

ElternMail Berlin

BEBEĞİN 3. VE 4. YAŞAM AYLARINDA

Bebeğinin ne kadar hızlı değişip büyüdüğüne şaşırıyor musun? Buna sadece hayret edebilirsiniz, değil mi? O şimdi artık 3 ila 4 aylık civarındadır ve birçok yeni şey keşfediyor, hareketleri daha hedefli ve bebeğin gündüzleri daha uzun süre uyanık kalıyor.

Sana ve ailene eşlik etmekten dolayı seviniyoruz. Bebeğinin büyümesi ile seni büyük bir ihtimal ile meşgul eden yeni sorular ve konular oluşuyor. Bu ElternMail’de bebeğinin 3. ve 4. yaşam ayları ile ilgili birçok ipuçları, püf noktaları ve heyecan verici bilgiler bulacaksınız.



ElternMail Çalışanları



İçerik

Yeni ebeveyn rolündeki duygular ve ihtiyaçlar.....	2
Bebeğinin gelişimi	4
Bebeğin ile oynamak	6
Kendin için bunu yapabilirsin.....	6
Bebeğinin uykusu	7
Bebeğinin beslenmesi	8
Bebeğim her şeyi ağzına alıyor -oral dönem	8
Emzik vermek - evet veya hayır?.....	9
Neden taşımak değerlidir	9
Bebeğinin sağlığı	10
Regresyon terapisi	10
Çocuğun için bakım	11
Para sıkıntısı durumunda yardım.....	12
Berlin’de destek verici hizmetler.....	13
Ön izleme 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.

Die ElternMail zum Thema Entwicklung gibt es auch auf Deutsch.

ElternMail حول نمو طفلك متاح رقميا باللغة العربية.

www.elternleben.de/elternmail-berlin/dritter-vierter-monat

YENİ EBEVEYN ROLÜNDEKİ DUYGULAR VE İHTİYAÇLAR



Alışmak ve Oryantasyon

İster bir çift ister tek başına büyüten bir anne veya bir baba olun, bu ilk dönem hala sıklıkla aile olarak birbirinizi bulmakla ilgilidir.

Bebekler çok hızlı gelişirler. Sen farkına varıyorsun: Bebeğinle henüz dün iyi işleyen rutinin bugün tekrardan değiştirilmesi gerekiyor.

Muhtemelen bebeğinin daha uzun süre uyanık kaldığını fark etmişsindir. Belki bu yüzden gündüzlerin birdenbire daha stresli bir hal almış olabilir. Alışveriş ve ev işlerini yapmak, misafir ağırlamak, doktor randevusuna gitmek, eş ilişkisine zaman ayırmak vb. Bunların hepsini yapmak istiyorsundur ama bebeğin artık daha fazla ilgi istiyor.

Sonuç olarak, şu anda heyecan verici ama bir o kadar da yorucu bir dönem yaşıyorsun. Belki şu anda günlük yaşamın için sabit bir düzen olmaksızın her şey sana bir şekilde „karmakarışık“ görünüyor olabilir.

Belki öncelikle şunu bilmen, sana yardımcı olur: Şu anda yaşadığın şey tamamen normaldir. Yeni rutinler ve düzenler bulmak için kendine zaman tanı ve kendine karşı sabırlı ol. Elbette bebeğinin kendini nasıl hissettiği senin için çok önemlidir. Ancak kendine iyi bakman da önemlidir.

Çünkü ancak her zaman kendine bakarsan, kendinin nasıl olduğunu, nelere belki ihtiyacının olduğunu kendine sorarsan ve kendin ile iyi ilgilenirsen, o zaman bebeğin ve ailen için daha destekleyici olabilirsin. Günlük yaşamda desteğin sana iyi geleceğini düşünüyorsan, tereddüt etme ve yardım al. (en son sayfadaki hizmetlere bakın).

Üç kişilik bir çift hayatı - birbirine seven bir çift olarak kalmak

Ebeveyn adayları çocuk odası, bebek arabası, araba koltuğu ve bebeğin neye ihtiyacı olduğu konusunda çok düşünürler. Çoğu zaman şu soru göz ardı edilir: Bir çift olarak biz nasılız? Birbirini seven bir çift kalmak için ne yapmak istiyoruz? Bir çocuk doğduğunda birbirinizi tekrardan tamamen farklı bir yönden tanırırsınız. Öncelikle bebek odak noktasında olur ve ikiniz için daha az zaman kalır. Sizin cinsel hayatınız da değişir. Sizi rahatsız eden konular hakkında birbirinizle açık bir şekilde konuşmaktan çekinmeyin ve karşınızdaki kişiyi anlamaya çalışın.

Şefkat, karşılıklı takdir, açık konuşmalar ve size uygun görev paylaşımı ve ayrıca karşılıklı destek, kendinizi birbirinize daha yakın hissetmenize ve bebeğinizle keyifli vakit geçirmenize yardımcı olur.

Bir çift olarak bunların size yardımı olur:

- 1 Birbirinize karşı sabırlı olun ve anne ya da baba olarak yeni rolünüzde güçlenmeniz için birbirinize zaman tanıyın. Birlikte öğrenmeye ve denemeye hazırsanız, bir çift olarak birbirinize daha da yakınlaşabilirsiniz.
- 2 Ebeveyn rolünde görev dağılımını nasıl düşündüğünüz ve çocuk yetiştirmede sizin için neyin önemli olduğu hakkında birinizle açık bir şekilde konuşun. Belki siz bazı şeyleri kendi ebeveynlerinizden farklı yapmak istiyorsunuzdur. Ancak şunu unutmayın: Stresli anlarda beyin “otomatik pilota” geçer ve çocukluktan beri bildiği davranışları uygular. Buna karşı en iyi korunma, bu konu hakkında tekrar tekrar açık konuşmaktır: Anne olarak, baba olarak kendimizi nasıl görüyoruz? Görev dağılımı yaparken ve bebeğimize eşlik ederken bizim için önemli olan nedir?
- 3 Bir partnerin başlangıçta bebeğe senden daha yakın gibi görünebileceği gerçeğine hazırlıklı ol. Bebeğin ilk seçtiği bir yakın kişisi olacaktır. Bu genellikle bebekle daha fazla zaman geçiren kişi olur. Kendini dışlanmış veya reddedilmiş hissediyorsan, ilişkide bunu konu hakkında açıkça konuş.
- 4 Çoğu genç ebeveyn sadece sevgi, gurur ve manasız tatmin olmayı hissetmezler. Korkuları hissederek ve hızla güven kaybı yaşarlar: Bebekle ilgili her şeyi doğru mu yapıyorum? Çift ilişkilerinde cesaret verici ve takdir edici sözler ve karşılıklı destek ruh için merhem gibidir!
- 5 İsteklerinizi açıkça ifade edin. Yorgun ve bitkin olabileceğiniz için partnerinizin neye ihtiyacı olduğunu tahmin etmeniz çok daha zor olacaktır. Kendinizi nasıl hissettiğinizi ve neye ihtiyacınız olduğunu açıkça belirtmekten çekinmeyin. **Örnek:** “Ben bitkinim. Lütfen bu gece bebeğin bezini sırayla değiştiririm.”
- 6 Bir süreliğine bebeğin odak noktasında olacağını ve bir çift olarak birlikte daha az zaman geçireceğinizi kabul etmeniz, sizin için faydalı olur. Birçok çift ikili birlikteliği özlediklerini bildiriyorlar. Bu yüzden kendiniz günlük hayatta iki kişilik küçük anları oluşturmaya çalışın.



İpuçları ve Püf noktaları

... günlük yaşamdaki aşk ilişkiniz için



- Birbirinize düzenli olarak sarılın ve öpün ve birbirinize gülümsemeyi unutmayın.
- Günde 15 dakikanızı birbirinize kendinizi nasıl hissettiğinizi anlatmaya ayırın. Birbirinizi aktif olarak dinleyin ve birbirinize anlayış gösterin.
- Başka bir yakını kişiden, örneğin büyükanne veya büyükbabadan, bebekle birlikte yürüyüşe çıkmasını rica edin. Bu sayede size kalan kısa süreyi çift olarak beraber geçirebilirsiniz.
- Bir parça kağıda küçük sevgi mesajları yazın (örneğin: "Seni görmeyi dört gözle bekliyorum!").
- Küçük sevgi dolu hareketler (örneğin yatağa kahve getirmek) iyi bir ortam havası oluşturur.

