

ElternMail Berlin

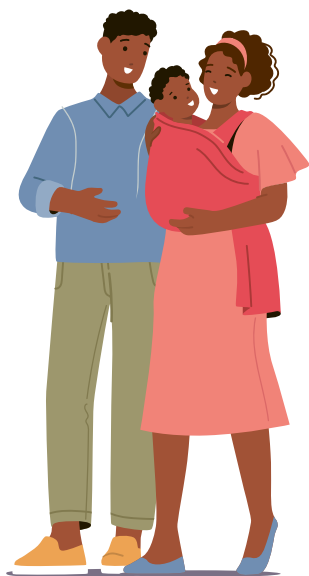
ВАША ДИТИНА НА 5-МУ ТА 6-МУ МІСЯЦЯХ ЖИТТЯ

Диво та й годі: діти народжуються маленькими та безпорадними. Але їхній мозок з самого початку прагне досліджувати. Майже щодня Ваш малюк стає уважнішим та рухливішим. Аж дух захоплює спостерігати та бути поряд з цією маленькою людиною, яка ще вчора просто лежала в колисці.

Ми тішимося наданій нам можливості підтримати Вас і Вашу сім'ю за допомогою ElternMail. Ваш малюк стрімко розвивається, і перед Вами постають нові питання, на які ми з радістю відповімо в цьому випуску. Ви отримаєте корисні поради та цікаві знання щодо 5-го та 6-го місяців від наших експертів.



Ваш колектив ElternMail



Зміст

Стосунки в парі - вільний простір - сексуальність.....	2
Повернення на роботу.....	4
Подорожі, приймання гостей та відпочинки з дитиною.....	5
Розвиток Вашого малюка.....	6
Близькість - вільний простір - сприятливе середовище для дитини.....	8
Безпека в помешканні та будинку.....	9
4-й та 5-й перехідні періоди.....	10
Стресові фази.....	11
Сон Вашої дитини.....	12
Харчування дитини - прикорм / відлучення від грудей.....	13
Прорізання перших зубиків.....	14
Здоров'я Вашої дитини.....	15
Коли Ваш малюк хворіє.....	16
Пропозиції допомоги та підтримки у Берліні.....	17
Анонс і вихідні дані.....	20



The ElternMail on your child's development is available digitally in English.
Die ElternMail zur Entwicklung deines Kindes gibt es digital auf Deutsch.
Çocuğunun gelişimi ile ilgili olan ElternMail dijital olarak Türkçe mevcuttur.
ElternMail حول نمو طفلك متاح رقميا باللغة العربية.

www.elternleben.de/elternmail-berlin/fuenfter-sechster-monat

СТОСУНКИ В ПАРІ - ВІЛЬНИЙ ПРОСТІР - СЕКСУАЛЬНІСТЬ

Навіть після перших кількох місяців життя з Вашою дитиною, безумовно, залишається новим і захопливим. Водночас Ви вже відчуваєте, як постійний недосип і цілодобова турбота можуть стати великим фізичним і психічним навантаженням. Це робить мам і тат виснаженими, а іноді й нетерплячими. Часто Вам просто хочеться знову добре виспатися і мати кілька хвилин виключно для себе.

Бажання мати вільний простір

Приблизно на шостому місяці велика кількість мам і тат відчувають певну „дитячу втому“. Адже повсякденне життя значною мірою обертається навколо потреб малюка. Також може здатися, що Ви розмовляєте лише дитячим лепетом, а теми Ваших бесід звелися виключно до розмов з іншими мамами чи татами про підгузки, їжу та сон малюка.

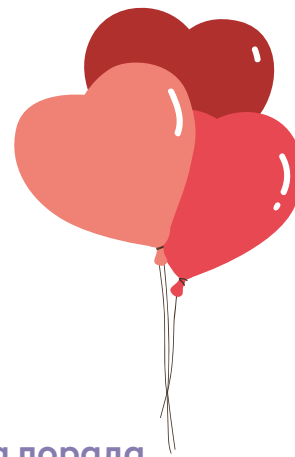
Як наслідок, Ви можете почати відчувати себе сумними та самотніми - незалежно від того, наскільки Вам подобається проводити час з дитиною. Ці почуття і думки є нормальними і дозволеними. Як добре було б знову зустрітися з подругою чи приятелем і поспілкуватися. Без дитини на руках, без зміни підгузків між грудним вигодуванням, без годування сумішшю між кавою і тістечком. Просто на мить бути знову жінкою чи чоловіком, якою або яким Ви були до народження дитини та мати право розпоряджатися власним тілом.

Якщо ці думки Вам до вподоби, то важливо створити для себе особистий вільний простір. Якщо Ви маєте пару, задайте собі наступні питання:

- **Як зробити так, щоб кожний з Вас мав трохи вільного простору?**
- **Чи можете Ви по черзі доглядати за дитиною?**
- **Чи можуть бабусі, дідусі, друзі або сусіди регулярно підмінити Вас на якийсь час?**
- **Чи можете Ви вже зараз знайти няню?**
- **Чи можете Ви скористатися послугами волонтерів, якщо Ви перевантажені? (див. пропозиції на останніх сторінках)**

Важливо: Навіть якщо Ви відчуваєте докори сумління, коли берете тайм-аут, спробуйте витримати це і потренуйтеся знаходити моменти і час виключно для себе. Щоразу, коли Ви будете це робити, Ваше почуття провини зменшуватиметься, і Ви відчуєте приплив сил, достатній для того, щоб бути такими батьками, якими Ви хочете бути.





Партнерство і сексуальність

За останні кілька місяців багато чого змінилося у Вашому житті. Не тільки у новій буденності з Вашою дитиною, але й у Вашій парі.

Майже не залишається часу на спільні прогулянки, тихі кіновечори, пестоші та секс?

Будьте певні: так само почуваються багато пар, Ви не самотні. Почуття одне до одного та сексуальність часто доводиться відкривати заново. Поставтеся з розумінням одне до одного і до Вашої ситуації.

Люба мамо, Ви втомлена, не відчуваєте ще себе комфортно у своєму „новому“ тілі та, можливо, прагнете відпочити від фізичної близькості, яку Ви даруєте своїй дитині? Багато мам розповідають про так званий „синдром недоторканості“, що означає приблизно наступне: „Я хочу знову бути хазяйкою свого тіла! Досить з мене фізичної близькості!“ Поговоріть про це зі своїм партнером, інакше він може відчути себе відкинутим і ображеним, якщо Ви його не підпускаєте ближче.

Відкрийтеся для інших форм сексуальності, які можуть бути для Вас новими. Навіть власне погляди в повсякденному житті, розмови про бажання під час сексу, пестоші тощо вже можуть задовольнити потребу в сексуальності або посилити потяг. Часто сексуальний потяг є результатом зусиль та відповідної підготовки.

Поговоріть про те, що Вам потрібно, щоб відчувати себе добре під час сексу. Відверта розмова, романтична обстановка зі свічками, сповнені любові жести – все це може бути частиною вашого сексуального життя.

Люба партнерко, любий партнере, поговоріть з Вашою другою половинкою про свої думки і почуття. Може статися так, що Ви відчуваєте ревності до дитини через те, що Вашу партнерку мало або зовсім не цікавить фізична близькість і секс. Важливо обговорити цю проблему і дати зрозуміти, що в цей спосіб Ви відчуваєте, що Вас чують та кохають.

Можливо, Ви також не відчуваєте потреби в близькості та фізичному контакті. Раптом Ви сприймаєте свою дружину або дівчину лише як матір і не можете вступити з нею в сексуальну близькість? Запитайте себе, чому Ваш сексуальний потяг знизився. Поговоріть одне з одним без взаємних звинувачень. Ставлячись із розумінням та вдячністю.



