

ÇOCUKLUK DÖNEMİ HASTALIKLARI VE EVDE BAKIMI



OKUL ÇAĞINDAKİ ÇOCUKLAR İÇİN BESLENME ÖNERİLERİ:

“Yeterli ve dengeli beslenen çocukların okul başarıları, yetersiz ve dengesiz beslenen çocuklara göre daha yüksektir. Geleceğimizin teminatı olan çocuklarımızın okulda daha başarılı olmaları ve girdikleri sınavlarda daha iyi sonuçlar elde edebilmeleri için yeterli ve dengeli beslenmenin elzem olduğunu unutmayalım.”

Okul çağı, çocuklarımızın beslenme alışkanlıklarının geliştiğı, ev dışında arkadaşlarıyla yemek yemeye başladıkları; fiziksel, zihinsel ve sosyal büyüme ve gelişmenin hızlandığı, yetişkinlikte sağlıklı olabilmenin temellerinin atıldığı önemli bir dönemdir.

Yaşamın her döneminde sağlıklı ve kaliteli bir yaşam için yeterli ve dengeli beslenmek temel koşuldur. Büyüme ve gelişmenin hızlandığı, öğrenme ve kavrama işlevlerinin önem kazandığı okul çağında beslenmenin önemi daha da artmaktadır.

Yapılan çalışmalarda, yetersiz ve dengesiz beslenen öğrencilerin dikkat sürelerinin kısaldığı, algılamalarının azaldığı, öğrenmede



güçlük ve davranış bozuklukları çektikleri, okulda devamsızlık sürelerinin uzadığı ve okul başarılarının düşük olduğu ortaya konmuştur. Çok yoğun sınav atmosferi yaşayan çocuklarımız için beslenme, işte bu nedenlerden ötürü daha da önem kazanmaktadır.

Kimi zaman hareketsiz ve spordan uzak bir yaşam tarzına bağlı olarak şişmanlığın sıkça gözlenmeye başlaması, kimi zaman da medyanın hatalı yönlendirmesi ile daha zayıf görünmek için yapılan hatalı diyetler, kazanılan yanlış beslenme alışkanlıkları, kahvaltı yapmadan okula gitme, halen büyüme çağında olan bu dönemdeki çocuklarımızın sağlığını olumsuz etkilemektedir.

Okul çağı çocuklarının enerji ve besin ögeleri alımındaki yetersizlik, büyüme-gelişmelerini ve okul başarılarını olumsuz yönde etkilemektedir. Dengesiz beslenme ve yetersiz fiziksel aktivite de bunlara eklendiğinde obezite, kalp damar hastalıkları, kanser ve diyabet gibi birçok kronik hastalığa zemin hazırlamaktadır.

Yapılan araştırmalar fast-food, cips, şekerli yiyecek ve içeceklerin tüketiminin hızla artması ve buna televizyon ve bilgisayar başında geçirilen hareketsiz saatlerin eklenmesi ile şişmanlığın okul çağı çocuklarımız için önemli bir sorun haline gelmeye başladığını göstermiştir.

Bu dönemde kazanılan beslenme alışkanlıklarının yetişkin döneme yansıyacağı unutulmamalı, çocuklarımızın beslenme durumları değerlendirilerek yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazandırılmalıdır. Çocuklarımızın daha sağlıklı, üretken ve başarılı olmalarında sağlıklı beslenmeleri kadar hareketli yaşam tarzının da çok önemli olduğu unutulmamalıdır.

Çocuğun bu dönemde düzenli olarak yaptığı spor etkinlikleri, sağlıklı fizik yapının gelişmesini sağlarken ileriki dönemde, sağlıklı beslenme ile birlikte birçok kronik hastalığın oluşma riskini de azaltmaktadır. Sağlıklı yaşam tarzının benimsenmesinde, yeterli dengeli beslenme ile fiziksel aktivite bir bütün olarak düşünülmeli ve gerektiğinde doğru beslenme önerileri için konusunda uzman bir sağlık personeline danışılmalıdır.



Öneriler

Çocukların sağlıklı beslenebilmesi için dört besin grubunda bulunan besinlerden yeterli miktarlarda ve dengeli şekilde tüketmeleri gerekmektedir. Süt grubunda yer alan süt ve yoğurt, et grubunda yer alan et, tavuk, yumurta, kuru baklagiller, sebze ve meyve grubu ve tahıl grubuna giren ekmek, bulgur, makarna, pirinç gibi besinlerin her öğünde yeterli miktarlarda tüketilmesine dikkat edilmelidir.



- Çocukların özellikle kemik ve diş gelişimi için imkanlar dahilinde günde 2-3 su bardağı süt veya yoğurt, 1 kibrit kutusu kadar beyaz peynir tüketmelerine özen gösterilmelidir. Ayrıca, hastalıklara karşı daha dirençli olmaları ve sağlıklı büyüme ve gelişmeleri için her gün en az 5 porsiyon taze sebze veya meyve tüketmeleri önerilmektedir.

