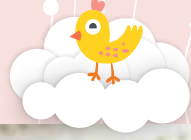


# Kolikli Bebek Beslenmesi ve Bakımı



**EVOLVIA**

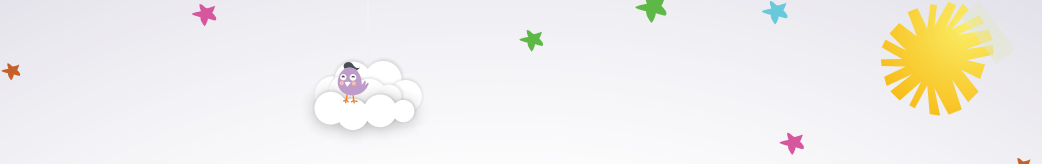


## Sevgi en etkili ilaçtır...

Aylardır yolunu beklediğiniz bebeğiniz dünyaya geldi. Doğduğu günden itibaren tüm dünyanız da değişti. Artık bakım ve beslenme gibi birçok ihtiyacı var. Ancak en önemli ihtiyacı ise **SEVGİ**.

Bebeğiniz onu kucağınıza aldığınız andan itibaren hem sizin hem de diğer aile bireylerinin tüm hayatını değiştirmeye geldi. Bu erken dönemde, özellikle sindirim sistemi gelişmemiş bebeklerde tıptaki adı **INFANTIL KOLİK** olan halk arasında **GAZ SANCISI** olarak bilinen ağlama nöbetleri görülebilir.

Bebeğinizin sık ağlama nöbetleri aile içi huzurun kaçmasına neden olabilir. Bazen durmaksızın ağlaması sizde endişelere neden olabilir. Sorunun ne olduğunu, neden ağladığını anlamayabilirsiniz. Ancak unutmamalısınız ki **KOLİK** anne ve babanın yanlış tutumunun sonucu ortaya çıkmaz, birçok farklı nedeni vardır. Siz her şeyi doğru yaparsanız bile durum tamamen aynı olabilmektedir. <sup>12</sup>



## **Yapılacak en doğru şey ağlamalar konusunda akılcı davranmaktır!**

Kolikli bebeğin ailesi el birliğiyle bu krizi yönetmeli, baba ve diğer bireyler anneye destek olmalı, evde huzurlu bir ortam yaratılmalıdır. En önemlisi de ağlayan bebeğe sevgi ile yaklaşılmalıdır.

Bu kitapta kolikli bebekler ile ilgili yapılan araştırmalardan yararlanılarak ağlayan bebeği sakinleştirmeye, anne-babayı biraz olsun rahatlatmaya yönelik ipuçları ve bazı beslenme önerileri yer almaktadır. Bebeğiniz ve sizin için faydalı olması dileğiyle...



**MONTERO**® 'nun katkılarıyla

Bu kitap anne ve babalara tavsiye niteliğindedir.

Pediyatrik Gastroenteroloji Uzmanı **Prof. Dr. Figen GÜRAKAN**'ın editörlüğünde Gıda Mühendisi **Kader EĞERCİOĞLU** tarafından hazırlanmıştır.

"Bu kitabın tüm hakları MONTERO GIDA SANAYİ VE TİCARET A.Ş.'ye aittir. MONTERO GIDA SANAYİ VE TİCARET A.Ş.'nin izni alınmadan hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayınlanamaz."

**EVOLVIA**

[f EvlviaAnneleri](#) [i EvlviaAnneleri](#) [t EvlviaAnneleri](#)

**MONTERO GIDA SANAYİ VE TİCARET A.Ş.**  
İSTİNYE BALABANDERE CAD İLAÇ SANAYİ SK NO: 14 SARIYER/ İSTANBUL

# İÇİNDEKİLER



## 1. BEBEKLERDE KOLİK \_\_\_\_\_ 6

- Infantil Kolik Tanımı
- Kolik Belirtileri
- Ağlamanın Tek Nedeni Kolik mi?
- Dış Dünyaya Alışmak
- Infantil Kolik Bir Hastalık mı?
- Gaz Sancısı
- Gaz Sancısını Engellemenin Yolları

## 2. BESLENME \_\_\_\_\_ 18

- Anne Sütü ile Beslenme
- Formül Süt ile Beslenme
- Şekerli Su ve Bitki Çayları
- Doğru Emzirme; Nasıl Olmalı?

## 3. AĞLAMAYI AZALTICI UYGULAMALAR \_\_\_\_\_ 30

- Ağlama Nöbetlerinde Ne Yapılmalı?
- Davranışsal Tedaviler
- Masaj Yapma
- Davranış Günlükleri

## 4. BUNLARI BİLİYOR MUYDUNUZ? \_\_\_\_\_ 40

## 5. BEBEĞİME ÖZEL \_\_\_\_\_ 44

- Türk Çocuklarının Persentil Büyüme Eğrileri
- T.C. Sağlık Bakanlığı Aşı Takvimi
- Diş Takvimi
- Önemli Notlar