Практична порада

Час для побачення для Вашої пари

„Побачення? А хто в цей час доглядатиме нашу дитину? Ні, це неможливо“

І не мусить бути! Тому що на побаченні Ваша дитина залишається з Вами. Проводьте час разом раз на тиждень. Коли Ваша дитина засинає, запаліть свічку, відкладіть мобільні телефони та подбайте про закуски й смачні напої. Поговоріть одне з одним. Кожен з Вас має час не те, щоб виговоритися, який не можна переривати. Поговоріть про свої почуття, потреби та бажання, і, можливо, Ви зможете дійти згоди щодо спільної мети чи побажання.

Ось декілька прикладів:

- Спільне приготування їжі
- Приймати разом душ, щоб знову стати ближчими одне до одного
- Трохи часу на себе для мамі або вашого партнера чи партнерки
- Як інша людина може Вам допомогти, наприклад, з домашніми справами?
- Створіть вдома затишне „місце для двох“, наприклад, зі свічками, зручним місцем для лежання та подушками. Можливо, такий простір знайдеться в дитячій кімнаті, який ще не використовується. Тоді Ви можете зустрічатися в цьому місці для приемних розмов, сексу та обіймів.

ПОВЕРНЕННЯ НА РОБОТУ

Матерям часто бракує не лише вільного простору, зустрічей з друзями, занять спортом або часу, проведеного з книжкою у руках, дедалі більше вони починають сумувати за роботою.

Контакт з клієнтами та колегами задовольняє численні потреби, наприклад, у визнанні, пошані, самооцінці, подальшому розвитку тощо. Можливо, вже під час декрету Ви могли б замінювати колегу у відпустці або працювати неповний робочий день. Можливо, Ваш партнер або партнерка також захоче змінити свої плани щодо декретної відпустки так, щоб Ви змогли повернутися на роботу. Поговоріть про це. Обговоріть також цю можливість з Вашим керівництвом.



Сумніви відносно повернення на роботу

Всупереч попереднім планам Ви не можете уявити собі повернення на роботу найближчим часом? Цілком можливо, що багато чого змінилося з появою дитини й материнство повністю Вас поглинає. З'ясуйте два аспекти, зокрема, з собою та Вашим партнером чи партнеркою, а потім, за необхідності, скontaktуйте з Вашим роботодавцем:

- **Фінансовий бік:** чи потрібно повертатися на роботу, тому що Ви розраховуєте на ці кошти або Ви є одинокою матір'ю?
- **Ваше задоволення:** можливо, Ви хотіли б мати іншу роботу? Чудовим побічним ефектом декретної відпустки може стати переосмислення своєї попередньої кар'єри та можливість спробувати щось абсолютно нове.

Декретна відпустка для другого з батьків

Чи подавали Ви – другий з батьків – заяву на декретну відпустку? Якщо ні, запитайте себе, чи Ви все ще впевнені у своєму рішенні. Поговоріть з Вашою другою половинкою про те, чи буде Ваша декретна відпустка полегшенням та доповненням для Вашої родини.

Відповідно до закону заяву на декретну відпустку треба подати за сім тижнів до її початку. Обговоріть зі своїм партнером чи партнеркою його або її бажання, а потім поговоріть з Вашим роботодавцем.



ПОДОРОЖІ, ПОЇЗДКИ ТА ВІДПОЧИНОК З ДИТИНОЮ



Чи Ви сумуєте за більшою кількістю пригод і свободи? Це не дивно. Життя з дитиною – це зміни. Спонтанна активність зробилася складною – і час від часу Вам може захотітися повернути колишню легкість.

Ви також можете поставити собі питання, чи не перевантажуєте Ви свою дитину подорожами, відпустками або візитами до родичів чи друзів. Ніхто не може відповісти на це питання, окрім Вас: „Прогулянки або відпочинки з дитиною – так чи ні?“, але якщо умови сприяють і у Вас гарне передчуття, то ніщо не заважає Вам спробувати.

До речі, не обов'язково їхати далеко, щоб отримати нові враження та підзарядитися енергією. Парк чи міський ліс – це теж чарівні місця, якщо використовувати їх не лише для звичайної прогулянки. Чому б свідомо не вирушити туди ввечері? У сутінках ми можемо бачити менше, але наші вуха сприймають речі більш інтенсивно, наприклад, голоси тварин. І дощ також має свою привабливість, тому що тоді ми можемо відчувати інтенсивніше запахи. Це так само відноситься до немовлят, як і для дорослих. Той, хто раз спробував, знає, що після такої „пригоди“ повертаєшся додому „іншим“.

Увага: дитині обов'язково потрібен головний убір, що захищав би її від ультрафіолету, наприклад, літній капелюшок з легкого матеріалу або кашкетик. Потурбуйтеся про достатню кількість тіні. Звичайно, не менш важливо, щоб Вашій дитині було тепло взимку. Завжди слідкуйте за тим, щоб дитині не було ані занадто тепло, ані занадто холодно.



Поради та підказки

... для прогулянок з дитиною

- Не забувайте про необхідні речі! Напишіть список відпочинку або подорожей!
- Під час довгих автомобільних подорожей важливо робити необхідну кількість перерв. Візьміть з собою ковдру і влаштуйте, наприклад, невеликий пікнік, щоб Ваша дитина могла розім'ятися.
- Діти можуть лежати в дитячому автокріслі протягом тривалого часу. Ви не щодня перебуваєте у довгих автомобільних подорожах з дитиною. Тому можуть бути винятки.
- Якщо Ви їдете в гості до родичів або друзів за кордон і подорожуєте літаком, заздалегідь дізнайтеся в авіакомпанії чи туристичному агентстві, що потрібно враховувати під час перельоту з дитиною.
- Якщо на вулиці тепло: пройдіться босоніж лугом. Покажіть дитині, як це – відчувати лоскіт трави стопами ніг.
- Візьміть з собою речі для пікніка. Навіть у прохолодну пору року може бути дуже гарно в якомусь приємному місці з термосом, печивом і соусом (або чимось подібним).



Корисно знати:

Фінансова допомога

Якщо Вам потрібна фінансова підтримка, федеральна земля Берлін надає можливість для проведення рекреаційних та сімейних відпусток. Існують також некомерційні центри сімейного відпочинку та пропозиції недорогих сімейних подорожей, інформацію про які Ви знайдете на останніх сторінках цього випуску.

РОЗВИТОК ВАШОГО МАЛЮКА

Під час цієї фази Ваш малюк цікавиться усім і прагне відкрити для себе цілий світ. Переважно на цьому етапі розвитку він досліджує навколишній світ за допомогою рота (оральна фаза). Все, що може схопити, дитина тягне до рота. Ваш малюк реагує на Вашу міміку та жести й намагається їх наслідувати. Він починає показувати власні радість і гнів. Однак це – велика пригода для Вашої дитини та для Вас як для батьків спостерігати, як Ваша дитина пізнає свій великий малий світ усіма своїми органами чуття. Ось чому малюк часами липне до Вас. Так звана система зв'язку знову стає активною, коли дитина шукає ще більшої близькості.

Рух – слух – зір – мовлення

Так рухається Ваша дитина – розвиток моторики

У віці від 4,5 до 6 місяців малюк вперше перевертається зі спини на животик.

Дитина повертає голову до предмета, спочатку тягнеться до центру свого тільця, утримуючи ніжки в повітрі, а потім перевертається. Хоча вона може перевертатися на живіт з обох боків, лише у віці близько 8 місяців вона буде в стані перевернутися з живота на спину.

Цей період може бути дуже виснажливим для батьків, оскільки малюк постійно перевертається зі спини на животик, потім він швидко втомлюється лежати на животик і стає незадоволеним. Якщо ж Ви перевернете дитину на спинку, вона швидко знову опиняється на животик, і „гра“ почнеться спочатку.

Будьте терплячі до відчуття зневіри у Вашої дитини, зачекайте деякий час, тому що незадоволення дитини спонукує її до подальшого розвитку, також запропонуйте їй альтернативи, такі як носіння на руках, візочок тощо.