- Öğrenciler için en önemli öğün kahvaltıdır. Bütün gece süren açlıktan sonra vücudumuz ve beynimiz güne başlamak için enerjiye gereksinim duymaktadır. Kahvaltı yapılmadığı takdirde dikkat dağınıklığı, yorgunluk, baş ağrısı ve zihinsel performansta azalma olmaktadır. Bu nedenle güne yeterli ve dengeli yapılan bir kahvaltı ile başlamak öğrencilerin okul başarısının artmasında son derece önemlidir. Çocukların her sabah düzenli olarak kahvaltı yapma alışkanlığı kazanmalarına özen gösterilmelidir. Peynir, taze meyve veya meyve suları, birkaç dilim ekmek, 1 bardak süt çocuklar için kahvaltıda yeterlidir. Özellikle kaliteli protein, zengin vitamin ve mineral içeriğinden dolayı haşlanmış yumurtanın sık tüketilmesi önerilmektedir.

- Gün boyu fiziksel ve zihinsel performansın en üst düzeyde tutulabilmesi, düzenli olarak ara ve ana öğünlerin tüketilmesi ile mümkündür.

- Bu nedenle, öğün atlanmamalıdır. Tüketilecek besinlerin, 3 ana, 2 ara öğünde alınması en uygun olanıdır.

- Açıkta satılan besinler, yeterince güvenilir ve temiz değildir. Ayrıca, uygun koşullarda muhafaza edilmedikleri için çabuk bozulma riski taşırlar. Bu nedenle, özellikle okul çevresinde açıkta satılan besinlerin kesinlikle satın alınmaması gerekmektedir.

- Çocukların okul kantinleri, büfe gibi yerlerden satın aldıkları besinlerin seçiminde de dikkatli olmaları gerekmektedir. Süt, ayran gibi ambalajlı besinleri satın alırken etiket bilgisinde Tarım ve Köyişleri Bakanlığından üretim izninin bulunmasına ve son kullanım tarihinin geçmemiş olmasına, ambalajsız satılan tost, simit, poğaç gibi yiyeceklerin de temiz ve güvenilir şekilde hazırlanmış olmasına dikkat edilmelidir.

- Beslenme çantası ve su mataralarının her gün temizlenmesine özen gösterilmelidir.

- Çocuklar, tuvalet ve genel kullanıma açık çeşmelerden su içmemeleri konusunda uyarılmalı, güvenilir içme suyu tüketmeleri sağlanmalıdır.

- Öğle yemeği okulda yeniliyorsa Sağlık Bakanlığı'nın hazırladığı menü modelleri örnek alınmalıdır.

- Okulda veya evde dinlenirken ve ders çalışırken açlık hissedildiğinde tüketilen besinlere dikkat edilmelidir. Örneğin, şeker ve şekerli besinler, cips gibi yağlı ve tuzlu besinler veya gazlı içecekler yerine süt, yoğurt, sütlü tatlılar, ekmek arası peynir, taze sıkılmış meyve suları ile kuru yemişlerin ve kuru meyvelerin tercih edilmesi daha yararlıdır.

- Çocuklara sigarasız bir ortam sağlamak, onların yanında sigara içmekten kaçınmak ve en azından evlerin kapalı alanlarını dumsız bir ortam

haline getirmek çocukların sağlığını korumak açısından son derece önemlidir.

- Vücudun düzenli çalışması, tüketilen besinlerin vücuda yararlılığının artırılması, çocukların fiziksel, zihinsel ve duygusal gelişimlerine olumlu katkı sağlamaları açısından fiziksel aktivitenin artırılmasına da önem verilmelidir. Bu nedenle, uzun süreli televizyon seyretme, bilgisayar kullanımından kaçınılmalı, çocukların gerek okul yönetimi ve gerekse ebeveynleri tarafından sevdikleri herhangi bir spor dalı ile ilgilenmeleri teşvik edilmelidir.

Sağlıklı yaşam için çocuklara el yıkama ve diş fırçalama alışkanlığının kazandırılması çok önemlidir. Kirli eller, basit bir soğuk alınlığından ölümcül hastane enfeksiyonlarına kadar pek çok hastalığın nedeni olabilmektedir. Bu nedenle çocuklara, özellikle yemekten önce ve sonra, tuvalete girdikten, dışarıda oyun oynadıktan sonra ve dışarıdan eve geldiklerinde ellerini ılık akan su altında sabun ile iyice ovuşturarak yıkamaları konusunda alışkanlık kazandırılması gerekmektedir.

1-ASTIM NEDİR?

Astım, hava yollarının daralması ile kendini gösteren ve ataklar halinde gelen bir hastalıktır.

2- ÇOCUKLARDA NE SIKLIKTA GÖRÜLÜR?

Çocuđunuzun astımı varsa yalnız değilsiniz! Türkiye'deki çocuklarda astım sıklığı %5-15 arasındadır.

3- HANGİ ŞİKÂyetLER ASTIMI DÜŞÜNDÜRÜR?

Öksürük: Genellikle kurudur, balgamlı da olabilir, balgam genellikle beyaz renklidir. Üst solunum yolu enfeksiyonlarından (nezleden) sonra 3 haftadan uzun süren öksürük, özellikle gece yoğun olan, egzersizle, gülmeye artan öksürük astımı düşündürür.

Hışiltı: Özellikle üst solunum yolu enfeksiyonu (nezle), egzersiz ve sigara dumanına maruziyet ile tetiklenen hışiltı astımda görülebilir.

Nefes darlığı

Göğüste sıkışma hissi

4- ASTIM TANISI NASIL KONULUR?

Astım tanısı tekrarlayan nefes darlığı, hışiltı, öksürük şikâyetleri olan çocuklarda düşünülmelidir. Çocuk astım atağında değilse muayene ve akciğer filmi normal olabilir.

Altı yaş üstü çocuklarda solunum fonksiyon testleri veya basit bir cihazla (PEFmetre) solunum yollarındaki darlığın derecesi belirlenir. Allerji (duyarlılık) kan veya deri testleri ile araştırılabilir.

5- HER ASTIMLI ALLERJİK MİDİR?

Değildir. Hastanın polen, ev tozu akarı, hayvan tüyleri, mantar sporları ve besinlere karşı duyarlılığı olmasına allerji denir.

Astım çocuklarda genelde allerjiktir. Ancak astımı olan herkesin allerjik, allerjisi olan herkesin de astımlı olması gerekmez.

6- ALLERJEN NEDİR?

Allerjenler çevremizde yaygın olarak bulunan, genellikle zararsız olan ve herkesi etkilemeyen ancak duyarlı kişilerde sorunlara neden olabilen maddelerdir.

Kişiler bunları bilmeli ve korunmalıdır.

Bunlardan önemli olanlar:

- Polenler
- Ev tozu akarları
- Küf mantarı sporları

- Hamamböceęi
- Hayvan tüyleri
- Bazı besinler: Süt, yumurta, fıstık, fındık, ceviz, balık, buğday, soya gibi...

7- SOLUNUM YOLU ENFEKSİYONLARI (NEZLE) ASTIMI TETİKLER Mİ?

Astımlı kişilerde solunum yolu enfeksiyonlarının astım ataklarını tetiklediği bilinmektedir. Astımlı bireylerde basit bir soğuk algınlığı, nefes darlığına yol açabilmektedir.



8- ASTIMIN TEDAVİSİ VAR MIDIR?

Okul öncesi dönemde birçok çocuk özellikle solunum yolu enfeksiyonlarını takiben öksürük, hısıltı, nefes darlığı gibi şikâyetlerle hekime başvurabilir. Bu çocukların önemli bir kısmı büyümekle birlikte iyileşir. Bu süre içinde iyi tedavi edilmeleri şikâyetlerin ağırlığını ve sıklığını azaltır. Bazı çocuklardaki şikâyetler tedaviye rağmen erişkin yaştta da devam edebilir. Ancak uygun tedavi ile bu çocuklar normal yaşamlarını devam ettirebilirler.

ALLERJİK HASTALARIN UYMASI GEREKEN KURALLAR:

YATAK ODASINDA ALINACAK ÖNLEMLER

1. Akarlar ve küfler nemli ortamda kolayca ürerler.Bunu önlemek için oda,ev güneş görmeli, rutubetsiz,aydınlık olmalıdır.
2. Oda haftada en az 2-3 kez nemli bir bez ile silinmeli ve tozu alınmalıdır.
3. Odada toz tutacak fazla eşya(pelüş, tüylü oyuncaklar, döşemesi olan mobilyalar ve çok sayıda kitap) olmamalıdır.
4. Oyuncaklar tahta, plastik veya alerjik olmayan veya yıkanabilir maddelerden yapılmış olmalıdır.
5. Yün, kuş tüyü minder, yatak, yastık ve yorgan kesinlikle kullanılmamalıdır.
6. Odada sentetik ve pamuk eşyalar kullanılmalı, battaniyelerin üzerine çift pamuk nevresim kılıf geçirilmeli, kılıfsız battaniye asla kullanılmamalıdır.
7. Çarşaf takımları en az haftada bir kez sıcak suyla (tercihen 55 derece üzerinde)yıkanmalı, yastık ve yorgan havalandırılmalıdır.
8. Yatak odasında halı olmamalı, yıkanabilir bir kilim düzenli aralıklarla yıkanmalıdır.Mümkünse oda hergün elektrik süpürgesiyle süpürülmelidir. Hava temizleyici veya ticari olarak akar öldürücü olduğu ileri sürülen elektrik süpürgelerinin ev tozu akarlarına etkisi yoktur.
9. Yatak odasında ve evde süs bitkisi bulundurulmamalıdır.
10. Odada çamaşır kurutulmamalıdır. Kurutulan çamaşırlar ortamın nem oranını artırarak küf ve akar böceklerinin üremesini kolaylaştırmakta ve kullanılan deterjan veya yumuşatıcılar kokuları ile öksürük ve nefes darlığına neden olabilmektedir.

