

Anne-baba olmak

Ağlayan bebeğimi nasıl sakinleştirebilirim? Bebeğimiz ne zaman deliksiz uyuyacak? İlk katı gıdasını ne zaman ve nasıl vermeliyim? Anne babalar bazen bebekleri konusunda kendilerine güvenemezler – özellikle ilk bebek olduğunda. Doğa, anne ve babaların içgüdüsel olarak doğru yapmalarını sağlayacak şekilde yaratılmış dahi olsa bebek veya küçük çocukla yaşanan günlük hayat içerisinde çok sorularla karşılaşmakta.

KISA VE ÖZ

Bebek (0–1 yaş) ve küçük çocuk (1–3 yaş) anne ve babaları için yardımcı belgeler

► Bilgiler ve pratik öneriler Ailelerin günlük hayatta bebekleri veya küçük çocuklarıyla karşılaştıkları sıkıntılar.

► Bu yardımcı belgeler ebeler, çocuk doktorları, aile merkezleri ve aile danışmanlık uzmanları tarafından da ebeveynlerle görüşürken kullanılabilir.

KISA VE ÖZ
EBEVEYN-
LER İÇİN
BİLGİLER

Detaylı bilgi için

► www.kindergesundheit-info.de



Künye

Yayıncı: Federal Sağlık Bilgilendirme Dairesi, Köln

Proje yönetimi/BZgA: Referat 1-11, Ursula Münstermann

Editör: Dickob&Thienel

Basım: Kern, Bexbach

Güncel tarih: Eylül 2018

Sipariş numarası: 11041600

Bu broşür ücretsiz olarak order@bzga.de, BZgA, 50819 Köln adresinden veya internetten sipariş edilebilir.

Sipariş eden kişi veya üçüncü kişiler tarafından satılamaz.

Düzenleme: www.bg-medienwerkstatt.de

Baskı: 8.20.11.18

Tüm hakları saklıdır.

Fotoğraflar: www.fotolia.com © Renata Osinska

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Frühe Hilfen Ulusal Merkezi
ile işbirliği içinde

Nationales Zentrum
Frühe Hilfen

KISA VE ÖZ

Bebek (0–1 yaş) ve küçük çocuk

(1–3 yaş) anne ve babaları için yardımcı belgeler

KISA VE ÖZ
EBEVEYN-
LER İÇİN
BİLGİLER



0 –1 yaş arası bebekler



KISA VE ÖZ
EBEVEYN-
LER İÇİN
BİLGİLER

Detaylı bilgi için

› www.kindergesundheit-info.de



Künye

Yayıncı: Federal Sağlık Bilgilendirme Dairesi, Köln

Proje yönetimi/BZgA: Referat 1-11, Ursula Münstermann

Editör: Dickob&Thienel

Basım: Kern, Bexbach

Güncel tarih: Eylül 2018

Sipariş numarası: 11041604

Bu broşür ücretsiz olarak order@bzga.de, BZgA, 50819 Köln adresinden veya internetten sipariş edilebilir.

Sipariş eden kişi veya üçüncü kişiler tarafından satılamaz.

Düzenleme: www.bg-medienwerkstatt.de

Baskı: 8.20.11.18

Tüm hakları saklıdır.

Fotoğraf kaynağı: imagesource Ana sayfa • www.fotolia.com S. 2 © Svetlana Fedoseeva, S. 3 © Viktorija, S. 5 © Franck Boston



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Frühe Hilfen Ulusal Merkezi
ile işbirliği içinde

Nationales Zentrum
Frühe Hilfen

KISA VE ÖZ
EBEVEYN-
LER İÇİN
BİLGİLER

İlk katı gıda*

* Bebeğinizin size, katı gıda yemeye hazır olduğunu göstereceğini biliyor muydunuz?

Türkisch **Beikost**

Bebeğiniz kaşığı tutar ve geri vermezse ona yemeğini yedirmek için ikinci bir kaşık kullanın!

Bebeğinizi asla yemek yemeye zorlamayın. Yemek ile ilgili bir “güç savaşını” kazanmanız mümkün değil. Bu sadece sizinle çocuğunuz arasındaki ilişkiyi zedeler.



Bunları biliyor muydunuz?



... bebeğinizin size, katı gıda yemeye hazır olduğunu göstereceğini? Bebeğiniz örneğin başkalarının ne yediğiyle ilgilenmeye başlar. Sizi izlerken ağzını hareket ettirir veya kaşığı yanağına değdirdiğinizde ağzını açar.

... başlarda kaşık ile yemek yemeye alışkın olmadıklarını ve öncelikle bunu öğrenmeleri gerektiği için mamaları tükürdüklerini? Bebeğinizin yeni yiyeceklerle de önce alışması gerekiyor. Bunun için zamana ihtiyacı var ve dudakları, dili, damağı ve belki de parmaklarıyla keşfetmek istiyor.

... katı gıda öğünlerine başladıktan sonra da bebeğinizi emzirmeye devam edebileceğinizi? Süt öğünleri yerini ancak zamanla katı gıdalara bırakacak. Bunun sonrasında da, her ikiniz de istediğiniz sürece bebeğinizi emzirmeye devam edebilirsiniz.



Katı gıda öğünlerine ilişkin ayrıntılı bilgiler ve reçeteler için

› www.kindergesundheit-info.de

Ebeniz veya çocuk doktorunuz sorularınızı memnuniyetle yanıtlayacaktır.

... çocukların yeni bir yemeğe alışabilmeleri ve onu sevebilmeleri için birkaç defa denemeleri gerektiğini? Çocuğunuz yeni bir yemeği reddediyorsa ertesi gün ve bir sonraki gün tekrar tekrar yedirmeyi deneyin. Fakat çocuğunuz asla zorlamayın.

... doyduğunu en iyi çocuğunuzun kendisinin bileceğini ve bunu size göstereceğini? Çocuğunuz ağzını kapatıyor ve başını çeviriyorsa bu, yemek yedirmeyi sonlandırmanız gerektiğinin en iyi işaretidir: Ona "bitti" deyin, üstünü başını temizleyin, beraber oyun oynayın veya yatağına yatırsın.

... biraz sabırla ve rahat davranarak yemek yerken de iyi bir ekip oluşturabileceğinizi?



Katı gıda yemeye hazır olma

Beşinci aya girmesiyle birlikte ya da en geç altıncı ayın sonunda bebek o kadar gelişmiştir ki ona kaşıkla mama yedirilebilir.

Öncelikle 1-2 kaşık sebze püresiyle başlayın ve ardından bebeğimize normal süt öğününü verin. Püre miktarını yavaş yavaş arttırın. Püreler adım adım süt öğünlerinin yerini alır.

Püre yemeyi kolaylaştırmanın yolları

En önemli 5 öneri

1 Bazen etrafa saçılabilir da yemek yemek ve yedirmek her iki taraf için de eğlenceli olmalı. O nedenle çocuğunuza önlük giydirin ve kendiniz de üstünüz kirlenmeyecek şekilde giyinin. Masa-ya ve yerlere örneğin eski gazeteler serebilirsiniz.

2 Bebeğinizi, başı ve boynu dik duracak ve bir- birinin yüzünü görebileceğiniz şekilde kucağınıza alın.

3 Kaşıkla yemek yedirmek için çok zaman ayırın ve çocuğunuzla sakince konuşun.

4 Kaşığı çocuğun ağzının önüne tutun ve ağzını açmasını bekleyin. Ağzını açmazsa dudaklarına biraz yemek sürün. Bu şekilde "tat almasını" sağlayabilirsiniz.

5 Püre halindeki sebzeleri, patatesi ve eti önce tek başlarına ve birkaç gün arayla tattırın. Bu şekilde bebeğinizin yeni gıdaları hazmedip edemediğini takip edebilirsiniz.

KISA VE ÖZ
EBEVEYN-
LER İÇİN
BİLGİLER

Detaylı bilgi için

➔ www.kindergesundheit-info.de



Künye

Yayıncı: Federal Sağlık Bilgilendirme Dairesi, Köln

Proje yönetimi/BZgA: Referat 1-11, Ursula Münstermann

Editör: Dickob&Thienel

Basım: Kern, Bexbach

Güncel tarih: Eylül 2018

Sipariş numarası: 11041605

Bu broşür ücretsiz olarak order@bzga.de, BZgA, 50819 Köln adresinden veya internetten sipariş edilebilir.