Увага: будь ласка, ніколи не залишайте дитину без нагляду на високих поверхнях, таких як пеленальний столик, диван або край ліжка, та завжди притримуйте її однією рукою.

Тепер Ваша дитина може впевнено хапатися за речі, а також пересувати, складати й розкладати їх. Ви з нетерпінням чекаєте на те, коли Ваша дитина почне повзати? Дуже рідко діти у віці 6 місяців роблять перші спроби повзання. Переважна більшість починає повзати лише у 8 місяців. Детальніше про це Ви дізнаєтеся у наступному місяці.

Так Ваша дитина розмовляє

Починається друга фаза лепету! Тепер такі склади, як „дадада“, „татата“ або „мамама“ поєднуюватимуться все більш усвідомлено. Діти адаптуються до системи наголосу мови, яка їх оточує, і лише пробують вимовляти звуки рідної мови. Саме в цей час стають помітними відмінності між дітьми з нормальним слухом і тими, хто має зі слухом проблеми – діти з вадами слуху на цій стадії розвитку стають мовчазними. Якщо Ви маєте сумніви щодо того, чи добре чує Ваша дитина, запишіться без зволікань до педіатра.

Так Ви можете допомогти розвитку мовлення

- Немовлятам змалечку подобається, коли особи, що говорять, змінюються. Проводьте „бесіди з лепетанням“, наслідуючи мову Вашої дитини або, можливо, створюючи нові ланцюжки складів. Потім зробіть перерву, подивіться на дитину або скажіть: „Тепер ти!“
- Намагайтеся говорити високо. Якщо можливо, вживайте інтонаційну мелодію мовлення, тобто своєрідну „лісню мовлення“, і використовуйте експресивну міміку (гіперболізований вираз обличчя).
- Супроводжуйте те, що робите Ви та малюк, мовою, наприклад, під час зміни підгузків, одягання, годування, вмивання – називайте Ваші дії та дії Вашої дитини.
- Розглядайте книжки з картинками й розповідайте дитині, що Ви бачите.



Веселий лайфхак

Якщо Ви дивно почуваетесь, розмовляючи самі з собою:

Нехай лялька або м'яка іграшка розмовляє з Вашою дитиною.

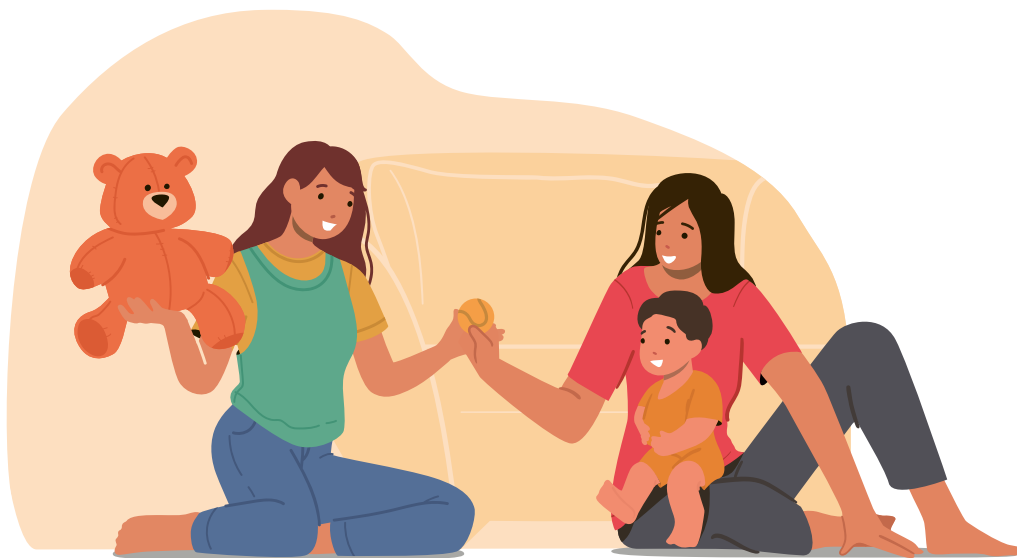
„Фігурка“ може дивитися то на Вас, то на Вашого малюка і запитувати, наприклад: „Де твій носик?“. Невеличкі зміни голосу – це добре і весело.

Що Ваша дитина вже може чути

У 5-6 місяців малюк може привертати до себе увагу своїм голосом, голосно лепечучи або пищачи. Ви вже можете помітити, що Ваша дитина реагує на віддалені звуки. Наприклад, коли хтось дзвонить у двері, дзвонить телефон або сигналізує машина. Час від часу дитина може здаватися невпевненою або навіть тривожною, коли чує незнайомий звук. Такі звуки можуть викликати у немовлят занепокоєння. У такій ситуації заспокойте дитину і розкажіть їй, що це був за шум.

Що Ваша дитина може бачити та сприймати

Для нас, дорослих, нормальними є наступні процеси: коли я кидаю м'яч, він падає вниз. Якщо я ховаю якийсь предмет під ковдру, він не зникає назавжди, я можу його знову взяти. Ми сприймаємо і розуміємо всі ці події, які відбуваються в нашому оточенні. Наші ж діти, на відміну від нас, ще не можуть зрозуміти, що предмет під ковдрою не зник назавжди. Він або є, або його немає. Від 4 -5 місяця життя малюк починає повільно вчитися: якщо сталося А, то може статися і Б.



Так Ви можете підтримати розвиток Вашої дитини

- Дозвольте Вашій дитині гратися в години, коли вона не спить. Пропонуйте їй ігри, які дитина може досліджувати всіма органами чуття.
- Важливо: Завжди приділяйте в цей час дитині всю Вашу увагу, відкладаючи, наприклад, свій мобільний телефон вбік.
- Дозволяйте собі короткі перерви, наприклад, коли Ваша дитина щасливо бавиться сама. Вона не потребує постійної компанії!
- Можливо, у Вашому районі є групи для батьків і дітей. Вони призначені для всіх сімей. Там Ви зможете обмінюватися досвідом з мамами і татами, а Ваша дитина зможе контактувати з іншими дітьми. Починаючи з 4-5-го місяця Ваш малюк може відкрити для себе таке чудове заняття як плавання для немовлят.
- Переконайтеся, що Ваша дитина може вільно пересуватися. Час, коли дитина не спить, їй краще проводити на ковдрі або на галявині, якщо погода дозволяє, а не у візочку, слінгу чи дитячому автокріслі.
- Діти люблять пальчикові ігри або пісні, в яких багато плескають у долоні.
- Запропонуйте Вашій дитині ігрові матеріали для будівництва веж. Для цього добре підійдуть конструктори або пірамідки-стаканчики.
- Скористайтеся перевагами цінних курсів, таких як PEKiP, Pikler, Delfi або плавання для немовлят (додаткову інформацію Ви знайдете на останніх сторінках). Ви також можете познайомитися з іншими батьками однолітків Вашої дитини, обмін досвідом або зустрічі з якими можуть надати Вам новий імпульс.

БЛИЗЬКІСТЬ - ВІЛЬНИЙ ПРОСТІР - СПРИЯТЛИВЕ СЕРЕДОВИЩЕ ДЛЯ ДИТИНИ

Донедавна Ваша дитина проводила більшу частину дня з Вами або на Вас. Її обіймали, носили на руках або Ви возили у візочку на прогулянки. Тепер малюк все більше хоче рухатися і демонструє дослідницьку поведінку, тобто вивчає (досліджує) своє оточення самостійно.

Маленькими „кроками“ малюк відокремлюється від Вас. Він хоче досліджувати світ, вивчати плінтус і знаходити іграшки самостійно.

Що потрібно Вашій дитині, щоб почати перший етап відокремлення? Якась близька особа, наприклад, Ви – мама, Ви – тато чи інша близька людина, якій дитина довіряє і відчуває себе поряд із нею у безпеці, яка їй повідомить: „Відкривай світ. Я тут, якщо ти мене потребуватимеш“. Малюк наважиться відійти від Вас, якщо знатиме, що його не залишать на самоті та що він може негайно доповзти до свого безпечного притулку, якщо відчує невпевненість. Тому важливо, щоб Ви знайшли час і спокійно поспостерігали за дитиною, були з нею та показували, що Ви поруч, коли вона цього потребує.

Для набуття дітьми досвіду важливо, щоб вони мали можливість досліджувати своє оточення. Наприклад, якщо Ваш малюк знайшов маленьку сходинку і хоче по ній сповзти або з'їхати, Вам не обов'язково буде легко це витримати, оскільки батьки швидко вбачають небезпеку. Але для впевненості в собі, самооцінки та оцінки власних фізичних здібностей важливо, щоб діти могли спробувати самостійно подолати невеликі перешкоди. Звичайно, як найближча особа, Ви маєте бути поруч з дитиною, щоб мати можливість втрутитися в разі потреби.

Ось що сказала б Ваша дитина:

„Я хочу теж бути приналежним і сам бути активним“.

„Я сприймаю все, що відбувається навколо мене“.

„Для мене все нове. Мені цікаво пізнавати себе і цей світ“.

„Я потребую тебе, мені потрібна безпека, увага і можливість досліджувати!“



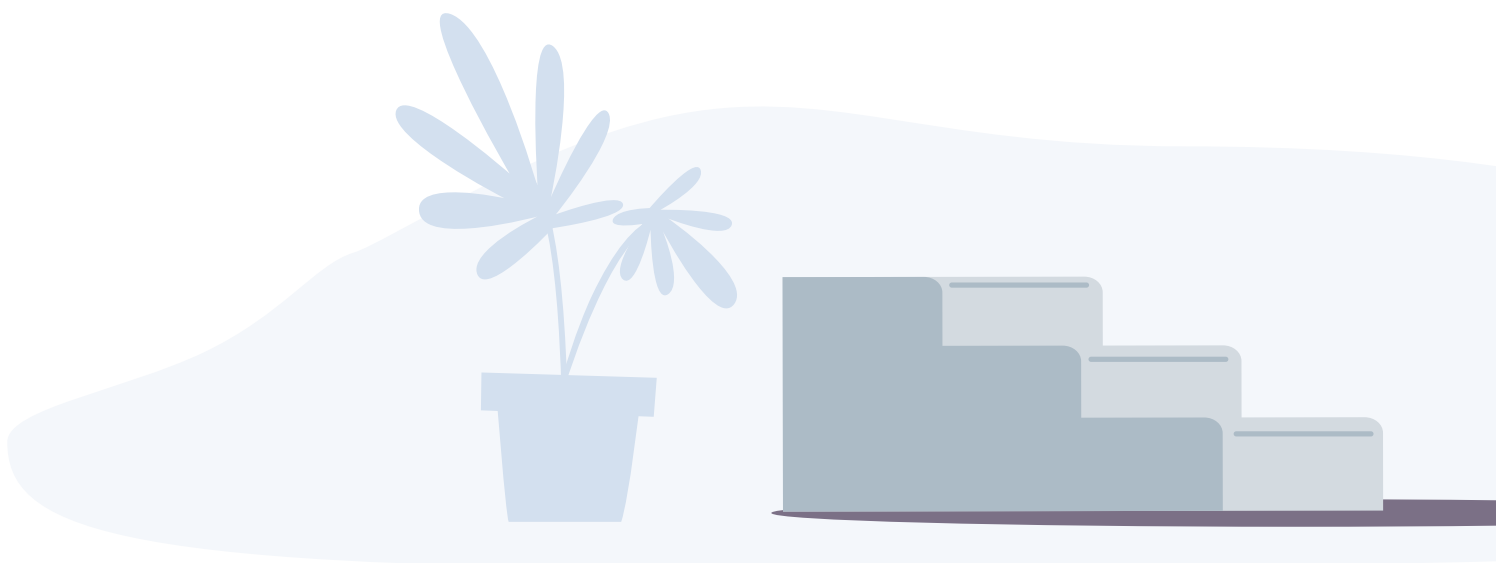
Поради та підказки

... для „сприятливого середовища“

Переконайтеся, що Ви вдома маєте так зване „**сприятливе середовище**“ для Вашої дитини. Наприклад, чи є там декор, рослини або інші предмети, які дитина може перекинути? Тоді тримайте їх нагорі. Чи може вона у шухлядах, шафах тощо знайти предмети, які є небезпечними для дітей? Тоді приберіть звідти ці речі, поклавши замість них туди іграшки: діти люблять відкривати дверцята шаф. Або замкніть дверцята так, щоб дитина не могла їх відкрити.

Чому так важливо створити сприятливе середовище?

Щоб діти могли вільно розвиватися і пробувати щось, не завдаючи собі шкоди.



БЕЗПЕКА В ПОМESHKANНІ ТА БУДИНКУ

У віці від 5 до 6 місяців Ваш малюк починає все більш активно рухатися, йому дедалі менш цікаво лежати на дитячому килимку. Замість цього дитина хотіла б крок за кроком досліджувати навколишній світ. Це означає, що зараз є кілька речей, про які слід подбати, щоб Ваша дитина не завдала собі шкоди.

- **Будьте обережні з пеленальним столиком або іншими високими меблями**

Ваша дитина вже може перевертатися, тож є ризик, що Вона може впасти. Тому ніколи не залишайте дитину без нагляду на пеленальному столику, дивані або батьківському/сімейному ліжку. Завжди притримуйте дитину однією рукою, якщо, наприклад, ви хочете дістати щось із шухляди пеленального столика і Вам для цього доведеться нахилитися.

- **Безпечні розетки**

Переконайтеся, що всі розетки обладнані захисними пристроями. Ви можете придбати заглушки для розеток, наприклад, в будівельному магазині або дрогері. Найбезпечніші заглушки – не з наліпками, а ті, що закручуються.

- **Дитячі бар'єри**

Якщо у Вашій квартирі або будинку є сходи, поставте туди дитячий бар'єр, щоб дитина не могла впасти з високих сходинок.

- **Небезпечні предмети**

Ви, без сумніву, помітили, що Ваш малюк хоче хапати все більше і більше й цікавиться тим, що його оточує. Переконайтеся, що поруч з дитиною немає гострих предметів, відкритих кремів тощо. Крім того, перевірте, чи немає у Вашому домі отруйних рослин, і приберіть їх із зони досяжності Вашої дитини. На останніх сторінках Ви знайдете контактні дані центру допомоги у випадку отруєнь.

- **Домашні тварини**

Коти та собаки, наприклад, часто викликають цікавість у дітей. Навчившись пересуватися, вони можуть повзати за тваринами. При спілкуванні з домашніми тваринами варто бути з дитиною поруч, щоб Вона навчилася ставитися до них з любов'ю. Дітей не можна залишати наодинці з тваринами, оскільки існує ризик, що тварини можуть поранити дітей або навіть перевернути їх.

- **Дитячий візок**

Будь ласка, пристібайте дитину у візку.

- **Штори / гардини/ скатертини**

Перевірте, чи штори та гардини міцно прикріплені до карниза і не використовуйте скатертини. Немовлята охоче за них смикають.

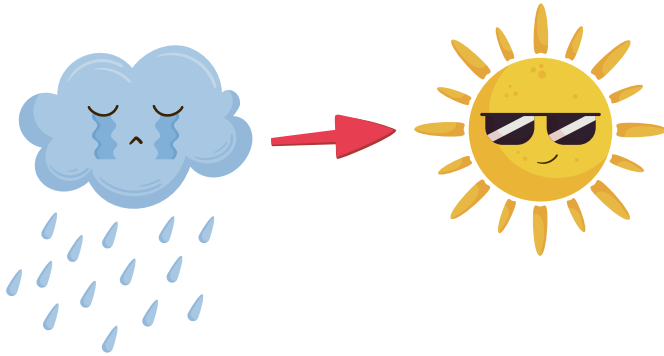
- **Надійно закріпіть меблі**

Переконайтеся, що всі меблі надійно прикріплені до стіни, щоб Вони не могли впасти на дитину. Звичайно, це стосується і важких предметів, таких як книги, які можуть впасти з полиці.