EV İÇERİSİNDE ALINACAK ve DİĞER ÖNLEMLER

1. Evde kesinlikle sigara içilmemelidir.
2. Evde tüylü hayvan beslenmemelidir.
3. Halılar mümkün olduğunca kaldırılmalı, duvardan duvara halı kesinlikle bulundurulmamalı, küçük parça halılar yeğlenmemelidir.

4. Çekmece, sandık, dolap gibi uzun süreli kapalı kalabilen yerler 2-3 ayda bir uygun şekilde temizlenmelidir.
5. Genel temizlik sırasında hasta ortamdaki uzaklaştırılmalıdır.
6. Hastanın bulunduğu ortamda yoğun kokuya neden olabilen parfüm, oda ve saç spreyleri, sprey deodorantlar, naftalin kullanılmamalıdır.
7. Çamaşır suyu ve yağlı boya kokusu olan ortamlardan uzak durulmalıdır.
8. Ev içi sıcaklığı 22 derece altında olmalı ve nem oranı %50'yi aşmamalıdır.
9. Boyalı ve katkı maddeli besinlerin alerjiyi arttırabileceği unutulmamalıdır.
10. Aspirin ve bazı ağrı kesiciler hastaya zararlı olabileceğinden kullanmadan önce hekime danışılmalıdır.
11. Solunum yolu enfeksiyonu, nezle, grip ve sinüzitin alerjiyi arttıracığı unutulmamalı ve hemen gerekli önlemler alınmalıdır.
12. Hasta çocuklara, doktor önerisi dışında, buhar verilmemelidir. Buhar makinesi ortamın nem oranını artırarak, küf, mantar ve akarların üremesini kolaylaştırmaktadır.
13. Her yıl grip aşısı yapılmalıdır. Çocuğun spor yapması engellenmemelidir.
14. Alerjik hastaların tedavisinde, iyi sonuç alabilmek için, sabır, dikkat ve iyi bir hasta hekim ilişkisinin gerekliliği hep akılda tutulmalıdır.



BEBEK BESLENMESİ

Beslenme yaşamın her döneminde önemlidir. Büyümenin en hızlı olduğu evrelerden bebeklik döneminde beslenme ayrı bir önem taşımaktadır. Doğumdan iki yaşın sonuna kadar devam eden dönem, çocuklarda büyüme-gelişiminin en hızlı olduğu yaşama sağlıklı başlangıç için en kritik dönemdir. Çocukluk çağı hastalıklarının en önemli ölüm nedenlerinden biri olan büyüme geriliği, bazı vitamin ve mineral eksiklikleri ile ishaller en sık 0-2 yaş grubu çocuklarda görülmektedir. Büyümenin en hızlı olduğu bu dönemde oluşan büyüme geriliğinin iki yaş sonrasında düzeltilmesi oldukça güçtür. Bu nedenle, süt çocuğu ve küçük çocukların beslenmesiyle ilgili alışkanlıkların bu dönemde kazandırılması ve annelerin bu konuda bilinçlendirilmesi gerekmektedir.



ANNE SÜTÜ

Bir toplumun geleceği sağlıklı bireylerin varlığı ile sürekliir. Çocukların sağlıklı olarak dünyaya gelmesi ve yetişmesi için annelerin gebe ve emziliklik döneminde, fetal gelişme, süt yapımı, besinlere olan gereksinmelerinin artması ve buna bağılı olarak yeterli ve dengeli beslenmeleri ve sağlıklarını korumaları konusunda bilinçlendirilmeleri gereklidir.

Yenidoğan bir bebek için en uygun besin ANNE SÜTÜ'dür. Anne sütü bebeğin sağlıklı olması, tüm besin öğeleri gereksinmelerini karşılaması,

kolaylıkla sindirilebilmesi ve enfeksiyonlara karşı koruması açısından yeri doldurulamaz bir besindir.

Yenidoğan bir bebeğe İLK 6 AYLIK dönemde SADECE ANNE SÜTÜ verilmelidir.

Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması 2003' e göre ilk 6 ayda sadece anne sütü alan bebeklerin oranı yaklaşık %21 dir. ne olur. Genetik

Anne Sütünün Yararları:

- Her zaman sterildir, ısı derecesi idealdir.
- Besin ögesi bileşimi bebeğin gereksinmelerine uygundur.
 - Koruyucu etmenleri içerir.
 - Sindirime yardımcı aktif enzimler içerir (yağ sindirimi için lipaz)
 - Enfeksiyonu önleyen ögeler içerir.
 - Hormonlar ve büyümeyi sağlayan ögeleri içerir.
- Anne sütü alan bebeklerde solunum yolu ve mide-barsak enfeksiyonları daha az görülür.
- Anne sütü verilmesi orta kulak iltihabı riskini azaltır.
- Anne sütü çene ve diş gelişimini sağlar.
- Bazı kronik hastalıkların oluşma riskini azaltır (tip I diyabet, çölyak hastalığı, obezite, koroner kalp hastalığı gibi).
- Alerjiye karşı koruyucudur ve bebeği pişikten korur.
- Bebeğin ruhsal, bedensel ve zihinsel gelişimine yardımcı olur.
- Ucuzdur, hazırlama sorunu gerektirmez.
- Anne ve bebeği arasındaki duygusal bağı güçlendirerek sevgi dolu bir ilişkiyi kolaylaştırır.
- Annenin sağlığını korur. Emziren annelerde göğüs kanseri, yumurtalık kanseri, kemik erimesi ve kansızlık (anemi) oluşumu azalır. Anne sütü rahimin eski haline dönmesine yardımcı olur, anneyi aşırı kan kaybından korur.

Anne Sütü Verilirken Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar:

- Doğumdan sonraki ilk yarım-bir saatte emzirmeye başlanmalıdır. Emzirme süresince (öncesi ve sonrası) bebeğe hiçbir içecek verilmemelidir.
- İlk 6 ayda bebeklere sadece anne sütü verilmelidir. Tamamlayıcı besinlere 6 aydan önce başlanmamalıdır.
- 6 ayın üzerindeki tüm bebekler tamamlayıcı besin almalıdır ve anne sütüne tamamlayıcı besinler ile birlikte 2 yaşına kadar veya daha fazla devam edilmelidir.



- Bebeğin aldığı ilk süt (ağız sütü) besleyicidir ve az miktarlarda emme bile süt üretimine yardımcı olur.
- Süt üretimini arttırmak için, bebekle anne doğumdan sonra aynı odada olmalı ve emme hemen başlamalıdır.
- Anne emzirme dönemine uygun, yeterli ve dengeli beslenmeli, bol sıvı tüketmelidir. Anneye her gün süt, ayran, limonata, şerbet, şekerli taze meyve suları verilmeli, çay ve kahveden uzak durması söylenmelidir.
- Annenin dinlenmesi sağlanmalıdır, anneye ruhsal yönden yardımcı olunmalıdır. Bebeği ile tenisel temas kuralmalıdır.
- Anneye özgüven kazandırıcı yakınlık ve ilgi gösterilmeli ve sakinleşmesi sağlanmalıdır.
- Bebekler anne sütü ile beslendikleri dönemde büyüme ve gelişme açısından mutlaka izlenmelidir.

TAMAMLAYICI BESLENME

Bebeğin sağlıklı büyüme ve gelişmesinin sağlanması uygun besinlerin verilmesi ile olanaklıdır. Anne sütü ilk 6 ay tek başına yeterli olmaktadır, ancak bu dönemden sonra bebeklerin gereksinimlerini tek başına karşılamadığı için bebeklerin beslenme programlarına bazı eklemeler yapmak gerekmektedir. Anne sütünün tek başına süt çocuğunun enerji ve besin öge-

leri gereksinmesini tam olarak karşılamadığı dönemde başlayan ve diğer yiyecek ve içeceklerin anne sütü ile birlikte verildiği sürece "tamam-layıcı beslenme" adı verilmektedir. Tamamlayıcı beslenme anne sütünden erişkin birey beslenmesine geçiş dönemi olarak da adlandırılmaktadır. Bu dönemde bebek değişik tat, lezzet ve yapıda besinlerle tanışır. Tamam-layıcı besinler, geçiş besinleri (süt çocuğu için özel hazırlanmış besinler) ve aile yemekleri (ailenin diğer fertlerinin sofrada tükettiği besinler) olmak üzere iki grupta incelenmektedir. Tamamlayıcı beslenme ile birlikte emzir-menin sürmesi çocuk sağlığı açısından önem taşımaktadır. Uygun zaman-da baş-latılan ve kurallara uygun şekilde sürdürülen tamamlayıcı beslen-me, bebeğin bir yaş civarında aile sofrasındaki yiyecekleri tüketebilecek olgunluğa ulaşmasını sağlar.

