

Bebeklik Dönemi Fiziksel Gelişim



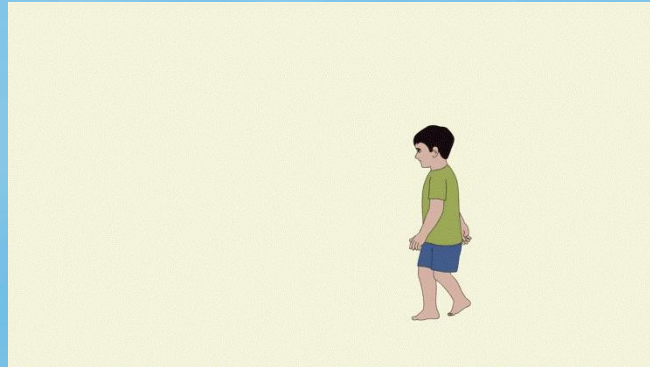
Doç. Dr. Neslihan Güney Karaman

Fiziksel Büyüme ve Gelişim



Büyüme Örüntüleri

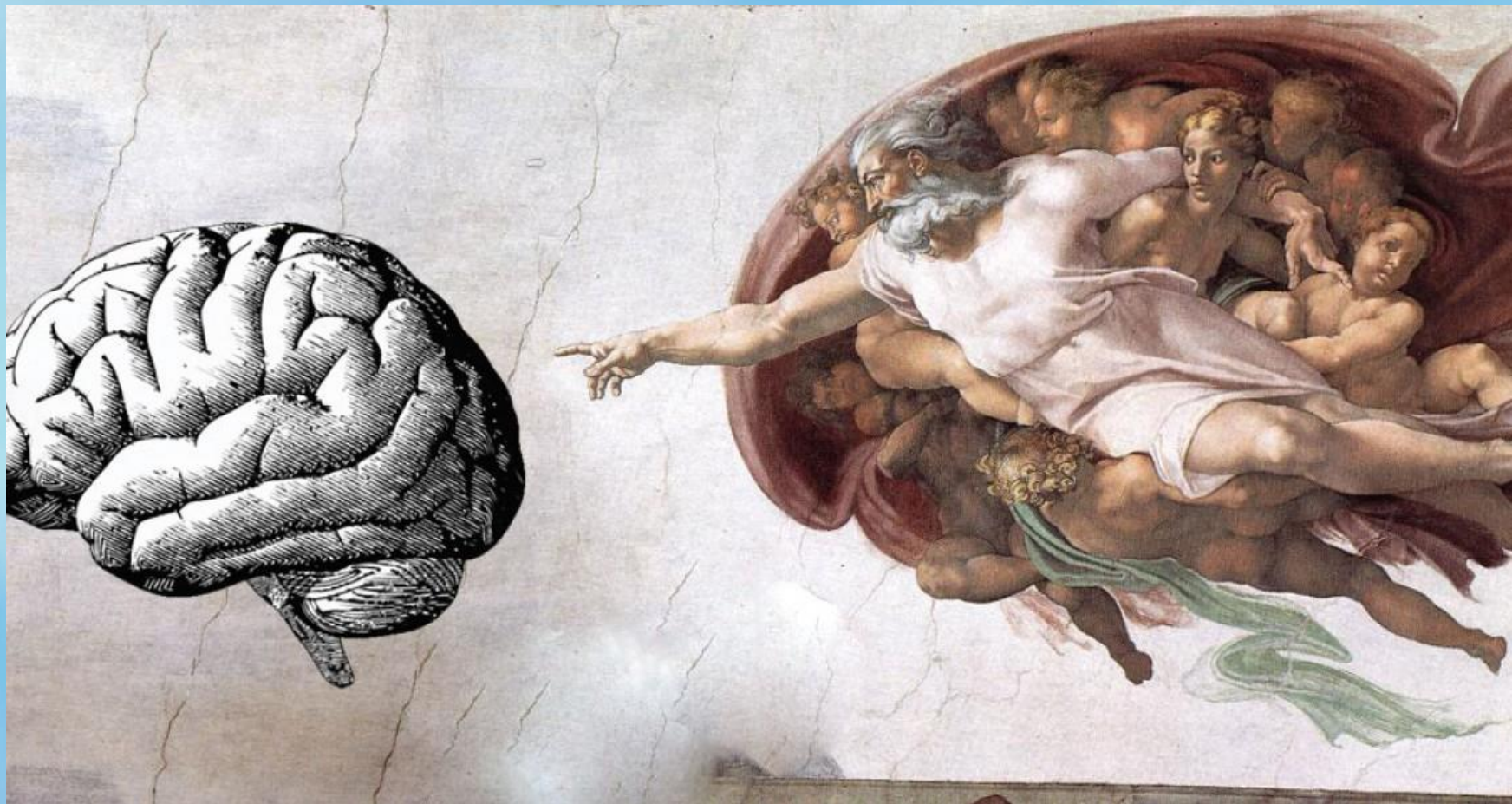
- ❑ Doğum öncesi, bebeklik ve erken bebeklik dönemi boyunca vücudun büyük oranını baş oluşturur
- ❑ Bu dönemde fiziksel büyüme ve özelliklerin farklılaşması yukarıdan aşağıya doğru ilerler .
Örn. Bebekler genelde gövdelerini kontrol edemediği için görür, emeklemeden önce ellerini kullanır.
- ❑ Vücudun ortasından başlayıp uçlara doğru ilerleyen bir büyüme örüntüsü de görülür.
Örn. Parmakları kontrol edemediği için gövde kaslarını ve kollarını kontrol ederler



