



# ElternMail Berlin

## 10. İLA 14. AYLAR ARASINDA ÇOCUĞUNUZ

Sevgili anne, sevgili baba,

Size ElternMail Berlin'in yeni çevrimiçi baskısını göndermekten mutluluk duyuyoruz. Bu sayımızda İLK DOĞUM GÜNÜ, BESLENME ve MEDYA KULLANIMI konularını bulacaksınız.

Gelecek ay kreş, aylık kaygısı ve akrabalarla ve çift olarak yaşanan anlaşmazlıklar konularını içeren başka bir ebeveyn postası alacaksınız.

*ElternMail ekibiniz*



### Inhalt

Giriş .....	1
İlk doğum günü - çocuğum birdenbire bebek olmaktan çıktı .....	2
Çocuğunuzun beslenme düzeni .....	3
Medya kullanımı ve ebeveyn davranışları .....	5
Berlin'deki diğer destek hizmetleri .....	6
Önizleme ve baskı .....	7

### Giriş

Bir süre önce, kollarınızda küçücük, çaresiz bir bebek vardı. Birdenbire yürümeye başlayan çocuğunuz evin içinde emeklemeye, ilk adımlarını atmaya, sizinle birlikte masaya oturmaya ve gevezelik etmeye başladı. Çocukların çok farklı hızlarda geliştiğini muhtemelen fark etmişsinizdir. Çocuğunuzun daha şimdiden yapabildiklerinden dolayı mutlu olmanız son derece normaldir. Ve aynı zamanda zamanın ne kadar hızlı geçtiğine ve çocuğunuzun şimdiden ne kadar "büyüdüğüne" üzülüyorsunuz. Ebeveynler neden bazen ikilemede kalırlar? Oldukça basit: Bu işin doğasında böyle olduğu için. Bir yandan, anne ve babalar çocuklarının bağımsız olmalarına yardımcı olmalıdır. Öte yandan, onu korumaları gerekiyor. Çocuklar güçlü olmak için her ikisine de ihtiyaç duyarlar - kökler ve kanatlar.



# İLK DOĞUM GÜNÜ - ÇOCUĞUM BİRDENBİRE BEBEK OLMAKTAN ÇIKTI



Bu gün kutlama yapmak için harika bir neden! Ancak çocuğunuz o gün ne olduğunu gerçekten umursamıyor. Büyük bir partiye henüz önem vermemektedir. Bu nedenle partiyi küçük ve yönetilebilir tutabilirsiniz. Konuklarla birlikte bir doğum günü partisi düzenlemeye karar verirsiniz, konukları davet ederken günlük ritminize uygun bir zaman seçtiğinizden emin olun ve partinin ne zaman sona ereceğini en baştan bildirin.

**Tavsiye:** Bu özel günde kendinizi tebrik etmeyi unutmayın. Ne de olsa bir yıldır ebeveynlik yapıyorsunuz!

## Çocuk bakıcısı, kreş ve diğer çocuk bakımı seçenekleri

Çocuğunuzun ilk yılından sonra ebeveynlik iznini bitirip işe geri dönerseniz, muhtemelen kısa süre içinde bir kreş ya da çocuk bakıcısıyla çalışmaya başlayacaksınız. Belki de büyükanne, büyükbaba, teyze veya bir arkadaş çocuğunuzun bakımını üstlenecektir. Önümüzdeki birkaç ay, çocuğunuzun kreşe başlaması ve işinizin başlaması sizi endişelendiriyor olabilir. Bu endişeler normaldir ve endişelerin var olmalarına izin verilir. Olası endişeleri güvendiğiniz kişilerle tartışmak, bunlarla başa çıkmanıza yardımcı olabilir.



## Bebeğinizle birlikte kutlama yapın

"Küçük oldukları sürece onları her yere yanınızda götürebilirsiniz." Belki bunu daha önce duymuşsunuzdur. Bir partide yüksek sesle müzik çalınırken ve ışıklar yanıp sönerken bebeklerin genellikle bebek arabalarında veya puseflerinde huzur içinde uydukları doğrudur. Ancak bu algı da aldatıcı olabilir: Bazen küçükler tüm uyarıcılardan o kadar yorulurlar ki acilen uyumaya ihtiyaç duyarlar. Aynı zamanda, çevrelerinin farkındadırlar ve sonrasında rahatlamazlar, aksine tedirgin veya huzursuz olurlar.



## Bilmekte fayda var: Çocukların kulakları hassastır

Çocuğunuzun kulakları özellikle hassastır - uykudayken bile işitmeleri etkilenmeye devam eder. Örneğin, yüksek sesli müziğe rağmen çocuğunuzun büyük bir partide bulunmasını istiyorsanız, uygun işitme koruması kullanmalısınız.

