

Yüzüstü Aktiviteleri SM



Pozisyona yardımcı aktiviteler, Taşıma, Tutma ve Oyunlar oynama

Colleen Coulter-O'Berry, P.T., M.S., P.C.S., Children's Healthcare of Atlanta

Dulcey Lima, C.O., O.T.R./L., Orthomerica Products, Inc.

Buradaki yüzüstü pozisyon aktivitelerinin amacı, siz ebeveynlere fikir vermek ve gün içinde bebeğiniz uyanık ve yalnız değilken yeterli zamanın yüzüstü aktivitelere ayrılmasına destek olmaktır. Bu aktiviteler tutuş, taşıma, bez değiştirme, yön değiştirme, besleme ve bebeğiniz ile oyunlar oynamak olarak sıralanır. Bebeğinizin karnı üstünde geçirdiği zamanı arttırmak:

- Boyun ve omuzlardaki kas gelişimine destek olur.
- Boyun kaslarının kasılmasına ve bebeğinizin kafasının arkasında düzlük ya da yamukluk oluşumuna engel olmaya yardımcı olur.
- Bebeğinizin dönmek, oturmak ve emeklemek için ihtiyacı olan kasların gelişimini sağlar.

Yüzüstü Aktiviteler Neden Gereklidir?

Günümüzde bebeklerin çok daha fazla sırtüstü yatmasından dolayı yüzüstü aktivitelerin önemi artmıştır. 90'ların başında, Amerikan Pediatri Akademisi, başlatmış olduğu kampanya ile ailelerin bebeklerini sırtüstü yatmalarını önererek 'Ani Bebek Ölümünün' (SID) %40 gibi bir orana düşürme başarısını yakalamıştır. Aynı tarihlerde, bebek arabalarının ve araba koltuklarının kullanımı da iki katına çıkmıştır. Bu iki nedenin birleşmesiyle sadece geceleri değil gündüzleri de bebeklerin sırtüstü yatmasından dolayı kafatası kemiklerinde oluşan sürekli baskı sonucunda düzlük ya da yamukluk meydana gelebilmektedir.

Bir bebek kafasının arkasında ve bir olasılıkla alnında gelişen asimetrik alanlar varsa bu plagiosefali (düz/yassı kafa) olarak tanımlanır. Sıklıkla bu düzlük tortikolis rahatsızlığı (Kulak arkasından köprücük ve göğüs kemiğine bağlanan sternokleidomastoid kasın doğum veya doğum öncesi zarar görmesi sonucu, iyileşirken kısalması ve bunun sonucunda başın zarar gören tarafa yatık

etkilenmemiş tarafa dönük olması haline tortikolis/ dönmüş boyun denir) olan bebeklerde daha kötüye gidebilmektedir. Tortikolis boynun bir tarafındaki tek kasın veya bir grup kasın gergin ya da zayıf olması yüzünden başın bir tarafa doğru eğilmesi veya çevrilmesidir. Kas liflerinin sadece tek tarafta tutulması sonucunda kısalmış olabilir.

Bebeklerin sırtüstünde uyutulması çok önemlidir. Bunun yanında, bebeklerin gelişimi için gün içinde birinin gözetiminde yüzüstü aktivitelerin yapılması ve devamlı olarak pozisyon değiştirilmesi de bir o kadar önemlidir.

Burada göreceğiniz yüzüstü aktiviteler sayesinde bebeğinizle olan iletişiminiz ve geçireceğiniz zamanın kalitesi artacaktır. Aktivitelerin bebeğinizin gün içinde yaptığı şeylerin bir parçası olmasını sağlamak için, aile üyelerine ve bakımından sorumlu kişilere öğretin.