4-Й ТА 5-Й ПЕРЕХІДНІ ПЕРІОДИ

Попереду ще один бентежний та емоційний період для вашого малюка. 4-й і 5-й перехідні періоди часто бувають дуже складними і виснажливими. У мозку Вашої дитини відбувається значний зріст. Багато мам і тат з великою повагою ставляться до перехідних періодів і, можливо, навіть трохи побоюються їх. Ми пропонуємо Вам зосередитися на позитиві. Як то кажуть: після дощу завжди сходить сонце.



Перехідний період - 19-й тиждень

Початок: Зазвичай на 14-15-му тижні життя.

Закінчення: Переважно на 19-20-му тижні життя.

Тривання: Приблизно 4-6 тижнів. Пік часто припадає на 19-й тиждень.

Перехідний період - 25-й тиждень

Початок: Зазвичай на 22-23-му тижні життя.

Закінчення: Переважно на 26-27-му тижні життя.

Тривання: Близько чотирьох тижнів. Пік часто припадає на 26-й тиждень, тобто ближче до кінця фази.



Не пропустіть!

Реєстрація на ElternMail від 7-го місяця життя малюка (див. зворотну сторінку)
(English / Deutsch / українська / Türkçe / العربية)



Як розпізнати перехідні періоди?

• Неспокій та проблеми зі сном

Мозок Вашої дитини дуже багато працює, оскільки вона хоче дізнаватися все більше і більше. В результаті дитині може бути важче заснути, вона може частіше прокидатися і бути менш врівноваженою, ніж зазвичай.

• Підвищена плаксивість

У цей час Ви можете помітити, що Ваша дитина частіше плаче, постійно потребує Вашої близькості, а також може бути сердитою.

• Підвищений апетит або його відсутність

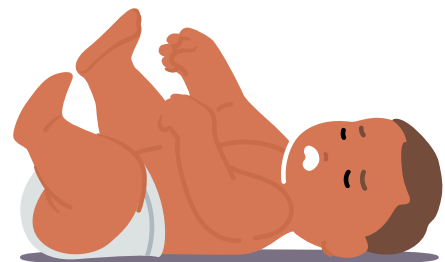
Не хвилюйтеся, якщо Ваша дитина на цьому етапі голодніша, ніж зазвичай, або хоче їсти менше. Вам може бути знайоме відчуття, коли у стресових ситуаціях Ваш апетит збільшується або навпаки зменшується. Може статися так, що дитина відмовляється від прикорму - зберігайте спокій і знову давайте більше молока. Це фаза, яка мине! Якщо Ви годуєте грудьми, просто годуйте частіше, і у Вас знову буде більше молока.

• Проблеми з травленням

Тут може йтися, наприклад, про закреп, діарею, здуття або біль у животі. Мозок має великий вплив на кишківник, який може в різний спосіб реагувати на емоційні хвилювання.

• Прив'язливість, тривога розлуки

Ваша дитина постійно хоче бути на руках і не дозволяє Вам виходити з кімнати? Це також типова ознака того, що Ваша дитина потребує відчуття близькості та безпеки.



СТРЕСОВІ ФАЗИ

Це може допомогти Вашій парі під час стресових фаз

Усвідомте, через що Ви зараз проходитье. У метушні повсякденного життя залишається менше часу на спокійні, з'ясувальні розмови. Окрім того, Ви, можливо, часто недосипаєте і тому стаєте дратівливими.

Деяким парам допомагає „зміна оточення“. Як тільки тон стає різкішим, один з Вас пропонує змінити місце перебування. Наприклад, переміститися з кухні до вітальні. Або: з вітальні на вулицю, можливо, піти на коротку прогулянку. Звучить божевільно, але часто в іншому місці настрій раптово змінюється. Робиться менш напруженим. Звісно, виходьте з квартири лише з дитиною, або якщо хтось інший в цей час залишається з Вашою дитиною.

Ви самостійно виховуєте дитину

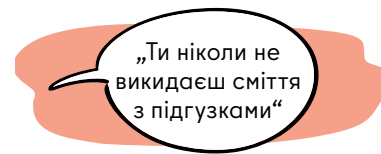
Ви самі з дитиною? Тоді поговоріть з добрим другом чи подругою, батьками, бабусями, дідусями чи близькими сусідами про Вашу ситуацію. Попросіть про допомогу – без почуття провини чи думок на кшталт „з мене погана мати/батько“.

Якщо Ви можете довірити свою дитину комусь із близьких, зробіть це і прийміть допомогу. Відправтеся удвох на коротку прогулянку, навіть якщо це лише 30 хвилин. Ви маєте право на перерву! Вам потрібна перерва! Це нормально. Якщо ж у Вас немає нікого поруч, дізнайтеся про можливість отримати допомогу та підтримку. Ви можете знайти служби підтримки на кількох останніх сторінках.

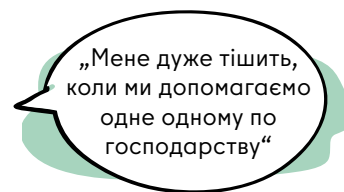
Ще одна хитрість, щоб збавити напругу:

Не акцентуйте увагу на тому, що Вас дуже турбує, – намагайтеся дивитися на речі по можливості позитивно.

Отже, не:



Натомість:



СОН ВАШОЇ ДИТИНИ

Потреби Вашої дитини у сні

- Протягом дня дитина вже може не спати від 2-х до 3-х годин поспіль.
- Перед нічним сном дитина може не спати близько 3-х годин.
- Ваша дитина спить 3-4 рази на день приблизно по 2-4 години.
- Протягом ночі дитині потрібно приблизно 1 - 2 пляшечки / годування грудьми.
- Ваша дитина буде спати приблизно 14 -15 годин на добу, з яких 11 - 12 годин припадуть на ніч.

Важливо: Це лише орієнтовна інформація. Кожна дитина має свої власні потреби у сні.

Моя дитина не дозволяє себе покласти - що мені робити?

Немовлята потребують багато сну і більшість з них люблять засинати на руках у батьків. Але багато малюків прокидаються, як тільки Ви намагаєтеся їх покласти. Нижче Ви можете дізнатися, чому так відбувається і як легше вкласти дитину.

- Пошук фізичного контакту є абсолютно природним для немовлят.
- Перебувати поруч з особою, яка за ними доглядає, дає їм відчуття безпеки - це дозволяє їм чудово розслабитися.
- Немовлята проводять багато часу в легкому сні та часто несвідомо перевіряють, чи все залишилося так само, як було під час їхнього засинання.
- Якщо їх вкладають у легкому сні, вони відчувають зміни й швидко прокидаються, бо розуміють, що щось змінилося. Потім вони плачуть, тому що були налякані тим, що їх поклали, і вони вже не так затишно почуваються, як раніше.
- Часто це пов'язано з перехідними періодами у дитячому розвитку, коли немовлята раптом більше не хочуть, щоб їх вкладали спати у ліжко, хоча раніше з цим не було жодних проблем. Тому важливо набратися терпіння і з любов'ю бути поряд.



Поради та підказки ... як вкласти дитину до ліжка

Порада 1: Виберіть правильний момент, щоб вкласти дитину

Найважливіше - це відчуття, коли Ваша дитина перебуває в легкому сні. Поки вона рухається, смикає очима, корчить пички тощо, вона все ще перебуває у стані легкого сну, тож краще почекати, перш ніж вклати її. Коли малюк зануриться у глибокий сон, він зробиться „важким“, майже не ворухитиметься і матиме спокійний вираз обличчя. Тільки тоді Ви можете спробувати повільно його покласти.

