|  |  |
| --- | --- |
| AMERİKAN PEDİATRİ AKADEMİSİ | |
| **PİŞİKLER** NEDEN OLUŞUR VE NASIL ÖNLENİR? | media | Healthy Children | Healthychildren.org |

|  |
| --- |
| Bebeklerin en az yarısında, bir dönem pişik olur. Aslında bebek bezi bölgesindeki kızarık, iltihaplı cilt, ebeveynlerin çocuklarının doktorundan tıbbi bakım istemesinin en yaygın nedenlerinden biridir. Yalnız değilsiniz. |

|  |
| --- |
| **Pişik Gelişmesini Önlemek İçin Neler Yapabilirim?** |

kişi, şahıs, iç mekan, bebek bezi, bebek içeren bir resim

Açıklama otomatik olarak oluşturuldu

* Genel olarak idrar ve dışkının ciltle temasını sınırlamaya çalışın.
* Bebeğinizin bezini sık sık değiştirin (her üç ila dört saatte bir veya bebek bezinin kirlendiğini fark ettiğiniz anda bezi değiştirmeniz gerekir). Islak veya kirli bir bebek bezinin çok uzun süre açık bırakılmasından kaynaklanan nem, cildin tahriş olmasına neden olabilir. Bebek bezindeki idrar da zamanla parçalanarak tahriş edici kimyasallar üretebilir. Ayrıca dışkıda bulunan sindirim enzimleri ciltte aşınmaya başlayabilir.
* Değişiklikler sırasında cildi nazikçe temizleyin. Mendil olarak alkol ve parfüm içermeyen bir ürün seçin. Ayrıca cildi su ve sabun içermeyen bir temizleyiciyle de temizleyebilirsiniz; bu, ciltte tahriş varsa veya açık yaralar varsa silmekten daha az acı verici olabilir. Şiddetli kızarıklıklarda mümkünse ovmadan durulamak için fıskiye ile su fışkırtabilirsiniz. Temizledikten sonra, cildin çok iyi kuruduğundan emin olmalısınız; (havlu ile hafif dokunarak veya hava ile kurumasını bekleyin).
* Cildi kalın bir bariyer krem tabakasıyla kaplayın. Bariyer krem olarak, çinko oksit ve vazelin içeren, parfümsüz ürünler tercih edin. Bariyer kremi, cilt ile bebek bezinin içindekiler arasında duran bir kalkan olarak düşünün. Genel olarak bariyer kremin fazla olması diye bir şey yoktur, kalın bir tabaka uygulayın.
* Emiciliği yüksek bir bebek bezi seçin. Bebek bezi ne kadar emici olursa, cildi kuru tutma konusunda o kadar iyi iş yapar.
* Biraz nefes alma alanı bırakın. Özellikle gece boyunca bebek bezinin çok sıkı olmadığından emin olun. Gevşek bir bebek bezinin cilde sürtünme olasılığı daha az olacaktır.
* Alanı temiz tutun. Bebek bezi bölgesi tahriş olmuşsa; günlük banyo yaptırmanız, döküntüleri, tahriş edici maddeleri ve olası bakterileri gidermeye yardımcı olacaktır. Banyodan sonra bebek bezi bölgesine kalın bir tabaka bariyer krem sürmeyi unutmayın.

|  |
| --- |
| **Pişik Nedenleri Nelerdir?** |

Her şeyden önce, iyi bakım konusunu ve önlemleri doğru uygulayıp uygulamadığınızı tekrar gözden geçirin.

|  |
| --- |
| **Tahriş Edici Bebek Bezi Döküntüsü** |

kişi, şahıs, iç mekan, konfor, rahatlık, çocuk içeren bir resim

Açıklama otomatik olarak oluşturuldu

* Bebek bezi döküntülerinin en yaygın nedeni tahriş edici dermatittir. Bebek bezi bölgesi günün çoğunu çok rahatsız edici iki maddeyle temas halinde geçirir: idrar ve dışkı. Çocuğunuzda ishal varsa veya diş çıkarıyorsa (yani fazladan tükürük yutuluyor ve bağırsaktan geçiyorsa) bebek bezinde pişik oluşma olasılığı daha da artar.
* Tahriş edici bebek bezi döküntüsü, bebek bezinin kapladığı ciltte pembe veya kırmızı lekelere benzer. Kasık kıvrımları idrar ve dışkıdan daha fazla korunur, dolayısıyla bu cilt genellikle normal görünür.