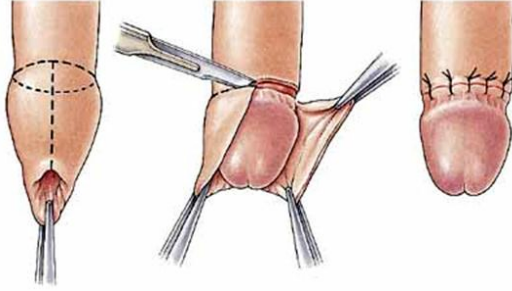


EVDE NEBUL TEDAVİ ALIRKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN KURALLAR:

1. Çocukların başı yüksekte olmalıdır.
2. Uyurken başı dik olmalıdır.
3. Hazneye konulan ilacı dik olmalıdır.
4. Nabız ve solunum sayısında artış olursa doktora danışılmalıdır.
5. Nebul vermeden hemen önce veya sonra bir şey yeyip içirilmemelidir.
6. Anne her zaman nebul verirken dikkatli olmalıdır.

SÜNNET:

1. Taburcu olduktan sonra reçete edilen ağrı kesiciler belirtilen saatlerde verilmeli, ilaca rağmen ciddi ağrısı var ise hekiminiz ile irtibata geçmelisiniz. Tarif edilen ağrı kesicilerin fazla alınması, ağrı kesici etkisini artırmaktan çok, yan etkisini artıracaktır. Bu sebeple asla fazla ilaç verilmemelidir. Ağrı kesiciler erken dönemde kesilmelidir.



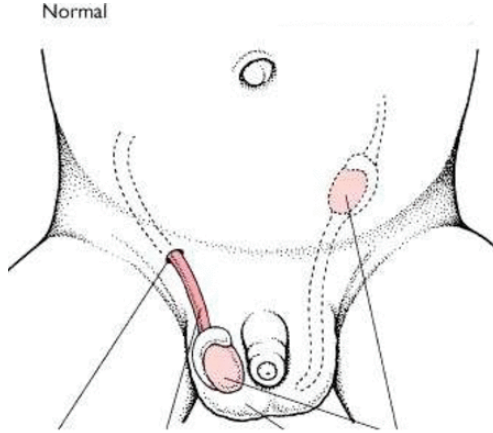
2. Kullandığımız yara pansumanlarının su geçirmez özelliği olsa bile aşırı kirlenmemelerine dikkat ediniz.
3. Size söylenen zamanlarda mutlaka kontrol muayenelerinize geliniz.
4. Hekiminizin önerileri doğrultusunda bisiklete binme, güreş, futbol, yüzme ve jimnastik gibi sporlar en az 7 gün içinde yapmayınız.
5. Aksi söylenmemiş ise 3. gün banyo yapılabilir. Her gün banyo yapmak pipinin hızla toparlamasına yardım eder. Banyo öncesi vücut silinebilir. Ilık banyo pansuman işlevi görür. Ayakta duş alma tarzında yapılmalı ve pipiye fazladan işlem yapılmamalıdır.
6. Dikişler banyoda kendi düşer. Almak gerekmez.
7. Pansuman konusunda Hekiminizin önerilerine uymalısınız.
8. İlk 24 saatte sızıntı tarzında kanama doğaldır. Ancak damlama tarzında ve silindiğinde hemen yenisı ile dolan kanama müdahaleyi gerektirebilir. İkinme ile kanama dozu artabilir. Bu durumda 30 dakika kadar beklenmelidir. Kanama buna rağmen durmaz ise hastaneye başvurulmalıdır.
9. Operasyon bölgesinde aşırı şişlik, kızarıklık varsa; yaradan kan ve iltihap geliyorsa; ateş, bulantı, kusma gibi belirtiler varsa doktorunuza

başvurunuz.

10. Minik şişlik, kızarıklık ve morluklar cerrahi işleme bağlı olup, 7 gün kadar sürebilir.
11. Sünnet sonrası ateş olmaz. 37.2 OC den fazla ateş bu pipinin iltihap kapıldığını gösterebilir. Sünnet sonrası rutin antibiyotik kullanmak gerekmez. Ancak iltihabi durum varsa doktorunuz reçete edecektir.

İNMEMİŞ TESTİS (ORŞİOPEKSİ)

1. Taburcu olduktan sonra reçete edilen ağrı kesiciler belirtilen saatlerde verilmeli, ilaca rağmen ciddi ağrısı var ise hekiminiz ile irtibata geçmelisiniz. Tarif edilen ağrı kesicilerin fazla alınması, ağrı kesici etkisini artırmaktan çok, yan etkisini artıracaktır. Bu sebeple asla fazla ilaç verilmemelidir. Ağrı kesiciler erken dönemde kesilmelidir.