Çiftler için bir alıştırmaya:

Belki aşağıdaki alıştırmaya, birbirinize aşağıdaki soruları sorarak rolleri belirlemenize yardımcı olabilir. En iyisi spontane bir şekilde bir liste oluşturmak. Bazı örnekler:

PARTNER 1	PARTNER 2
Neyden vazgeçmek istemiyorum? Sporuma devam etmek istiyorum.	Neyden vazgeçmek istemiyorum? Kesinlikle kariyerime devam etmek istiyorum.
Şu anda eksiklik nedir? Çocukla beraber de kendimi mesleki olarak geliştirebilmem için, belirli molalar ve dinlenmeye ihtiyacım var.	Şu anda eksiklik nedir? Kendim için biraz zaman.
Şu anda kendi çift ilişkimiz için ne istiyorum? Ev işlerini beraber yapabilmemiz için belirli görev dağılımlarının olmasını istiyorum.	Şu anda kendi çift ilişkimiz için ne istiyorum? Daha fazla takdir edilmek isterim.
Ben kendimi sevilmemiş hissedirim, sen beni kollarına aldığında.	Ben kendimi sevilmemiş hissedirim, sen bana, beni sevdiğini söylediğinde.
...	...

Neye ihtiyacınız olduğunu ve neye hazır olduğunuzu ne kadar net bir şekilde anlarsanız, birbirinize nasıl destek olabileceğiniz de o kadar net olur. Karşınızdaki kişiden tam olarak ne istediğinizi açıklayın, suçlamalar yerine "ben" mesajlarını formüle edin. Genç ebeveynler genellikle ilişkileri dışında her şeyi planlarlar. Ancak önemli olan tam olarak budur: Eş ilişkinize, çocuğunuza ve işinize olduğu kadar yer verilmesi gerekir. Gerekirse takvime not alarak.

Tek ebeveynler veya ayrılmış ebeveynler için ipuçları

- Mümkün olduğu sürece çevreden destek alın (örneğin komşular, arkadaşlar, doğuma hazırlık kursundan yeni tanıdıklar).
- Gençlik yardım dairelerinin sunduğu hizmetlerden yararlanın.
- Aile merkezleri ve mahalle evlerinin hizmetlerinden yararlanın (son sayfalardaki hizmetlere bakın).

Bebeğine kendi kendine meşgul olması için alan verin

İlk kahkaha, ilk gezi, ilk anlatım, ilk hareketler- her şey heyecan verici. Ama dürüst olalım, anneler ve babalar da bir o kadar heyecanlı başka bir şey beklerler, örneğin zaman baskısının olmadığı ilk duşlar. Ya da nihayet tekrar rahat bir telefon görüşmesi yapabilmek. Bebeğin mutluya, ona kendi kendine meşgul olması için alan ver (örneğin küçük ellerini keşfetmesi) ve bu zamanı - suçluluk hissetmeden - kendin için veya bir çift olarak ikiniz için kullanın.

BEBEĞİNİN GELİŞİMİ

Oryantasyon için, bebeğinin gelişiminin farklı alanlarına genel bir bakış burada seni bekliyor.

Hareket - Duymak - Görmek - Koklamak - Konuşmak

Doğru konuşalım: Her anne, her baba, kendi çocuğunun aynı yaştaki diğer çocuklara nazaran bazı şeyleri daha iyi yapabilmesinin gururunu bilir. Ancak bebek gelişimi noktasında ortaya çıkan gizli daha yüksek-daha hızlı-daha ileriye durumu, insan doğamıza uygun değildir. Her çocuk sadece kendi temposuna göre gelişir. Bu nedenle lütfen bebeğini diğer çocuklarla karşılaştırmaktan kaçın. Emin olmadığın durumlarda, bir sonraki U-muayenende çocuk doktoruna sorman yeterlidir.

Bebeğin bunu söyleyecekti:

“Ben size katılmak istiyorum ve sizin yanınızda olmak istiyorum!”

“Ben merak ediyorum ve dünyayı kendim keşfetmek istiyorum.”

“Benim, kendime ait tempom var ve hazır olduğumda geri dönüyorum.”

“Etrafımda olup biteni merakla algılıyorum.”

“Sana ihtiyacım var -güvene, ilgiye ve keşfetmek için fırsata ihtiyacım var.”

Motorik gelişim - bebeğin böyle hareket eder

Bebeğin yüz üstü yattığında küçük başını dik tutabilir ve hareketlerini giderek daha fazla kontrol edebilir. Çocuğunu izle; ellerini, kollarını ve parmaklarını bir amaç doğrultusunda daha iyi nasıl hareket edebildiğini göreceksin. Küçük ellerine dokunmayı veya elini ağzına götürmeyi deniyor olabilir. Bebeğini sırtüstü pozisyondan oturma pozisyonuna getirirsen, kendi başına küçük kafasının ağırlığını taşıyabilecek, hatta daha sonra onu serbestçe çevirebilecektir.

Çocuklar 3. ayda genellikle henüz dönemezler. İlk dönme hareketleri, genellikle yaşamın 4. ila 6. ayları arasında görülür. Çocuklar o zamanlarda önce kendilerini yana, sonra da yüzüstü çevirirler. Kendilerini geri çevirmeleri ilk olarak yaşamın 7. ayından itibaren, daha büyük olasılıkla yaşamın 8. ayından itibaren gözlemlenebilir. Bu nedenle kendilerini çevirmeleri hakkında daha fazla bilgiyi bir sonraki ElternMail’lerde bulacaksınız.

Dikkat: Lütfen bebeğini alt değiştirme masası, kanepeler veya yatağın kenarı gibi yüksek yüzeylerde asla gözetimsiz bırakma ve daima çocuğunun üzerinde koruyucu bir el bulundur. Ayrıca bebeğinin bebek koltuğunda çok sık oturmamasını sağlamak önemlidir, aksi takdirde bu durum hareket gelişimini yavaşlatabilir. Bebeğinin omurgasını korumak için bebek arabasının sırt tarafını yukarı kaldırmamalısın.

Bebeğin halihazırda neler duyar

Bebekler 3. ve 4. Yaşam aylarında görüş alanlarındaki sesleri aramaya başlarlar. İşitme ile görmeyi bu şekilde birbirleriyle ilişkilendirirler. Bebeğin, başını hedef gözeterek bir şey duyduğu yöne doğru çevirir. U-muayenesi esnasında bebeğinin işitme duyusu test edilir. Bu şekilde, işitme sorunları nedeniyle ortaya çıkan gelişimsel gecikmeler önlenir.

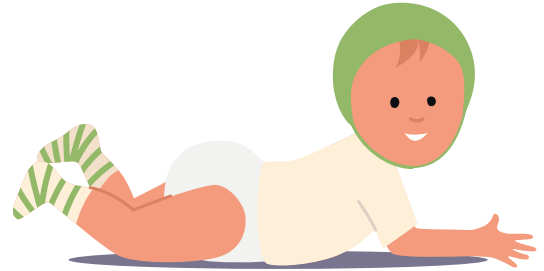
Bebeğin halihazırda neler görür

Çocuğun 3 ila 4 aylıkken her iki gözüyle de görebilir; bu, bebeğinin gördüğü nesne ve şekillerin artık tek bir görüntüde birleştiği anlamına gelir. Bebeğinin seni ve hareketlerini gözleriyle takip ettiğini belki çoktan fark etmişsindir. Bu görsel gelişimde büyük bir adımdır. Bebeğin hedef gözeterek yaklaşık 2,5 metre uzaklıktaki nesnelere, insanlara veya hayvanlara daha fazla bakacaktır. Çocuğun ayrıca kendi elini izler ve onunla oynar. Bu nedenle bebek jimnastiğini sık sık kullanmaktan kaçın. Bu, çocuğunun dikkatini alarak, kendi bedenini ve çevresini kendi hızında keşfetmesini engelleyebilir ve bu bebeğinin zorlanmasına neden olabilir. Uygun oyun fikirlerini sayfa 6’da bulabilirsiniz.

Bebeğin bunların kokusunu alabilir

Yaklaşık bir aylıkken bebeğin bazı kokuları tanıyabilir ve tasnif edebilir ve 3 aylıkken tanıdık veya yabancı kişileri kokularından ayırt edebilir.

İpucu: Yakın kişi olarak, bebeğinin kafasını karıştırmamak için ilk birkaç ay boyunca güçlü kokulu parfüm, tıraş losyonu veya deodorant vb. ürünlerden kaçın.





Bebeğin böyle konuşur - ilk ses çıkarma evresi

Doğumdan itibaren bebeğin farklı konuşma melodilerini ve sesleri ayırt edebilir.

1. ve 4. aylar arası, bebeğin ilk ses çıkarma evresi olarak adlandırılan dönemdedir.

Çocuğun sesleri ve tonları ("ağ-e-ağ-e") dener ve kendini guruldayarak, ciyaklayarak ve neşe ile bağırarak ifade eder. Ağlamak sesi her zaman aynı değildir, aksine farklı ihtiyaçlara (açlık, acı, rahatsızlık) işaret eder.

Yönelmiş davranışınla sezgisel olarak dil gelişimini teşvik edersin:

- Yaptığın şeye konuşarak eşlik et, yani o anda ne yaptığın hakkında konuş, örneğin bebeğinin altını değiştirdiğinde, elbise giydirdiğinde veya yıkadığında.
- Göz temasını koru ve çocuğunun yüzüne yakın ol (yaklaşık 30 cm uzakta). Böyle, bebeğinin mimiklerini ve yüz ifadelerini net bir şekilde algılayabilir.
- Daha yüksek bir ses tonuyla ve belirgin bir kelime melodisiyle konuş. Bebeğin onun guruldamasını veya seslerini taklit ettiğinde, görüldüğünü ve duyulduğunu hisseder. Bir örnek: "Bğabğabğa mı yapıyorsun? Sen ne anlatıyorsun? Eğlenceli mi? Bu beni mutlu ediyor."

Çocuğun çok dilli büyüyorsa - aşağıdakilere dikkat et:

- 1 Her ebeveyn çocuğuyla sürekli en çok hâkim olduğu dili konuşur. Elbette ebeveynler kendi aralarında seçtikleri dili konuşabilirler.
- 2 Çocuğunla sohbet ederken onunla sadece bir dili konuş ve dilleri birbirine karıştırma.



Faydalı bilgiler:

Çocuklar dilleri daha kolay öğrenirler

Beynin belirli bölgeleri belirli zamanlarda özellikle güçlü bir şekilde birbirine bağlıdır ve bu nedenle öğrenmeye özellikle hazırdır. Çocuklar doğduklarında tüm dillerdeki sesleri ayırt edebilir ve taklit edebilirler. Biz yetişkinler bu yeteneğimizi kaybetmişiz. Yaşamın ilk yılları, ilkokul çağının sonuna kadar olan dönem dil gelişimi açısından özellikle önemlidir.

Gelişimsel sıçrama - 12. hafta

Yaşamın yaklaşık 12. Haftasında (1-2 hafta önce veya sonra) çocuklar gelişimlerinde büyük bir sıçrama yaparlar. 12-hafta-sıçraması genellikle çok güçlüdür ancak zamansal olarak oldukça kısadır. Genellikle sadece birkaç günden bir haftaya kadar sürer. Artık derin bir nefes alıp çocuğuna sevgiyle eşlik etme zamanı. Başarılı bir sıçramadan sonra çocuğunun hangi yeni gelişimsel ilerlemede ustalaştığını göreceksin.

Bu sıçramayı nasıl fark edersin?

- Daha fazla ağlama ve sızlama, ayrıca çığlık atmalar
- Yakınlık ve ilgiye yoğun ihtiyaç
- İştah ve süt içme davranışında değişiklikler (örneğin huzursuzca süt içme, daha fazla veya daha az açlık)
- Huzursuz geceler

Bunu yapabilirsin:

Bir ilişki içinde yaşıyorsan, birbirinize alan açarak birbirinizi destekleyebilirsiniz. Bu süre zarfında sırayla bebeğe bakabilmek, diğer kişinin derin nefes alabilmesi ve yeniden güç toplayabilmesi için çok yardımcı olur. Eğer tek ebeveyn isen, aileden veya arkadaşlarından destek al veya dışarıdan yardım al (son sayfalardaki hizmetlere bak).

Zorlu zamanlar hakkında başkalarıyla konuş.

Sen farkına varmışsındır: Bunu herkes zaten yaşamıştır. Diğer ebeveynlerin buna anlayış göstermeleri çoğu zaman herhangi bir tavsiyeden daha fazla yardımcı olur.

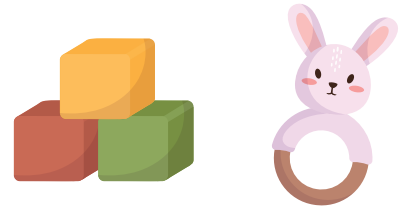
Bu gelişimsel sıçrama esnasında çocuğun beyinde çok fazla değişiklik olduğu için, dış uyaranların ve izlenimlerin mümkün olduğu kadar azaltılması gerekir, örneğin:

- Çok fazla buluşmalardan ve heyecan verici aktivitelerden kaçın.
- Bebeğinle tanıdık mekanlarda bol bol zaman geçirin.
- Mümkünse açık havada bol bol zaman geçirin. Belki yakınlarda küçük ve sessiz bir park vardır?
- Sakinleştirici müzik ve bol miktarda fiziksel temas da artan huzursuzluk ve gerginliğin biraz olsun hafifletilmesine yardımcı olabilir.

Beslenme konusunda özellikle sakın olman tavsiye edilir:

- Her zamanki aralıklara ve ritimlere inatla bağlı kalmamak.
- Bebeğinin iştahına göre davran. Bebeğin az süt içerse, rahat ol, sindirimi biraz karmaşık olabilir çünkü psikoloji ve bağırsaklar yakından bağlantılıdır.

BEBEĞİN İLE OYNAMAK



„Ben pek bebek-annesi değilim“ / „... bebek-babası değilim“ - bu size tanıdık geliyor mu? Bazı anne ve babalar, çocuklarının sonunda daha aktif olmalarını ve böylece gerçekten „onlarla bir şeyler yapabilmelerini“ sabırsızlıkla bekleyebilirler.

Örneğin yapı taşlarını üst üste koymaları. Veya resimli kitaplara bakmaları. Fakat çok küçük bebekler bile oynamaya hazırdırlar. Her şeyden önce seninle oynamaktan keyif alırlar. Ayrıca oyun aracılığıyla bebeğinin gelişimine de destek vermiş olursun.

Bebek ile günlük yaşam için oyun fikirleri

Görmek:

- Bebeğinin üzerine eğil ve ona geniş gözlerle bak. Bebekler yüzlere karşı büyük bir ilgi ve neşe duyarlar.
- Ağzını yavaşça aç ve tekrar kapat, komik yüz ifadeleri yap.
- Birlikte bir aynaya bakın ve birbirinizi gözlemleyin.
Dikkat: Oyuncak askısı veya bebek jimnastiği bebeğini çabuk zorlayabilir.

Konuşmak ve Duymak:

- Bebeğinin çıkardığı sesleri taklit et veya ona şarkı söyle.
- Bebeğine kitap veya dergi oku ve ses tonunu sürekli değiştir.

Motorik:

- Bebeğinin yanına renkli bir bez koy veya bezi onun ulaşabileceği bir şekilde hareket ettir.
- Bebeğine tutması için bir elle tutma topu veya tahta halka ver.

Oynarken bunlara dikkat edebilirsiniz:

- Bebeğinin oynarken serbestçe hareket edebilmesini sağla.
- Bebeğinin keşfetmesi için, senin sıklıkla vakit geçirdiğin sabit bir yer seç. Bu oturma odasında bir köşe veya örneğin ayrıca mutfakta güvenli bir köşe olabilir.
- Bebeğinin kendini rahat, güvende ve emniyette hissedeceği bir atmosfer yarat. Oda sıcaklığı uygun olmalıdır. Ne çok aydınlık ne de çok karanlık. Yüksek sesli müzikten veya diğer “yüksek sesli” medyadan kaçınmalısın.
- Yerle temas önemlidir. Bu bebeğine güven verir. Yere tek renkli bir battaniye veya kaymaz bir minder koy.
- Kafanın sınır kısmına emzirme yastığı veya sarılmış battaniye gibi görsel bir bariyer yerleştir. Bu aynı zamanda bebeğine güvenlik hissi de verir.
- Oyuncak seçiminde çocuğunun aşırı uyarılmamasına dikkat et.

Önemli bilgiler:

Desteklemek ve oynamak konularında sunulan eşyaların miktarı değil, kalitesi daha önemlidir. Aslında çok fazla oyuncak ve program çocuğunu zorlayabilir.

KENDİN İÇİN BUNU YAPABİLİRSİN

Ruhsal güçlendirici

Ebeveyn olmak çok fazla enerji gerektirir. Ne yazık ki, günlük yaşamda bazen - çamaşır dağları ve uyku yoksunluğu arasında - çoğu zaman anne veya baba olmanın büyük bir keyif olduğunu ve ne kadar harika olduğunu unuturuz. İşte zorlu süreçlerde küçük bir ruhsal güçlendirici: Her günün sonunda üç olumlu bebek veya aile hatıranı yaz. Zamanla dikkatin (algın) otomatik olarak güzel şeylere daha çok odaklanır.



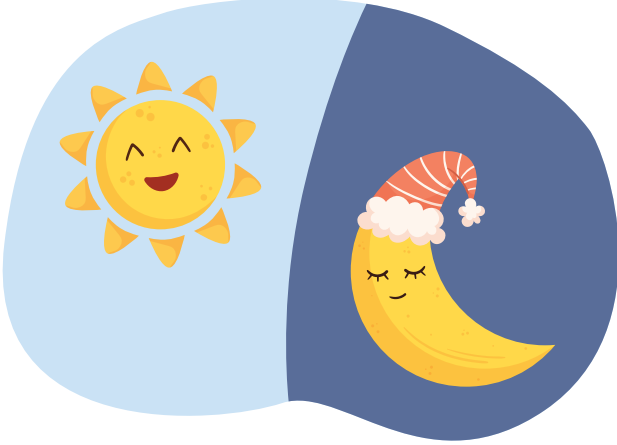
Eğer çok düşünürsen...

Bazı ebeveynlere bir “düşünme yeri” ve bir “düşünme zamanı” iyi gelir: evde veya dışarıda, derin düşüncelere dalabileceğin bir yer belirleyebilirsin. Ama mümkünse, yalnızca orada ve yalnızca belirli bir zamanda. Örneğin: “Şimdi on dakika boyunca ben sadece beni strese sokan, endişelendiren ve sinirlendiren şeyler hakkında düşüneceğim ve sonra bunu bitireceğim!” Bunu bir deneyin bakalım!

Değişiklik iyi gelir

Bazen dışarı çıkmak, yeni bir ortamda bulunmak ve diğer ebeveynler ile günlük bebek yaşamı veya tamamen farklı konular hakkında konuşmak iyi gelebilir. Berlin’in size sunabileceği çok çeşitli etkinlikler var. Sana yakın hizmet ve etkinlikleri (örneğin ebeveyn-çocuk grupları) sadece dene ve senin ve bebeğinin nelerden hoşlandığına bak (son sayfalardaki hizmetlere bak).

BEBEĞİNİN UYKUSU



Büyük bir dönüm noktası! Bebeğin yavaş yavaş gece-gündüz ritmini geliştiriyor.

Yaşamın 9. haftasından itibaren bebeklerin uyurken daha fazla sükunete ihtiyaç duydukları ve gün içinde uyanıklık sürelerinin daha uzun olduğu gözlemlenebilir. Yavaş yavaş geceyi gündüzden ayırıyorlar.

Biliyor muydun,

- ... 24 saatlik bir sürede toplam uykunun yaklaşık 13 saat olduğunu?
- ... bebeğinin geceleri - kesintilerle birlikte - yaklaşık 8 - 10 saat uykuya ihtiyacı olduğunu?
- ... bebeklerin gündüz 4 - 5 saat kadar uyduğunu?
- ... günde 3 - 4 defa uyumanın yaşına uygun olduğunu?
- ... bebeğinin uykular arasında 45 - 120 dakika kadar uyanık kalabildiğini, böylece gün içindeki uyanıklık sürelerinin uzayabildiğini? Uyku baskısı genellikle sabahları akşama göre daha fazladır.

Bu bebeğinin uykusu için ne anlama geliyor?

Gecenin artık başladığını öğrenmesi için bebeğini akşamları sürekli belirli bir saatte yatağına yatırabilirsin. Günlük yaşamınızda henüz yapmıyorsanız eğer, bir akşam ritüeli başlatın. Bu çocuğuna güven sağlar ve onu uykuya hazırlar. Belki ilk birkaç haftada günlük yaşamınızda küçük uyku yardımcıları oluşmuştur. Önümüzdeki zamanlarda, alışkanlık haline gelen ve seni daha çok yoran uyku yardımcılarından (örneğin egzersiz topu, saçını çekmek) vazgeçmeyi isteyip istemediğini gözden geçirmekten çekinme. Uyku ritüelleri birbirlerinden çok farklı olabilirler. Uykuya dalmaya yardımcı olması için uykuya dalmadan önce yeterli fiziksel yakınlık özellikle tavsiye edilir. Bu, bebekte uykuyu teşvik eden hormonların salınmasına neden olur. Sen ayrıca bebeğini her zaman onun yatağına koymayı deneyebilirsin, örneğin, önceden çok fazla kucaklaştıysanız, onu uyutmak için sallamak yerine sadece elini tutabilirsin veya şarkı söylenilirsün.

Bu, çocuğunun rahat bir uykuya dalmasına yardımcı olur:

- Günlük rutine sabit uyku saatleri ve düzenliliklerin eklenmesi.
- Işık ve gürültü kirliliğinden kaçınmak (3. aydan itibaren odayı karartmak).
- Düzenli uyanma saatleri ile yaşa uygun bir uyku ritmi sağlamak.
- Açlık, yakınlık gibi ihtiyaçların yatmadan önce karşılanması gerekir.
- Bebeğin altı yeni değiştirildiğinde çok daha iyi uyuyacaktır.
- Bebeğinin sana ihtiyacı olduğunda, yanında olduğunu bilmesi.
- Bir uyku evi yaratın: Bundan kastedilen, bebeğinin kendini güvende ve emniyette hissedeceği tanıdık bir uyku yerinin oluşturulmasıdır.

Bebeğin ebeveyn yatağında olması?

Bu muhtemelen ebeveynlerin veya büyükanne ve büyükbabaların için bir seçenek olmazdı. Bu zamanlarda, daha fazla bebek yine anne ve babasının yanında uyuyor.

Bir düşün: Binlerce yıl boyunca bebekler anne ve babalarıyla bugüne kıyasla çok daha yakın fiziksel temas halinde yaşamışlar. Sanayileşmenin başlamasıyla birlikte insanların yaşam ritmi ve çalışma şekli değişti. Ebeveynler, gün içinde bebeği saatlerce kendilerinden ötede tutmuşlar ve geceleri ayrı bir odada uyumasını sağlamışlar. Bu gelenek yaklaşık 150 yıllıktır - bu, insanlık tarihinin uzunluğuyla karşılaştırıldığında çok az bir süredir.

Peki bu şimdi ne anlama geliyor? Çocuğu ebeveyn yatağına getirmek doğru mu yanlış mı?

Bebeklerin yaşamlarının ilk yılında ilave yatakta veya büyüdükçe ebeveynlerinin yatak odasında kendi yatağında uyuması önerilir. Araştırmalar, güvenlik nedeniyle bebeklerin ebeveyn yatağında uyumaması gerektiğini, bunun ani bebek ölümü sendromu riskini artırdığını gösteriyorlar. Bebeğinle büyük yatakta yatıyorsan bebeğinin başının seninkinden yüksek olduğundan emin ol. Ayrıca bebekler daima korunaklı bir bebek yuvasında yatmalıdırlar.

Dikkat: Çocuğunu her zaman aşırı ısınmadan ve boğulma riskinden koru. Oyuncakların, battaniyelerin veya yastıkların daima bebeğinden uzak olduğundan emin ol.

BEBEĞİNİN BESLENMESİ

Artık emzirme veya biberonla yemek verme tam olarak oturdur ve bir sonraki konu bizi bekliyor: tamamlayıcı gıdalar.

Anneler ve babalar çoğu zaman bu adımdan dolayı memnun olurlar. Çocuğun artık yalnızca anne sütüyle veya biberonla beslenmeyecek.

Belki zaten ek beslenmeye ne zaman başlayabileceğini, nasıl ve her şeyden önce bebeğin için ne pişirebileceğini merak ediyorsundur.

Başlamadan önce: Tamamlayıcı beslenme, çocuklara anne sütü veya biberon yemeklerine ek olarak, en başından itibaren klasik püre haline getirilmiş yemekler veya baştan beri katı besinler gibi çeşitli yiyeceklerin sunulması anlamına gelir (Baby-Led-Weaning - BLW). Baby-Led-Weaning'de bebeğin neyi, ne kadar yemek

istediğini kendisi kontrol eder. Bunu deneyebilir ve aile masasında elleriyle yiyebilirler. Ek gıda ilk birkaç haftada emzirmenin veya biberonla beslemenin yerini almaz.

Ek beslenmeye en erken 5. ayın başında, en geç ise 7. ayın başında başlanır. BLW'ye, püre haline getirilmiş yiyeceklerden daha sonra, genellikle 6. aydan sonra başlanır. Deneyimler, çoğu çocuğun 5. aydan sonra yalnızca katı yiyecek yemeye hazır olduğunu ve buna ilgi gösterdiğini göstermektedir.

Başlangıç için özellikle havuç, yaban havucu ve balkabağı gibi sebzeler uygundur.



ORAL DÖNEM

Bebeğim her şeyi ağızına alıyor

Lastik ördek sadece fiz sesler çıkarmakla kalmıyor, aynı zamanda ilginç, pürüzsüz bir yüzeye de sahip. Ve hele de bu güzel renk! Bebeğinin nesnelere giderek daha sık ağızına götürdüğünü zaten keşfetmiş olabilirsiniz.

Dudakları veya diliyle emer veya nesnelere çiğnemeye çalışır. Oral dönem olarak adlandırılan sürece hoş geldiniz. 4 aylıktan başlar ve yaklaşık 18 aylık olana kadar sürer.

Bebeğinin bunu neden yaptığını hiç düşündün mü? Bunun açıklaması çok basit: Bu yaşta ağızdan doğru dokunma duygusu, görme duygusuna göre çok daha gelişmiştir. Ağızdaki birçok hassas sinir ucu sayesinde bebeğin nesnelere dudakları, dili ve damağıyla keşfedebilir.

Ve: Bebeğin bir şeyi tekrar tekrar ağızına götürerek el ile kavrama yeteneğini ve el-göz koordinasyonunu da geliştirmiş olur. Yani "ağızına götürmek" ayrıca motorik gelişim açısından da oldukça önemlidir. Oral dönem dil gelişimi için de önemlidir. Bebeğinin konuşması için ihtiyaç duyduğu ağız kasları bu şekilde çalıştırılır. Bu önemli bir deneyimdir ve daha sonraki ses oluşumu ve telaffuzu için iyi bir hazırlıktır.

Bu aşamada çocuklar genellikle gıdadan bağımsız olarak büyük bir emme ihtiyacı gösterirler. Bu, çocukların aç olmamalarına rağmen birdenbire daha fazla memeyi emmek istemeleri veya daha sık emzik istemeleri anlamına gelir. Emzirmek bebeğinin rahatlamasına ve sakinleşmesine yardımcı olur.

Bunu yapabilirsin

Bebeğine bilinçli bir şekilde farklı nesnelere sunarak, oral dönemde çocuğuna destek olabilirsiniz. Nesnelere sert ya da yumuşak, yuvarlak ya da kenarlı olabilirler. Çocuklara yönelik tam da bu farklı özelliklere sahip pek çok, el ile kavrama ve ısırma oyuncakları bulunmaktadır.

İpucu: Zararlı yumuşatıcı içeren ucuz plastik oyuncakları satın almamak daha iyidir. En iyisi - özellikle oral aşama için - birkaç yüksek kaliteli, gıda güvenliğine sahip ürün veya işlenmemiş ahşap oyuncakların alınmasıdır. GS-mührü gibi test mühürlerini dikkate alabilirsiniz.

Dikkat: Çocukların ellerinde olmaması gerekenler...

- yutulabilecek veya nefes borusuna kaçabilecek küçük parçalar (bilyeler, çerezler, küçük oyuncak figürleri, düğmeler, patlamış balonlar vb.)
- zehirli veya diğer tehlikeli nesnelere (çakmak, sigara, oje, pil, bıçak, makas vb.)

EMZİK VERMEK - EVET VEYA HAYIR?



Faydalı bilgiler:

Bunlar karar vermeye yardımcı olur

Belki çocuğunun emziğe ihtiyacı olup olmadığından emin değilsin. Burada doğru ya da yanlış yok.

“Emziği” seven bebekler vardır ve emzik kullanmak istemeyen bebekler vardır. Stresli durumlarda emzik çocuğunun emzirilme ihtiyacını karşılamasına ve böylece sakinleşmesine (öz düzenlemeye) yardımcı olabilir. Elbette emzirilmek de yardımcı olur, ancak her anne çocuğunu emzirmez veya bebeğinin emme ve sakinleştirme ihtiyacını karşılamak için memeyi kalıcı olarak kullanmak istemez. Ayrıca çok ağlayan ve emzik emerek kendilerini daha kolay düzenleyebilen çok-ilgi-bebekleri olarak adlandırılan bebekler veya emziğe daha erken ihtiyaç duyan prematüre bebekler de vardır. Emin değilsen lütfen ebene veya U-muayenesinde doktoruna danış.

Emzik konusunda buna dikkat edebilirsin:

- Lütfen çocuğunun bütün gün boyu emzik kullanmamasına, sadece sakinleşmek ve uyumak için emzik kullanmasına dikkat et.
- Lütfen emziğe ağır emzik zincirleri veya doldurulmuş hayvanlar asma. Bu çenenin şekil değiştirmesine neden olabilir.
- Öncelikle çocuğunu emzik olmadan, örneğin onu kucaklayarak, şarkı söyleyerek veya taşıyarak rahatlat.
- Giysiler büyüse bile emzik küçük kalabilir. Çenenin şekil değiştirmemesi için emziğin her zaman en küçük boyutta olabilir.



Kaçırmayın!

7. yaşam ayından sonraki ElternMail için kayıt (arka sayfaya bakın).
(English / українська / Türkçe / العربية)



NEDEN TAŞIMAK ÖNEMLİDİR

Taşımanın faydaları

Çocuğun vücut ısısını hisseder. Başını göğsüne dayayarak kalp atışını duyar, vücut kokunu koklar, sesini hisseder ve duyar. Bütün bu algılar kendini güvende ve korunaklı hissetmesini sağlar. Doğal halklarda ve kültürümüzde yapılan araştırmalar: bebekleri - kanguru bezinde veya bebek taşıyıcısında bile - taşımanın, bebekleri sakinleştirdiğini göstermiştir. Taşınan çocuklar daha az bağırırlar ve daha mutludurlar. Ancak endişelenme, bebeğini taşımak, onu sakinleştirmenin ve yakınlık ihtiyacını gidermenin birçok yolundan sadece biridir.

Bebeği taşımak, onun duruşuna zarar verir mi?

Taşınan çocuklar, yaşamlarının ilk birkaç haftasında dik oturarak ve bacakları yürüme yönünde olmadan çömelmiş bir şekilde (önemli!) taşınmış olsalar bile, taşınmayan çocuklara nazaran göze çarpan duruş aksaklıkları yaşamazlar.

Bebek arabası daha kötü bir alternatif mi?

- Hangi sebepten dolayı olursa olsun - bebeklerini taşımak istemeyen veya taşıyamayan anne ve babaların herhangi bir şeyi “yanlış” yapmış olmaktan korkmalarına gerek yoktur. Bebeğine başka şekilde da fiziksel temas ve yakınlık sağlayabilirsiniz.

Bazen bebeğimi yere koyabilir miyim?

Bebeği taşımaya erkenden başlamak önemlidir. Yavaş yavaş yapılan egzersizler aracılığı ile kaslar güçlendirildiğinden dolayı, bebeği taşıyan kişi genellikle bebeğin artan ağırlığına sorunsuz bir şekilde alışır. Birçok ebeveyn için iyi bir alternatif, bebeği bir kanguru bezinde veya bebek taşıyıcısında sırtta taşımaktır.

Taşımak özellikle yaşamın ilk aylarında pek çok ihtiyacın karşılanması açısından oldukça değerlidir. Aynı zamanda senin ve çocuğunun da ara sıra molalara ve biraz mesafeye ihtiyacı var. Özellikle bebeğin mutlu olduğunda onu her zaman tekrar tekrar indirebilirsin. Bu, çocuğuna kendi bedeniyle baş etme ve kendi deneyimlerini kazanma fırsatı verir. Bebekler büyüdükçe çevrelerini bağımsız olarak keşfetmek için daha fazla zamana ihtiyaç duyarlar. Çocukların sıkı bağlanmaya alışkın olmamalarından dolayı, taşınmak istememeleri de mümkündür. Ebeveynler, özellikle önceden mevcut bir sağlık sorunu varsa, çocuğun kilosu nedeniyle kendi kaslarına, bağlarına ve omurgasına çok fazla yükleniyor olabilir. Emin değilsen bebek taşıma danışmanlığı sana yardımcı olabilir.

BEBEĞİNİN SAĞLIĞI

Bebeğini emzirmek

Emzirmenin aniden değiştiğini ve bebeğinin birkaç hafta öncesine göre çok daha sık emzirmek istediğini belki fark edebilirsin. Gelişimsel sıçrama artık sütün artık yetmemesine neden olabilir. Bu aşamada bebeğini daha sık emzir ve ikizinin biraz daha dinlenmesini sağla, böylece süt üretimin dengelenir. Örneğin süt oluşturan çaylar yardımcı olabilir. Eğer endişeleniyorsan lütfen ebenden veya emzirme danışmanından tavsiyeler iste.

Bağırsak gelişimi

Anneler ve babalar genellikle bebeklerinin mide ağrılarından ve şişkinlik şikayetlerinden dolayı endişelenirler. Bundan hiç etkilenmeyen çocuklar var, bazıları ise acı çekerler ve bunu sızlanarak ve ağlayarak gösterirler. Çocukların yemekten hemen sonra veya akşamın erken saatlerinde daha çok “şikâyet ettikleri” görülmektedir. Bunun nedeni bebeğinin sindirim sisteminin henüz olgunlaşmamış olmasıdır. Çocuğunun karnının çok sert olduğunu veya bacaklarını sürekli çekip tekrar uzattığını fark etmişsindir. Yaşamın 3. ve 4. aylarından sonra ebeveynler karın ağrısı ve şişkinliğin yavaş yavaş kaybolduğunu fark edebilirler. Ancak herhangi bir iyileşme görmüyorsan çocuğunu çocuk doktoruna göster.

Karın ağrılarına karşı ipuçları:

- Yemek yedikten sonra geçirmek iyi gelebilir.
- Bebeğinin karın tarafı ön koluna gelecek şekilde taşı (uçma tutuşu olarak bilinir). Bu bebeğinin gazının çıkmasına yardımcı olur.
- Küçük karın masajları sakinleşmeyi sağlar. Ebenden, sana bazı hareketleri göstermesini iste.
- Bacak jimnastiği: Bebeğini sırt üstü yatır, elinle bebeğinin ayaklarından birini tut ve bacaklarıyla “bisiklet sürme” hareketini yap.
- Beslenmene ve sessiz bir ortamda emzirmeye dikkat et.

U4 - önleyici muayene: 3. - 4. yaşam ayı

Çocuk doktorun bebeğinin U4 muayenesini yapacaktır. Bebeğinin fiziksel ve zihinsel olarak yaşına uygun bir şekilde gelişip gelişmediğini kontrol eder. Bu nedenle U-muayenelerinden düzenli bir şekilde faydalanmak önemlidir. Bu randevularda endişelerine ve bebekle nasıl başa çıkacağına da yer verilir. Çocuğun sarı muayene defterinde ilgili U-muayenelerin içeriği hakkında bilgiler bulunur.

Bebeğin için aşılar

U-muayeneleri sırasında bebeğine yönelik aşı önerileri ve zorunlu aşılar konusunda bilgilendirileceksin. Aşı yaptırmada emin değilsen veya soruların varsa lütfen çocuk doktoruna başvur.



REGRESYON TERAPİSİ

Regresyon terapisi anlamlı ve önemlidir

Hamilelik ve doğum sırasında annenin kasları zayıflar ve gerilir. Doğum sonrası regresyon terapisi kursu sırasında pelvik tabanının, sırtının ve karın kaslarını güçlendirirsin. Bu şekilde sırt rahatsızlıkların, idrar kaçırmayı veya vajina veya rahim sarkmasını önleyebilirsin.



Faydalı bilgiler

... regresyon terapisi kursu konusunda:

- Regresyon terapisi kursu pelvik tabanını ve ayrıca karın ve sırt kaslarını güçlendirir.
- Kursuna vajinal doğumdan 6 - 8 hafta sonra başla.
- Sezaryen doğumdan sonra da regresyon jimnastiği gereklidir - ancak doğumdan 10 - 12 hafta sonra başla.
- Bu kurslar doğumdan sonra 9 ay içinde yapılırsa, sağlık sigortası kursun masraflarını üstlenir.
- Öğleden önce senin bebekle beraber ve akşamları sadece senin için kurslar mevcuttur - senin için en uygun olan kursa bak!
- Her şey hamilelikten önceki gibi hissedilene kadar vücuduna zaman ver ve egzersiz yap.
- Bir hamilelik 9 ay sürer - ve hamileliğin neden olduğu tüm fiziksel değişikliklerin regresyonu için yaklaşık olarak aynı süre gerekir.

ÇOCUĞUN İÇİN BAKIM

İşe yeniden başlama

Sen zaten işe geri dönmek ile meşgulsen içinde çelişkiler hissediyor olabilirsin. Bir yandan eski hayatından bir parçanın geri dönmesini sabırsızlıkla beklerken, diğer yandan çocuğundan ilk ayrılığı düşünmekte zorlanıyor olabilirsin, belki her iki duygu aynı anda söz konusu olabilir. Her iki durumda da: Bu hassas aşamada, sana içindeki hislere güvenmeni öneriyoruz. Partnerinle, iyi arkadaşlarınla konuşmaktan veya yerel danışma merkezlerinden destek almaktan çekinme.

İşe tekrardan gittiğinde, bebeğine kimin bakabileceği konusunda çok mu endişeleniyorsun? Bazı ebeveynler bakım zamanını bireysel olarak seçebilirken, diğerleri çocuklarının erken aşamada bir çocuk bakım merkezine alınmasına bağlılar. Çocuğuna ne zaman ve nerede bakılırsa bakılsın - önemli olan kendini iyi hissetmen ve çocuk bakım seçeneği hakkında aldığın karardan memnun olmandır. Ayrıca bebeğinin kendisini güvende ve rahat hissedebilmesi için eğitimle bağ kurması için ona yeterli zaman verilmesi de önemlidir. Bir sonraki ElternMail’lerde bakım merkezine yumuşak bir alışma süreci noktasında daha fazla bilgi edineceksin.

Bakım türleri:

- Çocuk gündüz bakım merkezi veya çocuk gündüz bakımı
- Aile odaklı destek
- Tamamlayıcı çocuk gündüz bakımı



Bu hizmetlerle ilgili ayrıntılı bilgiye şu linkten ulaşabilirsin:

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



Faydalı bilgiler:

Berlin’deki çocuk gündüz bakım merkezleri herkes için bedava.

Ebeveynler sıcak öğle yemeğinin yalnızca bir kısmını öderler.

Bakım yeri bulmak için ipuçları:

Uygun bir çocuk bakımı şekli ve çocuk bakımı merkezinde güvenli bir yer bulmak zaman alır.

- Bakım ihtiyacını erkenden bildir. Kayıt, sorumlu gençlik dairesine başvurabileceğin çocuk bakımı kuponu (çocuk gündüz bakım merkezi kuponu) kullanılarak gerçekleştirilir. Çocuk gündüz bakım merkezi kuponuna mümkün olduğu sürece en kısa sürede başvurmalısın; istenilen çocuk bakımı başlangıcından en erken dokuz ve en geç iki ay önce.
- Kita-Navigator ile ikamet ettiğin yerin çevresindeki çocuk gündüz bakım merkezlerini ve boş yerleri bulabilirsin.

