



# ÇOCUKLAR İÇİN SIVI TÜKETİMİ VE ÇİŞ YAPMA İLE İLGİLİ TAVSİYELER



# 01 GİRİŞ

Sağlıklı sıvı tüketimi ve tuvalet alışkanlığının temeli, erken çocukluk döneminde (3 ila 6 yaş aralığında) atılır. Bu broşürde, çocuğunuza bu alışkanlıklarla ilgili yardımcı olmanıza yarayacak ipuçları bulacaksınız.



# 02 SIVI TÜKETİMİ İLE İLGİLİ TAVSİYELER

## Ne kadar sıvı tüketilmeli?

- Küçük çocuklar, günde 1 litre sıvı tüketmelidir.
- 6 yaşını geçmiş çocuklarsa bu miktar 1,5 litre olmalıdır.
- Bazen, örneğin sıcak havalarda, spor yaparken, hararetli bir şekilde oyun oynarken veya ateşi, ishali ya da kusması varsa çocuğunuzun daha çok sıvı tüketmeye ihtiyacı olur.

## Ne içmeli?

### Su

- Su, hem en iyi susuzluk gidericidir hem de yemek aralarında içilebilecek en ideal içecektir.
- Bir dilim limon ya da şekerless bir şurup katarak suya aroma verebilirsiniz.

### Süt

- Süt, büyüme ve gelişim için önemli besin öğeleri barındırır.
- Çocuğunuza her gün yarım litre süt için, ancak mümkünse saat 16.00'dan sonra bundan kaçın.

### Sıcak içecekler

- (Ev yapımı) Çorbayı, sebze ve et suyunu (saat 16.00'dan sonra olmayacak şekilde) ve bitki çayını tercih edin.
- Siyah çay çocuklar için uygun değildir.

### Meyve Suyu

- Şeker ile tatlandırılmamış meyve sularını tercih edin.
- Çocuğunuza günde en fazla bir bardak meyve suyunu, yemek ile birlikte verin.

### Soda, tatlandırılmış meyve suyu, çikolatalı veya meyveli süt

Bu içecekler her gün içilmeye uygun değildir. Bu tarz içecekleri çocuğunuza, yalnızca özel günlerde verin.

### Çocuklar için uygun olmayan içecekler

- Kahve ve kola gibi, kafein içeren içecekler
- Çay ve buzlu çay gibi, tein (bir tür kafein) içeren içecekler
- Alkollü içecekler

# 03 SIVI TÜKETİM ÇİZELGESİ

<p>Kahvaltı</p> 	
<p>Yemek Araları</p>	
<p>Öğle Yemeği</p> 	
<p>Yemek Araları</p>	
<p>Akşam Yemeği</p> 	



= 100 ml



= 300 ml



# 04 ÇİŞ YAPMA İLE İLGİLİ TAVSİYELER

## Çiş yapma isteği

- Eğer çiş yapma isteği varsa çocuğunuzun çişini yapmasına izin verin.
- Yalnızca başka çareniz yoksa çocuğunuz çiş yapmayı geciktirmesine izin verin.
- Çiş yapma isteği yoksa çocuğunuzun çiş yapmasına İZİN VERMEYİN.

## Vücutun pozisyonu

- Çocuğunuzu oturtun(erkek çocuklar için de geçerli),
- Ayaklarını bir basamağa (küçük bir tabure) koydurun,
- Çocuğunuzun kalçası, klozet oturağına tam yerleşmeye başlayana kadar, klozet oturağı küçültücü kullanın.
- İç çamaşırını ayak bileklerine kadar indirin.
- Sırtı dik dursun,
- Ellerini bacaklarının üzerine koysun,
- Çocuğunuzun, klozet oturağı üzerinde sallanıp durmasına izin vermeyin.



## İşeme

- İşeme, rahatlama ile eş anlamlıdır.
- Çocuğunuz ne ıkınmalı ne de kendini sıkmalıdır.

## Silerek temizlenme

- Yön: önden arkaya doğru (yani arkaya anüse doğru)



- Çocuğunuz için, tuvalet kağıdını bir eldiven şekline getirin; böylece kendini silerken elleri kirlenmeyecektir.



## Hijyen

Tuvalete her gittikten sonra çocuğunuzun ellerini ve kendi ellerinizi yıkayın.

# 05 DAHA FAZLA BİLGİ



---

## Üroloji Ayaktan Hasta Kliniği

Giriş 71, koridor 710

T +32 (0)9 332 22 76

poli.urologie@uzgent.be

www.uzgent.be/urologie

Bu broşür yalnızca Gent Üniversite Hastanesinde kullanılmak üzere yayınlanmıştır. Tüm hakları saklıdır. Bu yayının hiçbir parçası, Gent Üniversite Hastanesinin yazılı izni olmadan, hiçbir biçimde ve hiçbir yöntemle; çoğaltılamaz, otomatik veri bankasında saklanamaz veya kamuya açık hâle getirilemez.

---

Gent Üniversite Hastanesi

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent

T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

[www.uzgent.be](http://www.uzgent.be)

Bizi takip edin:

