



ElternMail Berlin

10. İLA 14. AYLAR ARASINDA ÇOCUĞUNUZ

Sevgili anne, sevgili baba,

ElternMail Berlin'in yeni çevrimiçi baskısı burada! Bu ve sonraki her sayı, çocuğunuzun yaşına bağlı olarak farklı konuları ele alan 3 e-postadan oluşmaktadır. Bu sayımız **GELİŞİM, BÜYÜME ATAĞI** ve **BEBEĞİN UYKUSU** ile ilgilidir.

Önümüzdeki iki ay içinde iki Ebeveyn Postası daha alacaksınız (konu özizlemesi bu Ebeveyn Postasının sonunda).

ElternMail ekibiniz



Inhalt

Giriş	1
Çocuğunuzun gelişimi - emekleme, yürümeyi öğrenme, Konuşma	2
U6 kontrol muayenesi	5
Büyüme Atağı - 46. Hafta ile 55. hafta arası	5
Çocuğunuzun uykusu	7
Berlin'deki destek hizmetleri	8
Önizleme ve baskı	9

Giriş

Bebeğiniz 1. yaş gününde yürümeye başlar. Bir yıl öncesini hatırlıyor musun? Doğumdan hemen sonraki ilk ten teması, eve gelişiniz, ilk gülüşünüz.

Bir sürü özel an!

Her başlangıçta büyüdü olduğu söylenir. Peki ya şimdi? Evet, bu doğru: O büyüdü ilk sefer geri gelmeyecek. Bu sizi bir an için üzebilir. Öte yandan, ilk yıl gibi bir yıl daha oldukça yorucu olurdu, değil mi?

Küçük bir çocukla geçirilen aylar aynı zamanda birçok yeni ve heyecan verici şeyi de beraberinde getirir.



ÇOCUĞUNUZUN GELİŞİMİ - EMEKLEME, YÜRÜMEYİ ÖĞRENME, KONUŞMA



Gurur ve özgüvensizlik - ebeveynler arasında karışık duygular

"Çocuğumun halihazırda yapabildiği şeyler." Elinizi kalbinize koyun: Çocuğunuzun "iyi" gelişiyor olması harika bir duygudur. Bununla birlikte, gelişimdeki bazı adımlar biraz daha yavaşsa, bu bir anne veya baba olarak sizi hızla rahatsız edebilir. Bunu bilmek güven verici: Ebeveynlerin çok geç veya çok yavaş olarak algıladıkları şeylerin çoğu, uzmanlar için genellikle tamamen normaldir. Hiçbir çocuk her şeyi bir anda öğrenemez. Çocuğunuzun diğer çocuklarla kıyaslamamanız size ve çocuğunuza yardımcı olacaktır. Her insan benzersizdir ve zaman içinde çocuğunuzun gelişiminde nasıl destekleyeceğinizi ve neye ihtiyaç duyduğunu hakkında daha fazla şey öğreneceksiniz. Çocuğunuzun sağlıklı bir şekilde gelişip gelişmediğinden emin değilseniz tekrar doktora gidip tavsiye almanız daha doğru olacaktır.

Dil veya motor becerileri açısından daha yavaş gelişen çocukların özel desteğe ihtiyacı olabilir. Diğer çocuklara "ayak uydurmak" için değil, kendi gelişimleri için.



Emeklemeyi ve yürümeyi öğrenme - motor gelişimi

Bebeğiniz artık emekler, dört ayaklı pozisyonundan ileri doğru hareket eder ve tırmanmaya başlar. Merdivenlerden çıkarken veya nesnelerin üzerine tırmanırken çok eğlenir. Oyun alanları da çocuğunuzun tırmanmaya ve keşfetmeye davet eder. Çocuğunuzun mümkün olduğunca sık emekleyerek ve tırmanarak keşfetmesine izin verin. Gerektiğinde onu tutabilmek için çocuğunuza yakın durun. Oyun alanında, çocuğunuzun tek başına yapamadığı sürece onu yüksek oyun kulelerine veya tırmanma çerçevelerine kaldırmamalısınız. Çocuğunuz kendi hızında keşfedebilir ve öğrenebilir.