Sipariş eden kişi veya üçüncü kişiler tarafından satılamaz.

Düzenleme: www.bg-medienwerkstatt.de

Baskı: 8.20.11.18

Tüm hakları saklıdır.

0–3 yaş arası bebek + çocuklar

KISA VE ÖZ
EBEVEYN-
LER İÇİN
BİLGİLER

Çocuk gelişimi*

* Merak ve araştırma dürtüsünün, çocuk gelişiminin “motoru” olduğunu biliyor muydunuz?

Türkisch **Entwicklung**

Bunları biliyor muydunuz?

Merak ve araştırma dürtüsü çocuk gelişiminin „motoru“dur. Çocuklar, doğuştan meraklıdır. Etraflarında olan biteni bilmek ister ve olayların kendileriyle ilgisinin ne olduğunu anlamaya çalışırlar.

Çocuğun merakı keyfi şekilde uyandırılmaz. Onların neye ilgisi olduğu ve neye meraklandığı, çocukta o ana kadar gelişmiş olan yeteneklere bağlıdır. Örneğin kendisi tutunmadan yürüyebiliyorsa çimde, ormanda, kumda, asfaltta veya kaldırım taşlarında yürümenin ve koşmanın nasıl bir şey olduğunu çok şiddetli şekilde merak eder.

Çocuklar için oynamak ve öğrenmek aynı şeydir. Çocuklar, örneğin oynarken, bir cismin yapısını, diğerlerinden değişik mi yoksa aynı mı olduğunu keşfeder ve araştırır. Günlük araç ve gereçleri tanırlar ve bazen zorlansalar da deneyip yanılarak bu araç ve gereçlerin nerde ve ne için kullanıldıklarını keşfederler.

Çocuğun gelişimi hakkında
detaylı bilgi için

➔ www.kindergesundheit-info.de

Çocuk doktorunuz sorularınızı memnuniyetle
yanıtlayacaktır.

Gelişimin desteklenmesi

5 önemli ipucu

- 1 Çocuğunuza, kendi isteği ve keyfine göre oynaması ve hareket etmesi için yeterli zaman tanıyınız.
- 2 Henüz hazır değilse çocuğunuza zorla bir şeyler öğretmeye çalışmayınız.
- 3 Çocuğunuz kendi kendine bir şeyler yapmak istiyorsa onu övün ve destekleyin.
- 4 Öğrendiği şeyleri günlük yaşamda uygulayabilmesi için çocuğunuza olanak sağlayınız.
- 5 Çocuğunuzun hayal kırıklığına uğramasına izin verin. Çocuklar, hayal kırıklığı ve başarısızlıklarıyla başa çıkmayı öğrenmeli ve umutlarını yitirmemelidirler.

Çocukların sürekli yeni şeylere ve çok sayıda değişikliğe ihtiyaçları yoktur. Kendi yaşına göre olan şeyler çocuklara daha az ilginç gelir. Örneğin düğmeye basıldığında ses çıkaran, yürüyen veya hareket eden teknik ve elektronik oyuncaklar, çocuklar için aşıptan ve plastikten yapılmış basit oyuncaklar kadar uygun değildir.

Ebeveynler çocukları için -iyi veya kötü- örneklerdir. Çocuklar çoğu şeyi anne babalarına bakarak öğrenir, onların yaptıklarının aynısını yapar ve belirli durumlarda sergiledikleri tutumları da taklit ederler.

Anlatma ve gösterme yoluyla çocuğunuzun öğrenmesini kolaylaştırabilirsiniz. Onun kendi kendisine deneme ve alıştırmalar yapması- na olanak sağlamalısınız.



Çocuğunuzun muhtemelen yapabildiği şeyler

0-3 yaş arası gelişim adımları

Çocuklar ilk yıllarında bedenlerini, hareketlerini, düşünmelerini geliştirir, konuşmayı ve diğer insanlarla anlaşmayı öğrenirler. Her çocuk bunu kendi yöntemi ve hızına göre yapar. Bu broşür çocuğun ilk üç yaşındaki önemli gelişme süreçleri hakkında bilgi verir.

3 aylık	
Hareketlilik (beden motorliği)	› Bebek, karın üstü yatırıldığında ve kucağa oturtulduğunda başını dik tutabilir.
Tutma/el ve parmak becerileri	› Bebek, ellerini bedeninin ortasında birleştirebilir ve parmaklarıyla oynayabilir. › El parmaklarıyla oynayabilir. Küçük bir oyuncakı kısa süre elinde tutabilir.
Düşünme	› Bebek, önünde yavaşça sağa sola sallanan bir oyuncakı gözleriyle takip edebilir.
Konuşma ve anlama	› Anne veya baba yan taraftan seslendiğinde, çocuk başını sesin geldiği yöne çevirir. › Keyiften “rrr, grr...” gibi sesler çıkarır.
Sosyal davranışlar	› Çocuk, kendisiyle konuşulduğunda gıdıklandığında, okşandığında veya kucağa alındığında mutlu olur ve size gülümser.

6 aylık	
Hareketlilik (beden motorliği)	› Sırt üstü yatan bebek, her iki el ve ayağını eşit derecede iyi hareket ettirebilir. › Bedenini çevirebilir. Önce yana, sonra karın ve sırt üstü döner. Ve sonra ters yönde bunları tekrarlar.
Tutma/el ve parmak becerileri	› Bebek, bilinçli şekilde bir şeyi kavrayabilir, küçük oyuncakları tek eliyle tutabilir ve diğer yana bırakabilir.
Düşünme	› Bebek tutabildiği ve eline alabildiği oyuncak ve diğer şeyleri ağzına götürür, onları emer ve ağzında geveler. › Etrafında olan bitenleri dikkatlice izler.
Konuşma ve anlama	› Bebek, bedenini ve başını tanıdığı ve ona ilginç gelen seslerin geldiği yöne doğru çevirir. › Bebeğiniz kendisiyle konuşulduğunda size ciyaklama, homurdama, fısıldama, “a” ve “i” sesleri ile “cevap” verir.
Sosyal davranış	› Bebek, anne babayla kendiğilinden göz teması kurmaya çalışır ve onlara gülümser. › Bebek, kendisiyle oynandığında güler, değişik sesler çıkarır, kolları ve bacaklarıyla debelenir.

12 Aylık	
Hareketlilik (beden motorliği)	› Çocuk, elleriyle tutunmadan kendisi oturabilir. › Öne ve/veya arkaya doğru emekler, sürünür veya kayar ya da mobilya veya duvara tutunarak yürüyebilir.
El ve parmak becerileri	› Çocuk küçük şeylere uzanır ve onları büküttüğü başparmağı ve öne uzattığı işaret parmağı arasında tutar. › Topu her iki eliyle tutabilir.
Düşünme	› Çocuk elinde tuttuğu şeye onu incelercesine dikkatlice bakar. › Önünde saklanan oyuncakını arar ve bulur.

Konuşma ve anlama	› Çocuk en az 20 kelime anlayabilir ve “hayır, hayır” gibi küçük yasakları ve “lütfen ağzını aç”, “topu bana ver” gibi emirleri anlayabilir. › “Ba-ba”, “la-la”, “ga-ga” ve “anne” ve “baba” veya yemek için “nam-nam”, köpek için “hav-hav” gibi ilk kelimeleri söyleyebilir.
Sosyal davranışlar	› Çocuk başkalarıyla kendiliğinden iletişime geçer, örneğin diğer çocuklara gülümser. › Tanıdığı ve yabancı insanları birbirinden ayırt edebilir.