Uzunluk ve Ağırlık

- ❑ Yeni doğan bir bebeğin ortalama uzunluğu 48-52 cm ve ortalama ağırlığı 3-3.5 kg'dır.
 - ❑ 1. ayın her haftasında 141.5-170 gr. kilo olarak hızlı şekilde büyür.
 - ❑ 4. aylarında doğum ağırlıklarının iki katı ağırlığında olur.
 - ❑ Doğduklarındaki uzunluklarını bir yıl sonra yaklaşık ikiye katlarlar.
-
- ❑ İkinci yıllarında büyüme oldukça azalır.
 - ❑ 2 yaşına geldiklerinde ağırlıkları 12-14.5 kg'dır.
 - ❑ 2 yaşındaki uzunlukları yaklaşık 81-89 cm arasındadır.





Beyin

❑ Kapsamlı beyin büyümesi bebeklik ve izleyen dönemler boyunca devam eder.

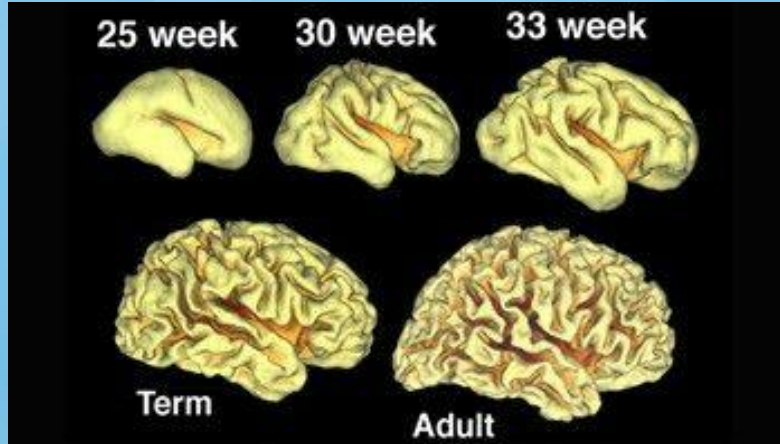
❑ Bu dönemde bebeğin başı düşmelerden ve diğer hasarlardan korunmalıdır.

!!!Sarsılmış Bebek Sendromu!!!

❑ Yeni doğan bebeğin beyin ağırlığı yetişkin beyin ağırlığının %25'dir bu oran 2 yaşında %75 olur.

❑ Araştırmacılar EEG ve fNIRS gibi nörogörüntüleme araçları kullanırlar.

Bebeklik döneminde yeterli uyarının sağlanması beyin gelişimi için çok önemlidir



Beyin Gelişimi

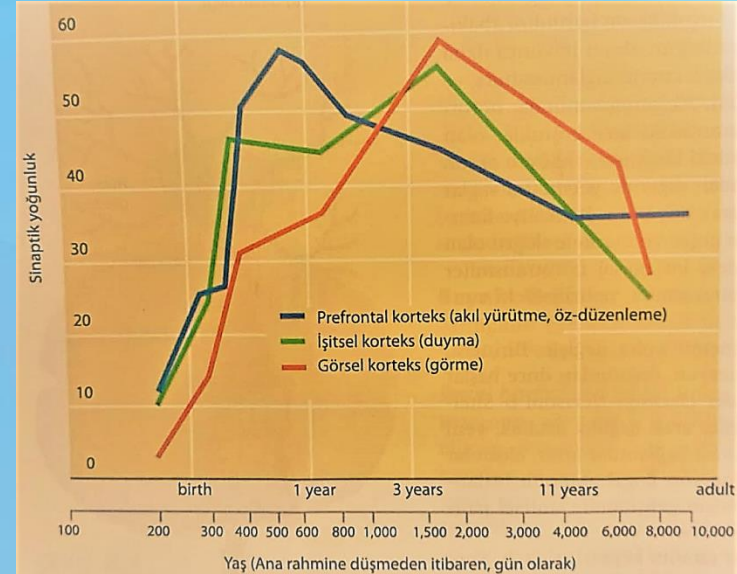
- ❑ Serebral lateralizasyon : beynin farklı bölgelerinin farklı fonksiyonları gerçekleştirmek amacıyla özelleşmesi
- ❑ Doğumda serabral korteks özelleşmeye başlar.

Frontal lob: istemli hareket, düşünme, kişilik, amaçlı davranış

Oksitipal lob: Görme ile ilişkilidir

Temporal lob: Duyma, dil süreçleri, bellek

Parietal lob: Mekansal yer bulma, dikkat, motor kontrol



Beyin Gelişimi

- ❑ Nöronlar arası bağlar artar ve yeni bağlar oluşur.
- ❑ Bu bağlar sanki bir zaman kullanılacakmış gibi iki katı kadar oluşur, kullanılan bağlar güçlenir kullanılmayanlar zayıflar.
- ❑ Aksonların çevresi yağ hücreleri ile kapama süreci(miyelinizasyon) doğum öncesi başlar ve ergenliğe kadar devam eder.
- ❑ Beynin bazı bölgeleri diğerlerinden daha geç gelişir
- ❑ Frontal korteks yeni doğan bir bebekte olgunlaşmamıştır.
- ❑ Yaşamın ilk yılında forontal korktekte miyelinizasyon arttıkça ve bağlar güçlendikçe uyku gibi fizyolojik ihtiyaçlarını düzenleyecek yeteneği geliştirir ve reflekslerini daha fazla kontrol edebilir.



Newborn



1 Month



9 Months



2 Years



Adult

Uyku

- ❑ Yeni doğan bir bebek yaklaşık 10-21 saat uyur.
- ❑ Bebeklerin uyku zamanı, düzenleri farklılık gösterebilir.
- ❑ Uyku düzenleri kültüre göre de farklılık gösterebilir.
- ❑ Bebek ile beraber uyuma uzmanlar arasında tartışmalı bir konudur
- ❑ Bebek ani ölüm sendromu geceleyin bebeğin aniden nefes almayı bırakıp ölmesi durumudur.

Rem Uykusu

- ❑ Hızlı göz hareketleri ile karakterizedir.
- ❑ Bebeklerin uyku döngüsünün neredeyse yarısını REM uykusu oluşturur.
- ❑ Yetişkinlerde ise bu oran 5/1 dir.



Beslenme

- ❑ Bebekler anne sütü veya mama ile beslenirken emme ve yutma hareketlerini yapmayı, motor becerilerini geliştirir.
- ❑ Birinci yıl ince motor denetimleri ilerledikçe kendilerini beslemeye doğru geçiş yaparlar.
- ❑ Bakım verenlerin çocuğun gelişimsel değişimlerine duyarlı, ihmalkar olması, yoksulluk koşullarında yaşanması bebeklerde yeme problemlerine yol açabilir.
- ❑ Anne sütü ile beslenme mide bağırsak enfeksiyonları, diyabet, alerjiler, orta kulak iltihabı gibi pek çok konuda koruyucu olduğu düşünülmektedir.
- ❑ Bebeklikte beslenme bozukluğu bilişsel, sosyal, fiziksel gelişime zarar verir.





