendiriniz:

Sarsmak, bebeklerde hayati tehlike yaratır!