2 Yaş	
Hareketlilik (beden motorliği)	› Çocuk tutunmadan yürüyebilir.
El ve parmak becerileri	› Çocuk, kağıdı karalar. Boyama kalemini çoğu zaman elini yumruk yaparak tutar.
Düşünme	› Çocuk oyuncak bebekle, oyuncak hayvanlarla küçük roller oynar ve yapı taşlarını üst üste dizer. › İhtiyacı olan oyuncakı bulamazsa varmış gibi yapar veya onun yerine başka bir oyuncak alır ve oyuncağın kendisiyle oynuyormuş gibi yapar. Örneğin ayakkabı kartonunu araba yapar.
Konuşma ve anlama	› Çocuk resim kitabındaki resimleri tanır, isimlerini söyler ve onlara dikkatlice bakar. › Sorulduğunda gözlerini, kulaklarını ve burnunu gösterebilir. › 50–200 arası kelime konuşur (anne ve baba yardımı olmadan): “Hav hav”, “top”, “ışık” ve küçük talimatları veya görevleri anlar, “lütfen bana ... verir misin?”, “lütfen ... getirir misin?” gibi ricaları tanır. › Önce iki kelimelik cümlelerle başlar: “Anne oynamak”, “Niklas yorgun”; İlk soru şekli „bu mu?”dur.

Sosyal davranışlar	› Çocuk, diğer çocuklarla birlikte olmak ister ve onlarla kendisi ilişki kurar. › Anne veya baba aynı odada değil ama yakındaysalar çocuk yaklaşık 15–20 dakika kendi kendini oyalayabilir. › Çocuk, basit emir ve yasakları anlayabilir ve bunlara az çok uyabilir.
---------------------------	--

3 Yaş	
Hareketlilik (beden motorliği)	› Çocuk düşmeden hızlı koşabilir. Engelleri ustalıkla aşabilir. › Üç tekerlekli bisiklete veya scootere binebilir.
El ve parmak becerileri	› Çocuk kitap veya defter sayfalarını özenle tek tek çevirir. › Küçük şeyleri başparmağı, işaret parmağı ve orta parmağının uçlarıyla kavrar.
Düşünme	› Çocuk kendi kendine ve diğer çocuklarla “küçük roller” oynar (bakkalılık, evcilik ya da yaşadıkları şeyleri canlandırır). › Bir resim kitabında gördüğü hayvanları, bitkileri günlük eşyaları tanır.
Konuşma ve anlama	› Çocuk tekerlemeleri, şarkıları severek dinler ve bir kısmını ezberden söyleyebilir. › Çocuk 3-5 kelimelik kısa cümleler söyler ve neler isteyip hissettiğini kolaylıkla ifade edebilir. › Çocuk giderek artan bir ilgiyle soru sormaya başlar: “Büyük anne gitti mi?”, “çocuk nerde?” (Soru sorma yaşı-kim, nasıl, ne, neden)
Sosyal davranışlar	› Çocuk sık sık bahçe ve ev işlerinde yardım etmek ister. › İyi tanıdığı ve güvendiği kişilerin yanında birkaç saat kalabilir.

Bebeğinizin yapabildiği şeyler

Yaş	Anlama ve konuşma
0-3 Aylık	<ul style="list-style-type: none">› Bebeğiniz, ses tonunuzdan hislerinizi “anlayabilir” ve örneğin, sesiniz sakinleştirici veya neşelendirici olup olmadığı gibi.› İlk olarak, rastgele “ses alıştırmaları” ile (agu-agu, kuğurmak“rrr.grr” gibi) sizi onunla ilgilenmeye ve konuşmaya davet eder.
3-6 Aylık	<ul style="list-style-type: none">› Bebeğiniz, onunla oynadığınızda veya konuştuğunuzda size gülümser ve kivi, brumm, gıcırdama, fısıldama, “a” ve “i” gibi seslerle cevap verir.› Seslere duyarlıdır, gözlerini veya başını sesin geldiği yöne çevirir.
6-9 Aylık	<ul style="list-style-type: none">› Çocuğunuz, ilk heceleri söylemeye başlar, birbirleriyle uydurmaya çalışır ve kısa bir süre sonra bunları çoğaltarak söyler: “da-da-da-da”, “ba-ba-ba-ba”, “da-da”, “ba-ba”.› Soru-cevap oyununda size ab-ab gibi çeşitli ses ve tonlarla “cevap verir” ve sekiz aydan sonra ilk kelimeleri anlamaya başlar.
9-13 Aylık	<ul style="list-style-type: none">› Çocuğunuz basit talimatları (“topu bana ver”) anlar. “Baba nerede?” gibi soruların içeriğini algılar ve tepki gösterir.› “Hoşçakal” denildiğinde el sallar, “hayır” için başını sallar ve sevindiğinde ellerini çırpır.› Çocuğunuz beklide, örneğin “Anne” ve “baba” gibi ilk kelimelerini söylemeye çalışıyor veya yemek için “nam-nam” diyor.

KISA VE ÖZ
EBEVEYN-
LER İÇİN
BİLGİLER

Detaylı bilgi için

› www.kindergesundheit-info.de



Künye

Yayıncı: Federal Sağlık Bilgilendirme Dairesi, Köln

Proje yönetimi/BZgA: Referat 1-11, Ursula Münstermann

Editör: Dickob&Thienel

Basım: Kern, Bexbach

Güncel tarih: Eylül 2018

Sipariş numarası: 11041606

Bu broşür ücretsiz olarak order@bzga.de, BZgA, 50819 Köln adresinden veya internette sipariş edilebilir.

Sipariş eden kişi veya üçüncü kişiler tarafından satılamaz.

Düzenleme: www.bg-medienwerkstatt.de

Baskı: 8.20.11.18

Tüm hakları saklıdır.

Fotoğraf kaynağı: www.fotolia.com Titel © cédric chabal, S. 2 © unguryanu, S. 4 © Dron, puckillustrations, S. 5 © anatoly Tiplashin



Frühe Hilfen Ulusal Merkezi
ile işbirliği içinde



0-1 yaş arası bebek

KISA VE ÖZ
EBEVEYN-
LER İÇİN
BİLGİLER

İlk Kelime*

* Çocuğunuzun sizin sesiniz dışında başka seslere ilgi duymadığını biliyor muydunuz?

Türkisch **Sprechen 0-1**



Çocukta dil gelişimi
hakkında detaylı bilgi

› www.kindergesundheit-info.de

Çocuk doktorunuz da sizi
bilgilendirecektir

Bunları biliyor muydunuz...

... **bebeğinize sizin sesiniz dışında başka sesler o kadar ilginç gelmez?** Doğduğu günden itibaren bebeğiniz kendisiyle konuşulmasından hoşlanır. En çok da anne veya babanın kendisiyle konuşmasından hoşlanır.

... **ilk andan itibaren bebeğinizin konuşmayı öğrenme sürecinde sizin büyük etkiniz vardır?** Ona olan ilginiz bebeğinizi neşelendirir ve çevreyle iletişimde etkili olur. Sizden veya etrafında kendisiyle ilgilenen kişilerden dili dinler ve kendisinin dinlendiğini daha konuşmaya başlamadan hissetmeye başlar.

... **bebeğinizle yaptığınız her "sohbet" onun, ana dilini daha iyi algılamasını sağlar?** Bebeğinize anlattığınız şeyler, söylediğiniz şarkılar, onu sakinleştiren ve neşelendiren kelimeleriniz, onun "kendini" dilini tanımasında yardımcı olur.

... **bebeğiniz, sadece ağlayarak bir şeyler anlatmaya çalışmıyor?** Ağlamak bebeğinizin ilk aylarında mutlak yüksek sesli bir "dildir". Örneğin, aç veya yorgunsa vücut

dili, yüz ifadesi ve göz teması yoluyla da bebeğiniz kendisini iyi veya kötü hissettiğini, oynamak istediğini veya rahat bırakılmak istediğini anlatmaya çalışır.

... **bebeğiniz, konuşmaya başlayana kadar doğduğunda ve hatta daha öncesinde konuşmayı öğrenmeye başlıyorlar?**

Konuşma keyfinin uyarılması/desteklenmesi

5 önemli ipucu

1 İlk andan itibaren bebeğinizle konuşun ve "cevap" için ona zaman tanıyın. O an ne yapıyorsanız bunu ona kısa ve basit cümlelerle anlatın. Örneğin, oynarken, banyo yaptırırken, altını değiştirirken veya mama yedirirken: "Şimdi bezini değiştiriyorum", "baba seni kucaklıyor", "şimdi alış-verişe gidiyoruz".