Motor Gelişim

Dinamik Sistemler Görüşü

Motor becerilerin gelişmesi

1. Çevrelerinde bazı şeyleri algılama
2. Eylem için güdülenme
3. Kasların sinir sistemi tarafından kontrolü
4. Algılarını hareket için kullanabilme

Motor gelişim genlerin zaman içerisinde becerileri ard arda geliştirdiği paif bir olgu değildir. Bebek bedeninin ve çevrenin zorlamaları üzerine bir hedefi başaran bir yeteneği birleştirir.

Refleksler

Refleksler genetik olarak hayatta kalma mekanizmalarıdır.
Otomatiktir, bebeğin kontrolünün dışındadır.

- ❑Arama ve emme refleksi en önemlilerindedir.
- ❑Moro refleksi: Bebek ürktüğünde başını geriye atar, kollarını ve bacaklarını ileri doğru fırlatır.
- ❑Bazı refleksler(öksürme, göz kırpmaya, esneme) hayat boyu sürer ancak bazı reflekslerde doğumdan sonra zaman içinde kaybolur.
- ❑Kimi refleks hareketleri daha sonra karmaşık ve istemli eylemler haline dönüşebilir. Örn. Kavrama



Kaba Motor Beceriler

Duruşun gelişimi

- ❑ Duruş, düz ve doğru durmaktan öte bir şeydir. Duruş, deri, eklemler ve kaslardan gelen verilerle bağlantılı, bize nerede olduğumuzu bildiren dinamik bir süreçtir.
- ❑ Kaba motor beceriler öncelikli olarak duruşsal denetim gerektirir.
- ❑ Yeni doğan çocuklar duruşlarını istemli olarak kontrol edemezler, birkaç hafta içinde başlarını dik tutabilirler.
- ❑ 2. aya varmadan bebekler, kucakta veya bebek iskemlesinde destekli oturabilirler
- ❑ 6-7 aylık olana kadar kendi başlarına oturamazlar.
- ❑ Ayakta duruş bir yaşında yavaş yavaş gelişir