← <https://kita-navigator.berlin.de>

- İşverenle iletişime geç. Kendilerine ait çocuk gündüz bakım merkezleri olan veya yakındaki çocuk gündüz bakım merkezlerinden yer satın almış şirketler var.
- Bazen çocuk mağazalarının veya çocuk gündüz bakımı yerlerinin pencerelerinde boş yerlerin asılı olduğu ilanlar bulunur.

Özel hizmetler ilgili bilgi sağlayan linkler dahil olmak üzere bu konuya ilişkin bir genel bakış sunulmaktadır

← www.berlin.de/familie/informationen/kinderbetreuung-ergaenzend-und-flexibel-143

ve

← www.berlin.de/familie/suche?tx_kesearch_pi1%5Bfilter_11_77%5D=KinderbetreuungundKita

Online başvuru dahil olmak üzere çocuk gündüz bakım merkezi kuponları hakkında bilmen gereken her şeyi burada bulabilirsin:

← <http://service.berlin.de/dienstleistung/324873>



Bebek bakıcısı bulmaya yönelik portallar arasında örneğin **nebenan.de** veya **betreut.de** yer alır.

Çocukla tek başına veya ayrı ayrı ebeveynlik

Çocuğunla tek başına isen veya ayrı ayrı ebeveynlik yapıyorsan, çocuk bakımı konusu belki daha da acildir.

Önemli: Mümkün olduğu kadar erken bir çocuk gündüz bakım merkezi yeri bul! Bunun nasıl yapıldığı ve neye ihtiyacının olduğunu, tek olan ebeveynler ağının internet sitesinde iyi bir şekilde özetlenmiştir.

← <https://alleinerziehend-berlin.de/informationen/kinderbetreuung>



Çocuk gündüz bakım merkezi mesai saatlerinin çalışma saatlerine uymaması durumunda ek kreş için de başvuruda bulunabilirsin. Bununla ilgili bilgileri de bu sayfada bulabilirsin.

Ben yoksam çocuğuma kim bakacak?

Çocuğun esas bakımını üstlenen kişinin hastalanması ve çalışamaması durumunda, çocuk 12 yaşına kadar aile bakımı (evde yardım) alabilir. Bunun için doktordan reçete alınması ve sağlık sigortası şirketine başvurulması gerekmektedir. Gerekirse gençlik dairesi de masrafları üstlenebilir. Aile bakımı hizmetleri, örneğin çocuk bakım ağı aracılığıyla bulunabilir.

← <https://kinderversorgungsnetz-berlin.de/familienpflege-0>



PARA SIKINTISI DURUMUNDA YARDIM

Ailenin büyümesinden kaynaklı bütün keyfin yanı sıra bu değişiklik çoğu zaman büyük mali talepleri de beraberinde getirir. Doğum öncesi ve sonrası için anne olma parası, ebeveyn parası ve çocuk parası gibi mali desteklere başvurulabilir.

Birçok ailenin hayatında maddi sıkıntılara veya para ihtiyacına yol açabilecek öngörülemeyen olaylar yaşanabilir. Ebeveynlerin ani bir şekilde ayrılmaları, işsizlik, ağır hastalık veya diğer kader olayları aile yaşamı için büyük bir zorluk oluşturabilirler.

Tek ebeveyn olan anne ve babalar örneğin, vatandaşlık parası alınıyorsa, „tek olan ebeveynler için ek ihtiyaç“ alabilirler ve ayrıca ebeveynlerden birinin çocuğu için nafaka ödememesi durumunda nafaka avansı başvurusunda bulunabilir.

Daha fazla bilgi:

← www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/finanzielle-leistungen/unterhaltsvorschuss



Maddi yardımlar

Farklı devlet dairelerinin sorumlu olduğu çeşitli devlet yardımları mevcuttur vardır, örneğin

- Gençlik dairesinde ebeveyn parası
- Jobcenter'de işsizler için vatandaşlık parası (eskiden Hartz IV veya işsizlik parası 2 (ALG 2)) Jobcenter
- Agentur für Arbeit'da İşsizlik Parası 1
- Berlin-Brandenburg Familienkasse'de çocuk parası

Berlin konut ofislerinde kira yardımı

← <https://infotool-familie.de/zum-tool> üzerinde ebeveynler aile yardımlarından yararlanma haklarını kontrol edebilirler.





Olası devlet yardımları hakkında genel bir bakışı şuralarda bulabilirsin:

← www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/finanzielle-leistungen



ve Berlin Aile Portalı:

← www.berlin.de/familie/ratgeber/rund-ums-geld



Maddi sıkıntı içinde olan aileler ve hamile kadınlar da **Ailelere Yardım Vakfı**'na başvurabilirler:

← www.berlin.de/familie/informationen/stiftung-hilfe-fuer-die-familie-stiftung-des-landes-berlin-168

BERLİN'DE DESTEK VERİCİ HİZMETLER

Yardım hakkını kullan:

Maddi yardımların yanı sıra ebeveynlere yönelik başka birçok destek hizmeti de mevcuttur. Gençlik yardım daireleri çocuk ve gençlik yardımı alanındaki desteklerden sorumludurlar. Çocuk ve gençlik yardımı, çocukların ve gençlerin gelişimlerini destekler ve zor durumlarda yardımcı olur.

Bunu unutma: Yardım alma hakkın var ve yalnız değilsin. Daha fazla bilgiyi şu adreste bulabilirsin

← www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/kinder-und-jugend/kinder-und-jugendschutz/fragen-und-antworten-kinder-und-jugendhilfe/fragen-und-antworten-kinder-und-jugendhilfe-86352



Aile hayatı ile ilgili

Berlin Aile Servis Büroları, aile yaşamının tüm yönleri ile ilgili sorularınız noktasında gidebileceğiniz yardımcı irtibat noktalarından biridir. Bunlar gençlik dairelerinin serbest kurumlarla iş birliği halinde sunduğu bir hizmettir ve bu hizmetler Berlin'in bütün merkez ilçelerinde mevcuttur - ya da hatta mobil aile servis büroları olarak mahallende dolaşan araçlar halinde bulunabilirler. Özellikle farklı başvurulardan dolayı stres ve çaresizlik durumlarında, çalışanlar sana yerinde destek olurlar. Ebeveyn parası veya çocuk gündüz bakım merkezi kuponu veya okul sonrası bakımı kuponu (tamamlayıcı destek ve bakım EFöB başvurusu) gibi çeşitli başvuru formlarını oradan alırsın ve bunları doldurmana yardımcı olurlar. Ayrıca maddi yardım, velayet beyanı veya babalığın tanınması gibi konularda tavsiye alabilir veya merkez ilçedeki ailelere yönelik boş zaman hizmetleri hakkında bilgi alabilirsin. Zorlayıcı ailevi durumlarda, örneğin ayrılma veya borçlu olma durumlarında, aile servis büroları seni uygun uzman danışma merkezlerine de yönlendirebilirler.

← www.berlin.de/familie/informationen/familienservicebueros-350



Berlin Aile Portalı:

Berlin Aile Portalı'nda aile konusu ile ilgili tüm konularda çok sayıda değerli hizmet bilgileri, çocuklar, gençler ve tüm aile için bir etkinlik takvimi ve ayrıca çok çeşitli konularda tavsiyeler bulursun (örneğin boş zaman, maddi durum, tek ebeveyn, çocuk gündüz bakım merkezi vb.)

← www.berlin.de/familie



Gençlik yardım dairelerinin çeşitli görevlerine dair genel bir bakış şurada da sunulmaktadır:

← www.unterstuetzung-die-ankommt.de/de/das-sind-wir/unsere-aufgaben



Erken yardım hizmetleri özellikle hamilelik sonrası ebeveynlere ve üç yaşına kadar çocuğu olan ailelere yöneliktir. Bu hizmetler özellikle zorlayıcı yaşam durumlarında olan ailelere yöneliktir.

