

# Kuzey Ren-Vestfalya'da çocuk ve anne baba sağlığı

Erken tanı, destek ve sağlığı koruyucu önlemler

Das Gesundheitsprojekt  
Mit Migranten  
für Migranten



Kuzey Ren-Vestfalya eyaletindeki göçmenler için bir kılavuz  
15 dilde basılmıştır



# Impressum

Gesundheit von Eltern und Kindern in Nordrhein-Westfalen:  
Gesundheit erhalten durch Früherkennung, Förderung und Vorsorge  
Ein Leitfaden für Zuwanderinnen und Zuwanderer in Nordrhein-Westfalen

Auftraggeber:  
Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen  
Fürstenwall 25, 40219 Düsseldorf  
Internet: [www.mags.nrw.de](http://www.mags.nrw.de) | Telefon: 0211/855-5

BKK Landesverband Nordrhein-Westfalen | Kronprinzenstraße 6, 45128 Essen  
Internet: [www.bkk.de](http://www.bkk.de) | Telefon: 0201/179-01

BKK Bundesverband | Kronprinzenstraße 6, 45128 Essen  
Internet: [www.bkk.de](http://www.bkk.de) | Telefon: 0201/179-01

Herausgeber:  
Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. (EMZ)  
Königstraße 6, 30175 Hannover  
E-Mail: [ethno@onlinehome.de](mailto:ethno@onlinehome.de) | Internet: [www.ethno-medizinisches-zentrum.de](http://www.ethno-medizinisches-zentrum.de)

Konzeption, Inhalt und Erstellung:  
Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. (EMZ)

Redaktion: Ahmet Kimil, Carolin Sobiech, Elena Kromm-Kostjuk, Tanja Hohmann,  
Stephanie Knostmann, Eva Schwarz und Ramazan Salman  
Lektorat und Satz: Bernd Neubauer, Waake bei Göttingen  
Übersetzung: Dolmetscherdienst – Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.  
Gestaltung: eindruck (Gestaltung und Werbung), Hannover  
Titel: EMZ. Bildquellen Seite 9, 10, 13, 15, 17, 18, 19, 21, 28, 33,  
34, 36, 37 © Fotolia.com, Seite 24 © Pixelio.de

Wenn in diesem Leitfaden Personengruppen benannt sind, wird im Folgenden die männliche Schreibweise verwendet. Es sind aber weibliche und männliche Personen gleichermaßen gemeint. Dies geschieht aus Gründen des besseren Leseflusses und ist nicht als diskriminierend zu verstehen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Genehmigung der Herausgeber.

Dieser Leitfaden ist in folgenden Sprachen erhältlich: Albanisch, Arabisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch, Kurdisch (Kurmanci), Persisch (Farsi), Polnisch, Russisch, Serbokroatisch, Spanisch, Türkisch, Vietnamesisch

Stand: Juni 2009

# Önsöz

Sevgili okurlar,  
sevgili anne babalar,

Anne babanın sağlık durumu ve sağlık konusundaki davranışları, hamilelikte ve doğumda olduğu kadar çocuğun büyüme aşamasında da, çocuğun gelişimi üzerinde çok etkilidir. Çok yönlü bir yapısı olan sağlık sistemimizden gerektiği gibi yararlanabilmek için iyi bilgilenmiş olmak gerekir. Elinizdeki kılavuzda, Almanya'daki sağlık sisteminde hangi olanakların mevcut olduğunu, hangi erken tanı muayenelerinin ve önleyici sağlık hizmetlerinin bulunduğunu, ayrıca kendiniz ve çocuğunuz için sizin neler yapabileceğinizi gösteren bilgiler edineceksiniz.

"Göçmenlerle Birlikte Göçmenler İçin – Kuzey Ren-Vestfalya Kültürler Arası Sağlık Yardımcıları" (Mit Migranten für Migranten – Interkulturelle Gesundheitslotsen in Nordrhein-Westfalen) projesiyle, farklı kültürleri ve dilleri dikkate alan bir sağlık destek çalışması yürütülüyor. Proje ortaklarımızla birlikte yaptığımız çalışmalarda, Kuzey Ren-Vestfalya eyaletindeki tüm insanların sağlık sisteminden en iyi şekilde yararlanması hedefini çok önemsiyoruz.

Kültürler arası sağlık projesinin ve bu kılavuzun, sizin ve çocuğunuzun sağlıklı yaşaması ve gelişmesi için yararlı olmasını diliyoruz.



Karl-Josef Laumann  
Kuzey Ren-Vestfalya Eyaleti  
Çalışma, Sağlık ve Sosyal İşler  
Bakanı



Theo Giehler  
Kuzey Ren-Vestfalya  
BKK Eyalet Birliği  
Yönetim Kurulu Üyesi

# İçindekiler

Giriş	3
1. Hamilelik öncesi sağlıklı olmak	4
Anne babalar ve çocukların sağlığına yönelik hizmetler	4
Beslenme	5
Sağlık kontrolü	6
İlaçlar, alkol, sigara	7
Hamileliğin belirtileri	8
2. Hamilelikte sağlıklı olmak	10
Koruyucu önlemler ve erken tanı muayeneleri	10
Beslenme	12
Alkol kullanma	14
Sigara içilmesi	14
İlaçlar	15
Kendini iyi hissetme	15
Hamilelerin kaçınması gerekenler	16
Doğuma hazırlanma	16
Doğum	18
3. Doğumdan sonra sağlıklı olmak	20
Eve dönüş	20
Bebekğin güvenli uyuması	22
Emzirme	24
Hazır süt (hazır mama)	26
Diğer mamalar	27
Bir yaş sonrası çocukların doğru beslenmesi	28
Sağlıklı dişler	29
Çocuk ve gençlerin muayeneleri	30
Yetişkinler için koruyucu muayeneler	32
Süt emme dönemindeki bebeklerin, çocukların ve gençlerin aşılırları	33
Çocuğun güvenliği	34
Çok dilli yetişmek	35
4. Adresler	38

# Giriş

Sevgili müstakbel ve çocuk sahibi anne babalar

Almanya'daki sağlık sistemi, çocuğunuzun sağlıklı şekilde dünyaya gelmesi ve sağlıklı büyümesi için çok iyi sağlık olanakları sunuyor. Gelişmiş doğum ünitelerine sahip hastaneler, kadın doğum doktorları ve ebeler hamilikten itibaren sizi izliyor, hamilelikte ve doğumda destek veriyorlar. Sonraki yıllarda çocuk hekimleri bilgi ve çalışmalarıyla sizin yanınızda. Hastalanıp ilaçla tedaviye gerek kalmaması için düzenli aşılar yapıyor.

Tüm bunlar yararlı çalışmalar (hizmetler) olsa da çocuğunuzun sağlığını korumada sadece sağlık sisteminin olanakları yeterli değildir. Çocuğunuzun sağlığının korunması anne baba olarak, önemli ölçüde sizin davranışlarınıza da bağlıdır. Hamilelikte özellikle müstakbel annenin taşıdığı sorumluluk büyüktür. Bir kadının sigara, alkol kullanıp kullanmadığı, hamilelikte sağlıklı beslenip beslenmediği çocuğun sağlığı üzerinde etkilidir. Anne babanın kendilerinin ve çocuklarının sağlığı adına yapması ve kaçınması gereken konular var. Bunun için de önce bu konularda bilgilenecek gerekiyor.

Bu broşürde, hamilelik sırasında ve bebeğinizin ilk aylarında çocuğunuzun sağlığı için yapabileceğiniz şeyler hakkındaki gerekli bilgileri bulacaksınız. Bilgi verilen konular olarak; sağlıklı bir hamilelik, beslenme tavsiyeleri, bebeğinizin güven içinde uyuyabilmesi için gerekli ortam ve bebeğinizin günlük yaşamı için ona yararlı şeyler sıralanabilir. Bunun yanısıra anne babaların ve çocuğun yararlanabileceği veya yararlanması gereken koruyucu sağlık önlemleriyle ilgili tanıtıcı bilgiler veriliyor.

Kılavuzun her bölümünün sonunda, önemli noktaları vurgulayan özetler yer alıyor. Broşürün sonunda Kuzey Ren-Vestfalya eyaletinde "anne baba ve çocuk sağlığı." konusuyla ilgili hizmet sunan önemli kişi ve kuruluşların, ilk başvurulabilecek yerlerin adreslerini gösteren bir liste var. Bu liste eksiksiz olma iddiasında değildir. Buradaki amaç, olanakların çeşitliliği konusunda okuyucuların dikkatini çekmek ve ilk anda işe yarayabilecek yararlı bilgi vermektir.

# 1. Hamilelik öncesi sağlıklı olmak

## Anne babalar ve çocukların sağlığına yönelik hizmetler

Almanya'da anne babaların ve çocukların sağlığıyla ilgili koruyucu önlemleri destekleyen çok yönlü yapılar vardır.

Çocuk yapma kararı vermeden önce de danışma hizmeti veren kuruluşlara (mesela bölgenizdeki Sağlık Daireleri veya dayanışma dernekleri) bizzat başvurabilirsiniz.

Tıbbi konularda uzman hekimler size en uygun yolları gösterecektir. Kadınların hamilelik öncesi, sırası ve sonrasında koruyucu muayeneleri kadın-doğum uzmanlarınca (jinekolog) yapılır. Doğuma hazırlanma kurslarında anne baba adaylarına yararlı bilgiler verilir. Ebeler doğum öncesi, sırası ve sonrasında annenin yanı başındadır. Doğum çoğunlukla hastanelerde, zaman zaman da doğum evlerinde gerçekleşir, evde doğum seyrek rastlanan bir durumdur. Hamilelik sırası ve sonrasında karşılaşılabilecek psikolojik sorunlarda psikoterapistlere başvurulabilir.

Doğum öncesi ve sonrasında kadınların yükünü hafifletmeye dönük olarak Almanya'da "Anne Koruma Yasası" vardır. Yasaya göre anne adayları doğumdan önce altı hafta, doğumdan sonra sekiz hafta çalışamazlar.

Doğumdan sonra da anne babalara dönük çok çeşitli kurslar sunulmaktadır (mesela annelerin sırt problemleri, bebek masajı vs.).

Bebeğin sağlık sorunları ve düzenli muayeneleri ("U-Untersuchungen") için çocuk doktoruna başvurulmalıdır.

Bu hizmetlerin bir bölümü ücretsizdir (mesela Sağlık Dairelerinin verdiği danışmanlıklar) veya ücretleri sağlık sigortalarınca karşılanır (mesela koruyucu muayeneler ve zorunlu tıbbi tedaviler).

## Beslenme

Çocuk arzulayan eşler beslenmelerinde belli şeylere dikkat ederek sağlıklı bir çocuk dünyaya getirme şanslarını artırabilirler. Hamilelikten önce de, bol meyve sebzeyle çok yönlü bir beslenme önemli bir rol oynayabilir. Kiloları biraz

az veya biraz fazla olan kadınlar böylece ideal kilolarına yaklaşabilirler. Bu şekilde hamile kalma şanslarını da artırırlar. Buna karşılık kahve hamile kalmayı zorlaştırıcı etki yapar. Bu nedenle günde üç fincandan fazlasını içmeyin.

## Sağlık sigortalarının hamilelikte ve annelikte sağladığı hizmetlere genel bakış

Sağlık sigortaları hamileliğin başlamasıyla birlikte anne ve çocuk sağlığıyla ilgili koruyucu muayene hizmetlerini sağlarlar. Aynı şekilde, sözleşmeli doktorun ve ebeinin danışmanlık hizmetlerini, zorunlu ilaçlar, sarf malzemeleri ve sağlıklı maddelerle ilgili masrafları ve doğumun gerektirmesi durumunda hastaneye yatma masraflarını da bir katkı payı ödemeye gerek kalmadan karşılarlar. Sigortalılar hamilelik veya doğum sebebiyle ev işlerini yürütemez durumda olduklarında sağlık sigortaları ev işlerinde belli koşullarda bir yardımcının uygun masraflarını da üstlenirler.

Ayrıca çalışmakta olan kadınlara ve aynı haklara sahip olanlara, anneyi koruma döneminin başlamasından önceki son üç ayın ortalama net ücreti düzeyinde annelik parası ödenir. Sağlık sigortaları günlük 13 Avro'ya kadar bir ödemeyi karşılar; 13 Avro'dan fazla miktarların farkını işveren öder. Sigorta kapsamında olması durumunda bazı sigortalılara "annelik parası" olarak "hastalık parası" kadar bir ödeme yapılır. Annelik parası doğumdan önce altı haftalık, doğumdan sonra sekiz haftalık bir süre için ödenir; ikiz veya daha fazla bebek olması veya erken doğum hallerinde ödeme on iki haftayı kapsar; erken doğum olmuşsa, koruma süresinden artan süre de doğum sonrasına eklenir. Annelik parası, kamu kaynaklı ve zorunlu nitelik taşıyan "yasal hastalık sigortası"nın (gesetzliche Krankenversicherung) özel bir avantajıdır. Özel sigorta anlaşmalarında annelik parası yoktur.