|  |
| --- |
| **Bebeğinizin Katı Yiyecekler Yemeye Başlaması** |

* Bazı bebeklerde katı gıdalar yemeye başladıktan sonra pişik oluşmaya başlar. Bebeğin beslenmesindeki bu dönüm noktası, sindirim sürecinde ve bağırsak hareketlerinin sıklığında ve içeriğinde değişikliklere yol açarak bebek bezinde pişiğe neden olabilir.

|  |
| --- |
| **Alerji (Bebek Bezi veya Islak Mendil)** |



* Bazen hassas cilde sahip bebekler, bebek bezleri, mendiller ve/veya kremlerdeki belirli bir bileşene karşı alerjik reaksiyon gösterebilir. Yaygın alerjenler arasında bebek bezindeki boyalar veya elastikler ve bebek bezi mendilleri veya kremlerindeki parfümler veya koruyucular bulunur. Alerjiye işaret edebilecek ipuçları arasında o ürüne her maruz kalma sonrasında meydana gelen döküntü ve ürünün uygulandığı her yerde ortaya çıkan döküntü yer alır. 2 haftalık bir süre boyunca marka veya ürün türünü değiştirmek bazen bu sorunu çözmeye yardımcı olabilir.
* Yakın zamanda kullandığınız ürünlerin markalarında değişiklik yapıp yapmadığınızı düşünmeniz nedeni anlamanıza yardımcı olacaktır.
* Ayrıca nadir de olsa altı aydan önce annenin beslendiği, 6 aydan daha büyük bebeklerde de yeni ek gıdalara bağlı alerjik lezyonlar bez bölgesinde yoğunlaşabilir.

|  |
| --- |
| **Bebek Bezinin Çok Sıkı Takılmış Olması** |

* Çok sıkı bağlanan bebek bezleri nemi hapsedebilir ve bu da bebekte pişiğe neden olabilir. Yine sıkı bağlı bebek bezleri, sürtünmeye ve tahrişe neden olabilir. Bebeğinizin bezi, cildinde kırmızı izler bırakıyorsa, bezi daha gevşek bağlamayı deneyin veya daha büyük bir bebek bezine geçmeyi düşünün.

|  |
| --- |
| **İlaçlar** |

* Bebeğinize bir antibiyotik reçete edildiyse, ilaç iki farklı tipte pişik riskini artırabilir.
* İlki; antibiyotiğin neden olduğu ishal döküntüsüdür. Antibiyotikler hastalığa neden olan bakterilerle savaşırken aynı zamanda bağırsakta yaşayan bazı "iyi" bakterileri de öldürebilir. Bu, ishali ve buna bağlı olarak bebek bezi döküntülerini tetikleyebilir. İshal nedeniyle bağırsaklardan hızla geçen dışkılar daha yüksek miktarda sindirim enzimi içerebilir. Bu enzimler bezin altındaki deriyle temas ettiğinde özellikle tahriş edici olabilir ve kızarıklığa neden olabilir.
* İkincisi ise mantar döküntüsüdür. Yararlı bakterilerin bir kısmını öldüren antibiyotikler aynı zamanda kandida adı verilen bir tür mantarın aşırı artmasına yol açarak bebek bezinde mantar döküntülerine yol açabilir. Kızarıklığın bir mantar enfeksiyonundan kaynaklanabileceğine dair ipuçları arasında keskin kenarlı, parlak kırmızı veya pembe lekeler bulunmasıdır. Bu döküntüde ayrıca küçük pembe şişlikler veya sivilceler de bulunabilir. Şiddetli vakalarda, ciltte yaralar veya çatlayan, sızan veya kanayan çatlaklar olabilir. Tahriş edici bebek bezi döküntüsünün aksine, maya bebek bezi döküntüsü genellikle kasık kıvrımlarında daha kötüdür. Bebeğinizde bu tür pişik varsa, bez değiştirmeden önce ve sonra ellerinizi iyice yıkadığınızdan emin olun. Çocuk doktorunuz döküntü için topikal bir antifungal krem önerebilir veya reçete edebilir.
* Mantar enfeksiyonu olan bebeklerde bazen ağızda pamukçuk da olabilir (diş etlerinde, dudaklarda, dilde, damakta ve/veya yanakların iç kısmında beyaz lekeler).
* Not: Emziriyorsanız ve antibiyotik alıyorsanız, bu aynı zamanda bebeğinizde pişik oluşmasının olası bir nedeni olabilir.