## İpuçları:

- Önce çocuğunuzun bir partiye nasıl tepki verdiğini test edin: Gözlemleyin ve yanınızda bulundurun. En iyisi çok uzun süre kalmamak ve çocuğunuzun daha sonra nasıl hissettiğini görmektir.
- Partiden önce, çocuğunuz koşuşturmaca içinde sakinleşemezse ortamda neler yapabileceğinizi düşünün. Sessiz bir oda bulun, sırayla dışarı çıkın ya da belki eve erken gidin?
- Bekar veya ayrı yaşayan ebeveynler, güvendikleri bir kişinin yanında kendilerini daha rahat hissedebilirler. Belki büyükanneinizden, dedenizden, bir arkadaşınızdan veya bir dostunuzdan çocuğunuza sizinle birlikte sırayla bakmalarını isteyebilirsiniz.

## Sizin ve bebeğinizin ihtiyaçları ön plandadır

İster ilk doğum gününü ister dini bir bayramı kutlayın: Kendiniz bir parti düzenliyorsanız, kendi ihtiyaçlarınız ve çocuğunuzun ihtiyaçları size rehberlik etmelidir. Büyükanne ve büyükbabaların ve diğer aile üyelerinin sizinle birlikte kutlama yapmak istemeleri anlaşılabilir bir durumdur. Sizin ve çocuğunuz için neyin gerçekten iyi olduğuna dikkat edin: Çocuğunuz koşuşturmadan dolayı huzursuzlanırsa ya da siz süsleme veya pişirme işlerinden dolayı tamamen bitkin düşerseniz, muhtemelen günün tadını doğru düzgün çıkaramayacaksınız. Buradaki kural şudur: Az koşturun çok eğlenin.

# ÇOCUĞUNUZUN BESLENME DÜZENİ

Bebeğiniz artık yürümeye başlayan bir çocuğa dönüşüyor, yemek yeme konusunda bile. Bunun nedeni, aile yemeklerine geçişin 10 - 12 aylıkken başlayabilmesidir. (Bu veli e-postasının sonunda daha fazla bilgi bulabilirsiniz).

## Üç yulaf lapası öğünü ve iki süt öğünü tek bir öğün haline gelir:

- Kahvaltı
- Atıştırmalık
- Öğle Yemeği
- Atıştırmalık
- Akşam Yemeği

## Geçiş döneminde öğünler genellikle bir karışım söz konusudur:

- belki sabahları bebek maması
- örneğin öğle yemeğinde aile yemekleri
- bazı çocuklar için dört öğün bile yeterlidir

## Düzenli öğünler ve yemek araları

Enerji seviyenizi yenilemek için düzenli olarak yemek yemeniz önemlidir. Ve öğünler arasında ara vermek en iyisidir. Bu mide ve bağırsakları rahatlatır ve doğru öğünler için acıkmanızı sağlar. Lütfen öğün aralarında süt, meyve suyu, cips ve diğer atıştırmalıklardan da kaçının. Doğal su ve seyreltilmiş, şekerli çay da öğün aralarında susuzluğunuzu gidermek için önemlidir.

## Dişlerle ve dişsiz yemek

Çoğu çocuğun zaten dişleri vardır. Ancak dişler olmadan da ağızda yiyecekleri öğütme mümkündür. Genellikle (kabaca) püre haline getirmeniz, çatala ezmeniz veya küçük parçalar halinde doğramanız gerekir. Baby-Led-Weaning'li yani Bebek liderliğinde beslenmeye sahip çocuklar için (daha fazla bilgi için önceki ebeveyn postalarına bakın), aile sofrasından zaten uygun yiyecekleri aldıkları için pek bir şey değişmeyecektir.

## Bağımsız yemeyi bu şekilde teşvik edebilirsiniz

Bazı çocuklar daha bağımsız olmaya başlar ve kendileri yemek yemek isterler. Bu, dilimlenmiş meyve veya ekmek gibi çocuğunuzun elinde yiyebileceği yiyeceklerde işe yarar. Eğer kaşık kullanmak o kadar işe yaramıyorsa, çocuğunuza kendi kaşığını verin ve aynı zamanda onu besleyin.



Çocuğunuzun yemek yiyebileceği güvenli bir yer olduğundan emin olun; örneğin uygun bir mama sandalyesi. Dik oturmak yeme ve yutkunmada yardımcı olur.