Şimdiden başlayarak daha fazla “folik asit” vitamini almalısınız. Folik asit tam tahıllı ürünlerde, sebzelerde (mesela ıspanak, brokoli, havuç, kuşkonmaz, kırmızı lahana, domates) ve fındık, ceviz vb. de bulunur.

Bu vitamin, doğmamış bebeğin hücre, organ ve sinir sistemi gelişimi için önemlidir. Araştırmalar, yeterli miktarda folik asit alındığında hamile kalma aşamasında sakat doğum riskinin (mesela açık omurilik) azaldığını ortaya koymuştur.

Doktorlar daha hamilelik öncesinde folik asit hapları kullanılmasını (günde 0,4 mg) tavsiye ediyorlar, çünkü besinlerde bulunan folik asit günlük ihtiyacı karşılamaya yetmiyor. Haplar eczanelerde ve sağlık ürünleri mağazalarında (Drogerie) reçetesiz olarak alınabiliyor.

## Sağlık kontrolü

Gerekli diş tedavilerinin mümkün olduğunca hamilelik öncesinde yapılmasına dikkat edilmelidir. Hamilelik sırasında ortaya çıkan hormon değişikliği, bağ dokularının gevşemesine ve diş etinin kabarmasına neden olur. Bu şekilde bakteriler daha kolaylıkla derinlere sirayet edebilir ve iltihaba yol açabilirler. Birçok kadın kendi diş sağlıklarının bebeğin sağlığı için de önemli olduğunu bilmiyor. Diş hekimliği alanındaki araştırmaların ortaya koyduğu gibi, diş eti rahatsızlıkları ile (paradental hastalıklar) erken doğumlar ve bebeğin ortalamanın altında kiloyla doğması arasında bir bağlantı vardır. Bu sorunlar, diş eti iltihabı olan kadınlarda, dişleri ve diş etleri sağlıklı kadınlara oranla sekiz kat fazla görülür.

## Eyalet inisiyatifi “Kuzey Ren-Vestfalya Anne Çocuk Sağlığı”

Kuzey Ren-Vestfalya’da “Anne Çocuk Sağlığı” inisiyatifi kapsamında “Sigara ve alkol – Bizimle asla!” başlıklı broşür Almanca ve Türkçe olarak hazırlandı. Bu broşürler Eyalet Sağlık ve Çalışma Enstitüsü’nün (Landesinstituts für Gesundheit und Arbeit) internet sayfasında “Mutter und Kind” (Anne ve Çocuk) başlığı altında PDF dosyası olarak indirilebilir: [www.praeventionskonzept.nrw.de](http://www.praeventionskonzept.nrw.de).



Çocuk sahibi olmak isteyen kadınların zamanında davranarak hastalıklarla ilgili yeterli korumaları olup olmadığını kontrol etmeleri ve doktor yönlendirmesiyle eksik aşılarını yaptırmaları gerekir. Tam koruma gerektiren önemli hastalıklar, kızamık, kabakulak, suçiçeği, boğmaca ve özellikle de kızamıkçıktır. Bir doktor, kadının vücudunda kızamıkçığa karşı yeterince antikor olup olmadığını test edebilir. Eğer eksiklik varsa (kadınların yaklaşık % 15'inde bu sorun vardır) hamilelik başlamadan önce mutlaka aşı yapılması gerekir. İlk üç ayda kızamıkçık enfeksiyonu olması durumunda doğacak bebeğin zihinsel engelli, sağır veya kör olma riski çok yüksektir. Hamilelik sırasında kızamıkçığa karşı aşı yapılamıyor.

“Yasal sağlık sigortası” bulunan 25 yaş altındaki kadınlar için yıllık olarak kadın doğum doktoru tarafından yapılan “chlamydia” testi sigorta tarafından karşılanır. Cinsel ilişkiyle bulaşabilen chlamydia enfeksiyonu tedavi edilmezse rahimde ve yumurtalıklarda iltihaba yol açabilir. Bu sorunu yaşayan kadınların birçoğu doğal yollardan artık hamile kalamazlar.

## İlaçlar, alkol, sigara

Sürekli ilaç alan kadınların doktora danışmaları gerekir. Bazı ilaçlar, hamile kalmayı olumsuz etkileyebilir, bazıları da hamilelik sırasında doğmamış bebeğe zarar verebilir. Riskli ilaçların hemen hemen tamamının, hamilelere ve çocuğunu emziren kadınlara uygun muadilleri vardır.

Sigara içmek, hem kadınlar hem de erkekler açısından çocuk sahibi olma ihtimalini azaltır. Bu nedenle eşlerin hamilelikten önce sigarasız bir yaşamı tercih etmeleri en iyisidir!

Alkol de aynı şekilde zararlıdır. Hamilelik sırasında alkollü içeceklerden uzak durma konusunda kendilerine güvenemeyen kadınların zamanında danışmanlık merkezlerine başvurmaları gerekir (adresler için eke bakınız). Babanın çok alkol içmesi durumunda da alkol bir sorun oluşturur. Alkol erkekte sperm yoğunluğunu azaltır. Düzenli alkol içilmesi durumunda tam oluşmamış sperm sayısının arttığını ve bunun erkeğin çocuk sahibi olma şansını azalttığını gösteren gözlemler vardır.

## Hamileliğin belirtileri

Bir kadının hamile olduğunu gösteren bazı belirtiler vardır. Adetin gecikmesi ve bedensel değişiklikler (mesela göğüslerde gerginleşme hissi, idrara çıkmanın sıklaşması, mide bulantısı, yorgunluk, baş dönmesi ve aşırme) hamileliğin genelde görülen ilk belirtileridir.

Emin olmak için kadının hamilelik testi yapması gerekir. Bunun için çeşitli yöntemler vardır. En güvenilir olanı Kadın Hastalıkları ve Doğum doktoruna başvurmaktır. Hamile kaldıktan bir hafta sonra, anne adayları kadınların kanında görülen bir hormona bakılarak hamilelik durumu kesin olarak belirlenir.

Bu hormonun yoğunluğunun arttığı yaklaşık iki hafta sonra idrar testiyle hamilelik saptanabilir. Bu basit test eczanelerde ve sağlık malzemeleri satan yerlerde bulunmaktadır. Ama sonuçlar her zaman güvenilir değildir ve her halukarda bir doktor tarafından kontrol edilmesi gerekir. Doktorlar hastalarıyla ilgili bilgileri başkasına ancak hastanın rızası varsa verebilirler. Doktorlar dışında, hamilelik danışma merkezleri de hamilelikle ilgili her türlü konuda (mesela cinsel bilgiler, hamilelikten korunma, aile planlaması) destek vermektedirler (adresler ekte). Sosyal ve ekonomik konularda da tavsiyelerde bulunmaktadır.

## Akraba evlilikleri

Almanlarda amca, teyze çocukları vb. arasında evlilikler pek görülmez. Bazı göçmen gruplarında bu tür evlilikler daha sıktır. Akraba evliliklerinde çocukların eksiklik ve sakatlıklarla doğma ihtimalinin daha yüksek olduğunu veya kalıtsal hastalıklara yakalanabileceğini göz önünde tutmak gerekir. Araştırmacılar akraba evliliğinde riskin, diğer evliliklere göre iki hatta dört kat fazla olduğunu belirtiyor. Bu nedenle akrabalık ilişkisi bulunanlar aile kurmadan önce genetik konusunda sunulan danışmanlıktan yararlanmalıdır (mesela üniversite hastanelerinde). Burada hastalık riskleri, teşhis ve tedavi olanakları hakkında bilgilendirme yapılmaktadır. Gerektiğinde konuyu kendi doktorunuza açın.

## Konu ile ilgili öneriler:

### Hamilelik öncesinde sağlıklı olmak

- Sağlıklı beslenme, sigara, alkol ve belli ilaçlardan uzak durmak kadınların ve erkeklerin çocuk sahibi olma şansını artırır.
- Günde en fazla üç fincan kahve için.
- Kadının beslenmesini hamilelikten önce folik asitle desteklemek gerekir (günde 0,4 mg'lık haplar).
- Kadının özellikle kızamıkçığa karşı korunması için hamilelik öncesinde kontrol yapılmalı ve gerekiyorsa aşı tazelenmelidir.
- Diş doktoruna başvurmak, gerekli diş tedavileri için önemlidir.
- Hamilelik ihtimali varsa kadının en kısa zamanda durumunu netleştirmesi ve bir kadın-doğum doktoruna başvurması gerekir.



## 2. Hamilelikte sağlıklı olmak

### Koruyucu önlemler ve erken tanı muayeneleri

Yasal veya özel sağlık sigortası bulunan anne adayları, hamilelik ve doğum sırasında ve doğum sonrasında kadın-doğum doktoru ve/veya ebe desteğinden yararlanma hakkına sahiptir. Bu olanaklardan yararlanmak gerekir.

Sağlık şikayetlerinin olmadığı normal bir hamilelik seyrinde ayda bir düzenli doktor muayenesi yeterlidir. 32. haftadan sonra iki haftada bir muayene öngörülmektedir, doğum tarihinin geçirilmesi durumundaysa muayene sıklığı iki günde bire çıkar. Ayrıca hamileler 4. ve 8. ayda dış doktoruna gitmelidir.

Tıbbi koruyucu önlemlerden biri de, çocuk için özellikle önemli olabilecek enfeksiyon hastalıklarına (mesela Hepatit B veya kızamıkçık) karşı muayenedir. Tüm anne adayları ayrıca HIV testinden yararlanabilir. HIV enfeksiyonunun erken tanısı önemlidir, bu durumda zamanında müdahaleyle enfeksiyonun çocuğa geçmesini önleme şansı az değildir.

Hamilelik sırasında chlamydia enfeksiyonuna yönelik tetkikler de söz konusu önlemlere dahildir. Bu enfeksiyon erken doğuma veya hamilelik sırasında hastalığın çocuğa bulaşmasına yol açabilir. Bu hastalığın bazı semptomları göz iltihabı, akciğer iltihabı ve solunum zorlukları olabilir. Kadın-doğum uzmanı, hamilelerin muayenesinde vajinada iltihap olup olmadığını da düzenli olarak kontrol eder. Erken doğumları önlemek açısından bu çok önemlidir. İsteyen haftada iki kez kendi kendine test yapabilir. Eczanelerde vajinadaki "ph değeri"ni ölçmede kullanılan test eldivenleri bulunmaktadır. Yüksek bir ph değeri enfeksiyon olduğuna işaret eder. Bazı sağlık sigortaları test eldiveni masrafını karşılamaktadır.



Hamilelikteki muayenelerde, hamilelik sırasında ve doğumdan sonra, kadın ve çocuk için söz konusu olabilecek sağlık riskleri konusunda bilgilendirmeler de yapılır.



*Muayene sonuçlarını ve hamileliği belgeleyen annelik karnesi*

Anne adayına “annelik karnesi” (Mutterpass) denen bir defter verilir, buraya yapılan muayeneler ve önemli sonuçları işlenir. Anne adayının bu karneyi sürekli yanında taşıması ve muayenelere getirmesi gerekir.

Koruyucu muayeneler kapsamında anne ve doğmamış çocuk için şu muayeneler sağlanır:

- Hamilelikte diyabet hastalığı olup olmadığını muayene (idrar testi)
- Hamileliğe bağlı metabolizma sorunları (gestoz) olup olmadığını muayene (tansiyonun düzenli ölçülmesi, idrar testi ve dokularda ödem kontrolü)
- Ultrasonla muayene (çocuğun vücut ölçülerine bakılması, tahmini doğum tarihi, çocuğun ana rahmindeki gelişimi; özellikle de ikiz bekleniyorsa)
- Kardiyografik muayene (CTG, sancuların kaydedilmesi ve çocuğun kalp atışları)

Elbette baba adayı da muayenelerde hazır bulunabilir; mesela ultrason muayenesini izleyebilir.

## Beslenme

Hamile kadınlar, sağlıklı ve dengeli beslenmeli, aşırı değil ama bilinçli yemeli (iki kişilik yememeli). Elbette hamilelerin normalden daha fazla vitamin, mineral ve madeni tuzlar alması gerekir.

Çoğu kez sanıldığıının aksine enerji ihtiyacı fazla artmaz. 4. hamilelik ayından itibaren günde 250–400 kalori kadar bir ek enerjiye ihtiyaç olur. Hamileliğin sonuna kadar 10–15 kilogramlık bir kilo artışı da normaldir. Çok zayıf kadınlar bazen daha fazlasını da alabiliyorlar. Anne adayları diyet gibi nedenlerle yeterince kilo almazsa bebek, sağlıklı bir gelişim için gerekli olan miktarda enerji ve besin maddesi alamaz.