2 Bebeğinizin çevresindekileri görmesi, duyması ve dokunmasını sağlayın. Onun o an ilgisini çekerek baktığı, dinlediği veya dokunduğu cismin adını söyleyin: "Bu bir top", "Oyuncak ayı çok yumuşak".

3 Bebeğiniz, ses, vücut dili veya göz teması yoluyla size bir şeyler anlatmak istediğinde onu dinleyin. Bebeğiniz bakışlarınızı arıyorsa veya neşeli sesler çıkartıyorsa, onun yüzüne bakın ve onunla konuşun.

Parmak oyunları

El parmakları sırayla hareket ettirilerek oynanır.



4 Bebeğinize basit şarkılar söyleyin, onunla parmak oyunları oynayın, kısa kafiye ve takma isimler tekrarlayın. Bunları yaparken çocuğunuzu "bebek dilinde" taklit edin. Böylelikle bebeğiniz konuşmayı öğrenmek için doğru yolda olduğunu bilir. (Bebeklikten çıktıktan sonra çocuğunuzla artık "bebek dilinde" konuşmaya devam etmemelisiniz).

5 Birlikte basit resimli kitaplara bakın. Çocuğunuz daha yedi, sekiz aylıkken kitaplardan bir şeyler öğrenmenin keyfini alır: Bu bir inek. İnek "muh" der. Kedi "miyav" der. Gökyüzü mavidir, güneş sarıdır.

...
Çocuğunuzun konuşmayı daha iyi öğrenebilmesi için, iyi duyabilmeli. Yeni doğan-duyma testi iyi çıksa bile, çocuğunuzun iyi duyup duymadığını ara sıra kontrol etmelisiniz. Örneğin, çocuğunuzun seslere tepki göstermesi gibi.

Çocuğunuzun iyi duymadığı veya altı aydan itibaren yaşitlarına kıyasla daha az sesler çıkarttığı kanındaysanız mutlaka çocuk doktorunuza danışmalısınız.



Bilmekte fayda var

Bir çocuk aynı zamanda birden fazla dil öğrenirse, okul çağına kadar dil gelişiminde biraz “kalıplaşma” (örneğin kelime hazinesi ve basit cümleler) oluşur. Bu tür “Anormallikler” çok doğaldır ve zamanla bir süre sonra düzelir.

Çocuğunuzun, yaştlarından belirli biçimde daha az konuştuğu, anladığı veya kendini zor ifade ettiği kanınsadaysanız **mutlaka çocuk doktorunuza danışmalısınız**.

KISA VE ÖZ
EBEVEYN-
LER İÇİN
BİLGİLER

Detaylı bilgi için

› www.kindergesundheit-info.de



Künye

Yayıncı: Federal Sağlık Bilgilendirme Dairesi, Köln

Proje yönetimi/BZgA: Referat 1-11, Ursula Münstermann

Editör: Dickob&Thienel

Basım: Kern, Bexbach

Güncel tarih: Eylül 2018

Sipariş numarası: 11041608

Bu broşür ücretsiz olarak order@bzga.de, BZgA, 50819 Köln adresinden veya internetten sipariş edilebilir.

Sipariş eden kişi veya üçüncü kişiler tarafından satılamaz.

Düzenleme: www.bg-medienwerkstatt.de

Baskı: 8.20.11.18

Tüm hakları saklıdır.

Fotoğraf kaynağı: www.fotolia.com Titel © reflektastudios, S. 2 © wista45, S. 4 © Andres Rodriguez, S. 5 © Darren Baker

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Frühe Hilfen Ulusal Merkezi
ile işbirliği içinde

Nationales Zentrum
Frühe Hilfen

0–3 yaş arası Bebek + Çocuklar

KISA VE ÖZ
EBEVEYN-
LER İÇİN
BİLGİLER

Çok dilli büyüme*

* Çocukların, birden fazla dili gayet normal öğrenebildiklerini biliyor muydunuz?

Türkisch **Mehrsprachigkeit**



Bunları biliyor muydunuz...



... çocuklar birkaç dili birden öğrenebilirler? Çocuklar, hem birkaç dili birden hem de ardı ardına çok rahat öğrenebilir. Uzmanlara göre bu, insanın doğal bir yeteneğidir.

... iki veya birkaç dil ile yetişen çocukların sayısı günden güne artmaktadır? Birçok ülkede çocuklar birden fazla dil ile yetişiyor. Almanya'da da iki dillilik çok yaygındır. Almanca, çoğu zaman ikinci dildir.

... çocuklar, erken yaşta dili daha çabuk öğrenirler? Çocuklar, ilk yaşlarında ikinci dili ana dil kadar kolay öğrenebilirler.

... çocuğun çoklu dille yetişmesi, ona büyük avantaj kazandırır? Çocuk, değişik dilleri hayatı boyunca bir daha bu kadar kolay öğrenemez. Öğrendiği diller çocuğa ilerleyen yıllarda büyük avantajlar sağlayacaktır.



Çocukların dil gelişmesi ve çok dillilik hakkında detaylı bilgi

› www.kindergesundheit-info.de

Çocuk doktorunuz da sizi bilgilendirecektir.

Dil öğrenmenin önemli aşamaları ve çocuğunuza nasıl destek olabileceğinizi şuradan okuyabilirsiniz. **KISA VE ÖZ.- ebeveyn bilgilendirme "ilk kelime"**

... ilgi, konuşma sevinci ve yeterli dil teşviki her iki dilde de çoklu dille başarılı eğitimin temellerini oluşturur?

Çok dilli gelişmenin desteklenmesi

5 önemli öneri

1 Çocuğunuzla ana dilinizde konuşunuz. Çocuğunuzla hangi dilde sakinleştirebiliyor, avutabiliyor ve ona ilginizi gösterebiliyorsanız, anne veya baba olarak çocuğunuzla daima o dilde konuşunuz. Genelde bu kendi anadilimizdir.

2 Ailede iki dil birden konuşuluyorsa, aile içinde belirli "dil kuralları" koyunuz. Aile içinde konuşulan dilde keyfinize göre değişiklik yapmayın: Çocuğunuzun, belirli dili belirli durumlarda veya belirli kişilerle bağlantı kurması önemlidir. Örneğin; Anneyle Türkçe, babayla Almanca konuşmak.

3 Küçüklükten itibaren çocuğunuzla kendi dilinizde şımartınız. Çocuğunuzla, konuşmayı sevmeyi teşvik ederek ve ona iyi bir dil örneği sunarak çocuğunuzun ana dil gelişimine destek olabilirsiniz. Bununla birlikte aynı zamanda ikinci dil öğrenimine önemli zemin hazırlamış olursunuz.



4 İlk çocuğunuza ikinci dilini yaşaması ve kullanması için yeterince erken ve sık fırsat veriniz. İkinci dil "günlük yaşam şartları" altında (arkadaşlarıyla birlikte oyun bahçesinde, evde ve kreşte) daha kolay öğrenilir.

5 Çocuğunuz kreşe başladığında Almanca konuşamıyorsa, onunla kendi ana dilinizde konuşmaya devam ediniz. Böylelikle çocuğunuzla, ilk dilinin öğrenme sürecini kapamasına yardımcı olursunuz. Kreş dışında da çocuğunuza Almanca öğrenebilmesi için Almanca konuşan çocuklarla oynamasına yeterli fırsat veriniz.



Ani çocuk ölümünün önlenmesi

Doktorlar, sağlıklı bir bebeğin, nedeni anlaşılamadan beklenmedik şekilde ölmesine ani çocuk veya bebek ölümü adını vermektedir.

Bebeğinizin sağlıklı ve güvenli şekilde uyumasına ilişkin önerileri iç sayfada bulabilirsiniz. Bebeğini- zi korumanın doğru yolu sizsiniz.