Emeklemenin yanı sıra, artık oturabilir ve kendilerini nesnelerin üzerine çekebilirler. Oturma şekli çok farklı görünebilir - birçok varyasyon vardır. Çocuğunuz başlangıçta bir nesne hakkında emin değilse ve tekrar yere inmek istiyorsa lütfen endişelenmeyin. Bu bacak kasları için tamamen yeni bir görevdir. Çocuğunuzun arkasına oturarak ve bacağınıza küçük bir tabure gibi sunarak, yere bir ara adım atmasını kolaylaştırın. Bir "düşme sırt çantasına" veya kaska ihtiyacınız yoktur, ancak çocuğunuz düşerken kendinizi desteklemek için biraz pratik yapmanız gerekir. Orman gezileri, birlikte yapılan yürüyüşler ve temiz havada yapılan aktiviteler çocuğunuzun fiziksel gelişimini destekler.

PEKiP, Pikler, Delfi veya bebek veya küçük çocuk yüzme kursları gibi değerli kurs tekliflerinden yararlanmaktan çekinmeyin (daha fazla bilgi için son sayfadaki bağlantılara bakın).

Tavsiye: Güvenlik için mobilyaların köşeli kenarlarını bantlayın! Evde çocuğunuzun ayakta dururken ulaşabileceği başka tehlikeli yerler olup olmadığını kontrol edin - örneğin ocak. Pencere kilitleri, merdiven kapıları ve priz sigortalarının da şimdi tam zamanı.

ÇOCUĞUNUZUN GELİŞİMİ - EMEKLEME, YÜRÜMEYİ ÖĞRENME, KONUŞMA

Çocuğunuzun canı acıdığında onu nasıl rahatlatabilirsiniz:

- Çocuğunuzla göz hizasına gelin ve ona sarılın.
- Örneğin, sakinleştirici bir sesle şöyle deyin: "Korktuğunu biliyorum." "Şşşt, buradayım."
- Çocuğunuzun örneğin şarkı söyleyerek, okşayarak veya sallayarak sakinleştirin. Sakin bir şekilde nefes alın.
- **Önemli:** Lütfen "Bir şey olmadı", "Önemli değil" veya "Ağlamayı kes" gibi şeyler söyleyerek çocuğunuzun dikkatini duygularından uzaklaştırmayın. Bu şekilde, çocuğunuz böyle hissetmesinin normal olduğunu öğrenir.

Birçok yeni gelişimsel adım artık yeni oyunlara da yol açabilir, bu nedenle oyuncak seçimini yeni olasılıklara göre uyarlayın.

Artık çocuğunuzun yemek için mama sandalyesine oturabilir ve puset koltuğunu gönül rahatlığıyla kullanabilirsiniz.

Birkaç hafta ayakta oyun oynadıktan sonra çocuğunuz ayakta yan adımlar atmaya başlayacaktır. Genellikle bir nesneye tutunur ve bir sonraki nesneye doğru kayar.

Hatta odanın içinde serbestçe durmaya ve birkaç adım atmaya başlayabilir. Bazı çocuklar 14. ayın sonunda yürüebilir, bazıları ise biraz daha uzun sürebilir - her ikisi de tamamen normaldir!



Bilmekte fayda var:

Yalınayak olmak neden önemlidir?

- Motor gelişimi, iyi ayak ve vücut farkındalığı ile doğal olarak desteklenir.
- Ayak kasları çalıştırılır.
- Sağlam bir duruş oluşturulur.
- Bağışıklık sistemi güçlendirilir.
- Ayaklar (çıplak ayak) neredeyse hiç terlemez. Aslında bebeklerin ayakları da terleyebilir çünkü ayaktaki ter bezlerinin tamamı doğumda zaten oluşmuştur.

Çocuğunuzun gelişimsel olarak gecikmiş olup olmadığını merak ediyorsanız

Çocuğunuzun benzer yaştaki çocuklardan farklı hareket ettiğini fark ederseniz ve gelişiminin gecikmiş olabileceğini düşünüyorsanız, çocuk doktorunuzdan randevu alın. Endişelerinizi çocuk doktorunuzla görüşmek için düzenli U muayenelerini de kullanabilirsiniz.

Tavsiye: Çocuğunuzun bazı hareketleri sizi tedirgin ediyorsa, bunları arada sırada videoya da çekebilirsiniz. Bu kayıtları çocuk doktorunuza göstermekten çekinmeyin. Gerekirse, diğer her şey sizinle görüşülecektir; örneğin, fizyoterapi için bir reçete alacaksınız veya bir uzmana yönlendirileceksiniz.