Yüzüstü Aktiviteler:

- Bebeğinizin sert bir zeminde sabit bir pozisyonda düz yatmasına engel olacak her girişimdir.
- Her fırsatta bebeğinizi karnının üstünde durmasını sağlayacak olan tutuş, duruş/ yön değiştirme ve oyunlardır.
- Her yaştaki bebek için faydalıdır. • Eğlencelidir ve bebeğiniz için kolay ya da zorlayıcı olarak dizayn edilebilir.
- Uyarlanabilir, bebeğinizin büyümesiyle değişir ve mukavemetini geliştirir.
- Daima gözetim altında—bebeğinizi hiçbir zaman yüzüstüken yalnız bırakmayın.
- Bebeğinizle bağ kurmak için mükemmel bir zamandır.
- Daha zevkli olması için müzik çalın veya bebeğinizin ilgisini çekecek oyuncaklar verin ve beraber oynayın.



1 Tutuş



3 Tutuş



5 Tutuş

Tutarken

- 1** Bebeğinizi kalçanızın üstünde bacakları açık tutarken (sol ve sağ tarafa doğru) her iki yöne bakmasını, dönmesini ve dengede durmasını teşvik edecek şekilde değiştirin.
- 2** Omzunuzun üstünde tutunuz. Başını merkezde nazikçe destekleyin. Her iki yöne dönmesini cesaretlendirmek için onu taşıdığınız omzunuzu değiştirin. Direnci arttıkça, boyun ve gövde kontrolü geliştikçe, bebeğiniz daha az desteğe ihtiyaç duyacaktır.
- 3** Göğsünüzün önünde yüzü dışarı dönük taşıyınız. Başını nazikçe ortada tutunuz.
- 4** Kolunuzla göğsünün altından destekleyerek karnı yere dönük taşıyınız. Yeni doğan bebeklerin başlarının ve göğüslerinin desteklenmesine ihtiyaçları vardır ancak boynu ve gövdesi kuvvet kazandıkça, daha az destek gerekecektir.
- 5** Bebeğinizin gücü arttıkça, uçakçılık oynayabilir ve sanki uçuyormuş gibi tutabilirsiniz (ve destek verebilirsiniz).
- 6** Yüzü dışarı bakacak pozisyonda ileri doğru tutarak ve taşıyarak başının dönmesini sağlayın. Örneğin, oda içinde ilgisini çekecek hareketli şeyleri seyrettirin.
- 7** Sağ yana yatık yüzü dışarı bakacak bir pozisyonda taşıyınız. Aynı pozisyonda ve sol tarafa yönünü değiştirerek taşıyınız.



2 Tutuş



4 Tutuş



7 Tutuş



6 Tutuş

Sarılma Egzersizi

Bebeğinizi omzunuzun önünde yüzü dışarı doğru yatırınız veya iki kolunuz arasında kibarca kucaklayın. Bu pozisyonlar sarılma egzersizidir ve bebeğinizin size doğru bakması, kafasını yukarı kaldırması için teşvik edici olacaktır. Destek vererek ve kaldırarak kafasını yavaşça her iki yöne döndürünüz.



Sarılma Egzersizi



Sarılma Egzersizi



1

Oyun Pozisyonları



3

Oyun Pozisyonları

Oyun Pozisyonları

- 1 Yüzüstü egzersizin bir başka mükemmel yollarından biri sizin sırtüstü yatarken bebeğinizi ise göğsünüzün üstünde size dönük yatırmaktır. Bu pozisyon bebeğinizin kafasını kaldırarak size bakmasını sağlayacaktır. Başını her iki yöne kibarca çevirin. Bebeğiniz büyüdükçe daha az yardıma ihtiyacı olacaktır. Zamanla kollarıyla da destek alarak başını yukarıda daha fazla tutmaya başlayacaktır.
- 2 Kafasını kaldırıp tutmasına yardımcı olmak için bir yastık, küçük bir havlu veya battaniyeyi göğsünün altına yerleştirin.
- 3 Bebeğinizle yerde oynayınız. Başını çevirmesi ve elleriyle ulaşmaya çabalaması için her iki tarafına oyuncaklar koyun. (Bebeğinizle oyunlar oynamak anne, baba, erkek ve kız kardeşler ve ailenin yaşlılarıyla sosyalleşmesine yardımcı olabilir)
- 4 Bebeğinizi kucağınıza yerleştirin. Kafasını kaldırmasına yardımcı olmak için bacağınızın birini biraz yukarı doğru kaldırın.
- 5 Bebeğinizle yerde oturun. Oyuncaklar ilk önce önünde ve daha sonrasında ise yanında olacak şekilde oynayın.