KISA VE ÖZ
EBEVEYN-
LER İÇİN
BİLGİLER

Detaylı bilgi için
› www.kindergesundheit-info.de



Künye

Yayıncı: Federal Sağlık Bilgilendirme Dairesi, Köln

Proje yönetimi/BZgA: Referat 1-11, Ursula Münstermann

Editör: Dickob&Thienel

Basım: Kern, Bexbach

Güncel tarih: Eylül 2018

Sipariş numarası: 11041601

Bu broşür ücretsiz olarak order@bzga.de, BZgA, 50819 Köln adresinden veya internetten sipariş edilebilir.

Sipariş eden kişi veya üçüncü kişiler tarafından satılamaz.

Düzenleme: www.bg-medienwerkstatt.de

Baskı: 8.20.11.18

Tüm hakları saklıdır.

Fotoğraf kaynağı: www.fotolia.com Ana sayfa © Jaren Wicklund, S. 2 © alexey Chernovalov, S. 3 © Fredrico Igea, S. 5 © Digital Vision



Frühe Hilfen Ulusal Merkezi
ile işbirliği içinde

Nationales Zentrum
Frühe Hilfen

0–1 yaş arası bebekler

KISA VE ÖZ
EBEVEYN-
LER İÇİN
BİLGİLER

Uyku*

* Bebeklerin uyumayı öncelikle öğrenmeleri gerektiğini biliyor muydunuz?

Türkisch **Schlafen**

Bunları biliyor muydunuz?

Bebeklerin uyumayı öğrenmeleri gerektiğini? Yaklaşık 4–6 hafta sonra uykuları daha düzenli hale gelir.

Uykucu ve uykusuz ayrımının bebeklerde bile yapılabildiğini? Uyku ihtiyacı kalıtsaldır. Bazı bebekler için ilk 3 ayda 24 saat içinde 10–12 saatlik uyku yeterlidir, bazılarıysa günlük 18–20 saatlik uykuya ihtiyaç duyar.

İlk altı ay içinde geceleri en az bir defa uyanmanın bebekler için normal olduğunu? İlk altı ayda bebekler geceleri bir veya birden fazla öğüne ihtiyaç duyar.

“Deliksiz” uyumanın bebekler için bir seferde en fazla 6–8 saat anlamına geldiğini? Gecenin ortasında veya sabahın erken saatlerinde uyanmak anne-babalar için zor olsa da bebekler için normaldir.

Anne-baba olarak bebeğinizin uyumayı öğrenmesini destekleyebileceğinizi?



Sağlıklı bebek uykusu ve ani çocuk ölümünün önlenmesine ilişkin daha fazla bilgi için

› www.kindergesundheit-info.de

Çocuk doktorunuz sorularınızı memnuniyetle yanıtlayacaktır.

Uyumayı öğrenmenin desteklenmesi

En önemli 5 öneri

- 1 Günlük hayatta uygulayabildiğiniz kadarıyla: Yemek** yemek, uyumak, oyun oynamak ve gezmek için en başından düzenli saatler belirleyin.
- 2 Bebekler alışkanlıklara bayılır:** Bebeğinizi mümkün olduğunca aynı saatte, aynı yerde ve aynı şekilde uyutmaya çalışın.
- 3 Aşırı uykusuzluk uykuya dalmasını zorlaştırır:** Bebeğinizde esneme veya başının düşmesi gibi uyku işaretlerini fark ettiğinizde onu hemen yatağa yatırın.



› Tavsiyeler

Bebeğinizin sağlıklı ve güvenli şekilde uyuması için

- › **Daima sırt üstü** ve yastık, örtü, başlık, peluş oyuncak veya şapka; yani yüzü örtecek bir şey olmadan uyutun.
- › **Mümkünse ebeveyn odasında kendi yatağında uyutun.** Ebeveynlerden biri sigara içiyorsa bebek kesinlikle ebeveyn yatağında uyumamalıdır.
- › **Dumansız bir yatak odasında uyutun.** En iyisi evde hiç sigara dumanı olmamasıdır.
- › **Battaniye yerine** uyku tulumunda uyutmanız en iyisidir.
- › **Isıtılmayan bir odada** – 18 °'lık bir oda sıcaklığı ideal.

- › www.elternsein.info
- › www.trostreich.de
- › www.bke.de

Ağlayan bebekler için etkileşimli ağ
Aile ve gelişim danışmanlık merkezlerinin listesi

› 0800.111 0 550

Derde deva numara – ebeveyn danışma hattı
(Sabit hat veya GSM üzerinden ülke çapında
ücretsiz) Pazartesi - Cuma günleri arasında
saat 9'dan 11'e kadar, Salı ve Perşembe günleri
saat 17'den 19'a kadar

Zamanında yardım alın ...

... ağlamasına daha fazla dayanamayacağınızı
hissettiğinizde!

... çok fazla ağlayan bir bebeğiniz olduğunu
düşünüyorsanız.

**Uzmanların yardımı ve desteğiyle ebeveynler
ve bebekler çoğu zaman çabucak bu durumun
üstesinden gelebilmektedir.**



KISA VE ÖZ
EBEVEYN-
LER İÇİN
BİLGİLER

Detaylı bilgi için

› www.kindergesundheit-info.de



Künye

Yayıncı: Federal Sağlık Bilgilendirme Dairesi, Köln

Proje yönetimi/BZgA: Referat 1-11, Ursula Münstermann

Editör: Dickob&Thienel

Basım: Kern, Bexbach

Güncel tarih: Eylül 2018

Sipariş numarası: 11041603

Bu broşür ücretsiz olarak order@bzga.de, BZgA, 50819 Köln adresinden veya internetten sipariş edilebilir.

Sipariş eden kişi veya üçüncü kişiler tarafından satılamaz.

Düzenleme: www.bg-medienwerkstatt.de

Baskı: 8.20.11.18

Tüm hakları saklıdır.

Fotoğraf kaynağı: bananastock Ana sayfa • www.fotolia.com S. 2 © Adam Przekaz, S. 4 © Joe Gough, S. 5 © Jeremias Münch



KISA VE ÖZ
EBEVEYN-
LER İÇİN
BİLGİLER

Ağlama*

* Bebekler çok sebepten ötürü ağlar ve
çoğu zaman anlaşılır bir nedeni de yoktur.

Bunları biliyor muydunuz...

Bebekler neden ağlar ...

... aç veya yorgun oldukları, bezleri dolduğu, tahriş oldukları, canları sıkıldığı ya da ilgiye ihtiyaç duydukları için.

- › **Tüm bebekler ağlar:** İlk aylarda bu tamamen normaldir.
- › **Bebekler birbirlerinden farklı şekillerde ağlarlar:** Bebeklerin ağlama sıklığı, sürekliliği ve ses yüksekliği her çocukta farklı olabilir.
- › **İlk zamanlarda genelde daha çok ağlarlar:** Altıncı haftaya kadar ağlaması giderek artar, günde yaklaşık 2 ½ saate kadar. Altıncı haftadan itibaren ağlama evreleri genelde azalmaya başlar.

Bebekler çok sebepten ötürü ağlar ve çoğu zaman anlaşılır bir nedeni de yoktur. Ama bir bebek ağlıyorsa kesinlikle şunu demek istiyordur: **“Kendimi iyi hissetmiyorum ve yakınlığınıza ihtiyacım var.” Asla** şunu demek istemezler: “Sizi kızdırmak istiyorum.”

Neler yapabilirsiniz?

5 öneri

- 1 Sakin kalmaya çalışın.
- 2 Nedenini öğrenmeye çalışın (açlık, susuzluk, bezin dolu olması, aşırı yorgunluk ...).
- 3 **Çocuğunuzu sakinleştirmeye çalışın:** Göz teması kurarak, sakince konuşarak, hafifçe sallayarak, şarkı söyleyerek.
- 4 **Bebeğiniz zaten “Ağlama krizi” ne girmişse:** Bebekle birlikte başka bir odaya geçin veya kısa süreliğine açık havaya çıkın. Bu, bebeğinizin sakinleşmesine yardımcı olacaktır.
- 5 **Dikkat:** Bebeğinizi sakinleştirmeye çalışırken sakın telaşlanmayın. Telaşlı davranışlarınız bebeğinizi daha da huzursuz edecektir.



Ağlamaya ilişkin daha fazla bilgi ve yardım için

› www.kindergesundheit-info.de

Çocuk doktorunuz sorularınızı severek yanıtlayacaktır.

Sürekli ağlama – Bazı anne-babalar için en büyük stres

- › Ebeveynler kendilerini çaresiz hissediyor,
- › Bebeğin canının yanıyor olmasından korkuyorlar,
- › Birşeyleri yanlış yaptıklarını düşünüyorlar ve
- › Çabucak çaresizliğe ve ümitsizliğe kapılıyorlar.

Kırmızı alarm

Ağlaması sizi mahvediyorsa

- › **İki kişiyse:** Sırayla ağlayan bebeğinizle ilgilenin.
- › **Yalnızsanız ve ağlamasını daha fazla kaldıramayacağınızı düşünüyorsanız:** „Patlamadan“ önce bebeğinizi örn. yatağı gibi güvenli bir yere bırakın.
- › **Kendinizi sakinleştirmeye çalışın:** Odayı terk edin ve derin nefes alın.
- › Birkaç dakikada bir bebeğinizi kontrol edin.
- › Kısa süreliğine size yardımcı olabilecek akrabalarınızı, arkadaşlarınızı veya komşularınızı arayın.

Asla bebeğinizi sarsmayın! Kısa bir sarsıntı bile ağır ve ömür boyu sürebilecek ciddi sağlık sorunlarına hatta bebek ölümüne yol açabilir.

Çocuğunuza sakinleşmesi için asla ilaç vermeyin!

Çocuğunuzun muhtemelen yapabildiği şeyler

Çocuğunuz muhtemelen ikinci yaşının başında söylediğiniz 100 kelimeden 50'sini anlayabilir. Basit emirleri anlayabilir ("lütfen topu bana ver"), "hoşçakal" için elini, "hayır" için başını sallar ve sevindiğinde el çırpır. "Anne" ve "baba" veya yemek için "nam-nam" gibi ilk kelimeleri söylemeye çalışabilir.

Aşağıdaki tablo gelişimindeki ilerlemeleri kabaca gösterir.

Yaş	Anlama ve konuşma
19–20 aylık	› Çocuk en az 20 kelime konuşur (baba ve anne hariç): "hav hav", "top", "ışık" ...
20–24 aylık	› İki kelimelik cümle başlangıçları: "Anne oynamak", "Jonas yoruldu". › İlk soru sorma yaşı: "Bu mu?"
2½ aylık	› Üç veya daha fazla kelimelik cümleler: "Anne atta gitti" › "Ben" in kullanıldığı ilk cümleler: "Ben yoruldum."
3 yaşında	› Kelime hazinesi hızla büyür. › İkinci soru sorma yaşı (kim, nerede, nasıl, ne, neden): "Çocuk nerede?" "Baba neden gitti?" › Çocuk, kısa hikayeleri dinleyip anlayabilir.

Çocuğunuz, okul çağına gelinceye kadarki yıllarda kelime hazinesini oldukça zenginleştirebilir. Dinlediği hikayeleri anlatabilir. Yaşadıklarını anlatabilir ve düşüncelerini daha iyi ifade edebilir. İlkokulun sonlarına doğru, konuşma ve anlama artık „otomatikleşir“ ve büyük bir hızla ilerler.

KISA VE ÖZ
EBEVEYN-
LER İÇİN
BİLGİLER

Detaylı bilgi için

› www.kindergesundheit-info.de



Künye

Yayıncı: Federal Sağlık Bilgilendirme Dairesi, Köln

Proje yönetimi/BZgA: Referat 1-11, Ursula Münstermann

Editör: Dickob&Thienel

Basım: Kern, Bexbach

Güncel tarih: Eylül 2018

Sipariş numarası: 11041607

Bu broşür ücretsiz olarak order@bzga.de, BZgA, 50819 Köln adresinden veya internetten sipariş edilebilir.

Sipariş eden kişi veya üçüncü kişiler tarafından satılamaz.

Düzenleme: www.bg-medienwerkstatt.de

Baskı: 8.20.11.18

Tüm hakları saklıdır.

Fotoğraf kaynağı: www.fotolia.com Titel © reflektastudios, S. 2 © wista45, S. 4 © Andres Rodriguez, S. 5 © Darren Baker

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Frühe Hilfen Ulusal Merkezi
ile işbirliği içinde

Nationales Zentrum
Frühe Hilfen

1–3 yaş arası çocuklar

KISA VE ÖZ
EBEVEYN-
LER İÇİN
BİLGİLER

Konuşmayı öğrenmek*

* Çocuklarınızın, konuşmayı sadece insanlarla yakın temas halindeyken öğrenebildiğini biliyor muydunuz?

Türkisch **Sprechen 1–3**



Bunları biliyor muydunuz?



Bir çocuk, ancak insanlarla yakın temasta konuşmayı öğrenir. Çocuğun, konuşmayı öğrenebilmesi için anne babaya, kardeşlere veya onunla ilgilenen ve onu anlayabilen, ona cevap veren ve gelişmeye başlayan konuşma becerisini güçlendirebilen kişilere ihtiyacı vardır.

Bir çocuğun ne zaman ve ne kadar çabuk konuşmayı öğrendiği çocukta çocuğa değişir. Çoğu çocuk 12 aylıkken ilk kelimelerini söylemeye başlarken diğerleri biraz daha geç konuşur. Normal bir gelişim sürecindeki çocukların kelime hazineleri ikinci yaşlarını doldurmalarına yakın şaşırtıcı derecede büyümüş olabilir. İki yaşındaki bir çocuk anne ve baba haricinde en az 20 kelime konuşabilmelidir.



İlginiz, çocuğunuzun çevresiyle iletişime geçmesine yardımcı olur ve konuşma gelişimini tetikler.

İşitme duyusu dışında görme, dokunma, koklama ve tatma da çocuğun konuşma gelişiminde etkilidir. Çocuklar tüm duyu organlarıyla çevreyi araştırırlar: Bir şeye dokunmak nasıl bir histir, tadı ve kokusu nasıldır, yuvarlak veya köşeli mi, yumuşak veya sert mi, şekli ve rengi nedir? Tüm bu farklı algılar, çocuğun o an hissettikleri ve duyduğu kelimelerle birlikte hafızasına işlenir.

Çocuklara bir şeyler okumanız onların çok hoşuna gider ve kendilerini iyi hissederler. Hikayeler çocuğun hayal gücünü artırır ve böylece çocuklar değişik şeyler öğrenir ve aynı zamanda anne ve babayla geçirilen zamanın tadını çıkarırlar. El ve mimiklerle nasıl “konuşulduğunu” onlara bakarak öğrenirler.

Çocuğunuzun konuşmaktan hoşlanması ve konuşmaya olan ilgisi, dil gelişiminin her aşamasında “doğru konuşmaktan” çok daha önemlidir.



Çocuğun dil gelişimi hakkında detaylı bilgi için

➔ www.kindergesundheit-info.de

Çocuk doktorunuz sorularınızı memnuniyetle yanıtlayacaktır.

Dil gelişiminin desteklenmesi

5 önemli ipucu

1 Çocuğunuza aile içi sohbetleri dinlemesi ve konuşması için fırsat verin. Aile içinde, günlük yaşantıda, oyun ve sıradan uğraşlar esnasında birçok fırsat oluşur. Çocuğunuzla mümkün olduğunca basit kelimeler ve cümleler kullanarak konuşun ama artık bebek dili kullanmayın.

2 İlk başlarda söyledikleri anlaşılmasa bile, çocuğunuzun kendince konuşmaya veya kelimeleri söylemeye çalışmasına müsaade edin. Çocuğunuzun dikkatlice dinleyin ve söylemeye çalıştığını anlamaya çalışın. Sözü bitirmesini bekleyin ve sorularına yanıt verin.

3 Kelimeler yerine “yüz ifadesiyle veya elleriyle anlattıklarını” görmezden gelmeyin ve çocuğunuzu konuşmaya zorlamayın. Her ikisi de dil gelişiminin bir parçasıdır.

4 Yeni türettiği kelimeler için onunla alay etmeyin ve hata yaptığında çocuğunuzu sürekli düzeltmeyin. Çocuğunuzun size ne demek istediğini önemseyin ve “söylediklerini” doğru şekliyle tekrarlayın.

5 Çocuğunuza ne gördüğünü, tattığını, hissettiğini sorun. Sorular çocuğunuzu neşelendirir ve kelime hazinesini zenginleştirmesine yardımcı olur. Fakat çocuğunuz yorgun veya o an ilgisiz ise ona üsteleyerek bir şey “izah” etmeye çalışmayın.

Çocuğunuzun dil gelişiminden şüpheniz varsa ve çocuğunuzun yaştlarına kıyasla daha az konuştuğu, anladığı veya konuştuğklarının zor anlaşıldığı kanıdaysanız **mutlaka çocuk doktorunuza danışınız.**



KISA VE ÖZ
EBEVEYN-
LER İÇİN
BİLGİLER

Detaylı bilgi için
› www.kindergesundheit-info.de



0-1 yaş arası bebekler



KISA VE ÖZ
EBEVEYN-
LER İÇİN
BİLGİLER

İlave içecekler sadece istisnai durumlarda gereklidir

Mamanın üçüncü öğün olarak verilmesine kadar anne sütü veya biberon emen bebeklere genelde sıvı olarak süt verilmesi yeterlidir.

› Yalnızca çok sıcak günlerde veya ishal ya da ateş durumlarında ayrıca bir içecek veriniz: Musluk suyu veya açık, şekersiz meyve veya bitki çayı.

› Musluk suyunu soğuk su akana kadar akıtın.

› Bebeğiniz ancak üçüncü dönemde ek gıda takviyesiyle (tahıl/meyve lapası) birlikte düzenli olarak birşey içme ihtiyacı hisseder. Mümkünse bardak veya fincandan içirin.

Künye

Yayıncı: Federal Sağlık Bilgilendirme Dairesi, Köln

Proje yönetimi/BZgA: Referat 1-11, Ursula Münstermann

Editör: Dickob&Thienel

Basım: Kern, Bexbach

Güncel tarih: Eylül 2018

Sipariş numarası: 11041602

Bu broşür ücretsiz olarak order@bzga.de, BZgA, 50819 Köln adresinden veya internetten sipariş edilebilir.

Sipariş eden kişi veya üçüncü kişiler tarafından satılamaz.

Düzenleme: www.bg-medienwerkstatt.de

Baskı: 8.20.11.18

Tüm hakları saklıdır.

Fotoğraf kaynağı: www.fotolia.com S. 2 © Kati Molin, S. 3 © Vladimir Melnik, S. 5 © Günter Menzl



Emzirme. Basit ve Sağlıklı.*

* İlk 4-6 ayda çoğu bebek için anne sütü yeterlidir.

Türkisch **Stillen**



Emzirmeye, devam sütüne ve sıvı tüketimine ilişkin ayrıntılı bilgiler için

› www.kindergesundheit-info.de

Ebeniz veya çocuk doktorunuz sorularınızı memnuniyetle yanıtlayacaktır.



Devam sütü

Bebekler biberondan hazır süt içerek de gelişir

› İhtiyaca göre biberon maması da verilebilir. Başlangıçta iki-üç saatte bir ve geceleri de bir veya birkaç defa olabilir.

› Devam sütünün avantajı: Anne, baba ve büyük kardeşler bebeği besleyebilirler.

› **Önemli:** Daima ambalaj üzerinde belirtilen toz/su oranına uyun. Aksi halde bebeğiniz yeterince sıvı alamayabilir.

Bebekler sütlerini içerken kucakta tutulup kendilerine bakılmasını isterler.

Bebekler emzirilmek ister

› Anne sütü bebek için en sağlıklı olanıdır.

› Anne sütü bebeğin vücudunu ve ruhunu güçlendirir.

› Anne sütü hijyeniktir, kolay ulaşılabilir ve ücretsizdir.

› Bebeklerin açlık ve emme ihtiyaçları farklı farklıdır.

› Ne zaman, hangi aralıklarla ve ne kadar uzunlukta emzirileceğine bebek kendisi karar verir. İlk haftalarda çoğu bebek 24 saat içinde 8 – 12 defa veya daha sık emzirilmek ister.

› İlk haftalarda bebekler geceleri de bir veya birkaç defa emzirilme ihtiyacı hissederler.

Emzirmek de öğrenilir

› **Sabır ve güven:** Siz ve bebeğiniz iyi bir “emzirme ekibi” olacaksınız.

› **Emzirirken doğru tutma şekli:** Siz rahat otururken bebeğiniz yatar vaziyette size dönük olmalı.

› **Emzirme süresi:** 10 – 45 dakika arasındaki emzirme süresi normaldir.

› **Talep arzı düzenler:** Bebeğinizi sık sık emzirirseniz ürettiğiniz süt miktarı da artar.

› **Süt oluşumunu arttıran faktörler:** Rahat olduğunuzda daha çok süt üretirsiniz. Ayrıca: Sıvı tüketin, sıvı tüketin, sıvı tüketin! (Su, açık meyve suları, meyve çayları.)

.....
Öneri Düzenli bir günlük hayat bebeğe kendi ritmini bulmasında yardımcı olur.
.....

Nikotin, alkol ve ilaç bebekler için uygun değildir! Sizin tükettiğiniz her şey anne sütü yoluyla bebeğinize geçer. O nedenle: Sigara içmeyin ve alkolden uzak durun. Yalnız doktor ile görüştükten sonra ilaç kullanın.

KISA VE ÖZ
EBEVEYN-
LER İÇİN
BİLGİLER

Detaylı bilgi için

➔ www.kindergesundheit-info.de



Künye

Yayıncı: Federal Sağlık Bilgilendirme Dairesi, Köln

Proje yönetimi/BZgA: Referat 1-11, Ursula Münstermann

Editör: Dickob&Thienel

Basım: Kern, Bexbach

Güncel tarih: Eylül 2018

Sipariş numarası: 11041609

Bu broşür ücretsiz olarak order@bzga.de, BZgA, 50819 Köln adresinden veya internetten sipariş edilebilir.

Sipariş eden kişi veya üçüncü kişiler tarafından satılamaz.

Fotoğraf kaynağı: www.fotolia.com Titel © Anatoliy Samara, S. 2 © Lena S., S. 3 © Iagom, S. 4 © AndiPu, S. 7 © Fotowerk

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Frühe Hilfen Ulusal Merkezi
ile işbirliği içinde

Nationales Zentrum
Frühe Hilfen

0–3 yaş arası bebek + çocuklar

KISA VE ÖZ
EBEVEYN-
LER İÇİN
BİLGİLER

Sevgi ve bağlılıkla büyüme*

* Bebekler ve çocuklar ebeveynlerinin ilgisine
özellikle muhtaçtırlar.

Türkisch **Zuwendung**



Çocukların ihtiyacı olan ...

... yakınlık ve huzur,

... korunma ve güvende olma,

... bağlılık ve takdir,

... iletişim ve teşviktir.

Çocukların sağlam ve güvenilir bir ilişkiye ihtiyaçları vardır. Böyle bir ilişki onlara kendi dünyalarını merak içinde keşfetmeleri için gerekli güvenliği sunar.



Bebekler en başından itibaren
ne kadar bağlılık, teşvik ve fark-
lılığa ihtiyaç duyduklarını kendileri belirlemek
ister.

En başından aktif olmak

Yeni doğan bebek görebilir, duyabilir, tat ve koku
alabilir, kucağa alındığında veya taşınırken bunu
hissedebilir. Doğumunun ilk anından itibaren
anne ve babası olarak sizinle ilişki kurmak ister ve
bunu çeşitli şekillerde size yansıtır:

- ➔ Doğumdan kısa süre sonra genellikle parmağı-
nızı tutarak sizinle iletişime geçer.
- ➔ Sesinizi duyunca rahatlar veya örneğin ağlaya-
rak ya da bağırarak sıkıntısını dile getirir.

Her çocuk benzersizdir

- ➔ Her çocuğun kendi ritmi vardır ve kendi özel
temposunda gelişir.
- ➔ Her çocuğun kendi tercihleri ve sakındıkları,
güçleri ve zaafı vardır.
- ➔ Her çocuğun mizacı farklıdır. Çocuk sakin veya
hareketli olabilir, çok veya az ağlayabilir, kolay
veya zor sakinleşebilir.

kindergesundheit-info.de



! Anne ve babanın yüzü ve sesi bebek için çok etkileyicidir ve onu anlamanın ilk belirgin ifadesi olan taklide teşvik eder.

Bebeğiniz size ilk kez 6–8 haftalıkken gülümser.

Birlikteyken. Ebeveyn ve çocuk

Bebeğiniz ve siz karşılıklı olarak iletişime geçersiniz, birbirinize uyum sağlarsınız ve birbirinizi tamamlarsınız. Ne kadar iyi uyum sağlarsanız çocuğunuz da davranışlarıyla bir şeyleri değiştirme tecrübesine o kadar iyi sahip olur:

- Örneğin bebeğiniz yüzünüze bakar ve bakışınızı arar. “Cevap” olarak ona dikkatli ve sevgi dolu bakarsanız memnun yüz ifadesinde kendini iyi ve “anlaşılmış” hissettiğini görürsünüz.
- Bebeğiniz size bakar ve gülümser, siz de ona gülümseyip onunla konuşursunuz.
- Bebeğiniz huzursuzsa onu sakinleştirmeye çalışırsınız. Onunla yumuşak bir ses tonuyla konuşursunuz, başını okşarsınız, kucağınıza alırsınız veya yüzüstü yatırabilirsiniz.
- Bebeğiniz bir oyuncaya ilgiyle bakarsa siz de oyuncaya ona verirsiniz.

Bebeğiniz, davranışlarına verdiği “cevaplarınızla” kendini aynadaymış gibi görür. Bu nedenle kendini hassas hissetmeye her zaman meyillidir. 2–3 aylıkken kendi vücudunu “kendi gözleriyle” görmeye, sizden farklı ve kendinin bir parçası gibi algılamaya başlar. **Hayal dünyası giderek gelişmeye başlar.**

Uyarılmalar ve Dinlenmeler

Çocuk ne kadar küçükse çevresindeki şeyleri yeni olarak algılayıp tepki vermesi de o kadar yorucu ve heyecan vericidir. Bir bebek, daha ilk yaşam haftalarında beklenmedik bir şekilde yorulabilir.

Uyarılmalara hazır:

- Bebeğiniz bakışlarınızı arar, size gülümser, keyifli sesler çıkarır veya konuşmak ister gibi ağzını oynatır.
- Bacaklarıyla çırpınır. Daha sonraları kucağınıza almanız beklentisiyle size uzanır.

Dinlenme zamanı:

- Bebeğiniz bakışlarını kaçırır veya göz temasına teşebbüs bile etmez.
- Somurtur, esner veya gözleri kızarır.
- Biraz büyüyünce gözlerini ve burnunu ovuşturması her şeyden önce biraz uykuya ihtiyacı olduğunu açık işaretidir.

Sözsüz iletişim ilk dönemlerden itibaren büyük önem taşır. Çocuğunuz giderek kendi başına yaşamaya başlarken bakışlarınızda onay, teşvik ve destek arar.

Önemli bilgi

➤ Örneğin çocuk sadece yere bakarak veya tüm gücüyle başını ya da gövdesini çevirmeye çalışarak göz temasından kaçınıyorsa bu bir alarm sinyalıdır: Çocuk çok fazla uyarılmaya maruz kalmış ve çok az dinlenmiştir.

➤ Bazı ebeveynler çocuklarıyla ilgilenme konusunda zorlanırlar. Çocuğun verdiği sinyalleri anlamada veya sezgisel olarak bu sinyaller doğrultusunda hareket etmede sıkıntı yaşarlar. Bunun sebepleri stres, depresif bozukluklar veya ailevi sorunlar ya da kendi çocukluklarındaki olumsuz tecrübeler olabilir.

➤ Bazı bebekler mizaçları nedeniyle sıkıntılı olabilir. Aşırı huzursuz olup çok ağlayarak ebeveynlerinin de huzurunu bozabilirler. Bu da onların hassas davranmasını zorlaştırabilir.

Keyif alınmadığında

Bazı anneler çocuklarına yakınlık duyamazlar ve çocuklarına karşı haz duygusu hissedemezler. Çocuk onlara yaklaşamaz ve temas çabaları hemen hemen hiç karşılık bulmaz. Öte yandan bu annelerin çocuğunun başına bir şey geleceği korkusu ve kaygısı anormal seviyededir. Üzüntü, kendinden şüphe duyma ve umutsuzluk genellikle utanç, başarısızlık ve kötü bir anne olma duygusu yaratır.

➤ Bu ve benzer duygular doğum sonrası depresyonun belirtileri olabilir.

➤ Bu hastalık başarılı bir şekilde tedavi edilebilmektedir ve mümkün olduğunca çabuk tedavi edilmelidir.

➤ Tedavi edilmemesi halinde anne ve çocuk arasındaki ilişkiyi sürekli olarak zorlaştırır ve çocuğun bütün gelişimini ciddi şekilde etkileyebilir.

Zamanında yardım isteyin ...

... Eğer depresif ruh hali (“annelik hüznü” olarak adlandırılır) doğumdan sonra normalden uzun, yani iki haftadan fazla sürüyorsa.

... Kendinizi baskı altında, çok tedirgin, stresli hissediyor ve anne olarak yeni görevinizin boyunuzu aştığını düşünüyorsanız.

... Çocuğunuzla ilgilenmek size zor geliyorsa.

... Bebeğiniz çok ağlıyor ve siz ağlamaya katlanamadığınızı hissediyorsanız.

... Çocuğunuzun size ve çevresine ilgi göstermediği duygusunu taşıyorsunuz.

Ebenize veya çocuk doktorunuza başvurun. Çevrenizdeki, bebekli ve çocuklu ebeveynler için danışmanlık hizmetlerinden yararlanın.

Tüm mahallelerde ebeveynlere çocuk bakımında destek ve refakat hizmeti veren Erken Yardım (Frühe Hilfen) adlı kuruluşlar vardır. Bunlara, ebeveynlere çocuğun birinci yaşında zor durumlarda bakım, gelişim ve teşvik edilmesine destek veren aile ebeleri (Familienhebammen) de dahildir. Aile ebesiyle nasıl irtibata geçebileceğiniz hakkında bölgenizdeki gençlik veya sağlık kurumundan bilgi alabilirsiniz.



İlk yaşam yıllarını birlikte geçirme konusunda daha fazla bilgi için

➤ www.kindergesundheit-info.de

Sorularınızı çocuk doktorunuz da memnuniyetle yanıtlayacaktır.

Çocukla özenli bir şekilde ilgilenme

En önemli 5 ipucu

1 Çocuğunuza karşı dikkatli olun. Davranışlarına dikkat edin ve ihtiyaçlarına göre hareket edin: Örneğin, çocuğunuz sizinle ne zaman ve ne kadar iletişime geçmek istiyorsa ona o şekilde karşılık verin.

2 Çocuğunuza göz kulak olun ve ona yanınızdayken güvende olduğu duygusunu verin: Çocuğunuza hemen tepki verin ve ağladığında onu sakinleştirin. Çocuk ilk aylarından itibaren özellikle vücut temasıyla güvenlik ve huzuru öğrenir.

3 Özellikle bakımda, yemeklerde ve akşam uyutma seanslarında ona yeterli zaman ayırın: Bu fırsatları çocuğunuzla konuşmak için kullanın. Kendini kelimelerle ifade edemiyor olsa bile onu dinleyin.

4 Çocuğunuz sizinle veya çevresindeki şeylerle ilgileniyorsa sevinin ve sevindiğinizi ona gösterin.

5 Güvenli bir ortam yaratın. Böylece çocuğunuz canı istediği şekilde merak edip yaralanma tehlikesi olmadan keşif turlarına çıkabilir.