## 6. KAYNAKLAR \_\_\_\_\_ 51

**Dünya Sağlık Örgütü bebeklerin ilk  
6 ay boyunca sadece anne sütü ile  
beslenmesini önermektedir.  
Anne sütü yokluğunda ya da eksikliğinde  
yetkili sağlık çalışanına danışmalısınız.  
Bu kitap annelere tavsiye niteliğindedir.**



**Anne sütü  
en ideal  
besindir.**



# Bebeklerde Kolik

# Infantil Kolik



## Infantil Kolik Nedir?

Infantil Kolik bebeklerde genellikle 2.-3. haftadan sonra ortaya çıkan, 6.-8. haftalarda şiddeti artan; yatıştırılamayan ağlama, bacakları kendine doğru çekme, yumruk sıkma, karında sertleşme ve karın ağrısı ile daha çok öğleden sonra ve akşam saatlerinde kendini gösterebilen bir durum olarak tanımlanmaktadır.<sup>1,12</sup>





# Kolik Belirtileri



## Kolik Belirtileri Nelerdir?

Bebeklerde kolik genellikle yüzde kızarma, ardından bacakların karına doğru çekilmesi ve şiddetli ağlama nöbetleri ile başlar.

- Ağlamalar birkaç dakika sürdükten sonra sonlanır. Birkaç dakika sonra ise yinelenir.
- Bu şekildeki nöbetler yaklaşık 2-3 saat sürer.
- Bu durum barsak guruldaması, bazen gaz ve dışkılama ve ardından sakinleşme biçiminde sonlanır.



Bu sendrom genellikle yaşamın 2. haftasında başlar, gittikçe şiddetlenerek 6. - 8. haftalarda maksimum düzeye ulaşır ve yavaş yavaş azalarak 3. ve 4.ayın sonunda kaybolur.<sup>1,2</sup>



**Meraklanmayın,**  
onun neden ağladığını  
zamanla anlayacaksınız.

## Sevgi en iyi ilaçtır!



Özellikle ilk bebeğinizde kolik sorunu yaşıyorsanız bu konudaki ipuçlarını bulmakta biraz zorluk çekebilirsiniz. Bu durum telaşlanarak istemeden de olsa bebeğin daha fazla ağlamasına yol açabilir, bebek ağladıkça sizin telaşınız artabilir, bu şekilde bir kısır döngü oluşur.

**Tüm aile bireyleri bu süreçte anneye destek olmalıdır.**

Elinizden bir şey gelmediği için ona yardım edemiyormuş hissini yaşıyorsanız yapmanız gereken en önemli şey bebeğinizi bu durumda asla yalnız bırakmamaktır.<sup>2,12</sup>



## Ağlamanın Tek Nedeni Kolik mi?



Bebeklerin sıkıntısını anlatmak için başvuracağı tek çare ağlamaktır. Bebeklerin ağlamasının genellikle; acıkmak, üşümek, terlemek, ateşinin çıkması, bezinin kirli olması, karın ağrısı gibi nedenleri vardır. Bu nedenlerle ağlayan her bebek kolik değildir.<sup>13</sup>



**Bebeğe bu tanının konması için aşaşıdaki kriterlerin mutlaka olması gerekir;**

**Doğumdan 4. aya kadar,**

**En az bir haftadır,**

**Haftada en az üç gün,**

**Günde en az üç saat ağlama nöbetlerinin gözlemleniyor olması.**



**Ağlayan her bebek kolik midir?  
Koliğin birçok belirtisi vardır.  
Bebegiğinizin ağlaması hakkında  
mutlaka doktorunuza danışmalısınız.**

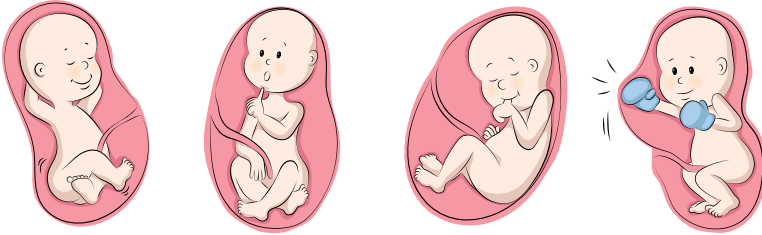
## Dış Dünyaya Alışmak



Bebekler genellikle ihtiyaçları karşılandığında kısa bir süre ağlamayı keserler. Ancak bazı bebeklerin ağlama tipi ve süresi daha uzundur. Kolaylıkla sakinleştirilemezler.<sup>12</sup>



Yeni doğan bebeklerin anne karnından sonraki dış ortama uyum sağlamaya çalıştıkları adaptasyon süreci her bebek için farklı ilerleyebilir. Bazı bebekler çevrelerindeki ışık, yüksek ses gibi uyarılara kolayca uyum sağlarken bazıları uyum sağlamakta zorlanabilir.<sup>2</sup>



**Tıpkı erişkinler gibi, bazı bebekler kolay ve uyumlu iken, bazılarının daha az uyumlu olması normaldir.**

## Infantil Kolik Bir Hastalık mı?



Ağlamak sinir sistemi gelişiminin bir parçasıdır. Infantil kolik ise sık karşılaşılan bir durum olmakla beraber bir hastalık değil, bebeğin normal gelişiminin bir parçasıdır.<sup>5,11</sup>

**Hasta değilim,  
sadece dış dünyaya  
alışmaya çalışıyorum!**



Infantil kolik geçici bir durumdur. Yaklaşık 4. aylarda hafiflemesi beklenir. Bebekte hasar bırakmadan geçeceği unutulmamalıdır.

## Gaz Sancısı



### Bebeğinizin gazının olmasının nedenleri nelerdir?

Yanlış emzirme tekniği veya yanlış biberon seçimi nedeniyle bebek beslenirken hava yutabilir. Biberon deliği çok dar ya da geniş olmamalı, biberon yatık değil, dike yakın tutulmalıdır.<sup>1</sup>



Beslenme sırasında yutulan hava veya laktoz miktarının fazla olması da bağırsakta gaz yapımını artırarak barsak duvarında gerilmeye neden olur.

Düşük laktoz içerikli mamalarla beslenmenin kolikli bebeklerin ağlama sürelerini azalttığı bilinmektedir.<sup>1,5</sup>

Bebeğinizin ağlamasının nedeni inek sütü protein alerjisi veya laktoz intoleransı olabilir. Alerji söz konusu olan ve anne sütü ile beslenen bebeklerde anne inek sütü ve süt ürünlerinden uzak durmalıdır.

Laktoz intoleransı söz konusu ise ve bebek anne sütü ile besleniyorsa bebeğe laktaz enzimi desteği yapılabilir veya mama ile besleniyorsa doktor önerisinde laktozsuz mamalara geçilebilir.<sup>11</sup>



## Gaz Sancısını Engellemenin Yolları



Bebeğinizi aşırı sıcak ve soğuk ortamlarda bulundurmayın.  
**Dar ve çok kalın kıyafetler tercih etmeyin.**<sup>6</sup>



Karnına ve ayaklarına kuru ılık bezler veya ılık termofor koyun.  
**Sürekli gözlelemek kaydıyla yan olarak veya karın üstü yatırabilirsiniz.**<sup>6</sup>



Keyfinin yerinde olduğu bir anda karnına masaj yapabilirsiniz.  
**Her beslenmeden sonra gazını mutlaka çıkartın.**<sup>6</sup>



Sakin olun, bebeğinize şefkatle ve güvenle yaklaşın.<sup>6</sup>





**Beslenme**

## Anne Sütü ile Beslenme



Anne sütü özellikle ilk 6 ay bebeklerin dengeli beslenme, sağlıklı büyüme ve gelişimleri için çok önemlidir.<sup>11</sup>



Altı aydan sonra uygun şekilde başlanacak olan ek gıdalarla birlikte emzirmeye iki yıl devam edilmelidir.<sup>11</sup>



Özellikle kolikçi ağır olan bebeklerde besin alerjisi ihtimali nedeniyle emziren anne inek sütü proteini içeren besinler tüketmemelidir.<sup>11</sup>

Kolikli bebekte beslenme ve uyku düzeni ağlamayla bozulabilir. Meme aranan bir bebek emmeye başladıktan kısa bir süre sonra ağlayarak emmeyi bırakabilir veya tam uykuya dalmışken birkaç dakika sonra uyanarak ağlamaya devam edebilir.



**“Aslında her bebek ağlar.”**

**Kolik hem anne sütü hem de standart formül bebek maması ile beslenen bebeklerde görülebilen bir durumdur.<sup>18</sup>**

## Formül Süt ile Beslenme



İyi temizlenmemiş biberon, kaşık ve emzikler, uzun süre kapağı kapatılmamış şuruplar (vitamin, antibiyotik, ateş düşürücü, ağrı kesiciler) basit mikrobik bulaşlar nedeniyle bebekte gaz yapabilir.<sup>6</sup>



Standart formül mama ile beslenen bebeklerde doktor kontrolünde beslenme değişiklikleri yapılabilir.<sup>11</sup>



Probiyotik ve prebiyotik ilaveli mamalar bebeklerde bağırsak hareketlerini düzenlemesi açısından tercih edilebilir.<sup>5</sup>



**Her beslemeden  
sonra gazını  
mutlaka çıkartın.**

**Kusulan öğünü  
tekrar yedirmeye  
çalışmayın.**

**Biberon deliği  
çok dar ya da geniş  
olmamalıdır.**



**Biberon  
yatık değil, dike yakın  
tutulmalıdır.**

**Biberon temizliği  
önemlidir.**



**Anne sütü  
sindirimi kolay  
doğal bir besindir.'**

## Şekerli Su Verilmeli mi?



Bebeklere şekerli su içirilmesi, emziklerin bala veya pekmeze batırılarak verilmesi, çok erken aylarda nişastalı gıdalara başlanması, meyve ve meyve sularının erken dönemde gereğinden çok verilmesi bebekte gazı artırabilir.<sup>6</sup>



Bebeklere şekerli su verilmesinin daha sonraki dönemde etkileri bilinmediği ve fazla sıvı vermenin anne sütü alımını azaltabileceği için önerilmemektedir.<sup>16</sup>



## Bitki ayları



Rezenenin kolikli bebeğe verildiğinde ağlama süresini yarıya indirdiği bilinmektedir.<sup>16</sup>



Bebeği rahatlatma amaçlı doğal bitki özlerinden oluşan çayların birçoğunun barsak düz kaslarında gevşeme sağlama yoluyla kolikte yarar sağladığı bilinmektedir.<sup>1</sup>



Rezene, papatya, zencefil, ihlamur gibi bazı çayların uygunsuz ve yanlış kullanımı bebekte sağlık sorunlarına yol açabilir. Bu nedenle kullanmadan önce doktorunuza danışmalısınız.<sup>1</sup>



## Emziren Annenin Beslenmesi



Annenin aldığı alerjen gıdaların emzirme yoluyla bebeğe geçerek kolik riskini artırabileceğini biliyor muydunuz ?



Bu alerjenleri başta inek sütü proteini olmak üzere; yumurta, fındık, fıstık, buğday, baklagiller, (mercimek, kuru fasulye, nohut, barbunya) turpgiller (turp, lahanası, karnabahar, brokoli) baharatlı gıdalar olarak sıralayabiliriz.<sup>17</sup> Ayrıca annenin çay, kahve, sigara ve alkol tüketimi de bebekte kolik belirtilerini artırır.<sup>5</sup>



## Doğru Emzirme



Bebeğin yüzü ve gövdesi düz olarak anneye dönük ve olabildiğince yakın olmalı, bebek baş, omuz ve kalçalarından desteklenmelidir. Emzirme süresince meme alttan dört parmakla desteklenmeli, başparmakla üstten hafifçe bastırarak bebeğin burnunun kapanmasına engel olunmalıdır.



Meme başı, çevresindeki koyu kısım (areola) ile birlikte bebeğin ağızına verilmelidir. Areolanın özellikle alt yarısı bebeğin ağızında olmalı, bebeğin alt çenesi annenin memesine temas etmelidir.

Her öğünde iki memeyi birden emzirmeye çalışmayın. Bu durum bebeğin laktozdan zengin ön sütü (her emzirmede ilk gelen süt) aşırı almasına neden olduğu için gaz sancılarına yol açabilir. Bu nedenle bebek bir memeyi tamamen bırakana dek o memeden emzirilmelidir.<sup>1</sup>

Annenin sağlık durumu veya tercihine göre yatarak veya oturarak da emzirilebilir.



Emzirme sırasında baba veya kardeş gibi diğer aile bireylerinin de annenin yanında olmaları emzirmeyi olumlu yönde etkiler ve aile birliğinin de korunmasına katkı sağlar.<sup>7</sup>

Annenin tercihine bağlı olarak veya bebeklerin ikiz olması ve hir iki bebeğin de aynı anda emzirilmesi gerektiğinde bebekler **koltuk altı yöntemi** ile emzirilebilir.<sup>7</sup>







# Ağlamayı Azaltıcı Uygulamalar

## Ağlama Nöbetlerinde Ne Yapılmalı?



Bebeğin aç olmadığından emin olun.  
Eğer emmek istemiyorsa ısrarcı olmayın.



Bebeğin pozisyonunu değiştirebilirsiniz.  
Yatıyorsa dik konuma getirebilirsiniz. Size doğru bakıyorsa  
yüzünü ileriye doğru çevirerek etrafındaki değişik görüntülerin  
ilgisini çekmesini sağlayabilirsiniz.



Bebeğin yanında sakın bir ses tonuyla konuşun.  
şarkı söyleyebilirsiniz. Hangi müzik türünden hoşlandığını  
keşfederek beğendiği bir melodiyi tekrar tekrar söyleyebilirsiniz.



Sırtını sık sık sıvazlayın. Gazını çıkarırken dizlerinizin,  
kolunuzun veya yatağın üstüne, karın üstü pozisyonda  
yatırabilirsiniz.<sup>2</sup>





Evde bebeği kuağa alarak veya pusetle gezinmek, açık havaya çıkmak, arabayla dolaşmak da bebeğin rahatlaması için işe yarayabilir. Ayrıca otomobil sesi bebeği sakinleştirir, otomobil ile kısa geziler yapılabilir.



Babanın bebeği kuağına alarak çıkardığı "hımmm" sesi, fön makinesi, elektrik süpürgesi gibi sesler bebeğe anne karnındayken duyduğu sesleri anımsatarak rahatlamasını sağlar.



Hekiminize mutlaka danışın. Bebeğiniz için ilaç önerisi var ise bu ilaçlar da bebeğin rahatlamasını sağlayabilir.<sup>2</sup>



Ağlama anında  
**bebeği kucağa almak**  
ona iyi gelecektir.

# Davranışsal Tedaviler



## Yatıştırıcı Sesler

Bebeğin yanında elektrik süpürgesi, vantilatör veya saç kurutma makinesi çalıştırma, doğa sesleri dinletmenin yatıştırıcı etkisi vardır.<sup>5</sup>



## Sallama

Bebeği çok sert şekilde sallamak boyunda yaralanmaya yol açabileceğinden dikkatli olmak gerekir.<sup>5</sup>



## Emzik kullanımı

Emzik kullanımının infantil koliği azaltmada yararı olabilir.<sup>1</sup>

## Gaz Masajı



- Gaz masajı için elinize az miktarda masaj yağınızı sıkın.
- Bebeğin kaburgalarından aşağıya doğru ovarak yavaşça masaj yapın.
- Çok baskı uygulamadan, hafif hareketler ile bebeğin rahatlamasını sağlayın.
- Bebeğinizin iki dizini bükerek biraz karın kısmına baskı yapın ve 6 saniye bekleyin.
- Karın kısmına saat yönünde dairesel hareketler yapın.
- İki bacağına yukarı doğru bükerek birkaç saniye bekleyin.
- Gaz masajını gün içerisinde gerek duydukça uygulayabilirsiniz.

**Masaj yapmak** bebekte kas koordinasyonunu geliştirir. Bebeğin fiziksel gelişimine, dolaşım, solunum ve sindirim sisteminin düzenlenmesine de olumlu etkisi vardır.



Anne ile bebek arasındaki iletişim en çok dokunma yoluyla kuvvetlenir. Annenin temasının en önemli unsuru bebeğe **güven duygusunu aşılamasıdır.**

Masaj sadece anne tarafından değil baba tarafından da yapıldığında daha iyi iletişim kurulmasına yardımcı olacaktır.<sup>5</sup>



**Bebeğinizin hasta olduğunu ve huzurlu olmadığını düşünüyorsanız veya yeni aşı yaptırdıysanız masaj yapmadan önce doktorunuzdan onay almayı unutmayın.**

## Davranış Günlükleri

Bebeğinizin koliği için doktorunuza danıştığınızda bebeğin davranışları, günlük ağlama saatleri ve uzunluğu hakkında sorular soracaktır.



Kolikli bebeğin 24 saatlik uyku ve ağlama durumlarını gösteren davranış günlükleri vardır. Bu günlükler sayesinde bebeğinizin uyuduğu, ağladığı, beslendiği saatleri not alabilirsiniz.



**Bu takibin yapılması doktorun tedaviyi yönlendirmesi açısından kolaylık sağlayacaktır.**

### Bebek Ağlama ve Uyuma Takip Tablosu

Gün	Tarih	Not	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Pazartesi														
Salı														
Çarşamba														
Perşembe														
Cuma														
Cumartesi														
Pazar														
		B: Besliyor	S: Uykuda	U: Uyanık	A: Ağlıyor									

### Bebek Ağlama ve Uyuma Takip Tablosu

Gece Yarısı	Tarih	Not	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Pazartesi														
Salı														
Çarşamba														
Perşembe														
Cuma														
Cumartesi														
Pazar														
		B: Besliyor	S: Uykuda	U: Uyanık	A: Ağlıyor									

Davranış günlükleri ile aynı zamanda ailenin psikolojik durumunu ve bebek ile olan ilişkilerini de değerlendirmek mümkündür.?







**Bunları  
Biliyor muydunuz?**

## Bunları Biliyor muydunuz?



Ağlamak her ne kadar aileye rahatsızlık verse de bebeğin ağlamasının annenin özellikle prolaktin hormonunu arttırdığı bilinmektedir. Prolaktin süt yapımında etkilidir. Aynı zamanda anne ile bebek arasındaki bağı da kuvvetlendirmektedir.<sup>5</sup>



Beyaz gürültü; koliği olan bebeklere saç kurutucu, elektrik süpürgesi gibi değişik frekanslı seslerin dinletilmesidir. 75-85 desibel arasındaki şiddetli, gürültülü seslerdir. Bu sesler anne karnındaki seslere benzerlik göstererek bebeklerin sakinleşmesine yardımcı olur.<sup>4</sup>



Hamilelik veya doğum sonrası sigara dumanına maruz kalan bebeklerin kolik olma riski maruz kalmayan bebeklere göre daha fazladır.<sup>5</sup>



Bebeklerde infantil kolik görülme sıklığı %15-40'dır.<sup>10</sup> Erkek bebeklerde ve düşük doğum ağırlığı olanlarda ağlama nedeni ile hastaneye yatma oranı daha yüksektir.<sup>5</sup>



Bebekken ağır koliği olanlarda, 10 yaş ve sonrasında daha dışa dönük kişilik yapısı olduğu tespit edilmiştir.<sup>11</sup>



Bebek ile ten-tene temas, bebeğin vücut ısısının korunmasını sağlar ve ağlamayı azaltır. Annede oksitosin hormonu salınımını artırır. Bu durum emzirmenin daha uzun süreli olmasını sağlar.<sup>15</sup>





**Bebeğime  
Özel**

# PERSENTİL TABLOSU-KIZ

YAŞ	ÖLÇÜM	3.P	10.P	25.P	50.P	75.P	90.P	97.P
DOĞUM	TARTI (kg)	2,52	2,76	3,01	3,29	3,58	3,84	4,10
	BOY (cm)	45,3	46,6	47,9	49,4	50,8	52,1	53,4
	BAŞ ÇEVRESİ (cm)	31,9	32,7	33,6	34,5	35,5	36,3	37,1
3 AY	TARTI (kg)	4,48	4,90	5,33	5,82	6,32	6,78	7,24
	BOY (cm)	55,3	56,8	58,2	59,9	61,5	63,0	64,5
	BAŞ ÇEVRESİ (cm)	37,7	38,4	39,1	40,0	40,8	41,6	42,3
6 AY	TARTI (kg)	5,94	6,38	6,85	7,43	8,06	8,68	9,34
	BOY (cm)	61,6	63,1	64,7	66,4	68,2	69,7	71,3
	BAŞ ÇEVRESİ (cm)	40,4	41,2	42,0	42,9	43,8	44,6	45,3
9 AY	TARTI (kg)	6,85	7,34	7,89	8,55	9,29	10,02	10,82
	BOY (cm)	66,0	67,7	69,3	71,2	73,0	74,6	76,3
	BAŞ ÇEVRESİ (cm)	42,1	42,9	43,7	44,6	45,5	46,3	47,1
12 AY	TARTI (kg)	7,52	8,06	8,66	9,39	10,20	11,00	11,87
	BOY (cm)	69,7	71,4	73,2	75,1	77,1	78,8	80,5
	BAŞ ÇEVRESİ (cm)	43,4	44,1	44,9	45,8	46,7	47,5	48,3
15 AY	TARTI (kg)	8,09	8,67	9,31	10,10	10,96	11,81	12,73
	BOY (cm)	72,8	74,6	76,5	78,5	80,6	82,4	84,2
	BAŞ ÇEVRESİ (cm)	44,2	45,0	45,8	46,6	47,5	48,3	49,0
18 AY	TARTI (kg)	8,57	9,19	9,87	10,71	11,63	12,55	13,54
	BOY (cm)	75,5	77,4	79,3	81,5	83,7	85,6	87,6
	BAŞ ÇEVRESİ (cm)	44,8	45,5	46,3	47,2	48,1	48,9	49,7
2 YAŞ	TARTI (kg)	9,49	10,20	10,99	11,94	12,99	14,03	15,15
	BOY (cm)	80,1	82,3	84,4	86,8	89,2	91,4	93,5
	BAŞ ÇEVRESİ (cm)	45,4	46,2	47,1	48,0	49,0	49,8	50,7
2,5 YAŞ	TARTI (kg)	10,35	11,17	12,06	13,12	14,25	15,33	16,47
	BOY (cm)	84,0	86,3	88,6	91,2	93,8	96,1	98,4
	BAŞ ÇEVRESİ (cm)	45,6	46,5	47,4	48,4	49,4	50,3	51,2
3 YAŞ	TARTI (kg)	11,19	12,09	13,05	14,18	15,37	16,51	17,68
	BOY (cm)	87,8	90,2	92,7	95,4	98,1	100,6	103,0
	BAŞ ÇEVRESİ (cm)	45,8	46,7	47,6	48,7	49,7	50,6	51,5

BÇ: Baş çevresi Referans: Neyzi O. Ve ark. Türk çocuklarında vücut ağırlığı, boy uzunluğu, baş çevresi ve vücut kitle indeksi referans değerleri. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi 2008;51:1-14.

# PERSENTİL TABLOSU-ERKEK

YAŞ	ÖLÇÜM	3.P	10.P	25.P	50.P	75.P	90.P	97.P
DOĞUM	TARTI (kg)	2,58	2,85	3,13	3,43	3,73	4,00	4,27
	BOY (cm)	45,9	47,2	48,5	50,0	51,5	52,9	54,2
	BAŞ ÇEVRESİ (cm)	32,3	33,2	34,0	34,9	35,9	36,7	37,5
3 AY	TARTI (kg)	4,75	5,26	5,79	6,38	6,99	7,54	8,10
	BOY (cm)	46,2	57,8	59,5	61,3	63,2	64,8	66,4
	BAŞ ÇEVRESİ (cm)	38,5	39,3	40,2	41,1	42,0	42,8	43,7
6 AY	TARTI (kg)	6,21	6,79	7,41	8,12	8,85	9,54	10,25
	BOY (cm)	62,8	64,5	66,2	68,0	69,9	71,6	73,2
	BAŞ ÇEVRESİ (cm)	41,3	42,2	43,1	44,0	45,0	45,9	46,7
9 AY	TARTI (kg)	7,27	7,87	8,51	9,26	10,06	10,81	11,58
	BOY (cm)	67,4	69,1	70,9	72,8	74,7	76,4	78,1
	BAŞ ÇEVRESİ (cm)	43,1	44,0	44,9	45,8	46,8	47,7	48,6
12 AY	TARTI (kg)	7,96	8,61	9,32	10,16	11,05	11,92	12,82
	BOY (cm)	70,8	72,7	74,7	76,9	79,1	81,1	83,0
	BAŞ ÇEVRESİ (cm)	44,3	45,2	46,1	47,1	48,0	48,9	49,8
15 AY	TARTI (kg)	8,61	9,28	10,01	10,89	11,83	12,75	13,72
	BOY (cm)	73,8	75,8	77,9	80,2	82,5	84,5	86,6
	BAŞ ÇEVRESİ (cm)	45,0	45,9	46,8	47,8	48,8	49,7	50,6
18 AY	TARTI (kg)	9,13	9,82	10,58	11,49	12,48	13,46	14,49
	BOY (cm)	76,4	78,5	80,7	83,1	85,5	87,7	89,8
	BAŞ ÇEVRESİ (cm)	45,6	46,5	47,4	48,4	49,4	50,3	51,2
2 YAŞ	TARTI (kg)	10,12	10,85	11,66	12,66	13,76	14,86	16,05
	BOY (cm)	81,0	83,3	85,6	88,2	90,8	93,2	95,5
	BAŞ ÇEVRESİ (cm)	46,4	47,3	48,3	49,3	50,3	51,2	52,1
2,5 YAŞ	TARTI (kg)	11,06	11,84	12,71	13,80	15,04	16,29	17,69
	BOY (cm)	89,3	87,6	90,0	92,6	95,3	97,6	100,0
	BAŞ ÇEVRESİ (cm)	46,9	47,8	48,8	49,8	50,8	51,8	52,7
3 YAŞ	TARTI (kg)	11,81	12,65	13,61	14,83	16,24	17,71	19,39
	BOY (cm)	89,3	91,7	94,1	96,8	99,4	101,8	104,2
	BAŞ ÇEVRESİ (cm)	47,1	48,0	49,0	50,0	51,1	52,0	52,9

BÇ: Baş çevresi Referans: Neyzi O. Ve ark. Türk çocuklarında vücut ağırlığı, boy uzunluğu, baş çevresi ve vücut kitle indeksi referans değerleri. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi 2008;51:1-14.



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
ULUSAL ÇOCUKLUK DÖNEMİ AŞILAMA TAKVİMİ (2020)

AŞILAR	DOĞUMDA	1. AYIN SONU	2. AYIN SONU	4. AYIN SONU	6. AYIN SONU	12. AYIN SONU	18. AYIN SONU	24. AYIN SONU	48. AY <sup>3</sup>	13. YAŞ
Hep-B	I	II			III					
BCG			I							
KPA			I	II		R				
DaBT-İPA Hib			I	II	III		R			
OPA					I		II			
Su Çiçeği <sup>1</sup>						I				
KKK						I			II	
Hep-A <sup>2</sup>							I	II		
DaBT-İPA									R	
Td										R

- Hep-B: Hepatit B Aşısı
- BCG: Verem Aşısı
- KPA: Konjuge Pnömonok Aşısı
- DaBT-İPA-Hib: Difteri, Asüler Boğmaca, Tetanoz, İnaktif Polio, Hemofilus influenza tip b Aşısı (Beşli Karma Aşı)
- OPA: Oral Polio (Çocuk Felci) Aşısı
- Suçiçeği: Suçiçeği Aşısı
- KKK: Kızamık, Kızamıkçık, Kabakulak Aşısı
- Hep-A: Hepatit A Aşısı
- DaBT-İPA: Difteri, Asüler Boğmaca, Tetanoz, İnaktif Polio, (Dörtlü Karma Aşı)
- Td: Erişkin Tipi Difteri-Tetanoz Aşısı

<sup>1</sup> Ocak 2012 ve sonrasında doğan çocuklara uygulanacaktır.

<sup>2</sup> 1 Mart 2011 ve sonrasında doğan çocuklara uygulanacaktır.

<sup>3</sup> 1 Temmuz 2016 tarihinde doğanlardan başlamak üzere 48. ayına girmiş olan tüm çocuklara uygulanacaktır.

1 Temmuz 2016 tarihinden önce doğmuş ve halen ilköğretime başlamamış olan çocukların KKK ikinci dozu ve DaBT-İPA aşısı ise 2020-2021, 2021-2022 ve 2022-2023 eğitim ve öğretim dönemlerinde okul aşılamaları şeklinde uygulanacaktır.

Tablodaki R (Rapeli) harfi Pekleştirme Aşılarnı ifade etmektedir.

Referans: Sağlık Bakanlığı Aşı Takvimi. Bilgi amaçlıdır. Çocuğunuzun aşıları için mutlaka doktorunuza danışmalısınız.



# DİŞ TAKVİMİ

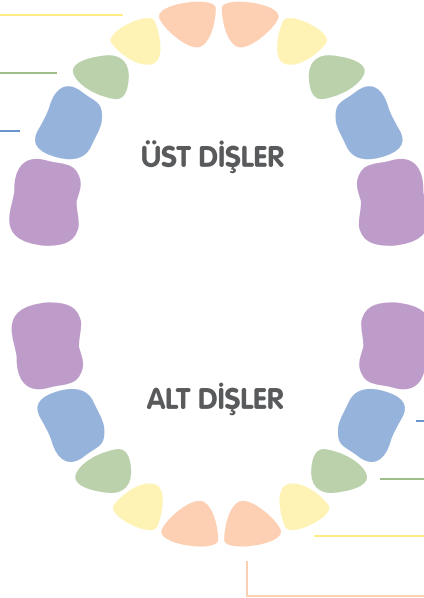
8-12 AY

9-13 AY

16-22 AY

13-19 AY

25-33 AY



ÖN KESİCİLER



YAN KESİCİLER



KANIN-KÖPEK DİŞLERİ



BİRİNCİ AZILAR



İKİNCİ AZILAR

Her bebeğin gelişim süreci birbirinden farklıdır. Bebeğinizin diş gelişimiyle endişelendiğiniz bir durum var ise doktorunuza danışmalısınız.

## Önemli Notlar



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# Kaynaklar

1. Karabayır N., Oğuz F., İnfantil Kolik, Çocuk Dergisi 9(1):16-21, 2009
2. Devocioğlu, Ö., (Ed) (2008). Annelere Öğütler. İstanbul: İstanbul Tıp Kitabevi
3. Akçam, M. (2004). İnfantil kolik. Sted, 13(2), 66-67.
4. Sağlam C., Z. Cengiz, C. Nihat, İnfantil Kolik, www.jcam.com.tr/files/KATD-1592.pdf
5. Alagöz H., İnfantil Kolik: Etiyoloji ve Tedavi Seçenekleri, Çağdaş Tıp Dergisi 2013;3(2):148-154
6. Dilmen, U., (Ed), Bebeğimizi Büyütüyoruz. Ankara: 02 Medya Bilişim Teknolojileri Yayıncılık
7. Atıcı, A., Polat, S., & Turhan, A. H. (2007). Anne sütü ile beslenme. Türkiye Klinikleri Journal of Pediatrical Sciences, 3(6), 1.
8. Abbasoğlu, A., Atay, G., İpekçi, A. M., Gökçay, B., Bengü, Ç., Candoğan, E. Ş., ... & Tarcan, A. (2015). Annenin bebeğe bağlanması ile infanatil kolik arasındaki ilişki. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi, 58(2).
9. Yakut, H. İ., & Bahattin, T. U. N. Ç. (2007). İnfantil kolik. Türkiye Çocuk Hastalıkları Dergisi, 1(1).
10. Campbell, J. P. (1989). Dietary treatment of infant colic: a double-blind study. JR Coll Gen Pract, 39(318), 11-14.
11. Savino, F., Palumeri, E., Castagno, E., Cresi, F., Dalmasso, P., Cavallo, F., & Oggero, R. (2006). Reduction of crying episodes owing to infantile colic: a randomized controlled study on the efficacy of a new infant formula. European journal of clinical nutrition, 60(11), 1304-1310.
12. Roberts, D. M., & Ostapchuk, M. (2007). Infantile Colic. South African Family Practice, 49(1), 44-47.
13. Hyman, P. E., Milla, P. J., Benninga, M. A., Davidson, G. P., Fleisher, D. F., & Taminau, J. (2006). Childhood functional gastrointestinal disorders: neonate/toddler. Gastroenterology, 130(5), 1519-1526.
14. Conde-Agudelo, A., Diaz-Rosello, J. L., & Belizan, J. M. (2000). Kangaroo mother care to reduce morbidity and mortality in low birthweight infants. Review. The Cochrane Library, (4), 3.
15. Onat G., Doğal Doğumdan Sonra Doğal Emzirmenin Üç Bileşeni: Memeye Emekleme, Kanguru Bakımı, Biyolojik Beslenme, Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi 2015;12 (2): 78-84
16. Harb, T., Matsuyama, M., David, M., & Hill, R. J. (2016). Infant Colic—what works: a systematic review of interventions for breast-fed infants. Journal of pediatric gastroenterology and nutrition, 62(5), 668-686.
17. Hill, D. J., Roy, N., Heine, R. G., Hosking, C. S., Francis, D. E., Brown, J., ... & Carlin, J. B. (2005). Effect of a low-allergen maternal diet on colic among breastfed infants: a randomized, controlled trial. Pediatrics, 116(5), e709-e715.
18. Lucas, A., & St James–Roberts, I. (1998). Crying, fussing and colic behaviour in breast-and bottle-fed infants. Early human development, 53(1), 9-18.



Sevgili  
anneciğim ve babacığim,

Uzun ve yorucu bir yolculuğun ardından  
sıcaklığınıza kavuştum.

İlk aylarım biraz zorlu geçecekmiş  
ama üzülmeğin, göz açıp kapayıncaya  
kadar gelişimimi tamamlayacağım.

Bu süreçte ihtiyacım olan her şeyi  
bana verdiğiniz için teşekkür ediyorum.

Ve sizi çok seviyorum...

**EVOLVIA**<sup>®</sup>



# EVOLVIA®

**SAGLIKLI BEBEKLER**

**MUTLU ANNELER DANIŞMA HATTI**



## 0850 5323 386

Bu numaraya yaptığınız aramalar kendi tarifeniz üzerinden ücretlendirilir.



**Bebeginizin özel ihtiyaçları**



**Beslenme**



**Emzirme**



**Bebek bakımı**

konusundaki öneri ve bilgilerimizden faydalanmak için ücretsiz  
**Anne Danışma Hattımızı arayın!**

**EVOLVIA®**

**MONTERO®**

[www.evolvia.com.tr](http://www.evolvia.com.tr)