Besin listesinde çok miktarda sebze ve meyve bulunmalıdır. Balık ve besleyici yağlar (mesela kolza yağı ve zeytinyağı) çocuğun gelişimi ve metabolizması için iyidir. Tam tahıllı ürünlerde, patatesten, sebze ve meyvede önemli karbonhidratlar bulunur. Kemiklerin, dişlerin ve kasların gelişimi için bebeğin çok miktarda proteine ihtiyacı vardır. Proteinin çok bulunduğu besinler, yumurta, süt ürünleri ve etlerdir, ama bitkisel besinlerde de bulunur. Sütte, kabuklu meyvelerde, brokolide ve soya ürünlerinde kalsiyum bulunur; bebek, hamileliğin ikinci ayından itibaren kemiklerin oluşumu için kalsiyuma

ihtiyaç duyar. Ette, tam tahıl ürünlerinde, kırmızı pancarda, fındık ve cevizde bulunan demir doğmamış çocuğun kandaki alyuvarlar üzerinden yeterince oksijen alabilmesi için elzemdir. Ayrıca doktorlar yeter miktarda iyotla takviyeyi tavsiye ediyorlar. Yemekleri iyotlu tuz ile pişirin ve haftada en az iki kez deniz balığı yiyin. Yeterli iyot alımı için hamilelik sırasında (ve emzirme döneminde) takviye olarak günde 100–200 µg (mikrogram) miktarında iyot hapları alınması genelde tavsiye ediliyor.

Vitaminler sadece metabolizma ve kan oluşumu için değil, çocuğun kemik ve akciğer gelişimi için de önemlidir. Folik asit almaya da devam edilmesinde yarar vardır.

Besinleri seçerken ve hazırlarken dikkat edilmesi gereken nokta: Salata ve taze sebzeleri çok iyi yıkayın ve çiğ veya az pişmiş etten, çiğ yumurtadan, çiğ balıktan ve pastörize edilmemiş süt ürünlerinden (mesela çiğ süttten yapılmış peynirden) uzak durun. Bu besinlerle, yetişkinler için tehlikeli olmayan ama doğmamış çocuğun sağlığını tehdit eden listerioz ve toksoplazmoz gibi hastalıklar geçebilir. Et ve et ürünleri ile balık ve balık ürünleri, ancak iyice kızartılmışsa veya yüksek ısıda pişirilmişse kullanılabilir.

Ayrıca hamilelerin, çok miktarda toksik madde içeren sakatattan (karaciğer, böbrek vb.) uzak durması tavsiye edilir. Ayrıca çok karaciğer tüketilmesi durumunda, sakat doğumlara yol açabilen bir sorun olarak A vitamini fazlalığı ortaya çıkabilir. Vücudun doymamış yağlar, iyot ve selenyum gibi maddeleri yeterince alması için haftada bir veya iki kez balık yenmesi tavsiye edilir. Buna karşılık zehirli atık kalıntılarında dolayı büyük balıkların (mesela ton balığı, palamut, sebastes balığı, taşısırın balığı, köpek balığı) az miktarda ve arada bir tüketilmesi gerekir.



Kahve ve siyah çay konusunda da dikkatli olmak gerekir, zira bu içecekler sakat doğum riskini artırmaktadır. Bu nedenle günde üç fincandan fazlası artık içilmemelidir. Ayrıca sık alınması durumunda, sancı artırıcı etki yapan kardamom, tarçın, karanfil ve kinin de (tonikle birlikte) sakıncalıdır.

## Alkol kullanma

Alkolün zararları ne kadar önemsense azdır. Nikotin gibi alkol de hücrelere zarar veren bir toksindir ve bebeğin bedensel ve zihinsel gelişimine zarar verir.

Düşünün, hamileyken içtiğiniz her kadeh alkolü bebeğiniz de sizinle birlikte içiyor. Kanınızdaki alkol oranı 0,6 promil olduğunda bebeğinizin kanındaki alkol oranı da 0,6 promildir – ama onun bedeninde alkol çok daha zor çözünür. Alkol hücrelere zarar verir ve hücre bölünmesini yavaşlatır. Organların ve organ sistemlerinin gelişimi, mesela beyin gelişimi açısından ağır sonuçlar doğurur.

Düşükler tek sorun da değil. Hamilelik sırasında alkol alırsanız çocuğunuz dünyaya zihin özürlü ve bedensel engelli olarak gelebilir.

Hamilelik sırasında alkol tüketimine bağlı olduğu açık olan sakatlıklar veya sorunlu haller için “fetüs alkol sendromu” da (kısaca FAS) deniyor. FAS’nin sık görülen belirtileri, doğumda büyüme eksikliği, kilo azlığı, doğum sonrasında gelişmenin yavaşlığı ve yüzdeki değişimlerdir. Hamilelikte alkol tüketimi bunların dışında, bu durumdaki çocuklarda organlara (mesela kalp sorunları, görme, duyma ve

yeme bozuklukları) ile gelişmeye ve sosyal davranışa da olumsuz etki etmektedir.

## Sigara içilmesi

Sigarada 1000’den fazla kimyasal madde vardır. En önemlisi de nikotindir. İçilen her bir sigara (pasif içicilik dahil) çocuğun gelişimini olumsuz etkiler, çünkü annenin vücuduna giren tüm zararlı maddeler göbek bağı ve plasenta üzerinden çocuğun bünyesine geçer. Sigara içilmesi sakat ve ölü doğumlara ve ani bebek ölümlerine (bkz. “Bebeğin güvenli uyuması” Bölümü) yol açabilir. Erken doğum riski iki katına çıkar, büyüme gerilikleri sık görülür, anneleri hamilelik sırasında sigara içen çocuklarda alerji, astım ve diğer solunum yolları hastalıkları daha sık görülür. Sigarasız bir ortam sadece çocukların sağlığını desteklemekle kalmaz, anne baba da bundan yarar sağlar.



## İlaçlar

Daha önce belirtildiği gibi (bkz. "İlaçlar, alkol, sigara" Bölümü) hamile ve emziren kadınların belli ilaçları almaması gerekir. Eğer bir doktor akut bir hastalığa karşı bir ilaç yazmışsa veya reçetesiz alınabilen bir ilaçsa, bu ilacın hamilelikte ve emzirme döneminde zararlı olup olmadığının kontrol edilmesi gerekir. Tereddüt ettiğiniz durumlarda mutlaka uzmana danışın.

## Kendini iyi hissetme

Hamilelik, müstakbel anne babanın bebek beklerken yeni durumun getireceği zorluklara da hazırlanma dönemidir. Bu dönemde stresin azaltılmasına ihtiyaç vardır. Stresi azaltmada hareket yararlıdır. Özellikle tavsiye edilebilecek bir etkinlik açık havada efor sporudur (hızlı adımlarla yürümek, yüzmek gibi). Spor sırasında eklemelerin ve omurganın zorlanmaması gerekir, örneğin teniste olduğu gibi, sarsıntı yaratacak ani sert hareketlerden kaçınılmalıdır. Düşme tehlikesi olan sporlar da (mesela dövüş sporları, kayak, at binme, bisiklete binme) özellikle deneyimsizlerin, bebeği düşünerek katılmaması gereken gereken etkinliklerdir.

Elbette hamilelik sırasında seyahate de çıkılabilir. Ama bazı doktorlar ilk üç ayda uçak yolculuğunun sakıncalı olduğuna işaret ediyorlar. 36. aydan sonra ve doğumdan sonraki bir hafta içinde kadınların uçağa binmemeleri gerekir. Yine de hamile bir kadın uçak yolculuğuna çıkacaksa uçuş sırasında kullanmak üzere yanına kompresyon çorapları (tromboz) almalı ve uçakta rahat hareket edebileceği ortam sağlanmalıdır.

Seyahat hazırlığını dikkatli yapın ve nelere dikkat edilmesi gerektiğini doktora danışın.



## Hamilelerin kaçınması gerekenler

Hamile kadınlar, özellikle de yeterince aşı koruması olmayanlar, kızamık, suçiçeği, en çok da kızamıkçık (bkz. "Sağlık kontrolü" Bölümü) enfeksiyonu bulunan kişilerle temastan kaçınmalıdır.

Grip belirtileri başladığında hemen bir doktora görünmekte yarar vardır.

Kedilerle temastan kaçınılması da tavsiye edilir. Kedi dışkıında, toprakta ve çığ ette bulunan parazitler, insana toksoplazmoz bulaştırabilir. Hamilelik sırasında ortaya çıkacak bir toksoplazmoz enfeksiyonu, düşüklere, çocukta körlüğe ve zihinsel engele yol açabilir.

Hamilelikte beslenme, alkol, sigara ve belli ilaçların kullanılması konularında bu bölümün ilgili yerlerine bakılabilir.

## Doğuma hazırlanma

Hamileliğin son üçte birlik dilimi doğuma hazırlanma dönemidir. Klinikler, ebeler ve hasta jimnastikçileri doğuma hazırlık kursları vermekteler. Almanca'da zorluk çeken hamileler yakınlarında kendi dillerindeki kurslardan veya kursta çevirmen desteğinden yararlanma olanaklarını araştırmalıdır.

Bu kurslar doğumla ilgili tüm işleyiş hakkında bilgilenmek için iyi fırsattır. Almanya'da bu sürecin işleyişi başka ülkelerdekinden de belli noktalarda ayrılıyor olabilir. Kurs programına jimnastik ve nefes egzersizleri de dahildir. Çoğu kadın hamileliğin 6. ve 7. ayında doğum kurslarına katılıyor. Kursların kontenjanları çabucak dolduğu için zamanında, mesela 4. ayda rezervasyon yaptırmakta yarar vardır. Çoğu sağlık sigortası, ebelerin verdiği kursların ücretini karşılıyor.

Yasal sağlık sigortası bulunanlar, ebenin ücretsiz yardımından yararlanma hakkına sahiptir. Ebe hamilelik, doğum, lohusalık ve izleyen aylarla ilgili bilgi verir. Hamilelikte yaşanacak şikayetlerle ilgili de yardımcı olur. Ebeler doğumdan sonra da anne ve çocuğa destek olur. Ebeler emzirme, çocuk bakımı ve çeşitli sıkıntılarla ilgili deneyimli kişilerdir. Özellikle de ilk çocukları olan çiftler için ebe desteği çok yararlıdır. Ama ilk adımı müstakbel anne babaların atması ve kendilerinin bir ebeyle temasa geçmeleri gerekir.

Doğum sırasındaki yardımla ilgili iki yol mevcuttur. Ya doğum sırasında hastanede hangi ebenin hazır bulunduğuna göre işi tesadüfe bırakırsınız ya da önceden bir ebeyi "rezerve" edersiniz. Bu ebe tüm doğum boyunca hazır bulunur, ki tavsiye edilen de budur. Böylelikle doğumda bulunacak olan ebe hamilelik boyunca da kadını tanımış ve güven ilişkisi içine girmiş olur. Bu ebe, doktorun da onayıyla bazı koruyucu muayeneleri üstlenebilir.



## Doğum

Bebeklerin çoğu hastanede dünyaya gelir. Buralarda deneyimli doktorlar her zaman hazır bulunur. Yaşanabilecek tersliklerde hemen müdahale edilir. Tıbbi açıdan hastaneler en güvenli doğum yerleridir. Riskli hamileliklerde (ikiz, ileri yaşta anne adayı, bebeğin pozisyonu) her halukarda doğumun hastanede yapılması ve bu hastaneye bağlantılı bir de çocuk kliniği (perinatal merkezi) bulunması gerekir. Koruyucu muayeneleri yapan doktor anne baba adayına doğumla ilgili gerekli bilgileri de aktarır.



Almanya'da evde doğuma karar veren kadın nadirdir. Evde doğumu destekleyecek uzman sayısı da azdır. Bu nedenle zamanında bir serbest ebeyle temasa geçmek gerekir. Evde doğumun yararı, tanıdığınız bir ortam olmasıdır. Buna karşılık tıbbi destek sınırlı ölçüde mümkün olduğu için dezavantajı vardır ve doğum sırasında terslikler olması durumunda doğum yapan kadının hastaneye ulaştırılması gerekir.

Aynı şey doğumevleri için de geçerlidir. Ev doğumlarında olduğu gibi doğumevlerinde de ancak sorunsuz hamileliklerde doğum uygundur. Doğumevlerinde doğumu ebe yaptırır, burada genellikle doktor bulunmaz.

Anne adayları zamanında bir hastanede veya doğumevinde yer ayarlamalıdır. Çoğu yer, anne baba adaylarının ortamı önceden görmesi için belli tarihlerde ziyarete olanak tanımaktadır. Baba adaylarının gelmesi de arzu edilir.