## Artık tabakta her şey daha renkli ve çeşitli hale geliyor

Küçük çocuklar, yetişkinlerin ne yediğini merak ediyor! Bu merakı kullanın ve çocuğunuzun bir şeyler denemesine izin verin. İlk seferde beğenmediyse sabırlı ve sakin olun ve bu yemeği tekrar sunmaktan mutluluk duyun. Yeni yürümeye başlayan çocuklar neredeyse her şeyi yiyebilir. Sadece fındık veya kuş üzümü gibi çok küçük yiyecekler (yutulma tehlikesi olan!) veya suşi, çiğ sosis veya çiğ süt peyniri gibi çiğ yiyecekler (patojenik bakteri içerebilir) henüz uygun değildir. Lütfen bal da çocuğunuza vermeyiniz. Ne yazık ki, dişlere yapışır ve onlara zarar verebilir (çürük). Nadir durumlarda bal, bağırsaklara ve/veya kaslara ve solunum sistemine zarar verebilecek tehlikeli bakteriler içerir.

## Ve bu da tabakta:

- Renkli olan sağlıklıdır: Meyve ve sebzeler vitamin ve mineral açısından zengindir. Bu nedenle her öğünde hazır bulunmalıdırlar. Tek parça halinde, dilimlenmiş, rendelenmiş veya buharda pişirilmiş - çocuğunuz en çok neyi seviyorsa!
- Kepekli ekmek, müsli, patates, pirinç, makarna veya darı, kuskus/bulgur vb. gibi diğer tahıl ürünleri: Bu gıdalar karbonhidrat içerir ve vücut ve metabolizma için enerji sağlar.
- Süt, şekerli yoğurt, kuark, et, balık, yumurta, peynir: Bunun tabakta daha küçük miktarlarda olması yeterlidir. Bu hayvansal gıdalar önemli bir protein, kalsiyum, demir, D vitamini ve B12 vitamini kaynağıdır. Bitkisel protein çoğunlukla soya ürünlerinde ve mercimek, bezelye, fasulye gibi bakliyatlarda ve bazı tahıllarda (örneğin darı, yulaf) bulunur.
- Endüstriyel bebek mamaları da artık inek sütü yerine kullanılabilir. Soya, yulaf, kılçıksız buğday, badem vb. bitkilerden yapılan bitki bazlı içecekler inek sütü ile aynı besin değerine sahip değildir (örn. enerji, protein, kalsiyum). Bir yaşından itibaren bebeklere zaman zaman karışık bir diyetin parçası olarak verilebilirler.
- Küçük çocukları vejetaryen veya vegan bir diyetle beslerken, öğünleri dikkatli bir şekilde bir araya getirmek özellikle önemlidir. Bu konuda bilgi edinmek veya kalifiye uzmanlardan tavsiye almak iyi bir fikirdir.

# ÇOCUĞUNUZUN BESLENME DÜZENİ



## Bilmekte fayda var:

Çocuklar için uygun içecekler

Her öğünde ve tabii ki öğün aralarında bol miktarda su veya şekersiz çay sunulmalıdır. Uygun çaylar arasında rezene, papatya, meyve veya Rooibos çayı bulunur. Çocuğunuzun uygun bir kaptan içmeyi öğrenmesine yardımcı olun. Bu (sızdırmaz) bir bardak, kupa veya biberon olabilir. Bu başlangıçta kolay değildir, ancak daha fazla pratikle daha kolay hale gelir. Normal süt şişesi de bu süre zarfında bir fincan veya kupa ile değiştirilmelidir. Emmek dişler ve çene için iyi değildir.



## Önemli: Çocuklar ve şeker tüketimi

Şekerin sağlıklı olmadığı iyi bilinmektedir, ancak günlük yaşamın her yerinde bulunabilir. Yeni yürümeye başlayan çocuklar tatlı bir tada hızla alışırlar. Örneğin sebzeler farklı tatları nedeniyle yenmeyebilir. Ayrıca, şekerli gıdalar neredeyse hiç yararlı besin sağlamaz, dişleriniz için zararlıdır ve öğün aralarında yerseniz kendinizi tok hissetmenize neden olur. Çocuğunuzun 10. ve 14. ayları arasında mümkün olduğu kadar az verilmesi tavsiye edilir. Ebeveynler olarak, bu yaşta bunu hala çok iyi kontrol edebilirsiniz! Çocuğunuz büyüdükçe, tatlılarla başa çıkmak için iyi stratejilere ihtiyacınız olacaktır. Aşağıdaki ebeveyn postalarında bu konuda ipuçları bulunmaktadır.