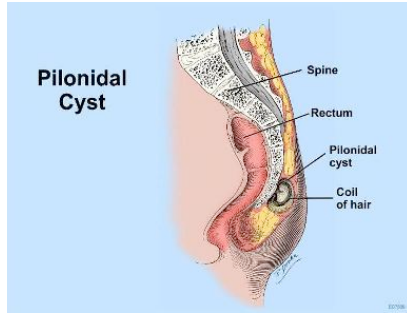


2. Kullandığımız yara pansumanlarının su geçirmez özelliği olsa bile aşırı kirlenmemelerine dikkat ediniz.
3. Size söylenen zamanlarda mutlaka kontrol muayenelerinize geliniz.
4. İki gün sonra çocuk tüm fiziksel aktiviteleri rahatlıkla yerine getirecektir. Güreş, bisiklete binme, futbol, yüzmeye ve jimnastik gibi sporlar 20 gün içinde yapmayınız.

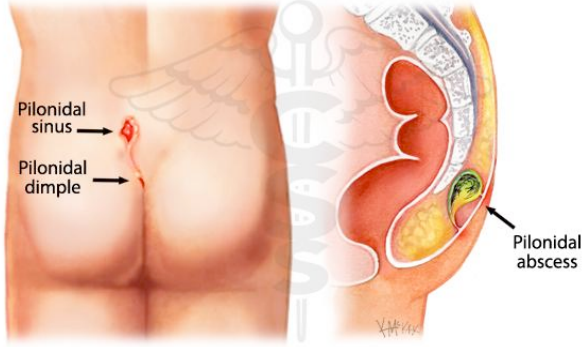
5. Taburcu olduktan 3-4 gün sonra bir kez pansuman ve yara kontrolü için ameliyat eden çocuk cerrahisi uzmanına gidiniz, bu süre zarfında pansumanınız düşerse tekrar yaptırmanız.
6. Ameliyattan 4 gün kadar sonra banyo yapılabilir. (İlk yara kontrolü sonrası)
7. Ameliyat sonrasında torbada ve kasıkta hafif şişlik ve morluklar olabilir. Bunlar 1-2 hafta içinde kendiliğinden geçer. Operasyon bölgesinde aşırı şişlik, kızarıklık varsa; yaradan kan ve iltihap geliyorsa; ateş, bulantı, kusma gibi belirtiler varsa doktorunuza başvurunuz.

PILONİDAL SİNÜS

1. Taburcu olduktan sonra reçete edilen ağrı kesiciler belirtilen saatlerde verilmeli, ilaca rağmen ciddi ağrısı var ise hekiminiz ile irtibata geçmelisiniz. Tarif edilen ağrı kesicilerin fazla alınması, ağrı kesici etkisini artırmaktan çok, yan etkisini artıracaktır. Bu sebeple asla fazla ilaç verilmemelidir. Ağrı kesiciler erken dönemde kesilmelidir.



2. Kullandığımız yara pansumanlarının su geçirmez özelliği olsa bile aşırı kirlenmemelerine dikkat ediniz.
3. Size söylenen zamanlarda mutlaka kontrol muayenelerinize geliniz.
4. Hastanın yürümesi, yara üzerine oturması, sırtüstü yatması serbesttir. Ancak ilk bir hafta boyunca yara üzerine uzun süreli ağırlık verilmesi, yarayı aşırı derecede gerecek şekilde davranılması uygun değildir. Tuvalete oturulabilir ve pansumanı kirletmeyecek şekilde temizlik yapılabilir.

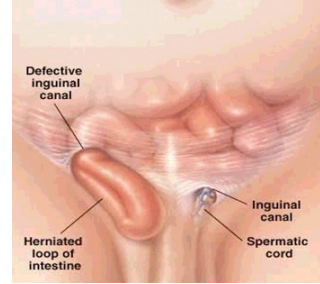
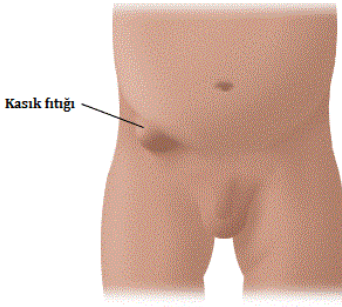


5. Hekiminizin önerdiği tarih öncesi banyo yapmayınız.
6. İlk ameliyattan 15 gün sonra olmak üzere 3 ay boyunca her 15 günde bir anüs bölgesindeki kıllar, tüy dökücü kremler kullanılarak temizlenmelidir.
7. Yürüyüş ve hafif egzersizlerin yapılmasında sakınca yoktur Güreş, bisiklete binme, futbol, yüzmeye ve jimnastik gibi sporlar 3 ay içinde yapmayınız.
8. Operasyon bölgesinde aşırı şişlik, kızarıklık varsa; yaradan kan ve iltihap geliyorsa; ateş, bulantı, kusma gibi belirtiler varsa doktorunuza başvurunuz.