## Konu ile ilgili öneriler:

# Hamilelikte sağlıklı olmak



- Nikotin ve alkolden tamamen vazgeçilmelidir.
- Koruyucu ve erken tanı muayenelerinden yararlanmayı ihmal etmemelidir.
- Hamileliğin ilk aylarında, hamilelik boyunca destek verecek ve doğumdan sonraki haftalarda çocuğun bakımında da yol gösterecek bir ebe seçilmelidir.
- Bol meyve ve sebze içeren sağlıklı bir beslenme planı uygulanmalı, bol su içilmelidir.
- Tüm hamilelik boyunca folik asit takviyesi yapılmalı. Bu konudaki bilgiler her kadın doğum doktorundan edinilebilir.
- Çiğ et, çiğ yumurta ve çiğ süt ürünlerinden uzak durulmalıdır.
- Hamilelikte sakıncası olmadığı bilinen ilaçlar dışındakiler kullanılmamalıdır.
- Düzenli hareket çok iyidir. Bunu yaparken her kadının kendi vücudunun sesini dinlemesi dinlemelidir.
- Düşme tehlikesi olan sporlardan kaçınılmalıdır.
- Hamileliğin son döneminde anne baba adayları kurslara katılabilirler ("doğuma hazırlık"). 4. ayda kayıt yaptırılması tavsiye edilir.
- Doğum için uygun bir yer seçilmelidir. Doktor doğumun özel donanımlı bir klinikte yapılmasının gerekip gerekmediği konusunda yol gösterir. Doğum klinikleri ve doğumevleri anne baba adaylarına düzenli bilgilendirmeler yapmakta ve doğumhaneleri gezdirmektedirler.
- Anne adayları kendilerini düşünmeli, başkalarının da onları düşünmesini istemekten çekinmemelidir.

## 3. Doğumdan sonra sağlıklı olmak

### Eve dönüş

Hastanedeki doğumdan sonra anne ve bebek normalde birkaç gün içinde taburcu edilir. Şimdi dünya artık bir merkezin etrafında dönmektedir! Çoğu anne baba bebekle yaşanan ilk dönemleri inanılmaz güzel, ama aynı zamanda da yorucu olarak niteliyor. Özellikle ilk çocukta birçok anne baba için böyle bir ufak varlığın ne kadar çok enerji gerektirdiğini önceden görmek zordur. Bebek her üç dört saatte bir acıkacağı için gece uykuları uzun değildir. Bebeğin sürekli altının değiştirilmesi ve yıkanması gerekir. başlarda bu işler epey zaman alır, giderek rutinleşir ve hızlanır. Ayrıca annenin, doğumun yarattığı yorgunluktan kurtulması da zaman ister.

Doğumdan sonraki ilk sekiz hafta lohusalık dönemidir. Bu dönemde anne babanın ve bebeğin sakin zamanlara ve birlikte uzun zaman geçirmeye çok ihtiyacı vardır. Bunu sağlayabilmek için annenin yardım alması önemlidir. Özellikle de babanın ev işlerinde anneyi rahatlatması önemlidir. Daha önce ev işleriyle ilgilenmemiş olması da buna engel değildir.

Lohusalık döneminde annenin vücudunu koruması ve ağır kaldırmaması gerekir (altın kural: bebekten daha ağır bir şeyi kaldırma). Leğen kemiği bölgesi hamilelik ve doğum nedeniyle çok gevşemiştir. Eğer anne bu dönemde ağır kaldırırsa ilerki yıllarda idrarını ve dışkısını tutma sorunları yaşayabilir. Burada lohusalık dönemi için uygun özel egzersizler vardır (eski hale dönüş, rejenerasyon için). Bu egzersizleri ebe anneye gösterebilir.

Lohusalıktan sonra rejenerasyon için kurslara katılma tavsiye edilir; bu amaçlı kursları mesela ebeler, fizyoterapistler veya Halk Eğitim Merkezleri (Volks-hochschule) vermektedir. Bu kursları sağlık sigortası karşılar.

Ebe doğumdan sonra düzenli olarak ev ziyaretine gelir, ilk on günde her gün, gerekirse emzirme döneminin sonuna kadar. Ebeye, ev ziyaretleri dışında her türlü soru ve sorunda yardım almak için telefonla da ulaşılabilir. Hamilelik döneminde henüz bir ebeyle temas kurulmamışsa doğum kliniğinde bu mutlaka telafi edilmelidir.

Doğumdan sonra akrabalar ve tanıdıklar bebeği görmek için ziyarete geleceklerdir. Ziyaretlerin aşırı olması bebek ve anne için yorucu olacağından ziyaretleri bazen ertelemek veya ziyaretçilerin yardımını (mesela yemek getirmelerini) istemek çekinilecek bir şey değildir.

Doğumdan sonra hormon değişikliklerinden dolayı annenin ilk birkaç gün ağlama krizleri ve hüzün gibi durumlar yaşaması normaldir. Anne bir anda olumsuz duygulara kapılıp gerekenleri yerine getiremediğini ve yapayalnız olduğunu hisseder. Kolayca kontrolden çıkar ve ağlamaklı olur. Kendisine neler olduğunu kendisi de pek açıklayamaz.



Normalde bu semptomlar birkaç gün veya hafta sonra kaybolur. Ama nadir durumlarda (bebeğin ilk yılında) bu sorun lohusalık depresyonuna dönüşebilir. Bu durumda anne yetersiz kaldığı duygusunu sürekli yaşar ve intihar düşüncelerine kadar gider. Lohusalık depresyonu tedavi edilmesi gereken bir hastalıktır. Bunu kabul etmek zor gelse de, depresif duygu ve düşüncelerden dolayı sorunlar yoğunlaşmışsa mutlaka doktordan veya ebeden yardım istenmelidir.

## Bebeğin güvenli uyuması

Her anne babanın kabusu olan bir konu vardır: Gayet sağlıklı görünen bir bebeğin uykusundan bir daha uyanmaması. Emme dönemindeki bebeklerde en sık görülen ölüm nedenlerinden biri “ani bebek ölümü” olarak bilinen olaydır. Sırtüstü yatan bebeklerde bu tür ölümün çok daha az görüldüğü bilgisi muhtemelen geçmişte birçok bebeğin de hayatını kurtarmıştır.

Bugün bir nokta açıklığa kavuşmuş durumda: Ani bebek ölümü, bebeğin normal koruyucu reflekslerinde bir engellenme olunca söz konusu oluyor. Emme dönemindeki bebekler uyku sırasında sıklıkla uzun soluk araları verirler. Normalde bunda bir sorun yoktur. Koruyucu refleksler bebeğin soluksuz kalmasını engellerler. Kandaki oksijen miktarı azalıp karbondioksit (yani kullanılmış hava) miktarı artınca bebek

otomatik olarak derin bir soluk alır ve kısa süreliğine uyanır. Bu tepkiyi aksatabilen etkiler arasında enfeksiyonlar, ortamı aşırı ısıtma, verilen havanın tekrar solunması ve pasif sigara içme sayılabilir. Bu gibi durumlarda bebek soluksuz kalıp ölebilir.

Çocuğunuzu korumak için aşağıdaki önlemleri dikkatle öğrenin:

Emme dönemindeki bebekler uyurken her zaman sırt üstü yatırılmalı, anne babanın yatağında değil, anne babanın yatak odasında ama ayrı yatakta yatırılmalıdır. Bebeğin soluk almasının engellenmemesi ve aşırı sıcak basmaması için çevresinde boşluğa ihtiyaç vardır. Yatakta ne bir yastık bulunmalıdır, ne de kafayı çevreleyen tül veya koyun postu türü şeyler. Bebeğin başına çekebileceği bir örtü de iyi değildir. En güvenlisi bebek uyku tulumudur. Döşeğinin ince ve sertçe olması gerekir. Naylon kılıflar, hava ve nem akımını

## Kuzey Ren-Vestfalya “Anne Çocuk Sağlığı” inisiyatifi

Kuzey Ren-Vestfalya eyaletinde “Anne Çocuk Sağlığı” inisiyatifi kapsamında “Bebeğim İçin Güvenli Uyku” broşürü Almanca, Arapça, İngilizce, Fransızca, Lehçe, Rusça, Serbokratça, Türkçe dillerinde hazırlanmıştır. Bu metinler PDF dosyası olarak, “Präventionskonzepts NRW” sitesinin başlıkları içinde “Mutter und Kind” / “Materialien” yolu izlenerek bulunup indirilebilir: [www.praeventionskonzept.nrw.de](http://www.praeventionskonzept.nrw.de).



engelledikleri için kullanılmamalıdır. Uyurken bebeğin bir başlığa, termofora veya yumuşak bir ayıcığa vb. ihtiyacı olmaz. Kundak, cibinlik, üstü kapalı yatak, tül örtüler bebeği sıcak basmasına yol açabilir. 16–18 derecelik bir oda sıcaklığı uyumak için idealdir.

Bebeğin bulunduğu ortamda sigara içilmemelidir. Pasif içiciliğin ani bebek ölümü riskini artırdığı saptanmıştır. Anne sütü solunum yolları enfeksiyonlarına karşı koruma sağladığı için emzirme önleyici bir önlemdir. Ayrıca emzirdikten sonra yatırılan çocuk daha kısa ve daha az derin uyku periyotları gösterirler. Eğer yapabiliyorsa anne altı aya kadar bebeğini emzirmelidir.

Bebeğiniz için güvenle uyuyacağı bir ortam yaratın:



Kaynak: Kuzey Ren-Vestfalya Çalışma, Sağlık ve Sosyal İşler Bakanlığı, Anne Çocuk Sağlığı. "Bebeğim İçin Güvenli Uyku" broşürü

## Emzirme

Anne sütü, emme döneminde sağlıklı olması istenen bebekler için en yararlı besindir. Bebeğin ilk altı ayda aslında başka bir Őeye ihtiyaı yoktur. Anne sütünün sindirimi kolaydır. Birçok hastalığa karşı koruyucu maddeler içerir. Alerji riskini de azaltır. Emzirme pratiktir: Süt sterilidir, her an hazırdır ve daima doğru sıcaklıktadır. Ayrıca bedava bir besindir. Emzirmenin yararı sadece bebek için geçerli değildir. BaŐtan itibaren emzirme anne için de iyidir. Böylece rahmin rejenerasyonu hızlanır ve anneler fazla kilolarını daha çabuk geri verirler. Hatta emzirme meme kanseri riskini azaltır. En önemli noktalardan biri de, anneye bebek arasında yakınlığı sağlar.

Bebek istediği sıklıkta ve istediği kadar uzun emmelidir. Başlarda belki günde altı-sekiz kez emmek ister. Belli bir sreden sonra emzirme periyotları her üç-dört saatte bire iner. Bebeğin iyi gelişmesi ve emme sorunu yaŐamaması için tutuŐun doğru olması gerekir. Emzirirken bebeğin nasıl tutulacağı, doğumun ardından genellikle ebe tarafından anneye gösterilir. Farklı emzirme pozisyonları olabilir. nemli olan bebeğin emerken tüm vücudunun anneye dönük olması ve sadece meme ucundan değil mümkün olduğunca meme baŐı çevresindeki geniŐ bir alandan emmesidir. Süt kesilmesi, yara oluŐması ve iltihap gibi sorunlar da böylece azalır. Bu tür bir sorun doğacak olursa, hastaneden taburcu edilmiŐ olursa da uzman birilerine ulaşılabilir olması önemlidir. Ne gibi yardım olanaklarının bulunduğu hakkında bilgilenmek gerekir. Emzirmeyle ilgili annelerin öğrenmek istediği Őeylerin tümü tıbbi konularla ilgili değildir. Birçok anne, bilgilerini ve deneyimlerini paylaŐıyor ve karŐılıklı birbirlerine yardımcı oluyorlar. Bu konuda emzirme grupları, "emziren kadınlar kafesi" (Stillcafe) vb. olanaklar vardır.



Bebek emziren kadınlar eşlerinin desteğine ihtiyaç duyarlar. Arkadaşlar ve aile yakınları da yardımcı olabilirler. Özellikle yorucu ilk haftalarda annenin stresten uzak durması ve dinlenme imkanı bulması gerekir. Hamilelikte olduğu gibi bu aşamada da sağlıklı ve çok yönlü bir beslenme anne ve çocuk için en iyisidir. Sıvı kaybını telafi etmek için bol bol su içmek de önemlidir. Doktorlar ve ebeler, emzirme döneminde diyet yapılmaması gerektiği kanısındalar. Kilo verme durumunda, vücudun depolamış olduğu yağda bulunan zararlı maddeler anne sütüne karışır ve bebeğe geçer.

Emzirme döneminde kesinlikle sigara içilmemelidir. Sigaradaki zehirli maddeler anne sütüyle birlikte bebeğe de geçer.

Sigarayı bir türlü bırakamıyorsanız, biberona geçmektense emzirmeye devam etmek yine de daha iyidir. Ama anne, emzirmeden bir saat önce sigara içmemeye ve üstüne temiz bir şeyler giymeye dikkat etmelidir, yoksa bebek giysisine sinmiş olan sigara dumanını solumak durumunda kalır.

Alkol kullanımında da dikkatli olunmalıdır. Alkol anne sütüne geçer ve bebeğe zarar verir. Eğer anne arada bir kadeh olsun içmek isterse, içkiyle emzirme arasında olabildiğince uzun bir zaman geçmelidir. Ya da anne bir sonraki öğün için pompayla süt ayırır. Ama her halukarda doktora ve ebeye alkol kullanmanın riskleri konusunda danışılmalıdır. Aynı şey, anne düzenli ilaçlar alıyorsa ilaçlar için de geçerlidir.