Bebeğinizin dil gelişimi sırasında bunlar olur

Çocuğunuz artık dilin anlamının daha fazla farkındadır ve ihtiyaçlarını yüzüyle (yüz ifadeleri), işaret ederek veya konuşarak ifade etme arzusu duyar.

Çocuğunuz dikkatinizi çekmek veya bir nesneye yönlendirmek için yüz ifadelerini kullanır. Belki de işaret parmağını bir şeyleri işaret etmek için kullanıyordur.

Eğer çocuğunuz anne ya da baba yanında olduğunda çoğunlukla "anne" ya da "baba" diyorsa, bunlar ilk kelimeleri olabilir.



ÇOCUĞUNUZUN GELİŞİMİ - EMEKLEME, YÜRÜMEYİ ÖĞRENME, KONUŞMA



Bilmekte fayda var: Çocuğunuz konuşmaya başladığında

Çoğu çocuk ilk kelimelerini 12 ila 14 ay arasında konuşur. Diğerleri biraz daha uzun sürer.

Çocuğunuz artık nesnelere "oto", (araba) gibi isimler vererek veya "orada", "daha fazla", "açık" veya "sahiplik" gibi talepler formüle ederek kendi isteklerini ifade edebilir. Çocuğunuz bir soru sormak için sesini yükselttiğinde de farklı tonlamalar duyabilirsiniz, örneğin çocuğunuz onu taşımanızı istiyorsa "Kucak?" gibi kelimeler kurabilir.

Çocuğunuz birden fazla dille büyüyorsa, aşağıdakilere dikkat edin:

1. Her ebeveyn çocuğuyla her zaman en iyi konuştuğu dili konuşur. Ebeveynler elbette kendi aralarında istedikleri dili konuşabilirler.
2. Çocuğunuzla konuşurken tek bir dile bağlı kalın ve dilleri karıştırmayın.
3. Çocuğunuz konuşmayı öğrenirken farklı dilleri ayırt edemeyebilir ve karıştırabilir. Bu tamamen normaldir. Zamanla çocuğunuz diller arasında ayırım yapmayı öğrenecektir.

Çocuklar dilleri daha kolay öğrenir

Beynin belirli bölgeleri belirli zamanlarda özellikle güçlü bir şekilde birbirine bağlanır ve bu nedenle öğrenmeye çok hazırlardır. Çocuklar doğduklarında tüm dillerdeki sesleri ayırt edebilir ve taklit edebilirler. Yetişkin olduğumuzda bu yeteneğimizi kaybettik. Hayatın ilk yılları, ilkokul çağının sonuna kadar olan dönem dil gelişimi açısından özellikle önemlidir.

Geç konuşan (Late Talker) birini nasıl tanıyabilirsiniz?

Çok geç konuşmaya başlayan çocuklara Late Talker da denir. Bazen bu sorunun arkasında konuşma gelişiminde gecikmeler veya bozukluklar da olabilir. Bunlar bebeğin ilk 20 ila 24. ayları arasında fark edilebilir. Çocuğunuz konuşmaya başlaması çeşitli nedenlerle biraz daha geç olabilir. Çocuğunuz ilk 10 ila 14. ayları arasında henüz bir gecikme tespit edilememektedir.

Çocuğunuz sık sık hasta mı oluyor? - Bunun dil gelişimi üzerindeki etkisi nedir?

Çocuğunuz sık sık hastalanıyorsa ve belki de orta kulak enfeksiyonlarıyla mücadele ediyorsa, bu enfeksiyonlar konuşma gelişimini etkileyebilir. Çocuklar dili duyarak da öğrenirler. Enfeksiyon sırasında işitme duyası bozulursa dinlediğini tam olarak anlamak da zorlaşır.

Tavsiye: Enfeksiyon, soğuk algınlığı ve orta kulak enfeksiyonu dönemlerini not edin. Bu bilgi daha sonraki doktor ziyaretleri için faydalıdır.

Çocuğunuza nasıl destek olabilirsiniz?

Çocuğunuz bir şeye ilgiyle bakar ya da onu işaret ederse, ona bir isim vermenizi isteyecektir. Bu yüzden nesneye bir isim verin ve onunla ilgili bir konuşma başlatın örn: "Elma. Mmmm, elma sever misin? Elmayı senin için keseceğim." Birlikte resimli kitaplara bakmak ve okumak da çocuğunuzun dil gelişimini destekler.

Anılar yaratmak: bir kelime günlüğü

Belki bir liste yapmak hoşunuza gider - küçük bir kelime günlüğü? Çocuğunuzun konuştuğu tüm kelimeleri not edin. Bu size çocuğunuzun halihazırda hangi kelimeleri bildiğine dair genel bir bakış sağlayacak ve daha sonra dil yolculuğu hakkında güzel bir hatırlatma olacaktır.

Kelimelerin biz yetişkinlerin konuştuğu dil gibi olması gerekmez. "Ham-ham" gibi çocukça ifadeler de bu aşamada anlam kazanmaktadır. Çocuğunuz kediye "miyav" diye seslenirse, bunu algılayın ve cevap verin: "Miyav, evet, kedi. Kedi miyav dedi"



U6 KONTROL MUAYENESİ

U6, bebeğin 10. ve 12. ayları arasında gerçekleşir. Çocuk doktorunuzdan randevu aldınız mı? Eğer almadıysanız, hiç vakit kaybetmeyin! Aşı takvimine göre önerilen aşılar konusunda size tavsiyelerde bulunulacağından, sarı sağlık muayenesi defterinizi ve aşı kartınızı yanınıza aldığınızdan emin olun. U6'da gelişimsel anormalliklere odaklanılır. Doktor çocuğunuzu fiziksel olarak muayene edecektir. Gözler, herhangi bir görme bozukluğunu tespit etmek için test edilir, böylece eğer bir sorun varsa bu erken bir aşamada tedavi edilebilir. Çocuk doktoru çocuğunuzun vücudunun nasıl geliştiğini kontrol etmek için çeşitli hareket egzersizleri kullanabilir. Herhangi bir anormallik olması durumunda, çeşitli uzmanların adreslerinin yanı sıra tedavi seçenekleri hakkında bilgi alacaksınız.

U kontrol muayenesi

- U2 3. ila 10. günü arasında
- U3 4. ila 5. hafta arasında
- U4 3. ila 4. ay arasında
- U5 6. ila 7. ay arasında
- U6 10. ila 12. Ay arasında**
- U7 21. ila 24. ay arasında
- U7a 34. ila 36. ay arasında
- U8 46. ila 48. ay arasında
- U9 60. ila 64. ay arasında

10 İLA 14 AY ARASINDAKİ BÜYÜME ATAKLARI

Tam olarak nedir? Atak sonrası, büyüme atağının öncesidir. Eminim bazen sizi ve çocuğunuzu daha kaç büyüme atağı beklediğini merak ediyorsunuzdur. Büyüme atağı, çocuğunuzun birçok yeni gelişimsel adım atmasını sağlar.

İyi haber şu ki, çocuğunuzla başa çıkma konusunda giderek daha fazla pratik yapacak ve kendinize güveneceksiniz.

Çocuğunuz 10 ila 14 ay arasında genellikle iki büyüme atağı yaşar. Ataklardan biri çocuğunuzun 46. haftasında, yani 10 ay civarında meydana gelirken, diğer atak genellikle yaşamın 55. haftasında, yani birinci doğum günü civarında gerçekleşir.

Büyüme atağı - 46. Hafta

- 7. Büyüme atağı
- Genellikle çocuğunuzun 41. haftasından itibaren başlar (yaklaşık 9,5 ay)
- Genellikle 5 hafta sürer
- El becerisi ve konuşma gibi birçok yeni gelişim adımını da beraberinde getirir

Büyüme atağı ile ilgili gerçekler - 55. Hafta

- 8. Büyüme atağı ve dolayısıyla çocuğunuzun ilk yılındaki son atak
- Genellikle çocuğunuzun 51. haftasından itibaren başlar
- Süre: 4 - 5 hafta

Bu büyüme atağı çocuğunuzu adım adım koşuya hazırlar. Çocuğunuz ayakta durarak ve yürüyerek önemli ölçüde daha bağımsız hale gelecektir. Bu gelişme çok kapsamlı bir değişimdir. Çocuğunuz dünyaya artık farklı bir bakış açısıyla bakıyor. Bu aynı zamanda heyecan verici ve korkutucu olabilir. Birçok çocuk ilgisini rol oyunlarında keşfeder. Bu da örneğin sevimli oyuncakları, bebekleri, oyuncak arabaları ve benzeri oyuncakları çocukların günlük hayatta oynamaları için heyecan verici hale getirmektedir.



10 İLA 14 AY ARASINDAKİ BÜYÜME ATAKLARI

Belirtiler ve semptomlar

Huzursuzluk ve kötü ruh hali

Çocuğunuzun beyni bir yeniden yapılanma sürecinden geçiyor - bir tür " tadilat". Bu durum çocuğunuzda duygusal dalgalanmalara, güvensizliklere ve kötü ruh hallerine yol açabilir. Huzursuzluk ve buna bağlı uyku sorunları da ortaya çıkabilir. Bununla birlikte, önceki dönemlere göre bu eğilimler biraz daha seyrek.

Ayrılık kaygısı ve bağlanma

İlk başlarda çocuğunuz keşfetmeye büyük bir arzu duyar ve etrafındaki dünyayı özgürce keşfetmek ister. Aniden onun sadece sizinle birlikte olmak istediğini ve tek bir adım bile atmanıza izin vermediğini mi hissediyorsunuz? Bu da tamamen normaldir. Sakin olmaya çalışın ve çocuğunuza ihtiyaç duyduğu güveni verin.

Sabırsızlık, sızlanma ve ağlama

Bir yandan sinirli ruh hali, diğer yandan daha güçlü olan kendi iradesini belirleme arzusu (6. büyüme atağından itibaren) nedeniyle, küçük çocuklar bir şeye sahip olamadıklarında genellikle sabırsızca tepki verir ve mızızlanırlar. Bunun nedeni, henüz kendilerini başkalarının yerine koyamamalarıdır (empati). Bu nedenle, çevrelerindeki kişilerin neden kendilerinden farklı ihtiyaçları olabileceğini anlamazlar.

Yemek yeme ile ilgili zorluklar

Çocuğunuzun 8. büyüme atağında yemek konusunda daha seçici olduğunu fark edebilirsiniz. Çocuklar genellikle sadece ilk yaş günlerinde belirli yiyecekleri isterler veya genel olarak daha az iştahlıdır. Bu yorucu olabilir, ancak genellikle birkaç hafta sonra geçer. Çocuğunuz zaman zaman tekrar çok fazla süt içmek istese bile, bu sorun değildir.



Neler yapabilirsiniz

- Çocuğunuza ihtiyaç duyduğu güveni ve aynı zamanda ihtiyaç duyduğu alanı sağlayın.
- Oyun ve dinlenme arasında iyi bir denge sağlayın.
- Çocuğunuz başkaları tarafından kucağa alınmak istemiyorsa, sorun değil. **Diğer insanlarla sosyalleşmeye ne zaman hazır olacağına çocuğunuzun karar vermesine izin verin.**
- Çocuğunuzun uyku ihtiyaçlarına dikkat edin. Uykuya dalması daha uzun sürüyorsa veya geceleri daha huzursuz oluyorsa, bunun nedeni çocuğunuzun uyku ihtiyaçlarının değişmiş olması olabilir.



ÇOCUĞUNUZUN UYKUSU

Çocuklar genellikle ilk yaş günlerinde iki uykudan tek uykuya geçerler. Çocuğunuz uyumayı reddettiğinde reddettiğinde değişimi fark edeceksiniz.

Çocuğunuzun ne kadar uykuya ihtiyacı var

- En uygun uyku zamanı genellikle öğlen 12 ile 14 arasındadır.
- 10 ila 14 aylık arasındaki çocukların yaşlarına uygun bir şekilde uyuyabilmeleri için genellikle gün içinde yaklaşık 10 ila 11 saat uyanık kalmaları gerekir.
- Çocuğunuz gece uyumadan önce yaklaşık 4 - 4,5 saat uyanık kalmalıdır.
- Çocuklar genellikle geceleri sadece bir kez ya da daha fazla anne sütü veya biberonla beslenmeye ihtiyaç duyarlar.
- Gün içinde uyku süresi: 2 - 3 saat
- Gece uyku süresi: 10 - 12 saat
- Gece ve gündüz tam uyku: 12 - 14 saat

Çocuğunuzun kendi çocuk odasına taşıma

DSÖ (Dünya Sağlık Örgütü), çocukların yaşamlarının ilk yılında ebeveynlerinin yatak odasında uyumalarını önermektedir. Bir anne, bir baba veya bir çift olarak çocuğunuzun kendi çocuk odasına geçişini ne zaman planlayacağınıza siz karar verirsiniz. Çocuğunuzun kendine ait odası varsa ve kendi odasına taşımaya karar verdiyseniz dikkate almanız gereken birkaç nokta var.



Bilmekte fayda var: Bebek karyolası

Çocuğunuzun güvenli bir şekilde uyuyabilmesi önemlidir. Bu, herhangi bir yere düşmeyeceği veya kendini yaralayamayacağı anlamına gelir. Bu nedenle, yeni yatağın - eğer bir karyola değilse - zeminden yüksekte olduğundan veya bir güvenlik korkuluğu ile sabitlendiğinden emin olun.

Dikkat: Çatılı yatak veya ranza yok

Lütfen çatılı yatak veya ranza satın almayın veya kurmayın. Çocuklar 6. yaş günlerine kadar çatılı yatakta veya ranzada yatmamalıdır. Bu yaştan önce çocuklar düşme tehlikesini değerlendiremezler. Bu nedenle 6 yaşına kadar çatı katı yatak kullanılması önerilmez.



İpuçları:

Yatak odasından çocuk odasına geçişi sevgiyle düzenlemek için

• Gün içinde çocuk odasına alışmak

Gün içinde çocuğunuzla onun odasında vakit geçirin ki onun o ortamda güven oluşturması sağlansın. Çocuğunuzun yatağını keşfetmesine izin vermekten çekinmeyin.

• Zaman ve sabır

Çocuğunuz yeni uyku ortamına alışabilir ve adım adım kendini bu ortama hazırlayabilir. Çocuğunuz ağlayarak tepki verebilir ve kendini rahatsız ve güvensiz hissettiğini gösterebilir. Çocuğunuzun duygularıyla baş başa bırakmamanız ve ona eşlik etmeniz önemlidir. Çocuğunuzun uykuya dalmasına yardımcı olmanın şu anda alıştığınızdan daha uzun sürebileceğini unutmayın. Çocuğunuz, kucağa alınmak gibi zaten alışık olduğu uyku yardımcılarını talep edebilir. Bu sorun değil. Çocuğunuza ihtiyaç duyduğu zamanı ve güveni verin.

• İlk gündüz uykusu denemesi

Çocuğunuzun ilk gündüz uykusu sırasında çocuk odasında uyutun. Çocukların gün içinde uyuma eğiliminin daha yüksek olduğu ve ebeveynlerinden ayrılmanın akşama göre daha kolay olduğu gösterilmiştir. Bu nedenle, çocuğunuza gün içinde yeni uyku yerini (uyku odası) göstererek işe başlamalısınız.

• Çocuğunuzun sürece dahil edin

Sprich mit deinem Kind über die neue Situation. Doğru şeyi yaptığınıza kendinizin de tamamen ikna olması önemlidir. Bu, çocuğunuzun değişikliği kabul etmesine ve kendini güvende hissetmesine yardımcı olacaktır. Belki yeni bir rahat minder veya sevimli oyuncak da yatağa taşınabilir? Bu tür geçiş nesnelere çocuğunuzun yeni durumla başa çıkmasına yardımcı olabilir.

BERLİN'DEKİ DESTEK HİZMETLERİ



Berlin aile portalı:

Berlin aile portalı, aile konusunda çok sayıda değerli hizmet bilgisi, çocuklar, gençler ve tüm aile için bir etkinlik takvimi ve çok çeşitli konularda rehberler (örneğin boş zaman, mali durum, yalnız ebeveynler, kreşler vb.)

← www.berlin.de/familie



Oyun alanları ve egzersiz programları:

Berlin'in her ilçesinde çok sayıda oyun alanı bulunmaktadır; kış aylarında kış oyun alanları olarak adlandırılan bu alanlar oyun oynamak, koşuşturmak ve sosyalleşmek için bir buluşma noktasıdır. Berlin ayrıca çocuklar için de çok çeşitli spor, egzersiz ve dans programları sunmaktadır. Teklifleri burada bulabilirsiniz:

← www.berlin.de/kultur-und-tickets/tipps/kinder/spielplatz



← www.berlin.de/familie/informationen/sport-und-bewegung-fuer-familien-300



Gelişimsel sorunlar için destek:

Çocuğunuzun gelişim sorunlarıyla ilgili tavsiyeye ihtiyacınız varsa, çocuk ve gençlik sağlığı servisi (KJGD), çocuk ve gençlik poliklinikleri (KJA) veya sosyal pediatri merkezleri (SPZ) yardımcı irtibat noktalarıdır.

Berlin Aile Portalı, engelli veya özel ihtiyaçları olan çocuklar için destek seçenekleri hakkında da bilgi verir:

← www.kinderversorgungsnetz-berlin.de/gesundheitsamt



← www.kja-spz-berlin.de



← www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/kindertagesbetreuung/kinder-mit-behinderung



Önleyici pediatrik kontroller:

U Kontrol muayeneleri hakkında daha fazla bilgiyi ve diğer bağlantıları Berlin Aile Portalı'nda da bulabilirsiniz:

← www.berlin.de/familie/informationen/kindervorsorgeuntersuchungen-77



← www.kindergesundheit-info.de/themen/frueherkennung-u1-u9-und-j1



Uzmanlar bulun

Uzmanlardan randevu almak zor olabilir. KV Berlin'in Randevu Hizmet Merkezi (TSS), yasal sağlık sigortası olan kişilere doktor bulma ve randevu alma konusunda destek vermektedir. Çağrı üzerine tıbbi hizmetin randevu servisine 116117 numaralı telefonda ulaşılabilir

← www.kvberlin.de/fuer-patienten/terminservice



Çok dilli büyümek

Berlin Aile Portalı'nda da çok dilli ebeveynlik hakkında temel bilgiler bulabilirsiniz:

← www.berlin.de/familie/informationen/mehrsprachige-erziehung-352



BAŞLANGIÇTAN İTİBAREN İYİ BİR DESTEK

Eğitim, Gençlik ve Aile Senatörlüğü, ElternMail Berlin ile tüm ebeveynleri aile hayatının başlangıcında ve daha sonraki yolculuklarında desteklemek ve güçlendirmek istiyor. Aileler için ücretsiz olan hizmet, anne ve babalara çocuklarının gelişimi hakkında yararlı bilgiler ve yerel destek hizmetleri hakkında pratik ipuçları ve tavsiyeler sağlamak üzere tasarlanmıştır.

2. çevrimiçi baskının önizlemesi 10 ila 14. ayları arasında Bebeğiniz

1. yaş günü - çocuğum birdenbire bebek olmaktan çıktı
2. Kutlama Etkinlikleri
3. Çocuğunuzun beslenme düzeni
4. Medya kullanımı ve ebeveyn davranışları



Künye

Yayınlayan

ElternLeben.de - bir
wellcome gGmbH hizmetidir
www.elternleben.de
www.wellcome-online.de

Destek veren kurum

Stützrad gGmbH

Tarafından desteklenmektedir

BERLIN



Senatsverwaltung
für Bildung, Jugend
und Familie

Konsept

wellcome gGmbH: Dr. Martina Stotz

Redaksiyon

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

Stützrad gGmbH: Katja Brendel,
Sabrina Döring

Serbest çalışan: Karin Hackbarth, Elisabeth
Hussendörfer, Renate Lieberknecht, Maïke
Meier, Patricia Pomnitz

Koordinasyon Pazarlama ve Tasarım

wellcome gGmbH: Berit Lohnzweiger

Grafik ve düzen

wellcome gGmbH: Florian Stuertz

Resimler

Franziska Bachmaier (House of Creatures)

Foto

S. 1: iStock (SanyaSM)

© wellcome gGmbH 2024

ElternLeben.de

ElternMail Berlin ebeveynler için çevrimiçi platform olan **ElternLeben.de** tarafından yayınlanmaktadır.

Sizi hamilelikten ergenliğe kadar bilgi ve ücretsiz danışmanlık ile destekliyoruz.



Hiçbir sayıyı kaçırmamak için dijital ebeveyn postasına kaydolun - sadece 2 dakikanızı alır.

(Deutsch / English / Polski / українська / Türkçe / العربية)

← www.elternleben.de/elternmail-berlin