|  |
| --- |
| **Bakteriler** |

renklilik içeren bir resim

Açıklama otomatik olarak oluşturuldu

* Nadiren bebek bezi döküntüsü bakteriyel bir enfeksiyondan kaynaklanabilir. Buna aynı zamanda impetigo da denir. Belirli bakteri türleri (staph ve strep gibi) bebek bezinde pişiğe neden olabilir veya mevcut olanı daha da kötüleştirebilir. Anüs çevresindeki parlak kırmızı cilt, ciltte sarı kabuklanma, akıntı veya sivilceler enfeksiyonunun ipucu olabilir. Bebek bezi bölgesindeki herhangi bir enfeksiyonun çocuğunuzun doktoru tarafından doğrulanması ve tedavi edilmesi gerekir.

|  |
| --- |
| **Bebek Bezi Döküntülerinin Diğer Nadir Türleri** |

* Bebek bezi döküntüsü olarak başlayabilen veya onu taklit edebilen nadir durumlar vardır. Örnekler arasında ciltte aşırı yağ üretimini içerebilen seboreik dermatit ve pediatrik sedef hastalığı yer alır. Çinko eksikliğinin kalıtsal bir şekli olan akrodermatitis enteropatika gibi genetik durumlar da bebek bezi bölgesinde döküntülere neden olabilir.

|  |
| --- |
| **Sonuç olarak:**  Bebek bezi döküntüsüne katkıda bulunabilecek birçok faktör vardır. Bebeğinizin bez bölgesini temiz ve kuru tutmanıza rağmen bebeğinizde çabuk geçmeyen döküntüler ortaya çıkarsa, çocuk doktorunuzla konuşun. |

|  |
| --- |
| **Doktoru ne zaman aramalıyım?** |

* Talimatları dikkatle takip ettiğinizden emin olun; bahsedilen basit ipuçlarını kullanarak çocuğunuzun döküntüsü geçmezse, reçeteli bir ilaca gerek olup olmadığını öğrenmek için çocuğunuzun doktoruyla iletişime geçin. Bebek bezi döküntüsü için bazı reçeteli ilaçların yalnızca kısa süreler için kullanılması güvenlidir.
* Döküntüler geçmiyor veya iki ila üç günlük tedaviden sonra daha da kötüleşiyorsa,
* Döküntü; sivilceleri, soyulan cildi, kabarcıkları, irin dolu veya sızıntılı veya kabuklu yaraları içeriyorsa,
* Bebeğiniz bir antibiyotik ilacı alıyor ve kenarlarında kırmızı lekeler bulunan parlak pembe veya kırmızı bir döküntü ortaya çıkıyorsa,
* Döküntü özellikle ağrılı ve derin cilt tabakalarına yayılmışsa,
* Bebeğinizin döküntüye ek olarak ateşi de varsa, doktorunuza müracaat edin.

|  |
| --- |
| Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents,  4.Baskı’dan uyarlanmıştır. Daha fazla bilgi için **https://brightfutures.aap.org** adresine gidin. |

|  |  |
| --- | --- |
| MEDIA ALERT: American Academy of Pediatrics To Announce New Recommendations  for Children's Media Use | Bu broşürde yer alan bilgiler, çocuk doktorunuzun tıbbi bakım ve tavsiyelerinin yerine kullanılmamalıdır. Çocuk doktorunuzun bireysel gerçeklere ve koşullara dayalı olarak önerebileceği tedavide farklılıklar olabilir. Orijinal broşür, Bright Futures Tools and Resource Kit, 2. Baskı'nın bir parçası olarak dahil edilmiştir. Kaynakların listelenmesi, Amerikan Pediatri Akademisi (AAP) tarafından onaylandığı anlamına gelmez. AAP, harici kaynakların içeriğinden sorumlu değildir. Bilgiler yayınlandığı tarihte günceldi. Amerikan Pediatri Akademisi (AAP), bu broşürde yapılan değişiklikleri incelemez veya onaylamaz ve hiçbir durumda bu değişikliklerden AAP sorumlu olmayacaktır. © 2019 Amerikan Pediatri Akademisi. Tüm hakları saklıdır. |

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **UZM.DR.**  **ÖZLEM**  **MURZOĞLU** | **Barbaros Mah. Ak Zambak Sok. No: 3**  **Uphill Towers A/30 Ataşehir İstanbul**  0 216 688 44 83 - 0 546 688 44 83  [info@ozlemmurzoglu.com](mailto:info@ozlemmurzoglu.com)  [www.ozlemmurzoglu.com](http://www.ozlemmurzoglu.com) |  |