

# ElternMail Berlin

## BEBEĞİN DOĞDU - KÜÇÜK MUCİZEN İÇİN BÜTÜN GÖNÜLDEN TEBRİKLER!

Biz, ElternMail-Ekibi olarak senin ve ailenin mutluluğunu paylaşıyoruz ve sizlere birbirinizle tanışırken yaşayacağınız nice mutlu anlar diliyoruz!

Biz senin, ailenin ve bebeğinin yanında olmak istiyoruz ve bu heyecan ve keyif verici süreçte seni güçlendirmek istiyoruz. Bu ElternMail’de bilgi, ipuçları, püf noktaları ve ayrıca sorularına birçok cevap bulacaksın.

*ElternMail-Ekibi*



### İçerik

Bebeğinle birlikte ilk haftaların .....	2
Bağ ve temel güven oluşturma .....	3
Önemli temel ihtiyaçlar - yakınlık ve uyku .....	4
Beslenme: emzirme ve biberonla besleme .....	5
Bebekler ağladığı zaman .....	7
Bebek sağlığı ve bebek bakımı .....	9
Bütün duygulara izin var.....	10
Fark: Baby-Blues ve doğum-sonrası depresyonu .....	11
Ebeveyn çifti, tek ebeveyn, ayrı ebeveynlik - değerli ipuçları .....	12
Berlin’de destek verici hizmetler .....	13
Referanslar ve künye .....	16



The ElternMail on your child’s development is available digitally in English. ElternMail про розвиток Вашої дитини доступний в електронній версії українською мовою.

Çocuğunun gelişimi ile ilgili olan ElternMail dijital olarak Türkçe mevcuttur. ElternMail حول نمو طفلك متاح رقميا باللغة العربية.

[www.elternleben.de/elternmail-berlin/erster-zweiter-monat](http://www.elternleben.de/elternmail-berlin/erster-zweiter-monat)

# BEBEĞİN İLE BİRLİKTE İLK HAFTALAR

Kendine zaman ayır ve bebeğin ile birlikte doğum sonrası dönemin tadını çıkar. Bu yeni dünyanın içine dal, kendiniz için olabildiğince rahat ve yumuşak bir ortam oluşturun. Şu anda önemli olan, bir aile olarak kendinizi iyi hissetmeniz ve kendinize iyi bakmanızdır. Kendine karşı sabırlı ve sevgi dolu ol ve yeni rolünün içinde pekişmen için kendine zaman tanı.

Eğer bir çift ilişkisi içindeysen, bir çift olarak kendinizi yeniden keşfetmek için birbirinize yeterince zaman tanıyabilirsiniz. Mümkünse yemeklerinizin veya alışverişlerinizin evinize teslim edilmesini sağlayın.

Eğer tek ebeveyn isen, lütfen bu ElternMail`in sonunda belirttiğimiz destekten yararlanmaktan çekinme. Elbette bebeğinin dünyaya uyum sağlaması için ve doğum, yeni sesler, kokular veya sıcaklık gibi tüm heyecan verici deneyimleri işlemesi için de zamana ihtiyacı vardır.

**Belki sen de kendini neredeyse bütün genç ebeveynler gibi hissediyorsun: Sen çok neşelisin ve bazen güvensizsin ve bütün bu yeni görevlerden bunalmışsın. Bütün bu duygulara izin var!**

**Bu şekilde en başından itibaren bir eş olarak destek verebilirsin:**

- Bebeğinin altını değiştirme ve banyo yaptırma
- Bebeğinin minik ayaklarına masaj yapma
- Bebeğini taşıma bezinde taşı
- Gece yanında ol (örneğin bebeğini emzirmeye getir veya biberonu ver)
- Aile içinde uyumlu bir atmosfer sağla
- Eşin için yiyecek ve atıştırmalıklar al ve bunları hazırla
- Eşine masaj yap
- Evin sorumluluğunu üstlen
- Yeterli dinginliği sağla



## Faydalı bilgiler: Doğum sonrası dönem hakkında

Doğum sonrası dönem, doğumdan sonra başlar ve bebeğin yaşamının 6. haftasıyla sona erer. Bir anne olarak senin ve bebeğinin artık dinlenmeye ve rahatlamaya ihtiyacı var. Vücudunun tekrardan güçlenmesi ve iyileşmesi için doğum sonrası dönemde vücudunun bu rahatlamaya ihtiyacı vardır. Doğum sonrası dönemde ideal durumda bir ebe tarafından desteklenirsin. Belirli aralıklarla evine/evinize gelir. Emziriyorsan bu aynı zamanda emzirme konusunda güven kazanmanın da zamanıdır. „Emzirme ilişkisi“ denilen şey küçük adımlarla gelişir.

Bu zaman zarfında kendini yorma ve ebenin, sadece gerektiği kadar hareket etme tavsiyesini ciddiye al. Ortaya çıkan işler konusunda desteği kesinlikle kabul et ve eşinin veya sevdiğin, sana iyi gelen diğer kişilerin seni şımartmalarına izin ver. Bütün sevdiğin bebeğini hemen görmek istese bile, sen tek başına veya çift olarak beraber, ne kadar ve hangi ziyaretin sizin için uygun olduğuna karar vereceksin-iz. Küçük bir aile olarak bu zamanı kucaklaşmak için kullanmaktan çekinmeyin, çünkü çok sayıda ten tene teması, bebeğinle olan ilişkini en başından itibaren güçlendirir.



### Kaçırmayın!

7. yaşam ayından itibaren ElternMail`e kaydolun. (arka sayfaya bakın)  
(English / українська / Deutsch / العربية)



# BAĞ VE TEMEL GÜVEN OLUŞTURMA



## Faydalı bilgiler: Güvenli bir bağ nedir?

Güvenli bir bağ, bebeğin ihtiyaçlarının (uyku, yakınlık, yemek vb.) karşılanmasıyla sağlanır. Yaşamın ilk iki yılı güvenli bir bağ kurmak noktasında özellikle önemlidir. Bağ kurma süreci doğumdan sonra bağlanma aracılığı ile desteklenir.

Bağlanma, bebek ile ebeveyn arasında bedensel yakınlık yoluyla oluşturulan duygusal bağı temsil eder. Bağlanma için bebek, anne veya babanın çıplak vücudunun üzerine konulur. Bebek, yakın kişinin kokusunu alır, kalp atışını duyar ve kendini güvende ve emniyette hisseder.

Güvenli bir bağ ve temel güvenin gelişmesi için, bebeğinin ihtiyaçlarına güvenilir ve hızlı bir şekilde yanıt veren en az bir yakın kişinin olması önemlidir. Bebeğinin ağlamasına hemen müdahale edilmesi halinde bebeklerin şımartılıp şımartılmadığı sık sık tartışılır. Hayır, tam tersi. Bebekler hayal kırıklığına uzun süre dayanamazlar. Bu nedenle ebeveynlerin bebeğinin ağlamasına hızlı tepki vermesi ve neye ihtiyacı olduğunu bulmaya çalışması önemlidir. Bazen bebeğinin neye ihtiyacı olduğunu hemen fark edemeyebilirsin. Bu durumlarda bebeğinin ağlamasına hassas bir ses ve bedensel yakınlıkla eşlik etmekte ve çok sakinçe ağlamanın sebebini bulmada fayda var.

### Çocuğun için güvenli bir bağ neden önemlidir:

- Çünkü bağ sağlıklı beyin gelişimini destekler.
- Çünkü bağ aracılığı ile çocuğunun temel güveni oluşur.
- Çünkü bağ, çocuğunun olumlu bir özgüven geliştirmesine yardımcı olur.
- Çünkü bağ, çevresindeki kişilere güven oluşturmaya yardımcı olur.



## Faydalı bilgiler: İrkilme refleksi (veya Moro-Refleksi) nedir?

Moro refleksi olarak da bilinen irkilme refleksi, bebekler için hayati öneme sahip. Hamileliğin 9. haftasında oluşur ve sinir sisteminin daha da gelişmesi nedeniyle yaşamın 3. ve 4. aylarında ortadan kalkar. Bebeğinin kollarını birdenbire yukarı kaldırır ve sonra yavaşça tekrar indirir. Moro refleksi örneğin ilk nefes alımını mümkün kılar ve boğulma riski varsa soluk borusunun açılmasına yardımcı olur.

## Bebeğin, sana bunu söylüyor - İşaretleri anlama

Bebeğinin ne söylemek istediğini sana gösterebilecek, bebek hareketleri olarak da bilinen bebek işaretleri vardır. Bebeğini biraz daha iyi anlamana yardımcı olması için lütfen aşağıdaki açıklamalardan faydalan.

### „Dinlenmeye ihtiyacım var!“

Bebeğinin parmağını, yumruğunu veya bez emdiğini ya da başını çevirdiğini fark edersen. Ayrıca yumruklarını da sıkıyor olabilir.

**Bu yardımcı olur:** Çocuğunu en yakın zamanda dinlenme, yakınlaşma ve uyku olanağını ver.

### „Uykuya ihtiyacım var!“

Bebeğinin kulaklarını çekiyor ve / veya gözlerini ovuşturuyor.

**Bu yardımcı olur:** Aşırı yorgunluk oluşmadan önce belirtileri ciddiye al ve bebeğini uyut çünkü aşırı yorgun çocuklar daha kötü uyurlar.

### „Ben açım!“

Bebeğinin arama hareketleri yapar, dudaklarını şapırdatarak emer, daha huzursuz olur ve/veya ağlamaya başlar. Sütünün kaynağını arıyor.

**Bu yardımcı olur:** Bebeğinin hemen beslenmesini sağla.

### „Benim karnım ağrıyor (Örneğin kolikler, kramplar, kabızlık)!“

Bebeğinin, sırtını aşırı bir şekilde gerer ve top şeklinde kıvrılır. Minik bacakları sert ve gerilmiş veya çekilmiş bir haldedir.

**Bu yardımcı olur:**

- Karnının üzerine sıcak bir el veya saat yönünde karnın masajı yapılması
- Uçuş tutuşu: Bebek karnın üzeri yatırılır, ön koldan iyi desteklenir ve başı, ilgili kişinin kol kırımına güvenli bir şekilde yaslanır.

# ÖNEMLİ TEMEL İHTİYAÇLAR - YAKINLIK, UYKU VE BESİN

## Yakınlık

### Bebeklerin neden taşıma, sarılma vb. yakınlıklara ihtiyaçları vardır:

- Emzirme döneminde süt üretimi için de önemli olan bağımlılık hormonları salgılanır.
- Güvenlik, güven ve esirgenme ihtiyaçları karşılanır.
- Ebeveyn ile kurulan güvenli bağ ve temel güven güçlenir.
- Bebeğin rahatlayıp uykuya dalabilir.

## Uyku

### İlk 8 haftada bebek uykusu hakkında 6 Bilgi

- Bebeğinizin midesi bir kiraz tanesi kadar küçüktür. Bunu dikkate alırsak, neden süt içme aralıklarının birbirine bu kadar yakın olduğunu ve açlığın neden uykuyu böldüğünü daha iyi anlarız.
- Bebekler yaşamlarının ilk iki ayında 24 saatte yaklaşık 15 ila 18 saat uyurlar. Bir bebek (0-1 ay), uykular arasında yalnızca 30 ila 45 dakika kadar uyanık kalır. 2. ayda uyanma aşaması yaklaşık 45 dakika ila 1,5 saat uzunluğundadır.
- Yeni doğan bebeklerde henüz gece-gündüz ritmi yoktur; bu ancak yaşamın 9. haftasından itibaren gelişir.
- Tekrarlanan ritüeller, sessiz bir ortam ve uyku evi adı verilen özel bir yer, bebeğinizin daha huzurlu bir uykuya sahip olmasını sağlayabilir. Bu nedenle bebeğinizin her zaman kendi uyku evinde uyumasının sağlandığından emin olmalısınız.
- Pek çok çocuk kundaklanarak daha rahat uyuyabilir. Bebek kundaklanırken uyku tulumuna benzer şekilde bir kundak torbasına sarılır. Bu, bebeğin belirli bir darlık hissetmesine neden olur, bu da genellikle sakinleştirici bir etkiye sahiptir çünkü bebek buna daha anne karnından beri aşinadır. Ebenin sana sarma tekniğini göstermesini sağla.
- İnsanlık tarihi boyunca gördüğümüz bebeklerimizin yalnız uyumak için yaratılmamış olduklarıdır; yalnız uyumaları önceki zamanlarda mağarada tehlike anlamına gelirdi. Bu içgüdü nedeniyle ilgili kişilerinin yanında daha rahat uyurlar.

## Güvenli bebek uykusu:

### Bu şekilde olur!

SIDS (Ani Bebek Ölümü Sendromu) olarak da bilinen ani bebek ölümü sendromundan kaçınmak için aşağıdaki noktalara mutlaka dikkat et:

#### 1 Ebeveyn yatak odasında bebek yatağı

Bebeklerin yaşamlarının ilk yılında ilave yatakta veya büyüdükçe ebeveynlerinin yatak odasında kendi yataklarında uyuması önerilir. Araştırmalar bebeklerin aile yatağında uyumaması gerektiğine işaret ediyorlar, zira bu, ani bebek ölümü riskinin yükselmesi anlamına gelebilir. Bebeğin ile birlikte büyük yatakta yatıyorsan bebeğinizin başının seninkinden yüksek olduğundan emin ol. Ayrıca bebekler daima korunaklı bir bebek köşesinde yatmalıdır.

#### 2 Uygun oda sıcaklığı

Bebeğinizin yatak odasının sıcaklığı 16 ila 18°C civarında olmalıdır. Yaz aylarında bebeğinizin daha az kıyafet giydiğinden ve soğuk havalarda üşümediğinden emin ol.

**Dikkat:** Bebek yatağında kürklerin, kalın battaniyelerin, sıcak su şişelerinin vb. yeri yoktur. Bebeğinizin evde şapka takmasına da ihtiyaç yoktur.

#### 3 Uyku tulumu

Bebeğinizin yüzünün üzerine battaniyenin veya yastığının gelmemesi için lütfen bebeğiniz için uyku tulumu kullan.

#### 4 Sigara içmeyin

Sigara içmek bebeğiniz için büyük bir sağlık riski oluşturur. İdeal olarak sen ve eşin sigara içmekten kaçınmalısınız. Bu mümkün değilse, yatak odanızın ve tabii ki evinizdeki diğer bütün odaların dumanlız olmasını kesinlikle sağlayın.





## İp uçları ve püf noktaları

... süt üretimini teşvik etmek için

## Besleme - Emzirme

Anne sütü bebeğin için en doğal besindir ve anneler ve çocuklar genellikle başarılı bir emzirme ilişkisi için doğuştan gelen yeteneğe sahiptir. Emzirmeye karşı olumlu bir tutum göstermek, hayatındaki bu geçici ama çok özel aşamanın başarılı olmasına destek sağlar! Emzirmenin anne ve bebeğe sağladığı birçok faydanın yanı sıra güvenli bir bağ kurulmasına da yardımcı olur. Bilinçli olarak emzirmemeye karar verdiysen veya başka nedenlerden dolayı emziremiyorsan, çocuğun biberonla verilen besin yoluyla da seninle güvenli bir bağ kurabilir. Çünkü emzirme, çocuğunun yakınlık ve beslenme ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik, olası stratejilerden yalnızca biridir. Bu senin vücudun ve sen, bebeğin için hangi yolun doğru olduğuna kendin karar verirsin.



## İp uçları ve püf noktaları

... hassas / incinmiş meme uçları için

- Emzirmeden önce memeni ısıt, böylece süt daha kolay akar ve bebeğin o kadar sert emmek zorunda kalmaz.
- Önce „daha iyi“ taraftan içmesine izin ver ve süt iyi akmaya başladığında taraf değiştir.
- Daha sık ve daha kısa süreli emzirmek daha iyidir.
- Memene bol miktarda hava girmesine izin ver.
- Yün-ipek emzirme pedleri veya şifalı yün (Heilwolle) kullan.
- Lanolin merhemi veya lanolin kompresini kullan.
- Çinko meme-ucu koruması (Zinnhütchen) kullanmaktan çekinme.
- Meme ucu koruyucuları kullanarak gıysilerin sürtünmesini önle.

### Bebeğim yeterince süt alıyor mu?

Bebeğinin gerçekten yeterli süt alıp almadığını merak ediyorsan olabilirsin. Bebeğin sana bunu emzirdikten sonra mutlu olarak ve günde 6 ila 8 kez bezini ıslatarak göstermiş olacak. Muhtemelen bebeğinin zevkle emdiğini ve yuttuğunu da görebilir ve duyabilirsin. Daha sonra göğsünün daha yumuşak olduğunu hissedeceksin.

- Saatte bir göğse yaslamak
- Tem teması
- Meme masajı ve sıcaklık
- Emzirme çayı ve / veya malt birası
- Çemen otu kapsülleri (Bockshornkleekapseln), deve dikenli kapsülleri (Mariendistelkapseln)
- Anne için bolca dinlenme ve rahatlama



## Faydalı bilgiler:

Bebeğim hangi sıklıkla içmeli?

- Bebeklerin kendi ihtiyaçlarına göre içmelerine izin verilir!
- Her iki memenin de eşit şekilde boşaltıldığından emin ol, aksi takdirde süt birikebilir.
- Ne kadar sık emzirirsen o kadar çok süt üretirsin.
- Bebeğin, yaşamının ilk günleri veya haftalarında bazen yarım saatte bir veya saatte bir haber edebilir. Bu, „küme beslenmesi“ (Cluster Feeding) olarak adlandırılan beslenme yeterli sütün sağlanmasını sağlar.



### Birikmiş süt için YARDIM:

Sütün birikmesi durumunda süt kanalları yeterince boşaltılmaz, örneğin Stres, çok fazla süt (çocuk hepsini içemez) veya dar sütyen nedeniyle.

**Olası semptomlar:** hassas göğüs, muhtemelen sıcak, kırmızı bölgeler, ağrılı şişlik. Birikintinin hızlı bir şekilde çözülmesi gerekir, aksi takdirde meme iltihabı riski oluşur.

### Şunları yapabilirsin:

- Bebeğinin çenesinin doğrudan ağrılı bölgenin üzerinde olduğu bir emzirme pozisyonu seç; bu şekilde emme etkisi en yüksek olur!
- Emzirmeden önce göğsünü ısıt.
- Hafif masajlar süt akışını uyarabilir.
- Emzirmeden sonra göğsün üzerine soğuk lor sarmaları veya beyaz lahana yapraklarını koy.
- Sütyenin çok dar olmadığından emin ol.

### Emzirme döneminde senin beslenmen

Emzirme döneminde dengeli ve düzenli yemek yemenin yanı sıra yeterli su içmek de önemlidir. Örneğin, kendine yemek araları için sağlıklı atıştırmalıklar hazırla ve diyetlerden kaçın. Kafein içeren içecekler ölçülü tüketilmeli ve alkol ve nikotin tabudur. Ekşi meyveler yemek bebeğinin kalçasının kızarmasına neden olabilir.

Her şey yolunda gittiğinde emzirmeye rağmen bebeğin olmadan vakit geçirebilirsin. Sevdiklerinle bebeksiz buluşmak istiyorsan anne sütünü pompayla olduğu gibi elle de sağlayabilirsin. Eşin biberonla bebeği besleyebilir ve o böylece o emzirme ilişkisinin bir parçası haline gelir.

## Beslenme - Biberonla besleme



### Faydalı bilgiler:

Sütün miktarı, sıcaklığı ve temizliği

Bebeğinin içtiği süt miktarı farklılık gösterebilir ve her zaman paketin üzerinde yazan miktarla aynı olmayabilir. Biberonun tümünü içtiyse ve bebeğin hala huzursuzsa biraz daha fazlasına ihtiyacı olabilir.

Başlangıçta, biberonda her zaman biraz kalması için biraz daha fazla süt karıştırılması genellikle anne veya babaya daha fazla güvenlik sağlar - ama tabii ki bebeğin tok olduğu bilinerek.

- Lütfen biberondaki küçük artıkları çocuğa artık vermeyin. Sütü saklaman gerekiyorsa süt olduğu yerde 2 saatten fazla durmasın!
- Sıcaklığını kontrol etmek için bileğinin iç kısmına birkaç damla damlat - sütün sıcak ve hatta çok sıcak hissedilmemesi gerekir.
- Diş çürüğü mikroplarını bebeğine aktarabileceğin için asla doğrudan biberondan bir yudum alma.
- Şişeleri ve emzikleri kullandıktan hemen sonra sıcak su ve bulaşık deterjanı ile iyice yıka.
- Biberonda veya emzikte deterjan kalmayınca kadar durula.
- Her şeyin baş aşağı kurumasını bekle ve ardından üzerlerini ört.
- Yaşamın ilk birkaç haftasında tüm biberon parçalarının günde bir kez kaynatılması iyi olur. Parçaları bir tencerede kaynar su ile en az 5 dakika kaynatın.



### İp uçları ve püf noktaları

... biberondan içmek için

- Bebeğini beslerken bazen sağ, bazen de sol kolunun üzerinde tut.
- Bol miktarda ten teması sağla ve her zaman göz temasını koru. İçmek aynı zamanda bir iletişimdir!
- Bebeğinin büyük miktardaki sütü çok çabuk yutmasına gerek kalmaması için süt emzikten damla damla damlamalıdır.
- Biberonu ters çevirirsen saniyede bir damla akması gerekir.
- Bebek yavaş içse bile biberondan sonra geçirmek iyidir.
- Yiyecekleri karıştırırken daima ambalajın üzerindeki talimatlara ve karıştırma oranına uy!
- Yaşamın ilk birkaç ayında kaynamış içme suyu kullan ve şişeleri her zaman için içirmenin hemen öncesinde karıştır.



# BEBEKLER AĞLADIĞI ZAMAN

## Bebeğinin ağlamasının en yaygın nedenleri

- Açlık
- Yorgunluk
- Doldurulmuş bebek bezi
- Aşırı uyarılmış olmak
- Yakınlık arzusu
- Ebeveyn stresi veya huzursuzluğu
- Karın ağrısı (örneğin gaz ve kolikler)

Bu nedenler elenebiliyorsa bebeklerin bazen ağlamasına izin verilir çünkü bebeğin için duygularını ifade etmesinin tek yolu budur. Ağlama sırasında aslında çoğunlukla söz konusu olan, “anlatı ağlaması” olarak da bilinen “işleme ağlaması” denen şeydir. Bu, bebeklerin yaşadıklarını işlemesine ve stresi azaltmasına olanak tanır. Bazen doğum deneyimleri de ağlama yoluyla işlenir. O zaman sen bu ağlamaya yakınlık göstererek, şarkı söyleyerek veya sevgi dolu sesin ile eşlik edebilirsin. Böylece bebeğin öz-etkinliği noktasında önemli deneyimler yaşar: „Görünüyorum ve önemiyim.“

**İpucu:** Örneğin, duş alırken bebeğinin yanına hemen gidemiyorsan ağlamasına anlayışlı ve sakin bir ses tonuyla eşlik et.

### Bebeğini bu şekilde sakinleştirebilirsin

- Hafif mırıldanma veya rahatlatıcı sesler (ş-ş-ş)
- Bir şarkı söyle
- Sevgiyle sallamak / nazik hareketler
- Sakince konuşmak
- Beşik, taşıyıcı veya bebek arabası kullanmak yardımcı olabilir
- Kundaklanan çocuklar bazen daha kolay sakinleşirler

**İpucu:** Bebeğinin yatma ve yemek saatlerini yazmaktan çekinme. Bu şekilde ne zaman tekrar yorulabileceğini, ne zaman emzirmenin veya biberonla beslemenin gerekli olduğunu zamanında görebilirsin. Bebeğin büyüdükçe uyku ve yemek alışkanlıkları değişir. Bu yüzden meraklı ol ve çocuğunu gözlemler.

### Bu şekilde ağlamanın zirvesini bilirsin

Ağlamanın zirve yaptığı sırada, bebeğin genellikle 5 dakika sonra ağlamanın uç noktasına (zirvesine) ulaşır. Sevgi dolu bir eşlik etme ile bu ağlama sonrasında azalacaktır.

- Ağlama yaşamın ilk 6 haftasında artar, daha sonra yavaş yavaş azalır.
- Ağlama genellikle saat 16:00 ile 23:00 arasında en fazla yoğunudur (günün işlenmesi).

### Saat 16:00’ dan itibaren rahatlamaya yönelik ipuçları

- Uyarıyı azalt (örneğin radyo, TV, ziyaretçiler ve benzerinden kaçın).
- Ten tene temas sağla.
- Bebeğine nazikçe masaj yap.
- Uyumlu ve stressiz bir atmosfer sağla.

### Ağlama aşaması devam ederse

- Pencereyi aç - temiz hava her zaman iyi gelir.
- Taşıyarak yeterli fiziksel yakınlığı sağla.
- Bebeğin güvenli bir yerde (örneğin beşikte) veya eşinle birlikte başka bir odaya git ve sakinleşmeye çalış; örneğin temiz hava, soğuk su, nefes alma veya rahatlatıcı müzikle.
- Bebeğin ile birlikte evin içinde yürü.
- Bebeğin ile birlikte dışarıda yürü.
- Başka bir kişiyle değiş veya güvendiğin biriyle (örneğin telefon yoluyla) iletişime gir.

Bebeğin ağlamayı bırakmazsa, sen kendini giderek daha çaresiz ve fikirsiz hissedersen ve çocuğunun acı çektiğinden endişelenirsen - yardım al, örneğin, çevrenden deneyimli bir kişiyi ara veya bir “ağlayan-bebek-ambulansından” (Schreiambulanz) yardım iste (13. sayfadan başlayan destek hizmetlerine bakın)!

**Önemli:** Bir bebek asla kötü niyetle veya seni kıskırtmak istediği için ağlamaz. Beyni henüz olgunlaşmadığı için, bir ilgili kişinin yardımı olmadan duygularını henüz sakinleştiremiyor.



## Ebeveynler için sakinleştirici stratejiler

- Nefes al ve yavaşça 4'e kadar say. Yüksek sesle nefes ver ve 4'e kadar say. Nefes egzersizini tekrarla.
- Bir bardak soğuk su iç.
- Ellere ve kollarına soğuk su dök.
- Bebeğin güvenli bir yerdeyken (örneğin beşikte) veya eşinizin yanındayken biraz temiz havaya çık ve derin nefes al.
- Seni sakinleştirebilecek birini ara.
- Çift olarak sürekli sırayla değiştirin.
- Destek al (13. sayfadan başlayan destek hizmetlerine bakın).



## Önemli: Bebeğini asla sarsma!

Kısa bir sarsma bile çocuğunun sağlığına ciddi zararlar verebilir.

**Sarsmak ölüme neden olabilir.**



## Bebeğini sarsmaktan şöyle korursun:

Bebeğin sakinleşmediği için tamamen bitkin veya çaresizsen sinirlerin yıpranmış olabilir. O zaman bebeğini güvenli bir yere (örneğin beşiğe) koy ve önce sakinleşmeye çalış. Aksi takdirde çocuğunu tepki olarak sarsabilirsiniz.

Bununla ilgili farklı dillerdeki bir videoyu Federal Sağlık Eğitimi Merkezi internet sitesinde bulabilirsin:



[www.bzga.de/mediathek/themen/fruehe-hilfen/v/niemals-schuettern-wenn-babys-nicht-aufhoeren-zu-schreien](http://www.bzga.de/mediathek/themen/fruehe-hilfen/v/niemals-schuettern-wenn-babys-nicht-aufhoeren-zu-schreien)





# BEBEK SAĞLIĞI VE BEBEK BAKIMI

## Bebek sağlığı

- Yaşamın bu aşamasında yan boyun kasları arka boyun kaslarından daha güçlü olduğundan dolayı, bebeğini daima yandan kaldır.
- Bebeğini dönüşümlü olarak sol ve sağ taraftan kaldırdığından emin ol. Bu şekilde tüm kaslar çalışır.
- Bebeğinin başına her zaman destek verin.
- Bebeğin uyanırken yüzüstü veya yan uzanabilir. Ama o zaman nefesinin sakın olup olmadığını düzenli olarak kontrol et.
- Bebek koltuğu yalnızca araba yolculuklarında kullanılmalıdır. Uzun araba yolculuklarından kaçın. Başlangıçta düz yatmak sağlıklı bir sırt için en iyisidir.
- Askı veya taşıyıcı kullanmak istiyorsan lütfen tavsiye için bir bebek taşıma danışmanlığından yararlan.
- Çocuk doktorunun U-muayeneleri (erken teşhis muayeneleri) olarak adlandırılan muayeneler, gelişimsel gecikmelerin veya hastalıkların erken teşhis edilip iyi tedavi edilebilmesine olanak sağlar. Bu Elternmail'in 13. sayfasından itibaren daha fazla bilgi bulabilirsin.

## Bebeklerde ve çocuklarda U-muayeneleri



- U2 3. ila 10. yaşam günü arası
- U3 4. ila 5. yaşam haftası arası
- U4 3. ila 4. yaşam ayı arası
- U5 6. ila 7. yaşam ayı arası
- U6 10. ila 12. yaşam ayı arası
- U7 21. ila 24. yaşam ayı arası
- U7a 34. ila 36. yaşam ayı arası
- U8 46. ila 48. yaşam ayı arası
- U9 60. ila 64. yaşam ayı arası

## Bebek bakımı

### Bez değiştirme

- Her 3 ila 4 saatte bir ve bez her kirlendiğinde
- Şeffaf, ılık su ile temizlemek
- Dışarıda iken: ıslak mendil ile
- Popoda kızarma olmadığı sürece krem, pudra vb. gerekli değildir.
- Bebeğinin altını değiştirirken üşümemesine dikkat et. Bez değiştirme yerine bir ısı lambası takmayı düşün.
- Çocuğunu asla bez değiştirme masası üzerinden yalnız bırakma.

### Banyo yapmak

- Göbek deliği iyice iyileştikten sonra haftada 1 veya 2 defa banyo yaptır.
- Banyo katkısına gerek yoktur.
- İdeal su sıcaklığı: 37 °C

**İpucu:** Emin olmak için banyo suyu termometresi kullan!

- Banyo sırasında güvenli bir tutuş önemlidir, bu nedenle ilk banyo denemelerinin bir ebe eşliğinde yapılması tavsiye edilir.
- Nerede? Büyük bir banyo kovası, bebek küveti veya temiz plastik bir kâse kullan.

**İpucu:** Kaza riski çok yüksek olduğundan dolayı lavabo veya küvette banyo yapmaktan kaçın.

- Kurutmak için bir havluyu hazır bulundurun.

### Yıkamak

- Koltuk altı ve boyundaki deri kıvrımlarının kontrol edilip ılık su ile temizlenmesine dikkat et. Bu kızarmalı yara oluşmasını önler.
- Kulakların temizlenmesi: Lütfen pamuklu kulak çubuğu (Wattestäbchen) kullanma. Kulak kepçesi nemli bir bezle temizlenebilir.

### Tırnaklar

- Doğumdan en erken 4 hafta sonrasında ilk kez el ve ayak tırnakları kesilebilir.
- Ön kısmı yuvarlatılmış özel bebek tırnak makasları vardır.

# BÜTÜN DUYGULARA İZİN VAR



## Faydalı bilgiler:

### Baby-Blues veya ağlama günleri

Doğum sonrası dönemde bebeğini kokladığınızda, onu izlediğinizde veya ona sarıldığında ağlamaya başladığını fark edebilirsin. Bu aşamaya Baby-Blues veya ağlama günleri denir. Önemli olan, bunun doğum sonrası depresyon olmamasıdır.

Birçok anne kendisini aynı şekilde hisseder çünkü hormonal değişiklikler duygusal dünyanı altüst etmektedir. Belki üzüntü gibi duygular hissediyorsun, belki derinden etkileniyorsun, hatta bir şeyin hayal ettiğin gibi olmadığı için hayal kırıklığına uğruyorsun. Bütün bu duygulara izin var ve bunlar hakkında güvendiğin kişilerle konuşman veya profesyonel yardım alman sana yardımcı olur (13. sayfadan başlayan hizmetlere bakın).

## Bebeğe ikinci bakışta âşk

Bazen ebeveynler bebeklerine karşı derin ve samimi bir sevgiyi ancak uzun bir süre sonra hissederler. Eğer senin için bu söz konusu ise, kendine bu soruyu soruyor olabilirsin:

**„Ve benim içimdeki kıpır kıpır heyecan nerede?“**

**„Bebeğime duyacağım koşulsuz sevgi duygusu nerede?“**

Doğumdan sonra pek çok ebeveyn bitkin ve bunalmış durumdadır ve bu duygular yoğun anne veya baba sevgisinin önünü tıkar. Çünkü aniden küçük bir insandan sorumlu oluyorsun. O andan itibaren bebek günlük yaşam akışını belirler. Bu dış kontrol, birçok kadın ve erkek için kesinlikle yabancısıdır ve başlangıçta buna katlanmak genellikle zordur. Yeni durumu kabullenmek için zamana ihtiyacınız var.

Kendine karşı sabırlı ol ve bu duygulardan dolayı kendini yargılama çünkü bunlar sana yeni rolüne hâlâ alışman gerektiğini gösteriyor.

Çocuğuna karşı giderek olumlu duygular yerine olumsuz duyguların orraya çıktığını fark edersen, profesyonel yardım alabileceğin destek hizmetlerinin adreslerini 13. sayfadan itibaren bulabilirsin.

Doğum sonrası depresyon içerisinde olup olmadığını kendine soruyorsan, aşağıdaki tablo sana Baby-Blues ve doğum sonrası depresyon arasındaki farkları görmek için ilk ipuçlarını verecektir.



### Kaçırmayın!

7. yaşam ayından itibaren ElternMail'e kaydolun. (arka sayfaya bakın)  
(English / українська / Deutsch / العربية)



## BİR BAKIŞTA FARKLILIK: BABY-BLUES VE DOĞUM SONRASI DEPRESYON (PPD)

	BABY-BLUES	DOĞUM SONRASI DEPRESYON (PENTURAL DEPRESYON)
<b>Babyblues / PPD ne zaman ve ne kadar süreyle ortaya çıkar?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Doğumdan birkaç gün sonra</li><li>• Birkaç gün sonra hiçbir sonuç bırakmadan kendiliğinden kaybolur</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• İlk 12 ay içinde</li><li>• En az 2 hafta sürer</li></ul>
<b>Babyblues / PPD nereden geliyor?</b>	Doğumdan sonra hormonal değişiklikler	<ul style="list-style-type: none"><li>• Olası özellikler: doğum sırasında yaşanan özel olaylar, hasta çocuk, özel sorunlar, kişinin kendi çocukluğunda yaşadığı travmalar vb.</li></ul>
<b>Babyblues'a / PPD'ye maruz kaldığımı nasıl anlarım?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ruh halinin düzensizliği</li><li>• Ani „ağlama atakları“</li><li>• Bitkinlik</li><li>• Enerji eksikliği</li><li>• Sinirlilik</li></ul>	<p><u>Baby-Blues'a göre daha belirgin:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kasvetli ruh hali</li><li>• İçsel boşluk</li><li>• Uyku bozuklukları</li><li>• Kalıcı yorgunluk</li><li>• İntihar düşünceleri</li><li>• Suçluluk hisleri</li><li>• Diğer insanlarla temastan kaçınmak (izolasyon)</li><li>• Kendine karşı güvensizlik olma ve korku hali</li><li>• Kendine yabancı olma hissi</li><li>• Anne olma konusundaki yetenekler hakkında büyük şüpheler</li><li>• Bebeğin iyiliği konusunda mutlak endişe</li><li>• Bebeğe karşı nefret duyguları</li></ul>
<b>Ne yapabilirim?</b>	İhtiyacın olan şeye (örneğin dinlenme, anlayış) çok dikkat et. Semptomlar birkaç gün içinde kendiliğinden düzelir.	Acil profesyonel yardım ve desteğe ihtiyaç vardır.

Sen düşüncelerinin ve duygularının yalnız değilsin ve gücünü yeniden kazanmak için çokça anlayış gösterilmesine ve desteğe ihtiyacın vardır!

# EBEVEYN ÇİFTİ, TEK VE AYRI EBEVEYN - ÖNEMLİ İPUÇLARI



## Eğer bir çift ilişkisi içinde iseniz...

- ... artık yaşamda yeni bir aşamanın başladığının ve önceliklerin değiştiğinin farkına varın.
- ... takım olarak birbirinizin yanında olun ve birbirinize destek verin.
- ... yürüyüşleri sohbet etmek için kullanın, çünkü bebeğiniz genellikle uzun süre taşıyıcıda veya bebek arabasında uyur.
- ... eşinizin anlık ruh haline anlayış gösterin. Uyku eksikliği ve yeni zorluklar sıklıkla sınırların yıpranmasına neden olur.
- ... ebeveyn yatağında bebeğinize birlikte sarılın. Bunlar ilişkinizi güçlendirir; çünkü eş olarak olağan eş arası yakınlık ilk birkaç ayda azalabilir.
- ... ebeveyn olmadan önce sizin için önemli olan şeylere bilinçli olarak zaman ayırın, böylece birbiriniz ihmal etmezsiniz- örneğin iyi geceler öpücüğü veya sabahları sevgi dolu bir selamlama.
- ... birbirinize karşılıklı olarak, ama birlikte de, küçük molalar verin. Başka bir güvenilen kişi bebeğe bakabilir. En azından kısa süreliğine de olsa sizi mutlu eden ve rahatlatacak şeyleri yapın.
- ... dışarıdan ne kadar müdahaleye tahammül edebileceğinizi ve ne zaman ziyaretçi kabul etmek istediğinizi birlikte açık kılın.

## Sen tek ebeveyn veya ayrılmış ebeveyn isen...

- ... diğer tek veya ayrılmış ebeveyn olan anne veya babalarla iletişim kur.
- ... sayfa 13'ten itibaren belirtilen destek hizmetleri hakkında bilgi edin.
- ... aile desteğini ve arkadaşların yardımını kabul et. Yardım istemek güçsüzlük değildir!
- ... Örneğin, diğer anne ve babalar ya da çiftlerle tanışmak için bebek kurslarına veya ebeveyn-çocuk görüşmelerine katılın.
- ... kendine iyi dikkat et ve acil bir durumda senin yanında ve bebeğinin yanında olabilecek birisinin olup olmadığına bak. Ayrıca günlük yaşamında zaman zaman üzerindeki yükün bir kısmının azalacağını bilmek senin için çok yararlı olabilir.
- ... kendinizi her gün övün ve kendinizle gurur duyun çünkü siz harika bir anne, harika bir babasınız!
- ... mümkünse, sözde "mükemmel aile"yi gösteren içsel ve dışsal görsellerden kaçın. Mükemmel diye bir şey yoktur. Aile çocukların ve sevginin bulunduğu yerdir!

# BERLİNDE DESTEK VERİCİ HİZMETLER

Bir çocuğu büyötmek için köye ihtiyaç vardır diye bir söz vardır.

Aşağıdaki hizmetler mükemmel köyünü tasarlamana yardımcı olacaktır.



**Berlin Aile Portalı** yaşamın her durumunda ailelerin yanındadır. Burada günlük aile yaşamıyla ilgili değerli bilgiler, adresler ve ipuçları, ailenin önemli aşamalarına ilişkin kılavuzlar, etkinlik takvimi ve her zaman güncel bilgiler bulursun:

← [www.berlin.de/familie](http://www.berlin.de/familie)



## **Ebeler tarafından verilen destek**

Henüz bir ebe bulamadıysan, Berlin'in bazı doğum hastanelerinde ve birçok aile merkezinde ebe danışma saatleri mevcuttur. Doğum hastanene veya en yakın aile merkezine sorman en iyisidir:

← [www.berliner-familienzentren.de/standortkarte](http://www.berliner-familienzentren.de/standortkarte)



Ayrıca ElternLeben.de internet sitesi üzerinden ebeveynler için sunulan online danışma saatlerinden de yararlanabilirsin.

**Aile ebeleri ve aile, sağlık ve çocuk bakımı çalışanları** da erken yardım çerçevesinde destek sunmaktadırlar. İlçedeki irtibat kişileri yardımcı olmaktan mutluluk duyarlar:

← [www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/kinderschutz/fruehe-hilfen](http://www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/kinderschutz/fruehe-hilfen)

## **KJGD-ilk ev ziyareti**

Bebeğinin doğumundan sonraki ilk birkaç gün içinde sana posta gönderilecek ve Çocuk ve Gençlik Sağlığı Hizmeti (KJGD) seninle iletişime geçecektir. Bu resmi mektuptan dolayı şaşkına uğrayabilirsin veya rahatsız olabilirsin, ancak endişelenmeye gerek yok - bu, hayatının yeni aşamasında bundan sonra atacağın adımlarda sana destek vermeyi amaçlayan gönüllü bir randevudur.

KJGD sosyal hizmet çalışanları çocuğunun sağlığıyla ilgili bütün soruların için sana ücretsiz destek ve danışmanlık hizmeti sunar. Ebeveyn-çocuk gruplarının veya aile merkezlerinin iletişim bilgilerini edinecek ve örneğin önleyici muayeneler ve çocuk eğitimi konularında bilgi alacaksın. Burada ayrıca çocuk gündüz bakımı, çocuk parası ve ebeveyn parasına ilişkin başvurular veya diğer destekler konusunda da pek çok pratik bilgi bulunmaktadır. Bu randevuya katılman senin için çok değerli ve yararlı olabilir.

Daha fazla bilgiyi örneğin burada bulabilirsin:

← [www.kinderversorgungsnetz-berlin.de/gesundheitsamt](http://www.kinderversorgungsnetz-berlin.de/gesundheitsamt)



## **Aile Servis Büroları**

Aile hayatıyla ilgili soruların için bir başka yararlı irtibat noktası da Berlin Aile Servis Büroları'dır. Özellikle bazı başvurulardan dolayı stresli olduğunda ya da çaresiz kaldığında, kurum çalışanları sana destek olacaktır. Orada, ebeveyn parası, kreş kuponu veya okul sonrası bakım kuponu gibi çeşitli başvuru formlarını bulabilirsin ve hatta bunların doldurulmasına için yardım alabilirsin. Ayrıca maddi yardım, velayet beyanı veya babalığın tanınması gibi konular ile ilgili oraya danışabilirsin veya oradan ailelere yönelik yakınındaki boş zaman etkinlikleri hakkında bilgi alabilirsin. Ayrılmak veya borç gibi zorlu aile durumlarında Aile Servis Büroları seni uygun uzman danışma merkezlerine de yönlendirebilirler.

[www.berlin.de/familie/informationen/familienervicebueros-350](http://www.berlin.de/familie/informationen/familienervicebueros-350) internet sitesi üzerinde daha fazla bilgi servis kurumların adresleri bulunmaktadır.



## **Aile bakımı**

Aile bakımı acil durumlarda pratik destek sağlar. 12 yaş altı çocuğu olan aileler veya hamileliği riskli olan kadınlar bu yardımdan yararlanabilirler. Bu hizmet yasal sağlık sigortası şirketi veya emeklilik sigortası kurumu tarafından finanse edilir ve başvurunun orada yapılması gerekir. Reddedilmesi durumunda Gençlik Dairesi aracılığıyla da finanse edilmesi mümkündür. Berlin'de birbirleriyle de yakın iş birliği içerisinde çalışan birçok aile bakım merkezi bulunmaktadır.

Nachbarschaftsheim Schöneberg, Tel. 030 - 221 828 929,

AWO Mitte, Tel. 030 - 8321 930 10, Weg der Mitte, Tel. 030 - 814 10 67,

HorizOn, Tel. 030 - 30 20 58 40, Familienpflege Sabine Werth, Tel. 030 - 213 82 23.

# BERLİNDE DESTEK VERİCİ HİZMETLERİ



## Erken yardımlar

Erken yardım, hamilelikten itibaren ebeveynlere ve 3 yaşına kadar çocuğu olan ailelere yönelik destek hizmetlerine verilen isimdir. Desteğe ihtiyacın varsa doğru hizmeti bulman için orada sana yardımcı olunacaktır. Bu ve daha fazla bilgi şurada bulunur:

← [www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/kinderschutz/fruehe-hilfen](http://www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/kinderschutz/fruehe-hilfen)



## Aile merkezleri

Aile merkezleri sana ve çocuğuna örneğin açık gruplar veya kurslar ve danışmanlık sunarlar. Oralarda hareket olanakları veya yaratıcı aktiviteler yanında sık sık da çeşitli konularda etkinlikler vardır. İyi bir ağ kurmak için iyi bir başlangıç noktasıdır.

← [www.berliner-familienzentren.de/standortkarte](http://www.berliner-familienzentren.de/standortkarte)



LSBTIQ\*- aileleri uzmanlaşmış aile merkezlerinde destek, eşlik ve danışmanlık hizmetleri bulabilirler:

← [www.berlin.de/familie/informationen/regenbogenfamilien-343](http://www.berlin.de/familie/informationen/regenbogenfamilien-343)



## Tek ebeveyn ve ayrı ebeveynler için yardım

Berlin, tek ebeveynler, ayrı yaşayanlar veya tek ebeveynli aileler için çok çeşitli destek hizmetlerini sunmaktadır. Örneğin aşağıdaki derneklerin danışmanlık ve destek hizmetlerinden faydalanabilirsin: Verband alleinerziehender Mütter und Väter e.V.: [www.vamv.de](http://www.vamv.de)



... SelbstHilfeInitiative Alleinerziehender (SHIA) e. V. ([www.shia-berlin.de](http://www.shia-berlin.de))



... veya Berlin ilçelerinin tek ebeveyn ağlarında ([www.alleinerziehend-berlin.de](http://www.alleinerziehend-berlin.de))



Daha fazla bilgiyi Berlin Aile Portalı'nda da bulabilirsin.:

← [www.berlin.de/familie/informationen/alleinerziehende-getrennte-eltern-einelternfamilien-221](http://www.berlin.de/familie/informationen/alleinerziehende-getrennte-eltern-einelternfamilien-221)



## Baba olmak

Berlin, özellikle babalar ve çocukları için ve ayrıca yalnız başına veya ayrı bir şekilde çocuk büyüten babalar için de geniş bir teklif yelpazesi sunuyor. Babalar, Berlin Babalar Merkezi'nde veya ilçe hizmetlerinde ilişkiye biçim verme, çocuk eğitimi ve baba rolü gibi konularda ve ayrıca boşanma, nafaka veya velayet gibi hukuki konularda bilgi ve danışmanlık hizmetlerinden yararlanabilirler.

Bunların haricinde seminerler ve grup hizmetleri, baba-çocuk kahvaltıları, babalar için PEKiP kursları veya boş zaman ve tatil ortak aktiviteleri de mevcuttur. Adresleri ve internet sitelerini şurada bulabilirsin:

← [www.berlin.de/familie/informationen/beratung-von-vaetern](http://www.berlin.de/familie/informationen/beratung-von-vaetern)



## Özel durumlar: Çocuğum zor avutuluyor

Bebegin çok ve uzun süre ağlıyorsa, az uyuyorsa veya az yiyip içiyorsa, bu aşırı derece stresli olabilir. Bebeğin açıklanamayan nedenlerden dolayı saatlerce ağladıktan sonra bile sakinleştirilemiyorsa, bir kriz durumu ortaya çıkabilir. Ancak yardım var - örneğin Berlin'deki ağlayan-bebek-ambulanslarından (Schreibaby-Ambulanz) birinde. Oradaki uzman çalışanlar, konuşma ve özellikle sakinleştirme ve rahatlatma yöntemleri aracılığıyla hızlı ve bürokratik olmayan bir şekilde hemen destek sağlarlar. Ayrıca seninle birlikte ağlamanın nedenlerini analiz edecekler ve ağlayan bir bebekle nasıl baş edebileceğin konusunda sana ipuçları verecekler. İlçedeki ağlayan-bebek-ambulansı (Schreibaby-Ambulanz) hakkında daha fazla bilgi ve adresleri şu adreste bulabilirsin:

← [www.berlin.de/familie/informationen/hilfe-fuer-eltern-von-schreibabys-264](http://www.berlin.de/familie/informationen/hilfe-fuer-eltern-von-schreibabys-264)



... veya burada da:

← [www.schreibbabyambulanz.info](http://www.schreibbabyambulanz.info)



Ayrıca birçok eğitim ve/veya aile danışmanlığı kurumları da bu konuda destek sunmaktadırlar:

← [www.efb-berlin.de](http://www.efb-berlin.de)



Lütfen bebeğini hiçbir durumda sallama! Acil bir durumda lütfen Berlin'in acil durum numaralarından biriyle mümkün olduğunca erken iletişime geç:

**Üzüntüye karşı numara** - Ebeveyn telefonu: 0800 111 0550

**Berlin kriz hizmeti**, tüm ilçelerde akut durumlarda telefonla, şahsen veya yerinde sana destek verilir:

← [www.berliner-krisendienst.de](http://www.berliner-krisendienst.de)

**Telefon yoluyla manevi destek:** 0800 111 0 111 veya 0800 111 0 222



### Özel durum: çoklu doğum

Sadece bir değil, iki ya da daha fazla bebeğin mi oldu?

Hemen başlangıçta bir ipucu: Sana sunulan yardımı kabul et ve yeterli bir ölçüde destek ara. İki veya daha fazla bebek, az uyku ve çok fazla bakım anlamına gelir. Örneğin aile bakımı ve gönüllü hizmetler yardımlarını sunmaktadırlar:

← [www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/familienfoerderung/netzwerk-fruehe-hilfen](http://www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/familienfoerderung/netzwerk-fruehe-hilfen)



Birden fazla aile için açık bir toplantı arıyorsan, lütfen en yakın aile merkezine (yukarı bakın) veya ilçedeki Erken Yardım Ağı Koordinatörüne (yukarı bakın) danış.

### Çoklu doğum için erken desteği burada bulabilirsin:

← [www.familienportal.de/familienportal/familienleistungen/mutterschutz/welche-regelungen-gelten-wenn-ich-zwillinge-oder-weitere-mehrlinge-erwarte--125154](http://www.familienportal.de/familienportal/familienleistungen/mutterschutz/welche-regelungen-gelten-wenn-ich-zwillinge-oder-weitere-mehrlinge-erwarte--125154)



### Üçüzler/daha fazla çoklu doğum yapan aileler için verilen bir hizmet burada mevcuttur:

Aynı anda üçüz veya daha fazla bebeği olan kişiler ABC Club e.V. derneğinde yanıt ve destek bulur:

← [www.abc-club.de](http://www.abc-club.de)



### Özel durum: Erken doğum

Bebeğin çok erken mi doğdu?

“Erkenden güvende” hizmeti aracılığı ile özel desteklerden faydalanabilirsin“:

← [www.wegdermitte.de/index.php?mid=88&uid=226&sid=543](http://www.wegdermitte.de/index.php?mid=88&uid=226&sid=543)



Sozialmedizinische Begleitung vom Kindergesundheitshaus e.V.: [www.kghaus.de](http://www.kghaus.de)

veya, eğer özellikle ebeveyn olarak kendin veya kendiniz için dinlenme molaları vermek istiyorsanız, diğer gönüllü hizmetlere başvurmadan çekinmeyin.



### Özel durum: Özel bir sorunu olan veya engelli bebek

Engelli veya ciddi kronik hastalığı olan çocukları olan aileler, çeşitli destek ve danışmanlık hizmetlerinden yararlanabilirler, örneğin „Eltern beraten Eltern von Kindern mit und ohne Behinderung e.V.“

← [www.eltern-beraten-eltern.de](http://www.eltern-beraten-eltern.de)



... veya Traglinge e.V.

← [www.traglinge-ev.de/das-machen-wir](http://www.traglinge-ev.de/das-machen-wir)





## EN BAŞINDAN BERİ İYİ EŞLİK EDİLİR

ElternMail Berlin aracılığı ile **Senato Eğitim, Gençlik ve Aile Yönetimi**, bütün ebeveynleri aile hayatlarına başlarken ve sonraki yolculuklarında desteklemek ve güçlendirmek istiyor. Aileler için ücretsiz olan bu hizmet, anne ve babaların çocuklarının gelişimi hakkında yararlı bilgiler almalarına ve yerel destek hizmetleri hakkında pratik ipuçları ve bilgiler bulmalarına yardımcı olmayı amaçlıyor.

### Diğer referanslar



Engeli veya ciddi kronik hastalığı olan çocukların aileleri Kindergesundheitshaus e.V. derneğinde de tavsiye ve yardım alabilirler.

← [www.kghaus.de](http://www.kghaus.de)



Daha fazla bilgiyi burada bulabilirsiniz :

← [www.berlin.de/familie/informationen/kinder-mit-behinderung-beratung-und-hilfe-fuer-eltern-146](http://www.berlin.de/familie/informationen/kinder-mit-behinderung-beratung-und-hilfe-fuer-eltern-146)

### Doğumdan sonra yapılması gerekenler nelerdir?

Berlin'in hemen hemen bütün ilçelerinde, doğumla ilgili her konuda gerekli olan başvurular ve adresler için kontrol listeleri içeren tarif planları bulunmaktadır. Baby-App Berlin de bu hizmeti sunuyor. Burada ikisini de bulabilirsiniz:

← [www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/berlin/aufgabenangebote-und-schwerpunkte/baby-berlin-app](http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/berlin/aufgabenangebote-und-schwerpunkte/baby-berlin-app)



Federal Aile Portalı da bu konuda bilgi sağlar:

← [www.familienportal.de/familienportal/lebenslagen/schwangerschaft-geburt/checklisten](http://www.familienportal.de/familienportal/lebenslagen/schwangerschaft-geburt/checklisten)

### Bir sonraki ElternMail'in ön izlemesi - Bebeğinin 3. ve 4. yaşam ayları

1. Yeni ebeveyn rolündeki duygular ve ihtiyaçlar
2. Bebeğinin gelişimi ve sağlığı
3. Bebeğinin uykusu
4. Çocuğun için bakım seçenekleri
5. Parasal sıkıntı olduğunda yardım

### Künye

**Yayımcı**  
ElternLeben.de - bir wellcome gGmbH hizmeti

[www.elternleben.de](http://www.elternleben.de)

[www.welcome-online.de](http://www.welcome-online.de)

**Destekleyen**  
Stützrad gGmbH

**Sponsorlar**



**Konsepsiyon**  
wellcome gGmbH: Dr. Martina Stotz

**Redaksiyon**  
wellcome gGmbH: Dr. Martina Stotz, Madeline Hoffmann, Sabine Linz

Stützrad gGmbH: Katja Brendel, Sabrina Döring

**Koordinasyon Pazarlama & Tasarım**  
wellcome gGmbH: Berit Lohnzweiger

**Grafik und Mizanpaj**  
wellcome gGmbH: Florian Stuertz

**Çizimler**  
S. 6: iStock (romalka)  
Alle anderen: iStock (lemono)

**Fotoğraf**  
S. 1: iStock (FatCamera)

**Basım**  
Richard Scholz GmbH

1. Auflage, 1. Ausgabe

© wellcome gGmbH 2023



ElternMail Berlin, ebeveynler için online platform olan ElternLeben.de tarafından yayınlanmaktadır.

Hamilelikten ergenliğe kadar sana bilgi ve ücretsiz danışmanlık hizmetleri ile eşlik ediyoruz.



7. yaşam ayından itibaren ElternMail dijital olarak gönderilecektir. Hiçbir basımı kaçırmamak için hemen kaydol! Sadece 2 dakika sürer.

← [www.elternleben.de/elternmail-berlin](http://www.elternleben.de/elternmail-berlin)