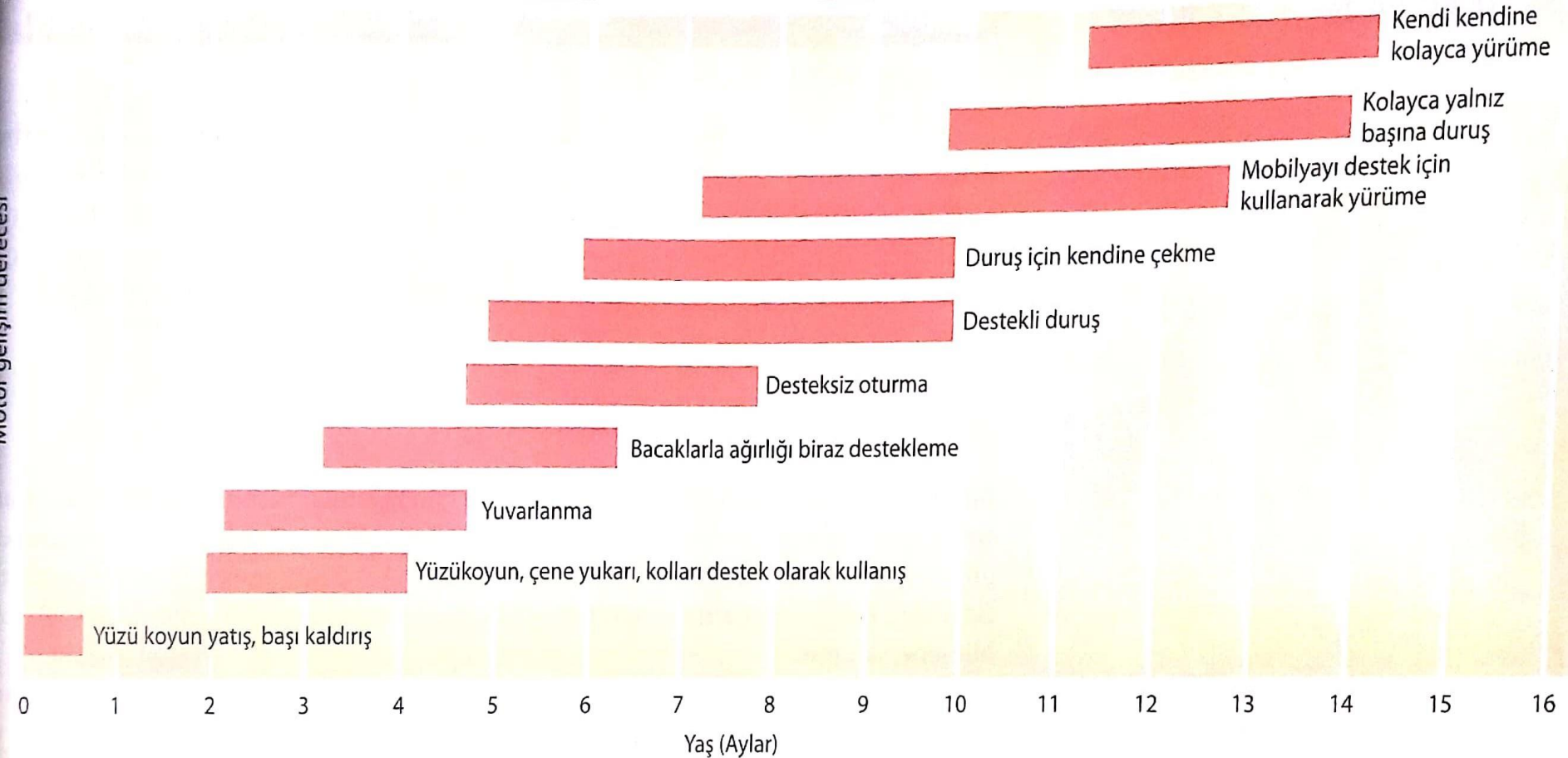
Kaba Motor Beceriler

Yürümeyi Öğrenmek

- ❑Dik yürümek bebek için bir ayağı ileri doğru atarken diğer ayağına dengesini verebilmeyi ve ağırlığını bir ayağından diğerine değiştirebilmelidir
- ❑Küçük bebekler yürümek için değişimsel bacak hareketlerini yapabilseler bile yürüyebilmek daha karmaşık ve uzun bir süreçtir .
- ❑Bebekler yürümeyi öğrendiklerinde tipik olarak kısa adımlar atarlar.
- ❑Gidip gelmeyi öğrenirken bebekler hangi yüzeylerin, yerlerin güvenli olduğunu öğrenirler.



1. yıl motor gelişimin taşları



İkinci Yılda Gelişim

18-24 ay

Hızla yürüyebilir,

Kısa mesafeyi dimdik koşabilir

Çömelme pozisyonunda denge sağlayabilir.

Dengesini kaybetmeden geriye doğru yürüyebilir

Düşmeden ayakta durarak bir topa vurabilir

Yere atlayabilir

İnce Motor Beceriler

□İnce kas hareketleri gerektirir

□Örn. Oyunağı kavramak, düğme iliklemek, kaşığı kullanmak, kalem tutmak

| Aylar | İnce motor becerileri |
|-------|--|
| 1 | Eline bir nesne verilirse tutar |
| 2-3 | Bakışını nesnelere kaydırmaya başlar |
| 4-6 | Nesnelere ulaşır ve kavrar |
| 7-9 | Nesneleri bir elinden diğesinde aktarır |
| 10-12 | Bazı el tercih işaretleri gösterir |
| 13-18 | İki bloğı üst üste yerleştirir, nesneleri küçük bir kabın içine atar |
| 19-24 | Yemek yerken kaşığı kendisi kullanır. 4-10 bloğı üst üste yerleştirir. |

Belgesel Önerisi

A NETFLIX ORIGINAL DOCUMENTARY SERIES

babies

NETFLIX | FEB 21

From first breath
to first steps