2

Oyun Pozisyonları



4

Oyun Pozisyonları



5

Oyun Pozisyonları



1

Giydirirken ve Yıkarken

Giydirirken ve Yıkarken

Kaldırırken, tutarken, taşırken ve yönünü değiştirirken, Yüzüstü Aktivitelerinde bulunan fikirleri aynı zamanda giydirirken ve banyo aldırırken de birleştirerek uygulayın.

- 1 Bebeğinizi yüzüstü kurulayın ve değiştirin. Gömlek ve pantolonunu giydirirken yavaşça bir taraftan öbür tarafa döndürünüz.
- 2 Bezini değiştirirken ve duş aldırırken bebeğinize başından ayak parmaklarına kadar masaj yapın.



2

Giydirirken ve Yıkarken



1

Pozisyon Değiştirmek



3a

Pozisyon Değiştirmek

Pozisyon Değiştirmek

- 1 Başı size sadece tek yöne evrik bakmasından ziyade başını dik tutarak pozisyonunu değiştirin. Yüzü size dönük şekilde kuağınızda tutun. Gerekirse şarkı söyleyin, gözüne bakın, sarılın ve başını destekleyin. Bebeğinizi her iki yöne doğru yana yatırarak kendini düz tutmak için çaba harcamasını sağlayın. Bu sayede bebeğiniz vücudunu ortalamaya çalışacak ve kuvvet kazanacaktır.
- 2 Eğer ki araba koltuğunuzda bebeğinizin kafasını dik ve düz tutmaya yarayacak kenar destekleri varsa, başını tam ortasına gelecek şekilde yerleştirin. Eğer ki araba koltuğunuzun kenarlarında kafası için destek yoksa bir battaniyeyi veya havluyu yuvarlayarak başı ve omuzlarının etrafından dolayarak destek sağlamanız tavsiye edilir. Bu sayede, bebeğinizi tek yanda durmasını engeller ve baş ile bedeninin düz durmasını da sağlamış olursunuz. (Bebeğiniz araba koltuğunda iken arkasına ya da yanına yastık veya minder türü şeyler koymayın.) Baş için kenar destekler yalnız bebek ve ocuk arabalarında kullanılmalıdır.
- 3 Bebeğinizin ilgisini çekecek oyuncakları ysstn veya sırtüstü iken her iki yöne dönmesini sağlayacak şekilde etrafına yayınız. Sadece bir tarafta yatmayı tercih etse ya da ısrar etse bile, bebeğinizin yatış yönünü sürekli değiştirin.



2

Pozisyon Değiştirmek



3b

Pozisyon Değiştirmek



1

Bez Değiştirirken

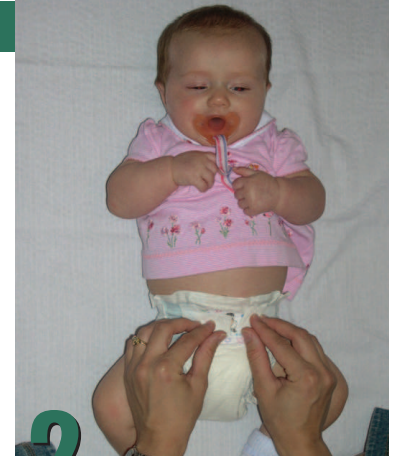
Bez Değiştirirken

- 1 Bebeğinizin pozisyonunu bezini çıkarıp takarken değiştirin. Bezi yanlardan tuttururken bebeğinizi bir taraftan öbür tarafa yuvarlayınız. Altını değiştirirken farklı yönlerden onunla konuşun.
- 2 Bezini yatakta ya da yerde yüzü direkt size bakacak şekilde değiştirin. Bu sayede bebeğiniz başını düz pozisyonda tutmak ve size doğru bakmak isteyecektir.
- 3 Altını değiştirdikten sonra yüzüstü pozisyonda yuvarlayarak kaldırınız. Birkaç dakika bu pozisyonda kalmasına biri yanında iken izin verin.



3

Bez Değiştirirken



2

Bez Değiştirirken



1 Beslerken

Beslerken

- 1 Beslerken bebeğinizi tuttuğunuz kolunuzu değiştirin, böylece her iki yöne eşit bakmaya başlayacaktır. Bu pozisyon aynı zamanda bebeğinizin kafasının arkasında sizin kolunuzdan dolayı oluşacak olan baskıyı azaltacaktır. Sadece bir elinizle onu tutarak yedirin, bir sonraki yedirmede de diğer elinizle tutunuz. Bu sayede iki taraftaki boyun esnekliğini geliştirmeye yardımcı olacaktır.
- 2 Sırtınızı dayalı ve dizleriniz bükülü olarak oturunuz. Bebeğinizin yüzü size dönük, bacaklarınızın üstüne oturtunuz. Başı ortada dik olacak pozisyonda besleyin.
- 3 Bebeğinizin gazını karnı dizinizin üstündeyken çıkartmaya çalışınız. Bu yöntem yeni doğmuş bebekleri yüzüstü aktivitelerle tanıştırmak için iyi bir yoldur.
- 4 Bebeğinizin koltuğunu her iki yönüne bakacak ve dönecek pozisyonda yerleştirin. Kaşıkla beslerken önden, sağdan ve soldan yaklaştırarak kafasını her iki yöne döndürmesi için çalışın. Bu aktivite ile aynı zamanda bebeğinizin ağız ve dudakları etrafındaki kasları da güçlenmiş olur.



2 Beslerken



3 Beslerken



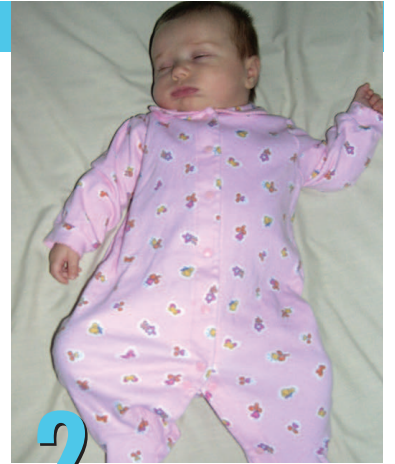
4 Beslerken



1 Uyurken

Uyurken

- 1 Bebeğinizi sırtüstü pozisyonda yatırınız. Beşiğinin yönünü her gece başka bir pozisyonda yatmasına sebep verecek şekilde konumlandırın. Ayrıca, başının bir önceki yönünü size hatırlatacak bir takvimi beşiğinin ucuna asınız.
- 2 Kafasında düz ya da yamuk yerler oluşmasını engellemek için her gece bebeğinizin başının yönünü diğer tarafa çevirerek yatırın.



2 Uyurken

Sırtüstü Uyumak, Yüzüstü oynamak





1 Başka Aktiviteler



3 Başka Aktiviteler

Başka Aktiviteler

- 1 Yüzü size dönük pozisyonda bebeğinizi kucağınıza oturtun. Gerektiğinde destek sağlayarak, kafasını yukarda ve merkezde tutması için bebeğinizi teşvik edin. Her iki tarafa başını eşit çevirin. Bu ayrıca da, beslerken alınabilececek iyi bir pozisyonudur.
- 2 Bebeğinizle yerde yüz yüze yatın. Bebeğiniz başını size bakmak için dirseklerini kullanarak kaldırdığında ona yardımcı olunuz.
- 3 Başını ortalayarak kaldırmasını kolaylaştırmak için göğüs altına destek sağlayın.
- 4 Karnının üzerinde yatarken bebeğinizin önüne oyuncaklar yerleştirin. Böylelikle onun iki eliyle oyuncaklarıyla oynaması için teşvik edin. Bebeğiniz her iki kolu üzerinde ve karnının üzerinde yerde dolaşmaya başlayabilir. Bebeğiniz ayrıca bu pozisyonda emeklemeye de başlayabilir.
- 5 TV izlerken veya arkadaşlarınızı ziyaret ettiğinizde, bebeğinizi kucağınıza yüzüstü yerleştirin. Her iki tarafa bakmasını teşvik etmek için konumunu değiştirin.



2 Başka Aktiviteler



4 Başka Aktiviteler



5 Başka Aktiviteler

Kafa Şeklini Korumanın Diğer Yolları

Bazı bebeklerde bunun gibi aktif bir gelişim programından sonra bile, kafalarının arkasında düzlük ya da asimetri (plagiosefali) gelişir. Bebeğinizin kafa şekli 4 aydan sonra düzelmezse, çocuk doktorunuz sizi kafatasında uzmanlaşmış bir doktora sevk edebilir ya da bebeğinizin başını



düzeltmeye yardımcı olması için bebeklere özel kask yapan, ortez teknisyeni adında bir profesyoneli görmenizi önerebilir. Kafasına takılan bu kask kafatası düzeltme ortezi denir. Günde 23 saat boyunca giyilerek kafatasının yavaşça normal haline gelmesine kılavuzluk eder.

Bebeğiniz İçin Özel Program

Bu aktivitelerin bebeğinizin ihtiyaçlarını karşılamak için değiştirilebilir ve bazı bebeklerin becerilerinin diğerlerinden erken ya da geç gelişeceğini unutmamak önemlidir. Her bebeğin boyun kasında gerilme yoktur ve çoğunun kafası gayet düzgündür. Bu programdaki aktiviteler tüm bebeklerin normal gelişiminin teşvik edilmesi için hazırlanmıştır. Beraber yapacağınız bu aktiviteler sizi

ve bebeğinizi birbirinize daha da yakınlaştıracaktır.

Bazı bebeklerde tortikolis nedeniyle sıkı veya zayıf kasları germek ve güçlendirmek için ek egzersizler gerektirir. Bu egzersizler doktorunuz veya bir fizyoterapist gözetiminde sağlanacaktır.

Special thanks to Children's Health Care of Atlanta.



Bebeğiniz İçin Değişik Pozisyon Teknikleri

POZİSYONEL PLAGIOSEFALİ'YE ERKEN MÜDAHELE

Pozisyonel plagiosefali ve tortikollis daha önceki yıllara nazaran bugünlerde bebeklerde daha bir yaygın olarak teşhis edilir olmuştur. Birçok faktör bu koşulların gelişmesine katkıda bulunsa da, şiddetinde azalma bebeğinizin pozisyonunu sürekli bir şekilde uyku ve uyanık zamanlarında değiştirerek sağlanabilir. Bu broşürün amacı pozisyonel plagiosefali'yi önlemek üzere yön değiştirme girişimlerinde sizlere yararlı ipuçları sağlamaktır.

Bebeğinizin başını herhangi bir düzlük için kontrol edin. Yön değiştirmenin amacı düz olmayan alanlarda kafayı dinlendirmek ve ağırlığın yüzeyin her tarafına eşit dağılımını teşvik etmektir. Ayrıca da, gergin boyun kaslarının açılması bebeklerin başının dönmesi ile sağlanmış olunur.

Yön değiştirme ve germe egzersizleri dört ayda simetrik kafa büyümesini sağlamakta başarısız olursa, bebeğiniz Starband™ gibi bir kafatası doğrultma ortezinden yararlanabilir. Starband™ yavaşça bebeklerin kafasını yeniden şekillendiren özel olarak plastik ve köpükten yapılan bir ortezdir. 4- 18 ay arasındaki bebeklerde tedavisi etkilidir. Hekim ve yerel ortotist aracılığıyla reçete ile kullanılabilir.

Uyuma

- > Bebekler her zaman sırtüstü uyutulmalıdır. Bebeğinizin kafasının yönünü her gece beşğin bir diğer ucuna koyarak uyku pozisyonunu değiştirin.
- > Bebeğinizin odasındaki mobilyaları yeniden düzenleyin. Yeni doğmuş bebeklerin etrafındaki ışıklar başlarını çevirmelerine sağlar.
- > Bebeğinizin emzik yerine parmak emmeyi tercih ediyorsa, düzlük olan tarafındaki elini örtterek diğer elinin, düz olmayan taraftaki, baş parmağını emmesi için onu teşvik edin.
- > Bebeğinizin kafasını uyurken tercih etmediği tarafa döndürün.

Oyun Oynama

- > Yanında gözetken varken, bebeğiniz ne kadar çok yüzüstü oyunlar oynayarak zaman geçirirse...o kadar daha iyidir! Çoğu bebek alışık olmadıklarından ilk defalarda karın üstünde durmayı istemez, ancak zaman içinde hoşlanırlar. Örneğin, bebeğinizin göz hizasında yere çömelerece-e-e oynayınız ve yüzüstü kalmasını sağlayacak uyarıcı oyuncakları seçin.
- > Bebeğinizin araba koltuğunda, bebek arabasında, sallanan beşikte ya da bir başka cihazda başının arkasında geçireceği süreyi azaltın.
- > Esnetmek ve masaj-Boyun kasılması (tortikolis) bir tıp uzmanı tarafından değerlendirilerek tedavi edilmelidir. Ev egzersizleri sık sık tedavi sürecine yardımcı olması için verilir.

Besleme

- > Biberon ile ve normal emzirirken bebeğinizi tuttuğunuz kolunuzu değiştirin.
- > Beslerken, bebeğinizi tercih ettiği tarafın tersine başını çevirmeye teşvik ediniz.

Bez Giydirme

- > Kafasını size doğru çevirmesini sağlamak için bebeğinizin bezini yan tarafta durarak değiştiriniz.

Seyahat

- > Araba Koltukları-Bebeğinizin başını istediğiniz pozisyonunda tutmak için etrafını rulo yapılmış havlu ile destekleyebilirsiniz. Ayrıca yumuşak köpük malzemeler araba koltuğuna ilave dolgu oluşturmak için bez astarın altına yerleştirilebilir. Araba koltuğunu bebeğinizi kasılı boyun kasını esnetmeye teşvik edecek taraftaki pencereye yerleştirin.
- > Ana Kucağı Taşıyıcıları-Bebeğinizin kafasına gereksiz bir baskı olmadan size yakın durmasını sağlar.
- > Bebek Arabaları-Bu gibi taşıyıcılarda geçirilen zaman çok kısa tutulmalıdır.
- > Yastıklar-Özel olarak dizayn edilmiş yastıklar yeni doğmuş bebeklerin başını istenilen pozisyonunda tutmaya yardımcı olurlar.

Buradaki pozisyon teknikleri tıbbi tavsiyelerin yerini tutmak için değildir. Tedavi ve sürekli tıbbi yardım almak için lütfen sağlık sağlayıcınıza başvurun.

ORTHOMERICA®
THE GLOBAL ORTHOTIC SOLUTION

©2010 Orthomerica Products, Inc. Tüm Hakları Saklıdır.

TEL: 800.446.6770 | FAX: 800.638.9259 | ORTHOMERICA.COM

Bu tescilli materyel Orthomerica'ın açık yazılı izni olmadan çoğaltılamaz.