## D Vitamini ve florür

Bebek, ister anne sütü emsin ister hazır mamayla (hazır süt) beslensin, ilk yaşına basana kadar D vitamini takviyesine ihtiyaç vardır. Bu onun kemiklerinde raşitizm olma riskini azaltır. Doktorla konuşarak yapılacak bir florür takviyesi de diş çürümelerine karşı bir önlemdir. Çok sıcak günlerde veya ateşli hastalıklarda doktor veya çocuk doktoruyla konuşarak bebeğe anne sütüne ek olarak şekersiz içecek (kaynatılmış su, meyve ve bitki çayları) takviyesi yapılmalıdır.

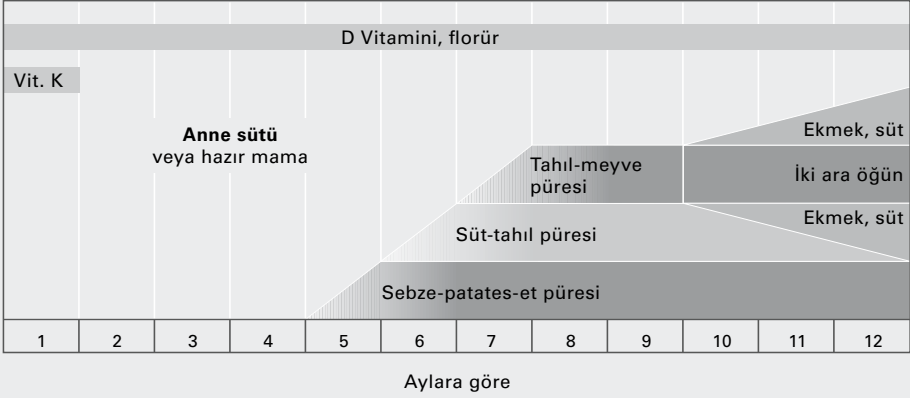
## Hazır süt (hazır mama)

Bir anne bebeğini emziremiyorsa veya emzirmek istemiyorsa hazır süt (hazır mama) kullanabilir. Hazır sütler süper marketlerde veya sağlık ürünleri mağazalarında bulunabilir. Anne sütünün yerini tutmak üzere hazırlanan hazır sütler arasında, inek sütünden yararlanarak hazırlananlar tercih edilmelidir, çünkü inek sütü anneninkine yakındır. Bebeklerin altıncı ayın sonuna kadar bu tür bir beslenmeye ihtiyaçları vardır. İhtiyaca bağlı olarak bu beslenme Őekli bir yaşına basana kadar sürdürülebilir. İlk dönem mamalarının üstünde "pre" veya "1" yazar. Altıncı aydan sonra kullanılacak mamalarda "2" yazar ve bu hazır sütlere ek olarak başka mamalar da (preler vb.) verilir. Taze inek sütü veya soya sütü (inceltiymiŐ olsun olmasın) bebekler için uygun değildir ve sindirim sorunlarına yol açar. Bebek mamasını sizin hazırlamanız da hijyen sorunlarından ve besin dengesini tutturamayacağınızdan dolayı doğru olmaz.

Bebeğin anne babaları veya kardeŐleri, saman nezlesi, neurodermitis veya astım gibi alerjik sorunlar yaŐıyorsa bu bebekler de alerjiye daha eğilimli olurlar. Eğer anne style beslenmiyorlarsa, alerji etkisi az olan bir mama kullanıp kullanmamak gerektiğini ocuk doktoruna sormakta yarar vardır. Bu tür mamaların üstünde "HA Pre", "Pre HA" veya "HA 1" yazar. "HA" mamanın "hipoalerjik" olduğunu, yani alerji yapma ihtimali daha az olduğunu belirten kısaltmadır. İkinci devre için kullanılacak bu tür bir mamanın üstünde "HA 2" yazar. Hangi mamanın kendi bebeğine en iyi geldiğini her anne kendisi bulacaktır.

Karışımı yanlıŐ yapılmış (fazla veya az inceltme) hazır süt sağlık için iyi değildir. Paketin üstünde sütün hazırlanışıyla ve miktarlarla ilgili bilgilere mutlaka dikkat edilmelidir. Suyun her seferinde taze kaynatılması ve süt tozunu katmadan önce 50 dereceye gelene kadar soğutulması gerekir. Yoğunluğu tam ayarlamak için her ölçü süt tozu bıçakla sıyrılmalıdır. Sonra biberonun kuvvetlice çalkalanması ve içme derecesine getirilmesi gerekir.

## İlk yılın beslenme düzeni



Kaynak: Çocuk Beslenmesi Araştırma Enstitüsü, Dortmund

Biberonun deliği mümkün olduğunca küçük olmalıdır. Böylece biberon emerken anne sütü içmede harcadığı kadar çaba harcanması sağlanır. Emme çocuğun çene gelişimi ve yutma hareketlerini geliştirmesi için önemlidir. Ayrıca bebek bu çabayla yorulur ve daha rahat uyur. Günümüzde her bebeğin kendi ihtiyacı kadar beslenmesi tavsiye edilmektedir, böylece kilo fazlasından korunulmuş olur. Önemli olan bebeğin normal kilo seyirini göstermesidir. Bebeğin kilosu ilk haftalarda ebe ve düzenli kontrol muayeneleri sırasında çocuk doktoru tarafından ölçülür.

## Diğer mamalar

5. ay ile 7. aydan itibaren emzirme ve hazır sütün yerini yavaş yavaş diğer mamalar (püre) almalıdır. İlk mama olarak havuç, sebze ve et püresi uygundur. Kavanozlarda hazır püreler de satılmaktadır ve bunları alırken üreticinin, çocuğun büyüklüğüyle ve kullanım miktarıyla ilgili tavsiyelerine dikkat etmek gerekir.

Pürenin başlangıçta az miktarda katkı maddesi içermesi önemlidir ve 1 yaşına basana kadar baharat ve tatlı maddeler veya gereksiz başka katkı maddeleri içermemelidir. Eğer püreyi kendiniz hazırlayacaksanız iyi yıkanmış ve soyulmuş biyolojik meyve ve sebze kullanmanız tavsiye edilir. Püreyle beslemeye öğlen öğünleriyle başlanabilir. 6. veya 7. aydan itibaren akşam da ikinci bir püre öğünü eklenebilir (süt-tahıl püresi), bir ay sonra

da bir meyve-tahıl püresi. İçecek olarak su, tatlandırılmamış meyve suları veya rezene çayı uygundur. 9 ile 12. aylardan itibaren de bebek katı mamalara ve aile sofrasına oturmaya başlayabilir.

Bir çocukta alerji riski varsa (bkz. "Hazır süt [hazır mama]" ) doktorla konuşarak yeni besinlere nasıl geçileceği ve hangi ürünlerden uzak durulmasında yarar olduğu belirlenmelidir.

## Bir yaş sonrası çocukların doğru beslenmesi

1 yaşını bitiren çocukların çok yönlü besin karışımları alması gerekir. Hızlı bir büyüme çağındadırlar ve belli besin maddelerine çok ihtiyaçları vardır. Bunlar için özellikle bol içecek ve bitkisel besinler (tam tahıl ekmeği, tahıllar, patates, pirinç, makarna, meyve ve sebze) önerilir.

Hayvansal besinler (süt ve peynir, yoğurt, "Quark" gibi süt ürünleri, et, balık ve yumurta) ölçülü miktarda verilmelidir. Yağlı ve çok tatlı besinlerden tümüyle uzak durulabilir, buna karşılık çocukların günde en az bir kere taze yapılmış sıcak yemeğe ve günde yaklaşık 1,5 litre sıvıya ihtiyaçları vardır, en iyisi de tatlandırılmamış çaylar ve sudur (bir yaşındakiler günde yaklaşık 600 ml sıvı alırlar, daha küçük çocuklar daha az içerler). Meyve sularında ve limonatalarda fazla şeker vardır ve dişlere zarar verir. Cola türü içecekler mümkün olduğunca uzun süre çocuklardan uzak tutulmalıdır. Bu içecekler kemik gelişimini zayıflatır, sinir sistemine zarar verir ve çocuğu huzursuz yapar.



## Sağlıklı dişler

Bir çocuğun dişlerinin sağlıklı gelişmesi için başlangıçtan itibaren doğru beslenme ve ağız temizliği önemlidir. Çıkan ilk diş bile yumuşak bir diş fırçasıyla temizlenmelidir. 1 yaşını doldurana kadar akşamları yatmadan önce bir kere ağız ve diş temizliği yeterlidir. Sürekli birtakım şekerli içeceklerin ağızdan düşmemesi gibi bir durum (uyku öncesinde de) yaşanmamalıdır. Bunlar diş taşı oluşmasına ve sonra da özellikle kesici dişlere zarar veren çürüklere yol açar.

2 yaşını doldurduktan okul çağına kadar çocukların günde iki kere çocuk fırçası ve florürlü çocuk diş macunuyla dişlerini fırçalamaları tavsiye edilir. Çocuk dişini fırçalarken esasen anne babanın gözetiminde olmalıdır, çoğu kez anne babanın fırçalamayı tamamlaması gerekli olmaktadır. Çocuk 5 yaşını doldurduğunda yetişkinlerin diş macunlarını kullanabilir.

Tatlı bir şey yenmişse (günde sadece bir kereyi aşmaması iyi olur) dişler hemen ardından mutlaka fırçalanmalıdır. Diş koruyucu sakızlar, yemek aralarında çiğnenirse asitlerin etkisini nötrleştirir. Florür içeren yemek tuzu, dişleri güçlendirerek çürümelere karşı yardımcı olur.



### Diş hekimi muayeneleri

Yetişkinler gibi çocukların ve gençlerin de düzenli diş hekimine muayene olması gerekir. Yasal sağlık sigortası aşağıdaki koruyucu muayeneleri karşılamaktadır:

### Çocuklar

#### (3–6 yaş arası – gün aldığı yaşa göre):

Toplam üç kez erken tanı muayenesinde doktor diş, ağız ve çene hastalıkları ihtimalini kontrol eder. Anne babayı ağız bakımı, beslenme ve florürle koruyucu önlemler konusunda aydınlatır.

### Çocuklar ve gençler

#### (6–18 yaş arası – gün aldığı yaşa göre):

Yılda iki kez yapılan diş muayenesinde hastalıklarla ilgili kontrol ve bilgilendirme. Ağız bakımının düzgün yapıp yapılmadığı kontrol edilir ve öğretilir. Dişler kontrol edilir, florürle desteklenir ve azı dişleri çürüklere karşı koruyucu tabakayla kaplanır (diş ojesi).

## Çocuk ve gençlerin muayeneleri

İlk yıllar çocuğun gelişiminde çok önemlidir. Bu nedenle de çocuklar ve gençlere yönelik erken tanı ve koruyucu önlem için düzenli muayeneler gerçekleştirilmektedir. Bu muayeneler normalde sağlık sigortalarınca karşılanır.

“U-Untersuchungen” diye anılan ve numaralandırılan (U1, U2 gibi) bu muayeneler doğumun hemen ardından başlar. Yeni doğan bebeğin fiziksel ve zihinsel gelişiminin normal olup olmadığını gözlemek, gelişme bozukluklarını erkenden görmeyi ve tedavi etmeyi amaçlar. U1 ve U2 normalde daha hastaneyken yapılır. Hastaneden erken taburcu olunması durumunda (hastanede geceleme içermeyen “ambulante Entbindung” denen uygulamada)

metabolizma bozukluklarının kontrolünü amaçlayan “topuk kanı testi” çocuk doktoru tarafından hastane dışında da olsa yapılmalıdır. Bu test, tedavisine erken başlanması gereken hastalıkların teşhisini mümkün kıldığı için özellikle önemlidir. Gelişim bozuklukları erken teşhis edilirse çoğu durumda daha iyi tedavi edilir.

U10 ve U11 tavsiye edilen ek muayenelerdir, bunları şimdiye kadar ancak bazı sigorta kuruluşları karşılamaktadır. Bunlar U9 ile (5 yaş sonrası) J1 (12–15 yaş) arasındaki uzun boşluğu dolduran muayenelerdir. Bu muayenelerde çocuğun gelişimine, okuldaki başarısına ve sosyal davranışıyla ilgili olarak bozukluklarına bakılır. Gerekli durumlarda sağlığı güçlendirecek önlemlere başvurulması gerekir.

## Kuzey Ren-Vestfalya’da bildirim zorunluluğu

Kuzey Ren-Vestfalya’da doktorların, U5 ile U9 arasındaki muayenelere gelen çocukların isimlerini eyalet Sağlık ve Çalışma Dairesine bağlı “Çocuk Sağlığı Merkezi”ne bildirme zorunluluğu bulunuyor. Bu merkezde, nüfus ve ikamet kayıtları da esas alınarak düzenli muayenelere getirilmeyen çocukların tespiti yapılıyor. Bu durumdaki çocukların anne babalarına bir hatırlatma yazısı gönderiliyor. Böylece U muayenelerine katılımın artırılması amaçlanıyor. Buna rağmen muayene gelinmezse kişinin ikamet ettiği yerdeki yerel yönetim durumdan haberdar ediliyor ve yerel yönetim devreye girmesi gerekip gerekmediğine bakıyor.