## Gıda aynı zamanda toplumdur - rol model olmak

Masada birlikte oturmak, yemek yemek ve konuşmak eğlencelidir. Çocuklar bu süreçte çok şey öğrenirler: Ebeveynlerini, diğer yetişkinleri veya kardeşlerini izlerler. En az bir yetişkinin masada oturması ve aynı zamanda yemek yemesi önemlidir. Ne yediğiniz ve nasıl yediğiniz konusunda iyi bir rol model olun, çünkü çocuğunuz sizin yeme davranışınız ve sofrada adabınızla yönlendirilecektir. Örneğin, yemek yerken cep telefonunuzu veya tabletinizi kaldırın. Çocuğunuzun yemek yerken sizin ilginize ve dikkatinize ihtiyacı vardır.



## Çocuğum ne kadar yemek yemeli?

Çocuğunuzun ne kadar yemesi gerektiğini merak ediyor olabilirsiniz. Yemeğin sayılarla dolu bir masaya ihtiyacı yoktur! Sağlıklı çocuklar tam olarak ihtiyaç duydukları miktarda yiyecektir. Bu, öğünden öğüne, günden güne değişiklik gösterebilir.

- Dışarıda çok oynayan çocuklar daha fazla yemek yer.
- Öğle yemeğinde çok yemek yerse öğleden sonra öğününü atlayabilirsiniz.
- Eğer çok lezzetli değilse, çocuklar daha az yer. Biz yetişkinler için de aynı şey geçerli!
- Çocuğunuz hastaysa, normalden daha az yiyebilir. O zaman her şeyden önce yeterince su içtiğinden emin olun.

## Çocuğunuzun sağlıklı beslenme davranışını nasıl öğrenebilir?

- "Aç" ve "tok" hissetmesi önemlidir.
- Çocuğunuzun aç veya tok olduğunu fark ederseniz, bu sinyallere dikkat edin. Çocuğunuzun yiyecekleriyle ilgilenme şekliniz, şimdi ve gelecekteki yeme davranışlarını şekillendirir. Bu aynı zamanda obeziteyi de önleyebilir. Lerne deshalb dir und deinem Kind zu vertrauen.
- Çocuğunuz artık yemek istemiyorsa, dostça bir tavırla bir veya iki kez daha sorun. Daha fazlasını istemiyorsa, yemeği sonlandırın.
- Hiçbir şey yemek istemiyorlarsa buna da saygı gösterin. Çocuğunuz her ikram edildiğinde bir şeyler yemek zorunda değildir. Belki de önceden çok yemiştir ve aç değildir. Belki yorgun ya da üzgündür ve bu nedenle yemek istemiyordur. Göreviniz düzenli olarak yiyecek sunmaktır. Yemek yiyip yemeyeceğine çocuğunuz karar verir.
- Çocuğunuzun tabağını çok fazla doldurmayın. Başlangıç olarak ona biraz yiyecek verin ve yeme davranışını gözlemleyin. Daha da acıkmışsa, daha fazla verin.

# ÇOCUĞUNUZUN BESLENME DÜZENİ

## Çocuğunuzla olan emzirme ilişkiniz

- Artık emzirmiyorsanız, bu tamamen sorun değil. Birçok çocuk ilk doğum gününden sonra artık emzirmemektedir. Bu yaşlarda beslenme ihtiyaçlarını başka yollarla da karşılayabilirler. Çocuğunuz artık anne sütü içmiyorsa, çocuğunuzun önemli besinleri almaya devam etmesi için önerilen miktarda süt ikamesi içtiğinizden emin olun.
- Emzirmeye devam etmek istemediğiniz veya günlük yaşamınıza uymadığı için süttten kesmeyi düşünüyorsanız, nazikçe ve yavaşça ilerlemeye çalışın. Süttten kesme ile ilgili sorularınız varsa, çocuk doktorunuz, emzirme danışmanınız veya ebeniz size yardımcı olabilir.

- Emzirme konusunda iyi bir ekipsiniz ve emzirmeye devam etmek mi istiyorsunuz? Kesinlikle! Dünya Sağlık Örgütü'nün tavsiyesi, tamamlayıcı gıdaların verilmesinden sonra bile çocukların ikinci yaş günlerine kadar anne sütüyle beslenmeye devam etmesi yönündedir.

**Lütfen unutmayın:** Özel ihtiyaçları olan çocuklar için özel beslenme önerileri uygulanabilir (örneğin prematüre bebekler, düşük kilolu ve kilo almada zorluk çeken çocuklar, özel hastalıklar veya engeller). En iyisi çocuk doktorunuzla ve kalifiye bir beslenme uzmanıyla konuşmaktır. Çocuğunuzun yeterince beslenip beslenmediği konusunda endişeleriniz varsa, diğer ebeveynlerden tavsiye isteyin ve fikir alışverişinde bulunun. Bu çok rahatlatıcı ve güven verici olabilir.

## MEDYA KULLANIMI

Muhtemelen çocuğunuzun giderek daha meraklı olduğunu fark etmişsinizdir. Sizi ve çevresini gözlemler. Cep telefonunuza veya tabletinize baktığınızda, o da size bakmak ister. Hatta parmağıyla ekrandaki tepkileri tetikleyebileceğini bile keşfetmiş olabilir. Dizüstü bilgisayar veya televizyon gibi büyük ekranlar da bu yaşlarda daha heyecan verici hale gelir.

### Önemli:

Çocuklar 18 aylık olana kadar hareketli görüntülerle gerçekten bir şey yapamazlar ve o zamana kadar bir TV, tablet veya akıllı telefona vb. ihtiyaç duymazlar. Duyusal uyarıların genellikle çok güçlü olduğunu ve küçük çocukları bunalttığını unutmayın. Bu yüzden çocuğunuzun medya tüketimini daha sonra da takip etmelisiniz.



### Bilmekte fayda var: Ekran süresi

Çocuğunuz her gün ekran karşısında çok fazla zaman geçiriyorsa, bu durum dil gelişimini engelleyebilir - çocuğunuzun konuşmayı öğrenmesi için konuşmaya ihtiyacı vardır. Bu temel olarak çocuğunuzla konuşarak ve açıklamalar yaparak, örneğin birlikte bir çocuk kitabına bakarken ve anlatırken işe yarar. Çocuklara yönelik televizyon programları bunun yerini tutamaz.

- Çocuğunuzun kendi yatak odası varsa ve orada uyuyorsa, oda ekran medyasından uzak tutulmalıdır. Sizinle aynı odada uyuyorsa, orada da televizyon veya dizüstü bilgisayar olmamalıdır.
- Televizyon sadece arka planda açık olsa bile, küçük çocuklar onu duyabilir. Her şeyden önce, çocuğunuzun uygun olmayan içerikleri (örn. şiddet) izlemediğinden emin olun - en iyisi televizyonu kapalı tutmaktır.
- Küçük çocuklar medya gösterimlerini izlerken genellikle uykuya dalmakta zorlanırlar. Ekrandaki yüksek mavi ışık oranı beyin tarafından gün ışığı gibi algılanır ve sizi uyandırır. Bu nedenle akşamları ve yatmadan hemen önce TV izlemek ve benzeri şeyler özellikle sakıncalıdır.
- Zaten çok aktif olan çocuklar, heyecan verici medya içerikleriyle daha da kıpır kıpır ve huzursuz olurlar. Hareket ve oyun yoluyla enerjilerini daha iyi kullanabilirler ve daha sonra sakinleşmeleri daha olasıdır.
- Çocuklar gözlem ve taklit yoluyla öğrenirler. Siz çocuğunuz için bir rol modelsiniz. Bu nedenle, çocuğunuza konsantre olmak ve çocuğunuzla konuşmak için cep telefonunuzu, dizüstü bilgisayarınızı ve diğer teknik cihazlarınızı daha sık bir kenara bırakmaya çalışın.

# 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](http://www.berlin.de/familie)



## **Sağlıklı beslenme**

Berlin aile portalında çocuklar ve sağlıklı beslenme konusunda temel bilgiler, indirilebilir dosyalar ve bağlantılar da bulabilirsiniz:

← [www.berlin.de/familie/informationen/kinder-und-gesunde-ernaehrung-338](http://www.berlin.de/familie/informationen/kinder-und-gesunde-ernaehrung-338)



## **Medya kullanımı**

Berlin aile portalında çocuklar ve sağlıklı beslenme konusunda temel bilgiler, indirilebilir dosyalar ve bağlantılar da bulabilirsiniz:

← [www.berlin.de/familie/informationen/mediennutzung-in-der-familie-324](http://www.berlin.de/familie/informationen/mediennutzung-in-der-familie-324)





## 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.

### 3. çevrimiçi baskının önizlemesi 10 ila 14. ayları arasında Bebeğiniz

1. Çocuğunuz kreşte nasıl?
2. Büyükanne ve büyükbabalar ve diğer akrabalarla ilgilenmek
3. Büyükanne ve büyükbaba veya diğer akrabalar birlikteliği etkilediğinde



### 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 (FatCamera)

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