Порада 2: Найкращий спосіб вкласти дитину

Найкраще вклати дитину на бік, спочатку стопи дитини торкаються матраца, потім ноги, стегна, верхня частина тулуба, а потім повільно покладіть її на спину і деякий час тримайте руку на її тілі. Через хвилину-дві повільно відпустіть руку і залишіть її в кімнаті на деякий час, щоб мати можливість швидко відреагувати, якщо дитина стане неспокійною. Краще лягайте спати якомога швидше, щоб Ви могли заспокоїти дитину, торкаючись до неї в ліжку, якщо вона „подасть голос“. Якщо ж це не спрацює, візьміть малюка ненадовго на руки, поки він знову не заспокоїться, і подивіться, чи зможете Ви його потім обережно покласти в ліжко, як вже описано вище.

ХАРЧУВАННЯ ВАШОЇ ДИТИНИ



Прикорм починають вводити щонайраніше на початку 5-го місяця життя і щонайпізніше на початку 7-го місяця життя.

Як визначити, чи готова Ваша дитина до прикорму

Ваш малюк може перевертатися зі спинки на животик.

Він все ще голодний після молока або знову хоче їсти після короткого проміжку часу.

Рефлекс витягування язика, який потрібен малюку при смоктанні (вперед і назад), слабшає, і він зараз може також рухати язиком убік. Немовля більше не виштовхує їжу язиком.

Ваш малюк з цікавістю дивиться на Вашу тарілку і, здається, хоче їсти ту ж саму страву, що і Ви. Це може бути підказкою, але не обов'язково. Немовлята – чудові „наслідувачі“. Вони хочуть робити те, що роблять інші.

Кашка власного приготування чи з баночки?

Загалом, рецепти каш прості і їх не важко приготувати. Це також зазвичай дешевше, ніж купувати вже готову в баночках. Ви також можете самі вирішувати, які інгредієнти повинні входити до складу каші. З домашнім прикормом Ваша дитина рано знайомиться з різними смаками. Звичайно, немає нічого поганого в баночках, якщо Ви не можете або не хочете готувати самостійно, поспішаєте або змушені годувати, перебуваючи в дорозі. На останніх сторінках Ви можете знайти посилання з ідеями рецептів.

Процес вводу прикорму зазвичай триває до кінця першого року життя. Якщо Ви не хочете годувати кашею або Ваша дитина не любить кашу, Ви також можете спробувати метод відлучення від грудей з початку 6-го місяця.

Самоприкорм Baby-Led-Weaning – скорочено: БЛВ

БЛВ – це метод привчання дитини до твердої їжі, який відрізняється від класичного прикорму. Цей термін перекладається приблизно як „відлучення від грудей під наглядом дитини“ і стосується так званого безкашового прикорму. При цьому методи дитина сама контролює, що і скільки вона їсть. При чому слово „контролює“ має сприйматися буквально.

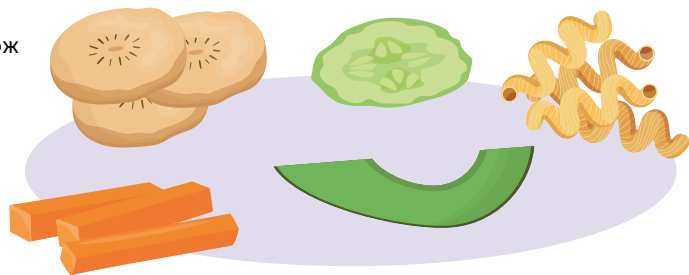
Важливі передумови для самоприкорму

- Відправною точкою для БЛВ є те, що Ваша дитина повинна вміти тримати в руці предмети, як, наприклад, іграшки, і підносити їх до рота.
- Ваш малюк може сам себе годувати й спершу не потребує для цього ложки чи виделки.
- Ваша дитина може брати щось великим і вказівним пальцями (немов пінцетом) і в цей спосіб може вкладати до рота дрібні шматочки їжі.
- При цьому дитина продовжує отримувати грудне вигодовування або вона дістає суміш (як і у випадку прикорму з кашею).

Для початку можна давати очищені та заздалегідь приготовані шматочки груші або яблука, попередньо приготовані шматочки моркви, гарбуза або кабачків, а також шматочки вареної картоплі. Переконайтеся, що їжа Вашого малюка не солоні і не жирна.

Переваги БЛВ

Переваги цього методу численні. Дитина з самого початку має можливість досліджувати їжу всіма органами чуття (консистенція, запах, смак, колір, форма). Вона може їсти „як дорослі“ за столом. Крім того, малюк може сам вирішувати, що і скільки він захоче з'їсти. Ще однією перевагою є те, що БЛВ сприяє розвитку оральної та ручної моторики.



ПРОРІЗАННЯ ПЕРШИХ ЗУБИКІВ

У віці 6 - 8 місяців починають прорізатися перші зуби. Зазвичай спочатку з'являються перші два різці.



Корисно знати

Зубний ряд молочних зубів

Молочні зуби складаються з 20 зубів і прорізаються повністю у віці від 2,5 до 3 років.

Що відчуває Ваша дитина, коли у неї ріжуться зуби?

- Ясна можуть почервоніти і набрякнути.
- Через біль діти часто стають більш неспокійними і більше плачуть.
- Час від часу у дитини може трохи підвищуватися температура.
- Дитина може мати підвищене слиновиділення і частіше тримати пальці у роті.

Коли які зуби прорізаються?

Хочете дізнатися, коли які зуби прорізаються? У нас є для Вас чіткий графік.

Вже існують додатки, в яких Ви можете відмічати, коли з'являється наступний зуб. Чудова згадка.

Що Ви можете зробити

- Охолоджений прорізувач може трохи полегшити біль. Прорізувачі для зубів можна придбати, зокрема, в дрогері. Просто покладіть його у холодильник.
- Існують гелі, які мають знеболювальний ефект. Запитайте про них в аптеці або у Вашого педіатра.

- Мокрий невеличкий рушничок, що можна пожувати, може мати дуже гарний заспокійливий ефект.
- Багатьом малюкам подобається легкий масаж зони прорізування зубів. Переконайтеся, що у Вас чисті руки, а потім помасажуйте зону прорізування зубів малюка.

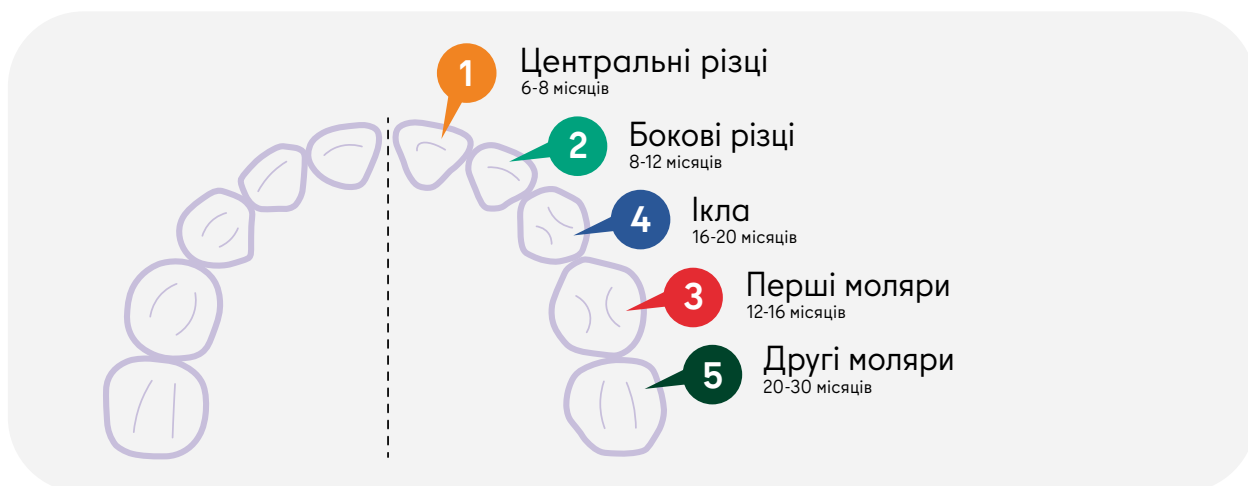
Корисно знати: Не рекомендується годувати немовлят холодною їжею або давати носити бурштинове намисто, щоб полегшити біль. Існує занадто великий ризик, що дитина може вдавнитися або поранитися намистом.