## U Muayeneleri listesi

Muayene	Dönem	Yer
U1	Doğumun hemen ardından	Hastanede veya ebe tarafından evde
U2	3. ve 10. gün arasında	Hastane veya çocuk doktoru tarafından
U3–U9	5 yaş sonrasına kadar 8 muayene (yeni eklenen U7a ile birlikte)	Çocuk doktoru veya ev doktoru tarafından
U10 ve U11	7–10 yaş arası	Çocuk doktoru veya ev doktoru tarafından

Anne babanın U3–U9 arası muayenelerin tarihini, çocuk doktoruyla konuşarak belirlemesi gerekir.

Bu çocuk muayenelerine gelirken sigorta kartının (Versichertenkarte) ve muayene karnesinin de (U-Heft) getirilmesi gerekir. Doktor, yapılan muayeneleri karneye işler. Bu muayenelerle birlikte gerekli aşılar da yapılabilir. Aşı karnesini (Impfpass) getirmeyi de unutmayın!

### “J Muayenesi”

Ergenlik çağına girilmesiyle birlikte çocuk birçok bedensel değişimle karşılaşır. “J Muayenesi” 13–14 yaş arasında (13’ten gün aldıktan sonra) bir kez yapılır. Bu muayenenin amacı, ergenlik çağındaki çocuğun, bedensel, zihinsel ve sosyal gelişimini olumsuz etkileyebilecek hastalıkları tespit ve tedavidir. Ayrıca sağlığı tehdit eden sigara konusunda da gençle görüşülür. Anne babalar, bu yaştaki çocuklarının çocuk veya aile doktoruna görünmelerini de sağlamaya çalışmalıdır. Birçok çocuk doktoru gençlere dönük görüşme seansları da sunmaktadır.

Doktorun U muayenelerinin sonuçlarını kaydettiği Karne

## Yetişkinler için koruyucu muayeneler

Koruyucu muayeneler sadece çocuklara yönelik değildir. Yetişkinlerin de sağlıklı kalmayı önemsemesi gerekir, özellikle de çocukları varsa.

Yasal bir sigorta kuruluşuna üye olan herkesin erken tanı ve koruyucu muayenelere hakkı vardır. Yaşa ve cinsiyete bağlı olarak farklı muayenelerden ücretsiz yararlanılabilir. Bu muayenelerde “hasta katkı payı” (Praxisgebühr) alınmaz.

- 20 yaşından gün alan **kadınlar** yılda bir kez kanser erken tanı muayenesi yaptırabilirler,
- 30 yaşından gün alanlar yılda bir kez meme ve cilt kanseri muayenesi,
- 50 yaşın yaşından gün alanlar yılda bir kez bağırsak kanseri erken tanı muayenesi,
- 55 yaşın yaşından gün alanlar on yıl aralarla iki kez bağırsak kolonoskopisi yaptırabilirler.
- Ayrıca 50–60 yaş arası kadınlar iki yıllık aralarla mamografi taramasına çağrılırlar. Meme kanseri erken tanısı için kullanılan bu yöntem, mamografi ünitelerinde gerçekleştirilmektedir.

- 45 yaşına basan **erkekler** yılda bir kez prostat, genital ve deri muayenesi yaptırabilirler;
- 50 yaşın yaşından gün alanlar yılda bir kez bağırsak erken tanı muayenesi,
- 55 yaşından gün alanlar on yıl aralarla iki kez bağırsak kolonoskopisi yaptırabilirler.

35 yaşından gün alan erkek ve kadınlar, iki yılda bir özellikle kalp, damar hastalıkları, böbrek hastalıkları ve şeker hastalığı (Diabetes mellitus) gibi sık görülen hastalıklar için erken tanı muayeneleri yaptırabilirler.

Genel tarama muayenesinde (Check-up) doktor, eski hastalıklardan ve yaşam alışkanlıklarından kaynaklanabilecek hastalık riskleri hakkında da hastayı bilgilendirir. Tansiyon ve nabız ölçülür, kalp ve akciğer dinlenir, ayrıca idrar ve kan tahlilleri yapılır.

## Süt emme dönemindeki bebeklerin, çocukların ve gençlerin aşıları

Aşılar hastalıklardan korur. Daimi Aşı Komisyonu (STIKO) aşağıdaki aşıları önermektedir:

- Tetanos (kazıklı humma)
- Difteri
- Pertussis (Boğmaca)
- Poliomyelitis (Çocuk felci)
- İrinli beyin zarı ve gırtlak iltihabı
- Hepatit B (Sarılık)
- Pnömekok
- Meningokok
- Kızamık/Kabakulak/Kızamıkçık
- Varisella (Suçiçeği)
- Influenza (Kuş gribi)
- Rahim ağzı kanseri



Ama her hastalık için ayrı bir aşı yapılması gerekmez. Birden çok hastalığa karşı koruma sağlayan karma aşılar da vardır (mesela kızamık, kabakulak ve kızamıkçığa karşı, "altılı aşı").

## Koruyucu aşılar

Kuzey Ren-Vestfalya Çalışma, Sağlık ve Sosyal İşler Bakanlığı internette aşılarla ilgili bilgiler vermektedir. Kızamık, kabakulak ve kızamıkçık için çeşitli dillerde (Almanca, Rusça ve Türkçe) broşürler hazırlanmıştır. Bu broşürler internet sayfasından PDF dosyası olarak şu adresten indirilebilir: [www.impfen.nrw.de](http://www.impfen.nrw.de).

Çocuğun aşılarının ne zaman yapılacağını çocuk doktoruyla, en iyisi de U3'te (4.-6. hafta) konuşmak gerekir. Çocuk bir hastalığa yakalanmışsa o sırada aşı yapılmaz. Bu durumda aşının ilerki bir zamana kaydırılması gerekir. Aşıların çoğu çocuğu pek etkilemez. Aşılar çocuğu hastalıklara karşı korur ama yüzde yüzlük bir garanti vermez. Hastalıklar aşıya rağmen görülebilir ama zayıf bir seyir izlerler.

Yukarıda belirtilen aşılar genelde sağlık sigortalarınca karşılanır.

## Çocuğun güvenliği

Bir anda oluverir, altını değiştirmek için yatırdığınız yerde bebek bir dönüşüyle düşebilir. Emekleyen çocuk tuvalet fırçasını bulur ve yalamaya başlar. Küçük çocuk demliğı tutup çekebilir. Her yıl yaklaşık yarım milyon çocuk evde ve tatil yerlerinde, doktor gerektirecek şekilde kaza geçiriyor. Ölümlü kazalar içinde de çocuk ölümleri özellikle sık. Ama bebeklerin ve küçük çocukların güvenliği için yapılabilecek birçok şey var. Birkaç basit öneriyi sıralamak istiyoruz:

- Bir bebeği, çok küçük de olsa hiçbir zaman yüksek bir yerde (mesela bez değiştirme masasında) kontrolsüz bırakmayın.
- Altını değiştirirken bir eliniz sürekli çocuğun üzerinde olsun!
- Prizleri emniyet kapaklarıyla kapatın.
- Sıcak su dolu kapları çocukların ulaşabileceği yerlere koymayın. Çocuğun kaynar suyla vb. yanmasına engel olmak için masa örtülerinin ve ısıtıcı kablolarının aşağı sarkmamasına dikkat edin.



- Kızmış ocaklar da yanma tehlikesi yaratır. Çocukların görmediğiniz bir durumda ocaklara veya sobaya yaklaşabilecek durumda olmaması gerekir.
- Mikro dalga fırınında ısıtılan yiyecek dıştan ılık gibi görünse de belli noktalarda çok ısınmış olabilir. Çocuğa vermeden önce yemeği iyice karıştırmak ve sıcaklığına bakmak gerekir.
- İlaçları kapalı bir dolapta güvenceye alın. Ortalıkta ilaç bırakmayın.
- Temizlik malzemeleri ve kimyasallar çocukların ulaşamayacağı yerlere konmalıdır.
- Çocuğun yürümeyi öğrenmesi için yürüteç kullanmayın. Bu aletle sürekli kötü düşme kazaları yaşanıyor. Ayrıca bu tür destekler çocuğun kemik gelişimini olumsuz etkileyebiliyor. Zaten çocuklar da yürümeyi bu yolla daha çabuk öğrenmiyorlar.
- Çocuğu (oturmaya veya ayakta durmayı biliyor olsa da) küvette veya oyun havuzunda hiçbir zaman kendi başına bırakmamak gerekir.

## Çok dilli yetişmek

Çocuğun anne babasının dili çocuk için temel önemdedir. Almanya’da çok dilli yetişen çocukların köken dillerinin yanısıra en kısa zamanda Almanca’yı da öğrenmesi için anne babalara görev düşmektedir. Ancak bu durumda çocuklar, toplumumuz içinde özgüvenle kendi ayakları üzerinde durabilir, okulda ve ileride meslek hayatında başarılı olabilir. Anne babalar, kendileri Almanca bilmeseler de bu süreçte çocuklarını destekleyebilirler.

Mümkün olduğunca erken bir dönemde ana okulunda veya çocuk evlerinde (Kindertagesstätte) bir yer bularak onların okul öncesinde Almanca’yı öğrenmesi için yeterli zaman bulmalarını sağlayabilirler. Ana okulu öncesinde de anne babaların, çocuklarının Almanca konuşan çocuklarla bir araya gelip oyun oynaması için imkan yaratmaya çalışmaları gerekir. “Emekleme grupları” (Krabbelgruppen), bebek yüzme kursları ve benzeri ortamlarda farklı dillerden anne babalarla teması rahatlıkla bulunabilir.

Çocuklar genellikle bir yaşını doldurdıklarında konuşmaya başlarlar, ama daha önceki dönem de dil gelişimini etkiler. Çocuk daha anne karnındayken annesinin dilini duyar. Anne baba, bebekle konuştuklarında çocuk önce dilin melodisini öğrenir, daha sonra da kelimelerin anlamlarını. Daha ilerki aşamada cümleler kurmayı ve soyut içerikleri kelimelere aktarmayı öğrenir.

Bu nedenle anne babalar çocukla, en iyi bildikleri ve kendilerini en rahat hissettikleri dilde konuşmalılar. Bu dil genellikle herkesin köken dilidir. Çünkü kelimelerin çoğunu ilk defa bu dilde öğrenmişlerdir ve dilin yapısını, kendiliğinden biliyorlardır. Bir çocuk ilk dilini bu şekilde öğrenirse, başka dilleri öğrenmesine yararı olur. Aynı şekilde anne babanın çocukla çok konuşması, birlikte resimli kitap okumaları ve ona

hikayeler anlatmaları da çok yararlıdır. Şarkı söylemek ve nakaratlar ezberlemek de çocukların dil duygusunu edinmeleri, kulaklarının dile alışması için iyidir. Anne babalar çocuklarının anlatmasına fırsat verir ve onu fazla düzeltme çabasına girmezlerse çocuk konuşmadan keyif alır ve iyi gelişir.

Anne babanın anadili farklıysa her biri kendi dilinde çocukla konuşabilir: Bir lisan bir insan. Her karma durum için belli bir dil düzeni olmalıdır (anne babanın kendi aralarında konuşmaları, yemekteki, alışverişteki konuşmalar vb.), böylece çocuk ne zaman hangi dilin kullanıldığını bilir.

Endişeye hiç gerek yok: Çocuklar bir, iki hatta üç dili eş zamanlı olarak öğrenebilirler. Bunun için o dilde belli muhatapları olması, bu kişileri her gün dinlemeleri ve onunla konuşmaları gerekir sadece.



## Konu ile ilgili öneriler:

### Doğumdan sonra sağlıklı olmak



- İlk haftalarda anne babalar bebekleri için çok zaman ayırmalıdır. Eş, arkadaşlar ve akrabalar anneyi desteklemede yardımcı olabilirler ve annenin nazını çekerler.
- Ebeler lohusalık dönemiyle ilgili tüm sorularda ve sorunlarda başvurulabilecek kişilerdir.
- Çocuklar için öngörülen koruyucu muayenelerden (U Muayeneleri) mutlaka yararlanılmalıdır.
- Bir annenin çocuğunu altı ay boyunca emzirmeye çalışması gerekir.
- Emzirme döneminde meyve, sebze ve tam tahıl ürünlerini içeren çok yönlü beslenmeye ve bol sıvı almaya dikkat edilmelidir.
- Ani çocuk ölümlerine karşı önlem olarak çocuk ilk aylarda hep sırt üstü yatırılmalıdır.
- Uyku ortamına dikkat: Bebek yatağı anne baba odasında olmalı, bebek uyku tulumu kullanılmalı, ama yastık kullanılmamalıdır; oda sıcaklığı 16–18 derece arasında olmalıdır.
- Evde sigara içmemeye dikkat edilmelidir.
- Anne babalar aşılar hakkında bilgilenebilir, ayrıca çocuk doktoruna danışmalıdır.
- Evdeki tehlike kaynakları, çocuk emeklemeye başlamadan ortadan kaldırılmalıdır.
- İlk dişin çıkmasıyla birlikte çocuğun düzenli diş bakımının yapılması önemlidir.
- Anne babaların çocukların “iki dilli yetişmesi” konusunda bilgilenebilirler yararlıdır. Çocuğun yakınındaki her kişi onunla mümkün olduğunca kendi anadilinde konuşmalıdır.