PİLONİDAL SİNÜS

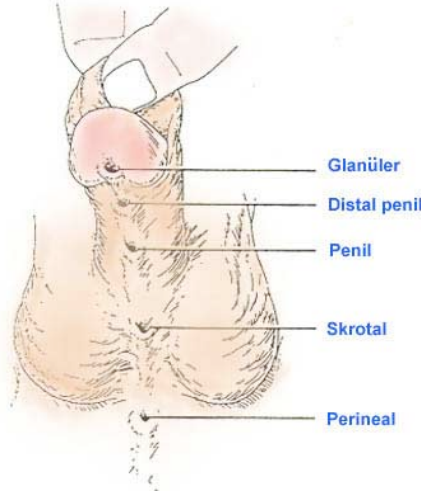
1. Taburcu olduktan sonra reçete edilen ağrı kesiciler belirtilen saatlerde verilmeli, ilaca rağmen ciddi ağrısı var ise hekiminiz ile irtibata geçmelisiniz. Tarif edilen ağrı kesicilerin fazla alınması, ağrı kesici etkisini artırmaktan çok, yan etkisini artıracaktır. Bu sebeple asla fazla ilaç verilmemelidir. Ağrı kesiciler erken dönemde kesilmelidir.
2. Kullandığımız yara pansumanlarının su geçirmez özelliği olsa bile aşırı kirlenmemelerine dikkat ediniz.
3. Size söylenen zamanlarda mutlaka kontrol muayenelerinize geliniz.
4. Alt bezi kullanan çocuklarda bu bez doktorunuzun tarif ettiği şekilde bağlayınız, bezi sık aralarla değiştiriniz

5. Taburcu olduktan 3-4 gün sonra bir kez pansuman ve yara kontrolü için ameliyat eden çocuk cerrahisi uzmanına gidiniz, bu süre zarfında pansumanınız düşerse tekrar yaptırmayınız.
6. Yara 1 - 2 cm. kadardır ve içten dikişler kullanıldığı için dikiş aldırmanıza gerek yoktur.
7. Ameliyat sonrası ilk günlerde kasık ve torbada şişlik ve hafif morluklar olabilir, bunlar birkaç hafta içinde geçerler. Ancak aşırı şişlik, kızarıklık, ağrı varsa; yaradan kan ve iltihap geliyorsa; ateş, bulantı, kusma gibi belirtiler ortaya çıkmışsa doktorunuzu başvurunuz.



HIPOSPADIAS

1. Hypospadias, çocuğun pipi deliğinin olması gereken yerden daha aşağıda olmasıdır.
2. Taburcu olduktan sonra reçete edilen ağrı kesiciler belirtilen saatlerde verilmeli, ilaca rağmen ciddi ağrısı var ise hekiminiz ile irtibata geçmelisiniz. Tarif edilen ağrı kesicilerin fazla alınması, ağrı kesici etkisini artırmaktan çok, yan etkisini artıracaktır. Bu sebeple asla fazla ilaç verilmemelidir. Ağrı kesiciler erken dönemde kesilmelidir.
3. Size söylenen zamanlarda mutlaka kontrol muayenelerinize geliniz.
4. Pipideki ince dikişlerin hepsi kendiliğinden eriyen cinstendir ve alınmalarına gerek olmaz. İlk dönemlerde çatallı işemeler olabilir. Zamanla düzelir.
5. Banyo yapabilirsiniz.
6. Bisiklete binme, güreş, futbol, yüzme ve jimnastik gibi sporlar 1 ay



içinde yapmayınız. Günlük hareketlerinizde kısıtlama yapmanıza gerek yok.

7. Hipospadias ameliyatını başarılı bir şekilde geçirmiş olan çocuklar tamamen normale dönerler. İdrar yapma ve ilerideki cinsel fonksiyonlar bakımından normal erkeklerden hiçbir farkları kalmaz.
8. Operasyon bölgesinde aşırı şişlik, kızarıklık varsa; yaradan kan ve iltihap geliyorsa; ateş, bulantı, kusma gibi belirtiler varsa doktorunuza başvurunuz.
9. İnce işeme, çatallı işeme ve pipinin altından 2. bir delikten damlatma durumlarında hekiminize başvurmalsınız.
10. Operasyon bölgesinde aşırı şişlik, kızarıklık varsa; yaradan kan ve iltihap geliyorsa; ateş, bulantı, kusma gibi belirtiler varsa doktorunuza başvurunuz.



T.C. Sağlık Bakanlığı



“Hoşgörü Sıhhat Getirir”

T. C. SAĞLIK BAKANLIĞI
TÜRKİYE KAMU HASTANELERİ KURUMU
Sakarya İli Kamu Hastaneleri Birliği Genel Sekreterliği
Sakarya Üniversitesi Eğitim ve Araştırma Hastanesi