Bununla ilgili bilgileri aşağıdaki sayfalarda bulabilirsin:

← www.elternsein.info

BERLİN'DE DESTEK VERİCİ HİZMETLER

Ebeveynlik iznindeki babalar

Berlin, ebeveynlik iznindeki babalara geniş bir hizmet yelpazesi sunmaktadır. Bütün Berlin için sorumlu olan **Berlin Babalar Merkezi** ile birlikte ilçelerde sunulan hizmetler de, danışmanlık yanında seminer ve grup fırsatları ya da ortak boş zaman ve tatil aktivitelerini sunmaktadırlar.

← www.berlin.de/familie/informationen/beratung-von-vaetern her bir web sitesini ve hizmetleri listeler.



Ebeveynlik parası ve ebeveynlik izni hakkında bütün bilgileri burada bulabilirsin

← www.berlin.de/familie/informationen/elterzeit-212

Tek olan ebeveynler için iletişim ağları

Çocuğun veya çocuklarınla yalnızsan, aşağıdaki kurumlar sana destek sunmaktadırlar:

- **Tek Ebeveyn Olan Anneler ve Babalar Derneği (VAMV)** kendini, tek ebeveynli ailelerinin çıkarlarını savunan dernek olarak tanımlar. VAMV, tek olan ebeveynlerin sorunlarına ilişkin birçok siyasi çalışmanın yanı sıra tavsiyeler, konuşma grupları, dinlenme hizmetleri, heyecan verici atölye çalışmaları, bilgilendirici yayınlar vb. sunmaktadır.

← www.vamv-berlin.de



- Ayrıca **Tek Olan Ebeveynlerin Kendi Kendine Yardım İnisyatifi Derneği (SHIA)** tek ebeveynli ailelerin hakkını savunur. Burada danışmanlık hizmetinden, bilgilendirme etkinliklerinden, atölye çalışmalarından, buluşmalardan, gezilerden vb. yararlanabilirsin:

← <https://shia-berlin.de>



- **Tek Olan Ebeveynler İçin Altyapının İyileştirilmesine Dayalı Berlin Eyalet Programı** aynı zamanda Berlin'deki tek başına çocuk büyüten ebeveynlere yönelik altyapının iyileştirilmesini de amaçlıyor. Tüm merkez ilçelerdeki koordinatörler, tek ebeveyn olan kişilerin özel durumunun dikkate alınmasını sağlar. Bunun haricinde her ilçede sorularınız ve karşılaştığınız zorluklar noktasında yardımcı olacak danışmanlar bulunmaktadır.

← <https://alleinerziehend-berlin.de>



Çok fazla endişelerin varsa

- Eğer sen kendini psikolojik olarak zor zorlanmış hissediyorsan, yardım al! Gölge ve Işık Derneği'nde (Schatten und Licht e.V.) hem kendi kendini test etmeyi hem de danışmanların ve öz yardım gruplarının bir listesini bulabilirsin.

← <https://schatten-und-licht.de>



- Duygusal ilk yardım da mevcuttur:

← www.emotionelle-erste-hilfe.org



Bebegin çok bağıryorsa

Bebekler çok bağırdığında ve ayrıca kötü uyuduğunda veya çok huzursuz olduğunda, ebeveynler genellikle kendilerini yardımsız ve çaresiz hissedebilirler. Bağırma-Ambulansında, bebekle günlük yaşamın için yardım, destek ve çok sayıda ipucu bulabilirsin.

← www.berlin.de/familie/informationen/hilfe-fuer-eltern-von-schreibabys-264



Bunun yanı sıra, birçok aile merkezi ve danışma merkezinin de çılgılık ve regülasyon bozuklukları konusunda hizmetleri bulunmaktadır.

Engeli olan bir bebeğin varsa veya gelişiminde gecikme gözlemliyorsan



- Herhangi bir sorun, korkun veya kaygın varsa, özellikle Engelli ve Engelsiz Çocuğu Olan Ebeveynler Birbirine Danışır Derneği sana destek verir.
← www.eltern-beraten-eltern.de



- Bütün danışmanlık ve destek verici hizmetlerin listesini burada bulabilirsin:
← www.berlin.de/familie/informationen/kinder-mit-behinderung-beratung-und-hilfe-fuer-eltern-146

Yükünün azalmasına ihtiyacın varsa



- Berlin geneli mevcut olan “Hoş geldiniz - Doğumdan Sonra Pratik Yardım” veya “Kanguru yardım ve eşlik eder” gibi gönüllü hizmetler, günlük yaşamda pratik destek verirler ve yük azaltırlar. Bunun yanı sıra yaklaşık bütün ilçelerde benzer **hizmetler** sunulur:
← www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/familienfoerderung/netzwerk-fruehe-hilfen



- Özel bir hizmet de „**AMSOC-Patenschaften**“dır. Burada gönüllüler psikolojik hastalığı olan ebeveynlerin çocuklarına manevi ebeveyn olarak çalışıyorlar.
← www.amsoc-patenschaften.de

„**Beni unutma** - çocuk manevi ebevenylikleri“ bağımlılıkla mücadele eden ailelerin çocuklarına destek, istikrar ve sevgi sağlamayı amaçlıyorlar.

Kendilerini bir kriz veya acil durum içinde bulan insanlar bazen hızlı bir şekilde yardıma ihtiyaç duyarlar. Çeşitli kar amacı gütmeyen kuruluşlar ve belediye kuruluşları - ücretsiz ve istek üzerine anonim olarak - iş açısından nitelikli, profesyonel danışmanlık hizmeti ve destek sunarlar:



- ← www.berliner-notruf.de

LGBTIQ*-aileleri için destek ve hizmetler:



- **Berlin-Brandenburg Lezbiyen ve Gay Derneği**, bir lobi derneği olarak ülke çapında sosyo-politik konularda faaliyet göstermekte ve aynı zamanda geniş bir yelpazede danışmanlık hizmetleri sunmaktadır.
← <https://berlin.lsvd.de/der-lsvd>



- Friedrichshain'deki queer **Berlin Doğu Gökkuşığı Aile Merkezi** aile planlaması, çocuk sahibi olma isteği veya ayrımcılık, emekleme ve oyun grupları gibi konularda hizmetleri yanı sıra hukuki sorular, geçiş süreçleri veya ayrılık konusunda tavsiyeler sunar.
← www.trialog-berlin.de/queeres-regenbogenfamilienzentrum-berlin-ost.html



- Berlin-Brandenburg Lezbiyen ve Gay Derneğine bağlı **Schöneberg Gökkuşığı Aile Merkezi** çocuk sahibi olma isteği ve aile sorunları hakkında danışmanlık hizmeti, gökkuşığı ebeveynleri için bir konuşma grubu, çocuk sahibi olma arzusu grubu, hamileliğe hazırlık kursu, bebek buluşması, hukuki danışmanlık hizmeti ve çeşitli herkese açık gruplar sunmaktadır.
← <https://berlin.lsvd.de/projekte/regenbogenfamilien-berlin>



- Lezbiyenler Yaşam Aile (LEsLeFam) Derneğine bağlı **Lichtenberg Gökkuşığı Aile Merkezi** bireysel danışmanlık, bir telefon hattı (030 586 821 31 veya 0177 638 3327), hamileler ve bebek bekleyen ebeveynler için, tek ebeveynler veya biyolojik olmayan ebeveynler için çocuk sahibi olma ve aile kurma arzusuna ilişkin grup toplantıları ve sıra açık gruplar sunar.
← <https://regenbogenfamilienzentrum-lichtenberg.de>



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.

Bir sonraki ElternMail'in ön izlemesi - Bebeğinin 5. ve 6. yaşam ayları

1. Eş ilişkisi - serbest alan - cinsellik
2. İşe yeniden başlamak
3. Bebek ile geziler, ziyaretler ve tatiller
4. Bebeğinin beslenmesi - tamamlayıcı gıdalar ve BLW
5. Bebeğin hastalandığında



Unutmayın: şimdi kaydolun!



Künye

Yayımcı

ElternLeben.de - bir wellcome gGmbH hizmeti

www.elternleben.de

www.welcome-online.de

Destekleyen

Stützrad gGmbH

Sponsorlar



Konzepsiyon

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 ve Mizanpaj

wellcome gGmbH: Florian Stuertz

Çizimler

S. 8: iStock (Natalia Omelchenko)
Diğerleri: iStock (lemon)

Fotoğraf

S. 1: iStock (FatCamera)

Basım

Richard Scholz GmbH

1. Tiraj, 1. Baskı

© 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