## 4. Adresler

### Kurum/İrtibat

### Açıklama

#### **AIDS-Hilfe NRW e.V.**

Lindenstraße 20  
50674 Köln  
Tel.: 0221|92 5996-0  
Faks: 0221|92 5996-9  
E-posta: info@nrw.aidshilfe.de  
İnternet: www.nrw.aidshilfe.de

Kuzey Ren-Vestfalya'da AİDS yardım kuruluşu telefonla danışmanlık hizmeti veriyor. Telefonda "güvenli cinsel ilişki", "uyuşturucu kullanımında güvenlik" (Safer Use), olası enfeksiyon riskleri ve HIV antikor testi konusunda bilgi veriliyor.

#### **Arbeitskreis Neue Erziehung (ANE)**

Boppstraße 30  
10967 Berlin  
Tel.: 030|25 9006-0  
Faks: 030|25 9006-50  
E-posta: ane@ane.de  
İnternet: www.ane.de

ANE kuruluşu anne babalara çocukların yaşına uygun mektuplar (Almanca, Türkçe) göndererek destek veriyor. Bu mektuplarda koruyucu sağlık önlemlerine ve sağlıklı yaşama dikkat çekilip önemli bilgiler sunuluyor. Bu mektuplar Gençlik Dairesi (Jugendamt) tarafından gönderiliyor, ama anne babalar da talepte bulunabilir.

#### **Ärztammer Nordrhein**

Tersteegenstraße 9  
40474 Düsseldorf  
Tel.: 0211|4302-0  
Faks: 0211|4302-1200  
İnternet: www.aekno.de

Tabipler Odası, kaliteli ve güvene dayalı bir sağlık hizmeti verilmesi ve doktorluk mesleğinin bu koşullara uygun icrasını amaçlayan çalışmalar yapmaktadır. Görevleri arasında, doktorların meslek içi eğitimlerine yönelik kurslar düzenlemenin yanında üyelerini, halkı ve siyasetçileri bilgilendirmek de yer alıyor. Hasta haklarının da takipçiliğini yapmakta ve tedavi hatalarından kaynaklanan sorunlarda destek olmaktadır. Tabip Odası şubelerinin internet sayfalarında sağlıkla ilgili yararlı bilgilere ve hastaları ilgilendiren konulara yer veriliyor.

#### **Ärztammer Westfalen-Lippe**

Gartenstraße 210–214  
48147 Münster  
Tel.: 0251|9 29-0  
Faks: 0251|9 29-2999  
İnternet: www.aekwl.de



## Kurum/İrtibat

## Açıklama

### **Berufsverband der Frauenärzte e.V.**

İnternet: [www.bvf.de](http://www.bvf.de)

### **Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe e.V.**

İnternet: [www.dggg.de](http://www.dggg.de)

Bu iki organizasyon internette, hamilelik ve aile planlaması konusunda halkı bilgilendiren bir platform sunuyor. Ayrıca aşağıdaki adreste kadın doğum doktorlarını ve klinikleri online olarak aramak mümkün: [www.frauenaerzte-im-netz.de](http://www.frauenaerzte-im-netz.de)

### **Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V. (BVKJ)**

#### **Nordrhein**

Gebhardstraße 17

42719 Solingen

Tel.: 0212|31 16 15

Faks: 0212|31 53 64

E-posta: [fischbach@](mailto:fischbach@kinderaerzte-solingen.de)

[kinderaerzte-solingen.de](mailto:kinderaerzte-solingen.de)

Çocuk ve Genç Doktorları Meslek Birliği, uzmanlıkları çocuk ve gençler olan Almanya'daki doktorları temsil etmektedir.

İnternet sayfasında doktorlarla ve kliniklerle ilgili bilgilerle çocuk ve gençlerle ilgili tıbbi bilgiler (mesela belli hastalıklar ve çocukların sağlıklı gelişimi) yer alıyor.

#### **Westfalen-Lippe**

Pfarrstraße 10

32457 Porta Westfalica

Tel.: 0571|5 18 55

Faks: 0571|5 84 79

E-posta: [Westermann](mailto:Westermann@t-online.de)

[DrMechthild@t-online.de](mailto:DrMechthild@t-online.de)

İnternet: [www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de)

## Kurum/Irtibat

## Açıklama

### **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)**

Ostmerheimer Straße 220  
51109 Köln  
Tel.: 0221|8992-0  
Faks: 0221|8992-300  
E-posta: poststelle@bzga.de  
Internet: www.bzga.de  
www.schwanger-info.de  
www.kindergesundheit-info.de

BZgA, Federal Sağlık Bakanlığı'na bağlı olan ve Almanya'da sağlık için halk eğitiminden ve halk sağlığının korunmasından sorumlu olan bir merkez. Sağlık konusunda (Almanca dışında başka dillerde de hazırlanmış) ayrıntılı bilgi ve materyallerin yanısıra anne babalara danışmanlık ve destek de veriyor. Web sayfasında anne baba danışmanlık merkezlerinin listesine de ulaşılabilir.

### **Deutscher Bundesverband für Logopädie e.V. (dbl)**

Augustinusstraße 11a  
50226 Frechen  
Tel.: 02234|37953-0  
Faks: 02234|37953-13  
Internet: www.dbl-ev.de

Dil/konuşma konusunda uzman doktorlar (logopedistler) her yaşta insanın dil, konuşma, ses ve yutkunma gibi farklı nedenlerden kaynaklanabilecek sorunlarının tanısı ve tedavisiyle ilgilenirler. Kısa ismi "dbl" olan derneğin sayfasında tüm Almanya'dan logopedistlerin iletişim bilgilerine ulaşılabilir. Ayrıca aydınlatıcı bilgilere de yer veriliyor (mesela iki dilli ailede yetişen çocuğun dil öğrenmesi).

### **Deutscher Familienverband (DFV) Landesverband NRW**

Elsbachstraße 107  
51379 Leverkusen  
Tel.: 02171|341270  
Faks: 02171|341758  
E-posta: info@dfv-nrw.de  
Internet: www.dfv-nrw.de  
Aile danışmanı:  
www.familienratgeber.dfv-nrw.de

DFV kendini Almanya'daki aileleri temsil eden bir oluşum olarak tanımlıyor. DFV'nin eyalet şubesi internette anne babalara karşılaşılan sorunlara dönük pratik bilgiler veriyor.

## Kurum/İrtibat

## Açıklama

### **Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE)**

Heinstück 11  
44225 Dortmund  
Tel.: 0231|7922 10-0  
E-posta: fke@fke-do.de  
İnternet: www.fke-do.de

Çocuk Beslenmesi Araştırma Enstitüsü'nün (FKE) internet sayfasında süt emme çağındaki ve daha ileri çağıdaki çocukların beslenmesine ilişkin kolay anlaşılır bilgilerin yanısıra konuyla ilgili tarifler ve broşürler de yer alıyor. FKE'nin sebze püresi veri bankasında süt emme dönemindeki bebeğin büyüklüğüne göre değişen hazır ürünler ve evde hazırlamak üzere tarifler yer alıyor.

### **Freie Wohlfahrtspflege NRW**

Koordinasyonu sağlayan kuruluş:  
AWO Bezirksverband  
Westliches Westfalen e.V.  
Kronenstraße 63–69  
44139 Dortmund  
Tel.: 0231|5483-0  
E-posta: koordination@freiewohlfahrtspflege-nrw.de  
İnternet: www.freiewohlfahrtspflege-nrw.de

“Freie Wohlfahrtspflege NRW” 17 şubesiyle yerel bazda yurttaşların yardımlaşma girişimlerine yönelik çeşitli olanaklar sunuyor. “Wohlfahrtspflege NRW” ye bağlı dernek ve birlikler (Arbeiterwohlfahrt, Caritas-Verbände, Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband, Deutsches Rotes Kreuz, Diakonisches Werk, Jüdische Gemeinden) kendi yerlerinde ve hizmet birimlerinde gönüllü çalışmalardan oluşan sosyal desteğin her türlüünü sunuyorlar.

### **Gemeinsame Elterninitiative Plötzlicher Säuglingstod (GEPS) Deutschland e.V.**

Landesverband NRW  
Stadtlohnweg 34  
48161 Münster  
Tel.: 0251|8620 11  
Faks: 0251|8620 11  
E-posta: geps-nrw@schlafumgebung.de  
İnternet: www.schlafumgebung.de veya www.geps-deutschland.de

Almanya çapında çalışan bir anne baba inisiyatifi olan GEPS ani bebek ölümü felaketini yaşamış olan ailelere destek sağlıyor. Bunun dışında, ani bebek ölümüne etki eden faktörlere karşı yapılabilecekler konusunda halkı bilgilendirmeye çalışıyor. Yardım hizmetinin iyileştirilmesi de (mesela bilgilendirici materyaller ve düzenli seminerler) GEPS'in görevleri arasında.

## Kurum/İrtibat

## Açıklama

---

### **Gesellschaft für Geburtsvorbereitung – Familienbildung und Frauengesundheit e.V.**

Martina van der Weem

Am Ohrenbusch 3a

40764 Langenfeld

Tel.: 02173|977946

E-posta:

vanderweem@gfg-nrw.com

İnternet: www.gfg-nrw.com

Bu dernek, anne baba adaylarını yaklaşan doğuma hazırlama yönünde çalışmalar yapıyor. Doğuma hazırlık ve eşlik için verilen kurslarla, her yaş döneminde kadın ve aile sağlığını desteklemek amaçlanıyor.

---

### **Gesundheitsämter in NRW**

Kuzey Ren-Vestfalya'daki Sağlık Dairelerine (Gesundheitsämter) il ve kent yönetimlerinde ulaşılabilir. Bir eyalet kuruluşu olan "Sağlık ve İş" in internetteki sayfasında (www.liga.nrw.de) tam bir liste yer alıyor.

Sağlık Daireleri halka yönelik bilgilendirme, bilinçlendirme ve danışmanlık hizmeti sunuyor. Çocuk ve gençlik sağlık hizmetleri kapsamında çocuk ve gençlerin sağlık sorunlarına odaklanılıyor (mesela çocukların okuldaki muayeneleri). AİDS, aşı ve ruhsal sağlık sorunları olanlarla veya bağımlılık ve engellilik sorunları olanlarla ilgili danışmanlık hizmetleri de Sağlık Dairelerinin görevleri arasında yer alıyor.

---

### **ginko Stiftung für Prävention**

Kaiserstraße 90

45468 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208|30069-31

Faks: 0208|30069-49

E-posta: info@ginko-stiftung.de

İnternet: www.ginko-ev.de

"ginko" Vakfı, Kuzey Ren-Vestfalya'da bağımlılıkla mücadelede koordinasyonu sağlayan kuruluş.

İnternette, bağımlılık yapan maddeler ve kullanıcıların davranışları hakkında bilgiler veriliyor. PDF dosyası olarak indirilebilen broşürlerin yanısıra, destek arayanlara danışmanlık hizmeti veren yerler hakkında bilgiler de sunuluyor.

Kuzey Ren-Vestfalya Çalışma, Sağlık ve Sosyal İşler Bakanlığı'nın aşağıdaki internet sayfasında sırasıyla "Gesundheit" (Sağlık) başlığı ve "Sucht" (Bağımlılık) başlığı altında çeşitli bilgiler ve linkler bulunuyor: www.mags.nrw.de

## Kurum/Irtibat

## Açıklama

### **Humangenetische Beratung**

İnsan genetiği konusunda danışmanlık yapan "Deutsche Gesellschaft für Humangenetik" derneğinin sayfası ([www.gfhev.de](http://www.gfhev.de)) üzerinden bölgesel danışma merkezlerinin bilgisine ulaşılabilir.

İnsan genetiği konusunda verilen danışmanlıkta, yeni doğan bebeklerde görülebilecek hastalıklarla ilgili genetik (kalıtsal) riskler konusunda aydınlatıcı bilgi veriliyor. Çoğu durumda üniversite hastanelerinde sunulan bu hizmetten yararlanmak için eşler birlikte veya ayrı başvurabilir.

### **Informationszentrale gegen Vergiftungen des Landes Nordrhein-Westfalen**

Zentrum für Kinderheilkunde der Universität Bonn  
Prof. Dr. M. J. Lentze  
Adenauerallee 119  
53113 Bonn

Zehirlenme konularında aşağıdaki telefondan 24 saat danışma hizmeti alabilirsiniz: 0228|19240. Zehirlenmeye karşı çalışma yapan merkezin internet sayfasında da zehirlenmeden korunma ve ilk yardım önlemleri konusunda bilgiler yer alıyor: [www.meb.uni-bonn.de/giftzentrale](http://www.meb.uni-bonn.de/giftzentrale)

### **Kassenärztliche Vereinigung Nordrhein**

Tersteegenstraße 9  
40474 Düsseldorf  
Tel.: 0211|5970-0  
Faks: 0211|5970-8287  
İnternet: [www.kvno.de](http://www.kvno.de)

Sigortalara bağlı çalışan doktorları temsil eden bu organizasyonun internet sayfasında sigortalılar ve hastalar için Kuzey Ren-Vestfalya'daki doktorları ve psikoterapistleri bulmayı sağlayan bir arama motoru var. Ayrıca terapi gruplarıyla, acil durumlara ve nöbetçi doktorlarla (acil sağlık hizmeti) ilgili bilgiler veriliyor.

