



Tasarım: Hastaneler Bilgi İşlem Merkezi

Dök. No : F-ÇPSK-021 Yayın Tar. : Şubat 2013 Rev. No : - Rev. Tar. : -/-

TIRNAK YEME

Tırnak yeme , sadece çocuklarda değil erişkinlerde de görülebilen bir problemdir. Önce bir strese veya ailede birinden görmeye bağlı olarak başlayan tırnak yeme daha sonra alışkanlık haline gelir.

Tırnak yeme, genelde sıkıntılı dönemlerde artar.

Tırnak yiyenlerde birçok fiziksel problem gelişebilir. Dişlerde, tırnaklarda şekil problemleri olabilir. Tırnaklardan bulaşan enfeksiyonlara bağlı olarak bu çocuklar sık hastalanırlar. Hastalıklar nedeniyle okul başarılarında da düşme görülür.

Genelde sıkıntılarını azaltmak amacıyla yaptıkları bu davranış, çevredkilerin alayları, eleştirileri nedeniyle psikolojik sıkıntılara neden olabilir. Bu nedenle de çocuk, bu durumdan kurtulmak ister. Ama bunu nasıl yapacağını bilemeyebilir. Bu noktada sizin yardımınız gerekir.



Tırnak yiyen çocuğunuza nasıl yardım edebilirsiniz?

- Çocuğunuzu tırnak yerken gördüğünüzde onu uyarmayın. O an dikkatini başka bir yöne çekmeye çalışın, mesela ona yapabileceği bir iş verebilirsiniz.
- Çocuğunuza ceza vermek, tırnaklara oje, biber vb. maddeleri sürmek geçici ve etkisiz çözümlerdir. Bu yöntemleri uygulamaktan kaçın.
- Evde tırnak yeme hususunda konuşmamaya çalışın. Yakınlarınızı, arkadaşlarınızı da bu konuda konuşmamaları yönünde uyarın.
- Çocuğunuzun boş zamanlarını faydalı şekilde geçirmesini sağlayın. Hobi edinmesini sağlayın, beraber etkinlikler yapın.



- Çocuğunuzun tırnaklarını özellikle hangi zamanlarda daha çok yediğine dikkat edin. Onu sıkıntıya sokan nedenleri önlemeye çalışın. Bunlarla nasıl başa çıkabileceği konusunda çocuğunuza yardımcı olun.
- Tüm bunları uygulamanıza rağmen sonuç alamadıysanız, altta yatan kaygı bozuklukları olabilir. Bu nedenle çocuk psikiyatristinizden yardım almalısınız.



T.C.
ERCIYES ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ HASTANELERİ
Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları AD.

PARMAK EMME,
TIRNAK YEME,
EMZİK KULLANIMI



K-Q
TSE-EN-ISO
9000

Yayın No : 71

Çocuğunuz parmağını emiyor, tırnağını yiyor ya da emzik mi kullanıyor? Üzülmeyin, bu davranışlar çok yaygındır ve rahatlatıcı bir etkiye sahiptir. Emme ihtiyacı tüm bebeklerde vardır. Bazı bebekler daha anne karnında parmak emmeye başlarlar. Diğerleri de doğduktan hemen sonra bunu yapacaklardır. Bu broşür parmak emme, tırnak yeme, emzik kullanımı hakkında aileleri bilgilendirmek için hazırlanmıştır.

PARMAK EMME

Parmak emme küçük çocuklar için normaldir. Pek çok çocuk hayatının belli bir döneminde parmak emer. Genellikle 6 veya 7 aylık olduklarında parmak emmeyi bırakırlar. Ancak bu durum çocuk 6 veya 8 yaşlarına gelinceye kadar devam ederse ya da çocuğunun ağız ve diş yapısını etkileyecek hale gelirse problem oluşturabilir. Çocuğunuzun damağında veya dişlerinin diziliminde değişiklikler görürseniz çocuk doktorunuza veya bir diş hekimine başvurun.

6 - 8 yaşını geçtiği halde parmak emmeye devam eden çocuklarla genellikle arkadaşları, kardeşleri ve akraba çocukları tarafından dalga geçilirler. Bazen bu eleştiriler çocuğun parmak emmeyi bırakması için yeterlidir. Çocuk eğer bu davranışına devam ederse çocuk psikiyatristinize başvurun.



EMZİK KULLANIMI

Çoğu aile emzik kullanıma karşıdır. Bazıları bebeğin bir nesne emmesine fikrine hoş bakmamakta, bazıları ise emzik kullanımın bebeğe zarar vereceğini düşünmektedir. Bu doğru değildir. Emzik herhangi bir tıbbi ya da psikolojik probleme neden olmaz. Bebeğiniz anne sütü ve biberon kullanımına rağmen daha fazla emme ihtiyacı hissediyorsa, emzik bu ihtiyacı karşılamak için yeterli olacaktır.

Emzik beslenmenin yerini alma veya beslenmeyi geciktirme amaçlı kullanılmamalıdır. Emziği yalnızca bebeğinizin aç olmadığından emin olduğunuzda beslenme sonrası veya beslenme aralarında veriniz. Çocuğunuz açken onu oyalamak için emzik verirsiniz beslenmesine engel olduğunuz için bu durum onu hayal kırıklığına uğratabilir. İşinize geldiği zaman çocuğunuza emzik vermek de onu kandırmak olacaktır. En iyisi emzik kullanıp kullanmayacağına ya da ne zaman kullanacağına çocuğun karar vermesine izin vermektir.

Bazı bebekler uyurken emzik kullanırlar. Fakat emzik ağzlarından düştüğü için sık sık uyanırlar. Bebeğiniz biraz daha büyüyüp emziği kendisi bulma ve yeniden emme becerisi kazandığında problem kalmaz. O zamana kadar bebeğiniz emziği her düşürdüğünde bulmanız için ağlayacaktır. Çocuğun yatağına, boynuna ya da eline emzik bağlayarak bu sorunu çözmeye çalışmayın. Bu çok tehlikelidir; ciddi yaralanmalara hatta ölümlere yol açabilir.

Emzik satın alırken

Emzik alırken aşağıdaki noktalara dikkat etmeye çalışın:

- Yumuşak başlığı olan tek parça bir model tercih edin.
 - Kenarları en az 1,5 parmak genişliğinde olmalı ki bebek emziği tamamen ağızına sokamasın. Ayrıca kenarları, hava boşlukları olan sağlam plastikten yapılmış olmalıdır.
 - Emziğin bulaşık makinesi için uygun olup olmadığına bakın.
- Kullanma talimatını okuyun. Bebeğiniz kullanmadan önce emziği kaynatın ya da bulaşık makinesinde yıkayın.Bebeğiniz 6 aylık olana kadar, mikroplara maruz kalmaması için emziği sık sık bu şekilde temizleyin.Sonraki süreçte bu risk azalacağından yalnızca sabunla yıkamanız ya da suya tutmanız yeterli olacaktır.



•İki ölçüde emzik vardır. Birincisi bebeğiniz 6 aylık olana kadar, diğeri 6 aylıktan sonra kullanabileceği ölçülerde emziklerdir. Emzik ölçünüzün bebeğiniz için uygun olmadığından emin olun.

•Standart biberon başlığı şeklinde ya da ortodontik (diş problemi olanlar için) olan çeşitli şekillerde emzik başlıkları vardır. Bebeğiniz için en uygun şekli bulana kadar deneyin.

•Ekstra emziğiniz olsun. Emzik en çok ihtiyaç duyduğunuzda kaybolabilir ya da yere düşebilir.

•Emziği asla bebeğin boynuna, eline ya da yatağına bağlamayın. Ciddi yaralanmalara hatta ölümlere neden olabilir.

•Biberon başlığını emzik olarak kullanmayın. Bebek çok sert emerse başlık yerinden çıkıp bebeğin boğulmasına neden olabilir.

•Emzikler zaman içinde yıpranır. Zaman zaman emzik başlığını, renk değiştirme ve yırtılmalar açısından kontrol edin.Eğer böyle bir durum varsa yenisini alın.

ÇOCUĞUNUZA NASIL YARDIM EDEBİLİRSİNİZ?

•Çocuklar büyürken bazen 6 ya da 8 yaşlarına kadar emme ihtiyacı hissedebilirler. Akran baskılarının artmasıyla bu davranışlarını daha iyi kontrol edebilir hale gelirler.

•Çocuğunuzun emme davranışıyla baş etmenin ilk adımı, görmezden gelmektir. Genellikle bu davranış kendiliğinden yok olur. Sert sözler, kızdırmak veya cezalandırmak çocuğu üzebilir ve davranışı arttırabilir. Ceza, alışkanlıkları ortadan kaldırmada etkili bir yöntem değildir.

•3 yaşından büyük çocuklar sıkıntılarını azaltmak için emme davranışı sergileyebilirler. Sevdiği bir aktiviteyle çocuğun dikkatini çekmeye çalışın. Olumlu davranışı ödüllendirme, değişim yaratmanın en iyi yoludur. Çocuğunuz parmak ya da emzik emmediğinde onu övün ve ödüllendirin. Ayrıca gün boyunca çıkartmalar, günlük ödüller, nazik hatırlatmalar faydalı olacaktır.

•Çocuğunuzu seçtiğiniz yöntemden haberdar etmelisiniz. Yöntemleri kullanmadan önce çocuğunuza mutlaka açıklama yapın. Eğer bunlar çocuğunuzu korkutur ya da sinirliliğini arttırırsa uygulamayı bırakın.

•Çocuğunuzun dişleri bu durumdan etkilenmişse ve tüm bu yöntemler işe yaramazsa diş hekiminize başvurun. Bazı diş hekimleri, parmakların damak veya dişlere baskı yapmasını engellemek için çocuğun ağızına bir alet takarlar. Bu alet, parmağını ağızına her götürdüğünde çocuğu rahatsız edeceği için çocuk emme davranışından kaçınacaktır.

•Bazı duygusal sıkıntılar veya stres çocuğunuzun parmak emmesine veya emzik kullanmasına neden olabilir. Çocuğunuz bu konuda kendini durduramayan nadir çocuklardan olabilir. Fakat çoğu çocuk akran baskılarından dolayı okul çağına gelmeden emme davranışını bırakır.

•Bazı çocuklar uykuya dalarken ya da üzüldüklerinde kendilerini sakinleştirmek için emmeye devam ederler. Bunu genellikle gizli yaparlar. Bu durumun duygusal veya fiziksel herhangi bir zararı olmaz. Bu davranışı durdurması için çocuğa çok fazla baskı yapmak ona daha çok zarar verecektir. Bu çocuklar da kendiliğinden emme davranışını bırakacaklardır.

Bu önlemler işe yaramazsa ve çocuğunuz da bu durumdan kurtulmak istiyorsa çocuk psikiyatristinize başvurmalısınız.