Догляд за молочними зубами

Ви можете вже чистити перші зубки малюка раз на день. Для цього використовуйте м'яку зубну щітку. Існують також так звані зубні щітки-наперстки, виготовлені з силікону. Наперсток має м'яку щетину і може бути одягнутий на вказівний палець мами чи тата. Це дозволяє дбайливо чистити перші зубки. Ваша дитина поступово звикне до важливості чищення зубів. Ви також можете записатися на прийом до стоматолога. Він надасть Вам важливу інформацію про те, яка зубна паста підходить для Вашої дитини і як найкраще чистити зуби. Це допоможе Вашій дитині звикнути до відвідування стоматолога з раннього віку.

Порада для Вас

Для чищення зубів використовуйте дитячу зубну щітку з овальною ручкою. Дитина зможе сама її тримати та використовувати також як прорізувач для зубів.



ЗДОРОВ'Я ВАШОЇ ДИТИНИ

Медичний профілактичний огляд U5 – важливо знати

Обстеження U5 проводиться педіатром між 6-м і 7-м місяцем життя.

Під час огляду буде перевірено та відмічено в жовтій лікарняній карті:

- Зріст та вага.
- Окружність голови дитини.
- Будуть обстежені рухи Вашої дитини:
 - Чи Ваш малюк вже повертається?
 - Чи може він, лежачи на животі, себе підтримувати за допомогою рук?
 - Чи тягнеться він до предметів?
- Обстеження органів
- Вашій дитині перевірять зір та слух.

Важливо, щоб Ви не забули взяти із собою паспорт вакцинації Вашої дитини. З його допомогою можна перевірити, чи були зроблені всі необхідні щеплення, або ж деякі щеплення ще треба буде зробити. Важливо також зазначити, що тільки Ви, як мати або батько, вирішуєте, які щеплення робитимуть Вашій дитині, а які ні.

У Німеччині надає рекомендації, які щеплення в якому віці доцільно робити, щоб захиститися від небезпечних інфекційних захворювань, незалежний комітет експертів, постійна діюча комісія з питань вакцинації (STIKO).

U-обстеження для немовлят та дітей

- U2 3 - 10-й день життя
- U3 4 - 5-й тиждень життя
- U4 3 - 4-й місяць життя
- U5 6 - 7-й місяць життя**
- U6 10 - 12-й місяць життя
- U7 21 - 24-й місяць життя
- U7a 34 - 36-й місяць життя
- U8 46 - 48-й місяць життя
- U9 60 - 64-й місяць життя



Не пропустіть!

Реєстрація на ElternMail від 7-го місяця життя малюка (див. зворотну сторінку)
(English / Deutsch / українська / Türkçe / العربية)



Профілактичний огляд у Вашого стоматолога

Окрім обстеження U5 у педіатра, є також можливість пройти з дитиною огляд від UZ 1 до UZ 6 в (дитячого) стоматолога. Це означає, що зуби Вашої дитини будуть оглядати раз на рік, починаючи з 1-го зуба до 6-річного віку. Це дозволяє дитині звикнути до візитів до стоматолога, а Вам – отримати всю необхідну інформацію про те, що важливо для здорової гігієни порожнини рота.



КОЛИ ВАШ МАЛЮК ХВОРИЄ



Серце батьків розривається, коли їхня дитина страждає від болю. Неважливо, чи це невелика застуда, яка заважає спати, кашель або температура. Незалежно від того, що турбує наших дітей, Ви, природно, хочете допомогти якомога швидше. А проте, регулярні інфекції насправді важливі для Вашого малюка, оскільки вони формують та зміцнюють імунну систему.

Важливі факти про температуру

Температура тіла немовляти може коливається від 36 до 37,5 градусів за Цельсієм.

Трохи підвищеною вважається температура, коли вона підіймається до 38°C. Все, що вище цієї позначки, називається гарячкою, а від 39°C – високою гарячкою.

Чому температура – це непогано

- Температура – це захисна реакція організму.
- Підвищена температура допомагає Вашій дитині боротися з вірусами та бактеріями.
- Температура допомагає дитині одужати.

Важливо: Дізнайтеся у свого педіатра, як Вам слід реагувати, якщо у Вашої дитини підвищилася температура або з'явилися фебрильні судоми.

Що Ви можете зробити

Підвищену температуру не обов'язково негайно знижувати за допомогою ліків. Уважно спостерігайте за дитиною та за зміною її температури.

Переконайтеся, що Ваша дитина одягнена в легкий бавовняний одяг та уникайте одягу, який може накопичувати тепло. Регулярно пропонуйте дитині рідину, наприклад, воду, несолодкий чай або, якщо Ви все ще її годуєте, грудне молоко. Під час лихоманки можна годувати дитину грудьми частіше, ніж зазвичай. Увага: Якщо загальний стан Вашої дитини погіршується, Ви помічаєте, що вона важко дихає або з'являються інші симптоми хвороби, негайно зверніться до відділення невідкладної допомоги або до педіатра, особливо якщо температура тримається понад три доби.

Люба мамо, любий тату, якщо Ви відчуваєте, що Ви не можете самі впоратися з ситуацією або у Вас є якісь сумніви, навіть якщо температура не дуже висока, зверніться за порадою до лікаря. Хвора дитина – це щось абсолютно нове для Вас, і Ви маєте право отримати всю необхідну інформацію. Не бійтеся попросити про раду.

Якщо Ви самі хворієте, Ви можете скористатися послугами педіатричного догляду за дітьми (Kinderkrankenpflege) та доглядом за хворими в сім'ї (Familienpflege). Існує також служба невідкладної допомоги матерям, яка оплачується медичною страховою компанією (Krankenkasse). Посилання Ви знайдете на останніх сторінках.

Важливі факти про застуду

Застуда – одна з найпоширеніших дитячих хвороб. 8 - 12 інфекцій на рік є нормальним і допустимим явищем. Це означає, що Ваша дитина буде застуджуватися приблизно один раз на місяць. Під час застуди дитина може бути більш неспокійною і незадоволеною. Часто спостерігається почервоніння очей і закладеність носа. Тут може допомогти близькість з мамою, татом або іншою близькою особою, що її доглядає. Часто дитині потрібен приблизно тиждень, щоб позбавитися нежитю. Якщо закладеність носа супроводжується кашлем і температурою, покажіть дитину педіатру.

Це може допомогти при закладеності носа

- Годуючі мами можуть закапати дитині в ніс по одній краплі грудного молока.
- Закапайте дитині фізіологічний розчин (готові засоби можна купити в аптеці) в ніс, наприклад, за допомогою піпетки.
- Обережно помасажуйте груди Вашої дитини.
- Наріжте цибулину невеликими шматочками та покладіть її на тарілку біля ліжечка дитини.
- Зволожуйте повітря за допомогою мокрих рушників, мисок з водою тощо.

Увага: Уникайте добавок у воді (наприклад, ефірних олій) і переконайтеся, що миска з гарячою водою не може перекинутися. Небезпека ошпарювання!

Так Ви зміцните імунну систему Вашої дитини

- Збалансоване харчування
- Достатня кількість рідини (важливо: переважно вода, грудне молоко та несолодкі чаї)
- Свіже повітря
- Свіже повітря
- Ігри та розваги
- Достатній і регулярний сон
- Обійми та фізична близькість
- Розслаблення та відпочинок

ПРОПОЗИЦІЇ ДОПОМОГИ ТА ПІДТРИМКИ У БЕРЛІНІ



Берлінський сімейний портал:

На Берлінському сімейному порталі Ви знайдете багато важливої інформації щодо послуг на тему сім'ї, календаря заходів для дітей, молоді та всієї родини, а також путівники на різні теми (наприклад, дозвілля, фінанси, самотні батьки, дитячі садочки тощо).

← www.berlin.de/familie



Сімейні подорожі

Федеральна земля Берлін забезпечує сім'ї з низьким прибутком або з особливими навантаженнями рекреаційними та сімейними канікулами. Додаткову інформацію про некомерційні центри сімейного відпочинку або недорогі сімейні подорожі можна знайти на:

← www.berlin.de/familie/informationen/familienholung-angebote-und-foerderung-236



← <https://dfv-berlin.de/familienholung>



← <https://bag-familienholung.de>



Фінансова допомога при оплаті курсів

Різноманітні пільги з освітнього пакета (освіта та дозвіл на участь, також відомий як BuT) сприяють участі у шкільних та позашкільних заходах для дітей та молоді з малозабезпечених родин. Сюди також входить щомісячна одноразова допомога, яку можна використати на курси плавання для немовлят або дитячого масажу.

← <https://familienportal.de/familienportal/familienleistungen/bildung-und-teilhabe>



Сімейні центри

Берлінські сімейні центри пропонують відкриті групи, курси та консультації. Одинокі батьки, батьки, що розлучилися, або неповні сім'ї також можуть знайти там спеціальні пропозиції. Тут, а також у будинках культури і районних центрах, Ви знайдете інформацію про різноманітні курси для батьків і дітей, такі як: пражька програма „Батьки і діти“ (PEKiP), заняття за системою Піклер (Pikler), курси Delfi або дитяче плавання.

← www.berliner-familienzentren.de



← www.berlin.de/familie/informationen/nachbarschaftshaeuser-und-stadtteilzentren-127



У Берліні також існують спеціалізовані сімейні центри для сімей ЛГБТКІА*:

← www.berlin.de/familie/informationen/regenbogenfamilien-343



... та пропозиції для батьків

← www.berlin.de/familie/informationen/beratung-von-vaetern

ПРОПОЗИЦІЇ ДОПОМОГИ ТА ПІДТРИМКИ У БЕРЛІНІ



Допомога - волонтерські програми

Волонтерські програми, такі як wellcome - практична допомога після пологів, Känguru допомагає і надає суттєву підтримку в життєвих справах, служба бабусь та дідусів та інші можуть Вас розвантажити й полегшити повсякденне життя з дитиною (дітьми).

← www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/familienfoerderung/netzwerk-fruehe-hilfen



Допомога при хворобі: сімейна опіка та служба невідкладної допомоги для матерів

Сімейна опіка пропонує практичну підтримку в надзвичайних ситуаціях сім'ям з дітьми віком до 12 років або вагітним жінкам, які знаходяться у групі ризику. Фінансування та подача заявок здійснюється через обов'язкове медичне або пенсійне страхування, а в разі відмови - через управління у справах молоді (Jugendamt).

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



Сім'ї в надзвичайних ситуаціях

Іноді хвороба може призвести до фінансових труднощів. У такому випадку можна звернутися до фонду „Допомога сім'ї“ („Hilfe für die Familie“).

← www.stiftunghilfe.de



Відділення сімейних служб також пропонують початкову соціальну консультацію

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



Питання здоров'я - Служба охорони здоров'я дітей та молоді (KJGD), педіатри в інтернеті

Якщо у Вас є питання стосовно здоров'я та розвитку дитини, Ви можете звернутися до районних служб охорони здоров'я дітей та молоді.

← <https://kinderversorgungsnetz-berlin.de/gesundheitsamt>



← www.kindergesundheit-info.de



Педіатри в інтернеті також надають інформацію та відповідають на запитання щодо дитячого здоров'я.

← www.kinderaerzte-im-netz.de



У разі виникнення симптомів отруєння

Центр допомоги у випадку отруєнь при Charité у невідкладних ситуаціях безплатно консультує 24 години на добу за телефоном 030 192 40. У ситуаціях, що загрожують життю, будь ласка, негайно телефонуйте за загальним номером екстреної допомоги 112! Більше інформації про центр боротьби з отруєннями можна знайти тут:

← <https://giftnotruf.charite.de>



Застосунок **Нещасні випадки отруєнь у дітей (Vergiftungsunfälle bei Kindern)** від Федерального інституту оцінки ризику завжди з'єднає Вас з місцевим центром допомоги у випадку отруєнь.

← www.bfr.bund.de/de/apps_vergiftungsunfaelle.html



Інші важливі контакти в надзвичайних ситуаціях / кризових ситуаціях

Екстрена медична допомога:

← www.116117.de/de/aerztlicher-bereitschaftsdienst.php



Берлінська кризова служба

← www.berliner-krisendienst.de

Гаряча лінія захисту дітей

Тел.: 61 00 66

Номер від печалі (Nummer gegen Kummer) / гаряча лінія для батьків

Тел.: 0800 111 0 550

Телефонна душпастирська опіка (Telefon-Seelsorge der Kirchen)

Тел.: 0800-111 0 111 та 0800 111 0 222



Гаряча лінія допомоги „Насильство над жінками“ (Gewalt gegen Frauen)

Тел.: 116 016 або

← www.hilfetelefon.de



Готуємо дитячу кашку самостійно

Ідеї для рецептів Ви знайдете, наприклад, тут:

← www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/das-beste-essen-fuer-babys.html



або тут:

← www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/alltagstipps/0-12-monate/brei-rezepte



Екскурсії та прогулянки

Рекомендації щодо екскурсій та гарних парків для прогулянок можна знайти тут:

← www.berlin.de/tourismus/parks-und-gaerten



ДОБРИЙ СУПРОВІД ВІД САМОГО ПОЧАТКУ

За допомогою **ElternMail Berlin** Управління сенату з питань освіти, молоді та сім'ї хоче підтримати та підсилити усіх батьків на початку їхнього сімейного життя та на подальшому шляху. Безплатні послуги для сімей мають на меті допомогти мамам і татам отримати корисну інформацію про розвиток їхньої дитини, а також практичні поради та рекомендації про місцеві служби підтримки.

Анонс наступного випуску ElternMail - 7-й - 9-й місяць життя Вашої дитини

1. Вчимося повзати та ходити
2. Конфлікти у парі
3. Використання медіа у родині
4. Страху чужої людини та розлуки
5. Уся інформація про дитячий садок



Не забудьте: зареєструйтеся зараз!



Вихідні дані

Видавець
ElternLeben.de - пропозиція
wellcome gGmbH

www.elternleben.de

www.wellcome-online.de

За підтримки
Stützrad gGmbH

За сприяння



Концепція

wellcome gGmbH: д-р Мартіна Штоц

Редакція

wellcome gGmbH: д-р Мартіна Штоц,
Маделіне Гоффманн, Сабіне Лінц

Stützrad gGmbH: Катя Брендель,
Сабріна Дьорінг

Freie Mitarbeit: Karin Hackbarth,
Elisabeth Hussendörfer, Renate Lieberknecht,
Maike Meier, Patricia Pomnitz

Координація маркетингу і дизайну

wellcome gGmbH: Беріт Лонцвайгер

Графіка та верстка

wellcome gGmbH: Флоріан Штюрц

Ілюстрації

с. 8: iStock (Наталія Омельченко)
Усі інші: iStock (lemono)

Фото

с. 1: Canva (Ouda Images)

Друк

Richard Scholz GmbH

1-е видання, 1-й випуск

© wellcome gGmbH 2023

ElternLeben.de

ElternMail Berlin видається
ElternLeben.de - онлайн-платформою
для батьків.

Ми підтримуємо Вас знаннями та
безкоштовними порадами від періоду
вагітності до статевого дозрівання.



З 7-го місяця життя ElternMail буде надсилатися в електронному вигляді.
Зареєструйтеся зараз, щоб не пропустити жодного випуску!
Це займе лише 2 хвилини.

← www.elternleben.de/elternmail-berlin