### **Kassenärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe**

Gartenstraße 210–214  
48147 Münster  
Tel.: 0251|929-0  
Faks: 0251|929-2999  
İnternet: [www.kvwl.de](http://www.kvwl.de)

## Kurum/Irtibat

## Açıklama

### **Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V.**

Volmerswerther Str. 20  
40221 Düsseldorf  
Tel.: 0211|15760990  
Faks: 0211|15760999  
Internet:  
[www.krebsgesellschaft-nrw.de](http://www.krebsgesellschaft-nrw.de)

Kuzey Ren-Vestfalya Kanser Cemiyeti kanser hastalarının iyileşmesi ve desteklenmesi yönünde çalışmalar yapıyor. Ayrıca kanserden korunmayı, erken tanıyı, tedaviyi ve tedavi sonrası önlemleri teşvik ediyor.

### **Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nord- rhein-Westfalen (LIGA.NRW)**

Ulenbergstraße 127–131  
40225 Düsseldorf  
Tel.: 0211|3101-0  
Faks: 0211|3101-1189  
E-posta: [poststelle@liga.nrw.de](mailto:poststelle@liga.nrw.de)  
Internet: [www.liga.nrw.de](http://www.liga.nrw.de)

“Kuzey Ren-Vestfalya Sağlık ve Çalışma Enstitüsü” (LIGA.NRW) sağlık işleri, sağlık politikası ile sağlığın korunması ve çalışma hayatında güvenlik konularında eyalet hükümetini, eyalet ve devlet kuruluşlarını, yerel yönetimleri destekliyor ve bilgilendiriyor.

### **Landesverband der Hebammen NRW**

Im Cäcilienbusch 12  
53340 Meckenheim-Merl  
Tel.: 02225|947263  
Faks: 02225|947264  
Internet:  
[www.hebammen-nrw.de](http://www.hebammen-nrw.de)

Kuzey Ren-Vestfalya Eyalet Ebeler Birliği, doğum öncesi, sırası ve sonrasında ebelerin faaliyetleriyle ilgili bilgilendirme yapıyor. Anne babalar kuruluşun internet sayfasında, uygun bir ebeyi nasıl bulabilecekleri konusunda bilgi bulabilirler.

## Kurum/İrtibat

## Açıklama

### **LandesSportBund Nordrhein-Westfalen e.V.**

Friedrich-Alfred-Straße 25  
47055 Duisburg  
Tel.: 0203|7381-0  
Faks: 0203|7381-616  
E-posta: info@lsb-nrw.de  
İnternet: www.wir-im-sport.de

Kuzey Ren-Vestfalya Eyalet Spor Birliği ve NWR Spor Gençliği spor alanında bir dizi olanağın adresi. Genel programların yanısıra göçmenler için de özel programlar var: "Spor Yoluyla Entegrasyon" programının ve "spin – kültürler arası spor" projesinin hedefleri arasında, göçmenlik geçmişı olan insanları spor aracılığıyla topluma entegre etmek yer alıyor.

### **Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein- Westfalen (MAGS)**

Fürstenwall 25  
40219 Düsseldorf  
Tel.: 0211|855-5  
Faks: 0211|855-3683  
İnternet: www.mags.nrw.de

Kuzey Ren-Vestfalya Eyalet Çalışma, Sağlık ve Sosyal İşler Bakanlığı'nın görevi, insanların yaşam koşullarının geliştirilmesi ve çerçeve koşulların iyileştirilmesidir. Bakanlık bu hedefler doğrultusunda çalışma politikaları, sağlık politikaları ve sosyal politikalar alanlarında çalışma yapıyor.

### **Präventionskonzept NRW, Landesinitiative**

İnternet: www.praeventions-  
konzept.nrw.de

Koruyucu önlemler için çalışan "Das Präventionskonzept NRW" bir eyalet inisiyatifidir. Birçok dilde broşürler çıkarmıştır (mesela "Anne ve Çocuk", "Çocukta Aşırı Kilo" gibi konularda). İnternet sayfasında İnisiyatif'le bağlantıya geçilebilir.

## Kurum/Irtibat

## Açıklama

### **Ministerium für Generationen, Familie, Frauen und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen (MGFFI)**

Horionplatz 1  
40213 Düsseldorf  
Tel.: 0211|86185-0  
Faks: 0211|86185-4444  
Internet: [www.mgffi.nrw.de](http://www.mgffi.nrw.de)  
[www.integration.nrw.de](http://www.integration.nrw.de)

Kuzey Ren-Vestfalya Kuşaklar, Aile, Kadın ve Entegrasyon Bakanlığı'nın görevlerinden biri aileyle ve entegrasyonla ilgili politikalar geliştirmektir. İnternet sayfasında çok yönlü teşvik programlarına genel bakış sunuluyor.

"Kuzey Ren-Vestfalya'da Entegrasyon" Entegrasyon Bakanlığı'nın internet portalının adı. İlgilenenler burada entegrasyonla ilgili programlar, çeşitli entegrasyon konuları ve verileri hakkında bilgilenebilir.

### **Netzwerk der Geburtshäuser e.V.**

Geschäftsstelle  
Kasseler Straße 1a  
60486 Frankfurt/Main  
Tel.: 069|71 034475  
Faks: 069|71 034476  
Internet: [www.geburtshaus.de](http://www.geburtshaus.de)

"Doğumhaneler Ağı" adlı dernek Almanya'da doğumhane fikrini geliştirmeyi amaçlayan, temsilci bir kuruluş. İnternet sayfasında eyaletteki doğumhanelerin bilgisine ulaşılabilir.

### **Pro familia Landesverband Nordrhein-Westfalen**

Postfach 130901  
42036 Wuppertal  
Tel.: 0202|24565-10  
Faks: 0202|24565-30  
E-posta: [lv.nordrhein-westfalen@profamilia.de](mailto:lv.nordrhein-westfalen@profamilia.de)  
Internet: [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)

Kuzey Ren-Vestfalya'da "pro familia" birliğine bağlı 30 danışma merkezi ve çok sayıda temsilcilik var. Buralarda hamilelik, hamilelikten korunma, çocuk yapma isteği, erkek/kadın sağlığı ve cinsellik gibi konularda danışmanlık ve tıbbi hizmetler sunulmaktadır. Tüm bu danışmanlık merkezleri, devlet tarafından tanınan hamilelik danışma merkezi statüsündedir.

### **Psychotherapeutenkammer Nordrhein-Westfalen**

Willstätterstraße 10  
40549 Düsseldorf  
Tel.: 0211|522847-0  
Faks: 0211|522847-15  
Internet: [www.ptk-nrw.de](http://www.ptk-nrw.de)

Kuzey Ren-Vestfalya Psikoterapistler Odası hastalara psikolojik psikoterapistler ve çocuk ve gençlik psikoterapistleri hakkında bilgi vermektedir. İnternet sayfasında yer alan bir arama motoru, eyaletteki psikoterapistleri bulmaya yardımcı olmaktadır.



## Kurum/Irtibat

## Açıklama

### **Selbsthilfenetz NRW**

Produkt vom Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband Landesverband NRW e.V.  
Loher Straße 7  
42283 Wuppertal  
Tel.: 0202|2822-430  
Faks: 0202|2822-490  
Internet: [www.selbsthilfenetz.de](http://www.selbsthilfenetz.de)

Terapi gruplarını bir ağda toplayan "Das Selbsthilfenetz" ilgilenenleri eyaletteki hastalıklarla ilgili terapi gruplarına yönlendiriyor. Ayrıca eyalet çapındaki terapi grupları organizasyonları veya yerel terapi grubu merkezleri burada kendilerini tanııyorlar. Yardım konusunda gerekli bilgiler de veriliyor.

### **Sozialverband Deutschland e.V.**

Landesverband Nordrhein-Westfalen  
Erkrather Straße 343  
40231 Düsseldorf  
Tel.: 0211|386030  
Faks: 0211|3821 75  
Internet: [www.sovd-nrw.de](http://www.sovd-nrw.de)

Almanya çapında faaliyet gösteren Sosyal Birlik (Sozialverband Deutschland) hastalara ücretsiz danışmanlık yapıyor. Danışmanlık, tıbbi ve psikososyal sorunlar hakkında yol gösterme ve bilgilendirmenin yanısıra halka yönelik sağlık hizmetleriyle ilgili bilgilendirmeyi de kapsıyor. Birlik, tedavi yöntemleriyle ilgili de yol gösteriyor ve ilgili yerlere ve terapi gruplarına yönlendiriyor.

### **Zahnärztekammer Nordrhein**

Emanuel-Leutze-Straße 8  
40547 Düsseldorf-Lörick  
Tel.: 0211|52605-0  
Faks: 0211|52605-21  
Internet: [www.zaek-nr.de](http://www.zaek-nr.de)

"Kuzey Ren ve Vestfalya-Lippe Diş Doktorları Odası" ağız sağlığıyla ilgili bilgilendirmeler yapıyor. Ayrıca internet sayfasında diş doktoru muayenehanelerini arayanlara yol gösteriliyor.

### **Zahnärztekammer Westfalen-Lippe**

Auf der Horst 29  
48147 Münster  
Tel.: 0251|507-0  
Faks: 0251|507-570  
Internet: [www.zahnaerzte-wl.de](http://www.zahnaerzte-wl.de)  
[www.erste-zahnarztmeinung.de](http://www.erste-zahnarztmeinung.de)

# Notlar

## Teşekkür

### **Bu broşürün oluşmasına katkıda bulunan tüm kişi ve kuruluşlara teşekkür ederiz:**

Dr. Ute Alexy (Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund) | Dr. Aysun Ay (Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe an der Medizinischen Hochschule Hannover) | Dr. Fikret Çerçi (Arzt für Kinder- und Jugendmedizin in Detmold) | Dr. Engin Erdoğan (Arzt für Familienmedizin in Bursa/Türkei) | Prof. Dr. Joachim Gardemann (Kompetenzzentrum Humanitäre Hilfe an der Fachhochschule Münster) | Jennifer Jaque-Rodney (Familienhebammenbeauftragte des Landesverbandes der Hebammen Nordrhein-Westfalen) | Prof. Dr. Markus J. Kemper (Zentrum für Geburtshilfe, Kinder- und Jugendmedizin beim Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf) | Heike Mönninghoff (Pädagogin Hannover) | Heike Reinecke (Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen) | PD Dr. Erika Sievers (Referentin für Sozialpädiatrie und Kinder- und Jugendgesundheitsdienst bei der Akademie für öffentliches Gesundheitswesen in Düsseldorf) | Dr. Martina Stickan-Verfürth (BKK Bundesverband) | Thomas Wagemann (BKK Landesverband Nordrhein-Westfalen) | Wolfgang Werse (Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit Nordrhein-Westfalen) | Dr. Matthias Wienold, Katja Ngassa Djomo, Anna-Lena Krahn, Mehmet Eser, Martin Müller, Eva Schwarz (Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.)

### **Bu kılavuzun farklı dillere çevirisini üstlenen uzmanlar:**

Javier Arola Navarro, Hai Bluhm, Ana Maria Cervantes Bronk, Dr. Jolanta Batke-Jesionkiewicz, Michael Gromm, Shahram Jennati Lakeh, Bartłomiej Jesionkiewicz, A. Kadir Akel, Photini Kaiser, Mustafa Kisabacak, Hong Van Nguyen, Francesca Parenti, Milos Petkovic, Rose-Marie Soulard-Berger, VIA TEXT – Übersetzernetzwerk, Frankfurt am Main: Halil Alite, Nehat Kollçaku, Maher A. Sandouk

# Kuzey Ren-Vestfalya'da çocuk ve anne baba sağlığı

Bir çocuk mu bekliyorsunuz ve hamilelik sırasında doğru beslenme konusunda veya kontrol muayeneleriyle ilgili sorularınız mı var? Ya da ilk doğumunuz olmayacak ama emzirmede nelere dikkat edilmesi gerektiği konusunda veya bebeğin güvenli uyuması, küçük çocukların tehlikelerden korunması konularında bilginizi artırmak mı istiyorsunuz? Kılavuzda çocuk ve anne sağlığıyla ilgili akla gelebilecek sorulara yararlı cevaplar bulacaksınız.

Kılavuzda tıbbi bilgilerin yanısıra özellikle önem verilen bir nokta da, hamilelik öncesi, sırası ve sonrasında Almanya'da sağlanan sağlık hizmetleri sistemi hakkında anne babanın bilgilendirilmesidir.

Kuzey Ren-Vestfalya'da çocuk ve anne baba sağlığı kılavuzu, **[www.bkk-promig.de](http://www.bkk-promig.de)** adlı internet adresinden indirilebilir ve talep edilebilir.

Kılavuzu ileten: