



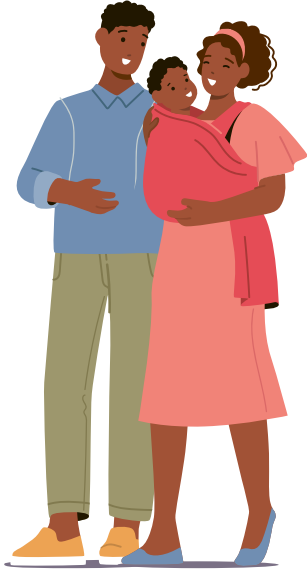
ElternMail Berlin

BEBEĞİN 5. VE 6. YAŞAM AYLARINDA

Ne güzel bir mucize: Bebekler küçük ve yardıma muhtaç olarak doğarlar. Ancak beyinleri en başından beri keşfetmeye ayarlıdır. Bebeğin neredeyse her gün daha dikkatli ve hareketli hale gelir. Kısa bir süre önce hala beşikte uzanan bu küçük insanı gözlemlemek ve ona eşlik etmek büyüleyicidir.

Bu ElternMail aracılığı ile sana ve ailene destek vermekten mutluluk duyarız. Bebeğin hızla gelişmektedir ve bu ElternMail yardımı ile yanıtlamaktan mutluluk duyacağımız yeni sorularla karşı karşıyasındır. Uzmanlarımızın sunduğu 5. ve 6. yaşam ayları ile ilgili ipuçları ve heyecan verici bilgiler seni beklemektedirler.

ElternMail-Çalışanları



İçerik

Eş ilişkileri - serbest alan - cinsellik	2
İşe yeniden başlamak	4
Bebek ile birlikte geziler, ziyaretler ve tatiller	5
Bebeğinin gelişimi	6
Yakınlık - serbest alan - çocuğa uygun çevre	8
Dairede ve evde güvenlik	9
4. & 5. gelişimsel sıçrama	10
Stresli süreçler	11
Bebeğinin uykusu	12
Bebeğinin beslenmesi - Tamamlayıcı beslenme / Baby Led Weaning	13
İlk dişler çıkmaktadır	14
Bebeğinin sağlığı	15
Bebeğin hastalandığında	16
Berlin'de destek verici hizmetler	17
Ön izleme ve künye	20



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/fuenfter-sechster-monat

EŞ İLİŞKİLERİ - SERBEST ALAN - CİNSELLİK

Bebeğinizle olan hayatınız, kesinlikle ilk aylardan sonra da hala yeni ve heyecan vericidir. Aynı zamanda, sürekli uyku eksikliğinin ve 24 saat boyunca ilgilenmenin büyük bir vücutsal ve psikolojik zorluluk anlamına geldiğini hissediyorsunuzdur. Bu anne ve babanın hassas ve bazen de sabırsız olmalarına neden olur. Çoğu zaman sadece bir defa tekrar iyi uyumak ve birkaç dakika yalnız olmak istersiniz.

Serbest alan arzusu

Altıncı ay zamanlarında çoğu anne ve baba belli bir miktar "bebek yorgunluğunu" hissederler. Sonuçta günlük yaşam büyük ölçüde çocuğun ihtiyaçları etrafında dönüyor. Belki sadece bebek dilini konuştuğunu ve diğer anne ve babalarla olan sohbet konularının sadece bebek bezi, yemek ve bebeğin uykusu olduğunu hissedebilirsiniz.

Bebeğin ile geçirdiğin zamandan ne kadar keyif alıyor olsan da bu durum kendini sürekli daha üzgün ve yalnız hissetmene neden olabilir. Bu duygu ve düşüncelerin olması normaldir ve oluşmaları sorun değildir. Bir arkadaşla tekrar görüşmek ve sohbet etmek ne güzel olurdu. Kucakta çocuk yok, iki emzirme arasında çocuğun bezini değiştirmek yok, kahve ve kek arasında mama vermek yok. Sadece bir an için, bebeğinin doğumundan önceki erkek veya kadın olmak ve kendi vücudunun sadece senin için olması gibi.

Eğer bu düşünceler sana iyi geliyorsa, o zaman kendine kişisel serbest alan oluşturman önemlidir. Eğer bir çift ilişkisi içerisinde yaşıyorsan, kendinize bu soruları sorun:

- Her birinizin kendine ait biraz serbest alanın olmasını, ikiniz beraber nasıl oluşturabilirsiniz?
- Bebeğe ikiniz sırayla bakabilir misiniz?
- Büyük ebeveynlerin, arkadaşların veya komşuların kısa süreliğine ve düzenli olarak bebek bakımını üstlenmeleri mümkün mü?
- Şu an bir bebek bakıcısı ayarlayabilir misiniz?
- Sizde aşırı yüklenmenin olması durumunda gönüllü hizmetlerden yararlanabilir misiniz? (Son sayfalardaki hizmetlere bakın)

Önemli: Bakım molası verdiğinden dolayı kendini suçlu hissediyor olsan da buna katlanmaya çalış ve sadece senin için olan anları ve zamanları bulmayı dene. Her defasında kendini daha az suçlu hissedersen ve olmak istediğin ebeveyn olmak için daha fazla gücün olur.



Eşlik ve cinsellik

Son birkaç ayda hayatınızda kesinlikle çok şey değişti. Sadece bebeğinizle oluşan yeni günlük yaşam değil, aynı zamanda bir çift olarak ilişkiniz de. Örneğin yürüyüşler, sakın film geceleri, yakınlık ve seks gibi beraber geçirilen zamanlar artık neredeyse yok mu?

Şundan emin olun: Birçok çift kendini bu şekilde hissediyor, siz yalnız değilsiniz. Çoğu zaman birbirine karşı olan duyguların ve hatta cinselliğin de yeniden keşfedilmesi gerekir. Birbirinize ve kendi durumunuza anlayış gösterin.

Sevgili anne, yorgun musun, kendini henüz kendi “yeni” vücudunda rahat hissetmiyor musun ve bebeğine verdiği bütün fiziksel yakınlığa bir ara vermenin hasretini çekiyor olabilir misin?

Pek çok anne “Overtouched-sendromu”ndan bahsediyorlar ve bu sendrom bu anlama gelir: “Ben vücudumu bazen de sadece kendimin olmasını istiyorum! Vücutsal yakınlıktan doydum artık!”

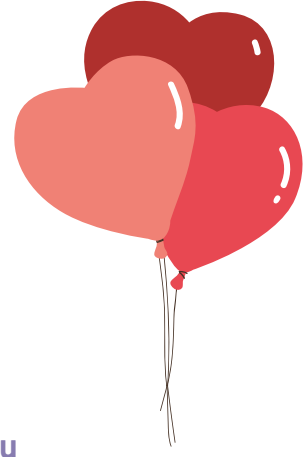
Eşin ile bu konuyu konuş, aksi takdirde ona yaklaşma fırsatını vermek istemezsen, o kendisini reddedilmiş hissedebilir ve incinebilir.

Sizin için belki yeni olan diğer cinsellik formlarına karşı açık olmaktan çekinme. Sadece günlük yaşamda bakışmalar, cinsellik esnasındaki arzular hakkında konuşmalar, okşama vb. bile cinsellik ihtiyacını karşılayabilir ya da arzuyu artırabilir. Çoğu zaman cinsellik arzusu ilk başlama esnasında ve buna uygun hazırlıkla oluşur.

Seks esnasında kendini rahat hissetmek için neye ihtiyacın olduğu hakkında konuş. Değer verici bir sohbet, mumlarla eşliğinde romantik bir ortam, sevgi dolu jestler - bunların hepsi cinselliğinizin bir parçası olabilir.

Sevgili eş, eşinle kendi düşüncelerin ve duyguların hakkında konuş. Eşinin vücutsal temas ve sekse çok az ilgi duyması veya hiç ilgi duymaması nedeniyle bebeği kıskanıyor olabilirsin. Bu konu hakkında konuşman ve bu şekilde kendini görülmemiş ve sevilmemiş hissettiğini açıkça belirtmen önemlidir.

Eş olarak belki sen de yakınlığa ve vücutsal temasa ihtiyaç duymuyor olabilirsin. Aniden kadını veya kız arkadaşını sadece anne olarak algılamaya başlıyor ve onunla cinsel ilişkiye giremiyor musun? Kendine, hangi nedenden dolayı fazla arzu hissetmediğini sor. Birbirinizi suçlamadan birbirinizle konuşun. Anlayışlı ve değer verici bir şekilde.



Pratik ipucu

Eş olarak sizin için Date-zamanı

“Bir Date? Bu süre boyunca çocuğumuza kim bakacak? Hayır, bu olamaz.”

Buna gerek de yok! Çünkü çocuğunuz Date esnasında yanınızda kalır. Kendinize haftada bir ikiniz için zaman ayırın. Çocuğunuz uyurken bir mum yakın, cep telefonlarınızı bir kenara koyun ve kendinize küçük atıştırmalıklar ve lezzetli içecekler hazırlayın. Birbirinizle sohbet edin. Her biriniz, sözü kesilmeden belirli bir konuşma süresine sahip olun. Duygularınız, ihtiyaçlarınız ve arzularınız hakkında konuşun ve belki ortak bir hedef veya dilekler üzerinde bir anlaşmaya varabilirsiniz.

Bazı örnekler:

- Birlikte yemek pişirmek
- Birbirine tekrar yaklaşmak için ikinizin beraber duş alması
- Anne veya eş için biraz Me-Time
- Örneğin diğer kişi ev işlerine nasıl yardımcı olabilir?
- Evde kendiniz için rahat bir „çift mekanı“ oluşturmaktan çekinmeyin, örneğin mumlar, rahat bir uzanma yüzeyi ve yastıklar yardımı ile. Belki bu alan henüz kullanılmayan çocuk odası olabilir. Bu alanda artık güzel sohbetler, seks ve sarılmak için bulabilirsiniz.

İŞE YENİDEN BAŞLAMAK

Çoğu zaman anneler sadece serbest alan, arkadaşlarıyla tekrar buluşmak, spora gitmek veya huzur içinde kitap okuma arzusunu hissetmekle kalmazlar, aynı zamanda işe yeniden başlama özlemi de duyarlar.

Müşterilerle ve iş arkadaşlarıyla olan iletişim, takdir edilme, kabul görme, öz yeterlilik, kendini ileriye dönük geliştirme gibi çok sayıda ihtiyaçlar olur. Belki henüz ebeveynlik izni esnasında tatil yapan çalışanın yerine çalışmak veya yarı zamanlı çalışmak mümkün olabilir. Belki eşin ayrıca kendi ebeveynlik izin planlamasını senin işe dönüş isteklerine göre uyarlamak isteyebilir. Bu konu hakkında konuşun. Ayrıca işvereninizle de konuşun.



İşe yeniden başlamak ile ilgili kararsızlık

Önceden yaptığın planlarının aksine, şu anda yakın zamanda işe yeniden dönmeyi düşünmüyor musun? Annelik seni tamamen tatmin ettiği için bebeğinden kaynaklı olarak çoğu şeyin değişmiş olması çok muhtemel. Özellikle kendin ve eşin ile bu iki hususu açıklığa kavuştur ve gerekirse işverenine de iletişime geç:

- **Mali husus:** Gelirini ona göre ayarladığından dolayı veya tek ebeveyn olduğundan dolayı mı işe yeniden başlaman gereklidir?
- **Memnuniyetin:** Belki başka bir işinin olmasını ister miydin? Ebeveynlik izninin harika bir yan etkisi, önceki kariyerini sorgulamak ve tamamen yeni bir şey denemek olabilir.

Diğer ebeveyn için ebeveynlik izni

Diğer ebeveyn olarak ebeveyn izni için başvuruda bulundun mu? Eğer henüz başvurmadıysan, bu kararın sizin için hala doğru olup olmadığı hakkında biraz düşünün. Lütfen bir çift olarak ebeveynlik izninin aileniz için yük azaltıcı ve kazançlı olup olmayacağını da konuşun.

Yasalara göre ebeveyn iznine yedi hafta önceden başvurulması gerekiyor. Öncelikle eşin ile kendi ve onun istekleri hakkında konuş ve ardından işverenine konuş.



BEBEK İLE BİRLİKTE GEZİLER, ZİYARETLER VE TATİLLER



İpuçları ve püf noktaları

... bebek ile bir mola için

- Önemli hiçbir şeyi unutmayın! Bir tatil veya gezi listesi yapın!
- Uzun bir araba yolculuğunda yeterli molalar vermek önemlidir. Yanına bir battaniye almaktan çekinme ve örneğin bebeğinin etrafta gezinmesi için kısa bir piknik yapılabilir.
- Çocukların bebek araba koltuğunda uzun süre yatmalarında bir sakınca yoktur. Her gün çocukla uzun araba yolculuklarına çıkmak mümkün değildir. İstisnaların olmasında sakınca yoktur.
- Yurt dışında aileni veya arkadaşlarını ziyaret ediyorsan ve uçakla seyahat ediyorsan, bebekle uçarken nelere dikkat etmen gerektiğini havayolu şirketinden veya seyahat acentesinden önceden öğren.
- Dışarıda havalar sıcak ise: Çayırdaki çıplak ayakla yürü. Ayrıca bebeğine ayak tabanlarının çimlerle hafifçe gıcıklandığını nasıl bir duygu olduğunu göster.
- Piknik yiyeceklerini al. Soğuk mevsimlerde bile bir termos, kurabiye ve sos (veya benzeri bir şey) ile güzel bir yerde olmak keyif verici olabilir.

Bazen daha fazla macera ve özgürlüğün özlemini mi çekiyorsun? Şaşıracak bir durum değil. Çocukla yaşamak bir değişimdir. Spontane aktiviteler artık zorlaştı - ve ara sıra daha önce olduğu gibi kolaylığa sahip olmayı diliyorsundur.

Ayrıca geziler, tatiller veya akraba ya da tanıdık ziyaretleriyle bebeğine aşırı yüklenip yüklenmediğini de merak ediyor olabilirsin. Hiç kimse senin için “bebekle gezi veya tatil yapmak - evet mi hayır mı?” kararını üstlenemez, ancak koşullar buna uygunsa ve senin iç güdün bunun için iyiye, bunu denemekte yanlış bir şey yoktur.

Ayrıca: Yeni izlenimler edinmek ve güç kazanmak için mutlaka uzaklara gitmene gerek yok, eğer bunları normal yürüyüşten daha fazlası için kullanırsan park veya şehir ormanı da büyük yerlerdir. Neden bilinçli olarak akşam zamanı yürümeye çıkmıyorsun? Akşam karanlığında daha az görürüz ama kulaklarımız her şeyi daha yoğun algılar. Örneğin hayvan sesleri ve yağmurun da bir çekiciliği var. Çünkü o esnada biz her şeyin kokusunu daha güçlü alırız. Bu yetişkinler için olduğu kadar bebekler için de geçerlidir. Bunu deneyen herkes bilir: Böyle bir “maceradan” sonra eve “farklı” bir şekilde geri dönülür.

Dikkat: Bebeğinin mutlaka UV korumalı başlığa ihtiyacı vardır, örneğin hafif malzemedan yapılmış bir yazlık şapka veya önü uzun bir şapka. Yeterli gölgenin olmasını sağla. Aynı şekilde kışın da bebeğinin yeterince sıcak olması da bir o kadar önemlidir. Bebeğinin ne çok sıcak ne de çok soğuk olduğundan daima emin ol.



Faydalı bilgiler:

Mali yardımlar

Mali desteğe ihtiyacın varsa, Berlin eyaleti dinlenme ve aile tatilleri hizmetini sunmaktadır. Ayrıca kamuya yararlı aile tatil tesisleri veya ucuz aile gezileri bulunmaktadır. Bununla ilgili hizmetleri bu ElternMail'in son sayfalarında bulabilirsin.

BEBEĞİNİN GELİŞİMİ

Bebeğin bu aşamada meraklıdır ve mümkün ise tüm dünyayı keşfetmek ister. Bu gelişim döneminde ağırlıklı olarak çevresini ağız yoluyla (oral süreç) keşfeder. Eliyle tutabildiği her şeyi ağızına koyar. Bebeğin yüz ifadelerine ve jestlerine karşılık tepki verir ve seni taklit etmeye çalışır. Kendisi neşelenmeye başlar ve öfkesini ifade etmeye başlar. Aynı zamanda, bebeğinin büyük-küçük dünyasını tüm duyularıyla nasıl keşfettiğini deneyimlemek bebeğin için ve bir anne ve bir baba olarak senin için de harika bir maceradır. Bu nedenden dolayı bebeğin diğer anlara da çok bağımlıdır. Bu bağıllık kurma sistemi, bebeğin çok yakınlık aradığında tekrar aktif hale gelir.

Hareket - Duymak - Görmek - Konuşmak

Bebeğin böyle hareket eder - motorik gelişim

Bebeğin ilk olarak 4,5 ila 6 ay arasında kendini sırtüstü yatar pozisyondan yüzüstü pozisyona çevirir. Çocuk başını nesneye doğru çevirir, bacakları havada tutulduğu esnada ilk kez vücudunun orta kısmını tutar ve sonra kendini çevirir. Kendini her iki taraftan karın üstü çevirebilirse de ancak yaklaşık 8. ayda kendini karın üzerinde sırt üstüne çevirebilmektedir. Bebeğin sürekli kendini sırt üstünden karın üzerine çevirir, yüzüstü pozisyonda hızla gücünün tükenmesi ve bu nedenle memnuniyetsiz hale gelmesi, ebeveynler için çok zorlayıcı olabilir. Daha sonra bebeğini sırtüstü çevirirsen, o kendi hızla yüzüstüne çevirir ve bu "oyun" yeniden başlar.

Bebeğinin kızgınlığına eşlik et, biraz beklemeye sorun yok, çünkü bebeğinin memnuniyetsizliği de onun gelişiminin ilerlemesine neden olur, ve ona taşımayı, bebek arabasını vb. alternatifler sun.

Dikkat: Lütfen bebeğini asla bez değiştirme masası, kanepeler veya yataklar kenarı gibi yüksek yüzeylerde gözetimsiz bırakma ve her zaman çocuğunun üzerinde senin koruyucu elin olsun.

Bebeğin artık nesnelere gerçekten güvenli bir şekilde eli ile kavrayabilir, hareket ettirebilir ve ileri geri götürebilir. Hevesle emeklemesini mi bekliyorsun? 6. yaşam ayından itibaren çocuklar ilk emekleme girişimlerini çok nadiren gösterirler. Çoğu çocuk ilk olarak 8 aylıkken sürünerek gitmeye ve emeklemeye başlarlar. Bununla ilgili daha fazla bilgi bir sonraki ElterMail'de bulunur.

Bebeğin böyle konuşur

İkinci ses çıkarma süreci başlıyor! Artık "dadada", "papapa" veya "mamama" gibi heceler giderek daha bilinçli bir şekilde birbirine bağlanılır. Çocuklar çevrelerindeki dilin vurgu örneğine uyum sağlarlar ve sadece ana dillerinin seslerini denerler. Artık normal işiten ve işitme zorluğu çeken çocuklar arasındaki farklılıklar görünür olur - işitme zorluğu çeken çocuklar bu gelişimin sürecinde sessizliğe bürünürler. Bebeğinin iyi duyup duymadığından emin değilsen, hiç tereddüt etmeden çocuk doktorundan bir randevu al.

Bu şekilde onun dilsel gelişimini destekleyebilirsin

- Bebekler, konuşan insanların değişmesinden dolayı erken hoşlanırlar. Onun çıkardığı sesleri taklit ederek veya belki de yeni hece zincirlerini deneyerek "bebek sesleri sohbeti" yapın. Sonra bir mola ver, bebeğine bak veya "Şimdi sen!" söyle.
- Daha yüksek bir tonda konuş. Mümkünse, melodik bir konuşma melodisini kullan, bir tür "konuşmada şarkı söyleme" gibi ve açık ve belirgin olan yüz ifadelerini (ikna edici yüz ifadesi) kullan.
- Bez değiştirme, giydirme, emzirme, yıkama gibi şeyleri yaparken ne yaptığını ve bebeğinin ne yaptığını, yapılan şeyi anlatarak eşlik et - senin ve bebeğinin o an ne yaptığını söyle.
- Resimli kitaplara bakın ve bebeğine ne gördüğünüzü anlat.



Eğlenceli sıkıntı

Tek başına konuşmak sana alışılmadık geliyorsa:

Bir bez bebeği ve bir bez hayvanı bebeğinle konuşur.

Bu „Figür“ bazen sana ve bazen de bebeğine bakıp örneğin: „Burnun nerede?“ diye sorabilir.

Küçük ses değişikliklerinin olması iyi ve eğlencelidir.

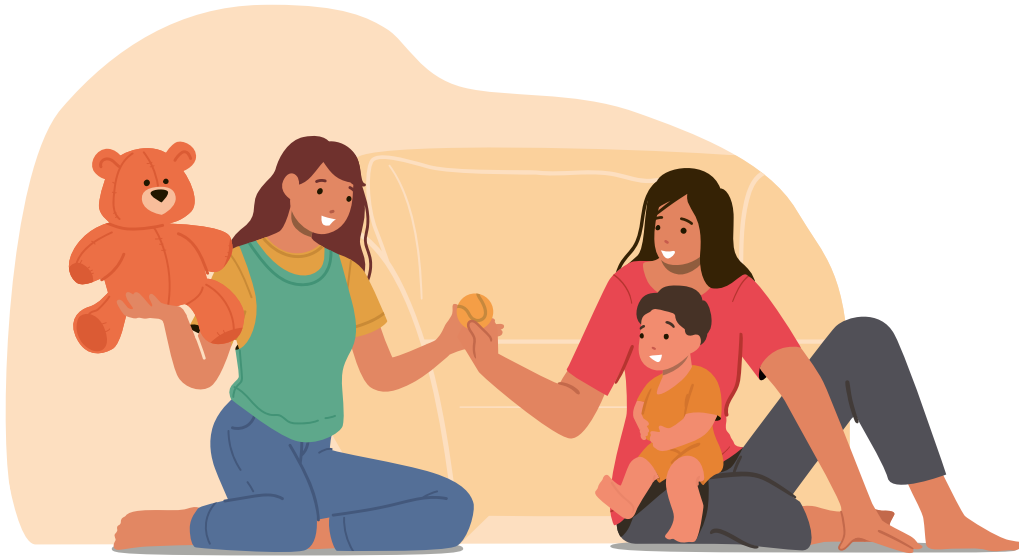
Bebeğinin şu an bunları duyabiliyor

5. veya 6. aylarda bebeğın, mırıldanarak veya gıcırdayarak sesini çok yükselterek dikkatleri üzerine çekebilir. Çocuğunun uzaktan gelen seslere tepki verdiğini zaten gözlemliyor olabilirsiniz. Örneğın, birinin kapı zilini çalması, telefonun çalması veya araba kornasının duyulması. Bebeğın zaman zaman tanıdık olmayan bir ses duyduğunda güvensiz veya endişeli görünebilir. Bu tür sesler çocuklarda güvensizlik oluşturabilir. Böyle bir durum söz konusu olduğunda çocuğuna güven ver ve ona gürültünün ne olduğunu söyle.

Bebeğinin görebildikleri ve algılayabildikleri şeyler

Biz yetişkinler için aşağıdaki gelişmeler normaldir: Bir topu attığımda yere düşer. Bir eşyayı bir battaniyenin altına koyarsam bu eşya sonsuza kadar kaybolmaz, ben bu eşyayı geri çıkarabilirim.

Biz çevremizde meydana gelen bütün bu olayları algılar ve anlarız. Bize nazaran, çocuklarımız bir battaniyenin altındaki bir nesnenin sonsuza dek kaybolmadığını henüz kavrayamazlar. Nesne ya oradadır ya da değildir. 4 - 5 aydan sonra bebeğın yavaş yavaş öğrenir: A olursa, B'nin de oluşması mümkündür.



Bebeğinin gelişimini bu şekilde destekleyebilirsin

- Bebeğinin uyanık olduğu saatlerde oynamasını sağla. Çocuğuna, onun tüm duyularıyla keşfedebileceği oyun fırsatlarını sun.
- Önemli: Bebeğine sürekli düzenli olarak tüm dikkatini ver ve örneğın bu süre zarfında cep telefonunu bir kenara koy.
- Örneğın bebeğın memnun bir şekilde kendini meşgul ediyorsa, kendine kısa molalar ver. Bebeğinin uzun süreli eğlenceye ihtiyacı yok!
- Belki yakınında ebeveyn-çocuk grupları vardır. Bunlar bütün aileler için vardır. Orada anne ve babalarla bilgi alışverişinde bulunabilirsin ve çocuğın diğer çocuklarla temasa geçebilir. 4. / 5. aydan sonra bebek yüzmesi de bebeğın için güzel bir aktivite olabilir.
- Çocuğunun serbestçe hareket edebildiğinden emin ol. Uyanık olduğu saatleri bebek arabasında, bebek taşıyıcısında veya bebek koltuğunda geçirmektense, bir battaniye üzerinde veya iyi havalarda bir çayırdaki geçirmeyi tercih et.
- Çocuklar parmak oyunlarını veya çok alkışlamanın olduğu şarkıları severler.
- Çocuğuna kuleler yapması için gerekli olan oyun malzemelerini sun. Üst üste konularak oluşan kuleler veya kaplar bunun için uygundur.
- PEKiP, Pikler, Delfi veya bebek yüzmesi gibi değerli kurs hizmetlerinden faydalanın (daha fazla bilgi için son sayfalardaki yönlendirmelere bakın). Bu şekilde aynı yaşta çocukları olan diğer ebeveynleri de tanıyabilirsin / tanıyabilirsiniz ve bu kişilerle yapılan bilgi alışverişini ve görüşmeleri yeni heyecanlar oluşturabilir.

YAKINLIK - SERBEST ALAN - ÇOCUĞA UYGUN ÇEVRE

Yakın zamana kadar, bebeğin günün çoğunu senin yanında veya senin üzerinde geçirirdi. Birbirinize sarıldınız, onu taşıdınız veya bebek arabasıyla yürüyüşlere çıktınız. Bebeğin artık sürekli daha fazla hareket etmek istiyor ve keşfetme davranışını gösteriyor, yani çocuğun çevresini bağımsız olarak keşfediyor (araştırıyor).

Bebeğin senden küçük “adımlarla” ayrılıyor. O dünyayı tanımak, süpügelikleri incelemek, oyuncakları kendi başına keşfetmek istiyor.

Çocuğunun ilk ayrılma sürecinde başarılı olması için neye ihtiyacı var? Güven ve emniyet veren ve yakın bağ kurduğu senin gibi bir anne, babaya veya başka bir yakın kişiye ve: “Dünyayı keşfet. Bana ihtiyacın olduğunda buradayım.” diyecek sizlere ihtiyacı var. Bebeğin yalnız bırakılmayacağını biliyorsa ve kendini güvensiz hissettiği durumlarda hemen güvenli limanına sürünerek veya emekleyerek geri dönebildiği sürece, senden uzaklaşmaya cesaret eder. Bu nedenle, bebeğini izlemek, ona eşlik etmek ve sana ihtiyacı olduğunda yanında olduğunu göstermek için ona zaman ayırman ve sakin olman önemlidir.

Deneyim kazanmaları için çocuklara çevrelerini keşfetme fırsatı verilmesi önemlidir. Örneğin, bebeğin küçük bir adım keşfeder ve kendi başına sürüklenerek veya emekleyerek aşağıya inmek isterse, ebeveynler tehlikeleri hızlı bir şekilde gördüğü için buna uymak senin için kolay olmaz. Öz bilinç, özgüven ve kendi vücutsal becerilerini tahmin edebilmesi için çocukların küçük engellerin üstesinden gelmelerine izin verilmesi önemlidir. Tabi ki, yakın bağ kurduğu önemli bir kişi olarak, gerekirse müdahale edebilmen için çocuğuna yakın olmanda herhangi bir sıkıntı yok.

Bebeğin şöyle derdi:

“Bunun bir parçası olmak ve kendim harekete geçmek istiyorum.”

“Ben etrafımda olanları algılıyorum.”

“Her şey benim için yeni. Kendimi ve dünyayı tanımayı merak ediyorum.”

“Sana ihtiyacım var, güvenliğe, bakıma ve keşfetme fırsatına ihtiyacım var!”



İpuçları ve püf noktaları

... bir “Evet-Ortamı için”

Evinizin bebeğin için bir “Evet-Ortamı” olmasına bakmak faydalı olur. Örneğin, çocuğunun devirip düşürebileceği herhangi bir dekorasyon, bitki veya başka eşya var mı? Var ise onları yüksek bir yere koy. Çekmeceler, dolaplar vb. aracılığıyla çocuklar için uygun olmayan malzemelere erişim sağlayabiliyor mu? Sağlıyorsa o eşyaları çıkar ve onların yerine oyuncakları içine koy - çocuklar dolap kapılarını açmayı severler. Veya çocuğunun açamayacağı şekilde dolap kapılarını kilitle.

Bir Evet-Ortamı neden önemlidir?

Böylece bebekler serbest bir şekilde ve incinmeden kendilerini tanıyabilir ve deneyebilirler.



DAİREDE VE EVDE GÜVENLİK

5 ila 6 aylıkken bebeğin sürekli daha hareketli hale gelir ve emekleme battaniyesi üzerinde uzanmaya olan ilgisi giderek azalır. Bunun yerine, bebeğin yavaş yavaş çevreyi keşfetmek ister. Bu, bebeğinin yaralanmaması için artık göz önünde bulundurulması gereken çok şey olduğu anlamına gelir.

- **Bez değiştirme masasına veya diğer yüksek mobilyalar yüzeylerine dikkat et**

Bebeğin artık kendini çevirebilir ve onun düşme ihtimali bulunmaktadır. Bu nedenden dolayı çocuğunu asla bez değiştirme masasında, kanepede üzerinde veya ebeveyn/aile yatağında gözetimsiz bırakma. Örneğin, bez değiştirme masasının çekmecesinde bir şey çıkarmak istiyorsan ve aşağı doğru eğilmen gerekiyorsa, her zaman elini çocuğunun üzerinde tut.

- **Elektrik prizi güvenliği**

Tüm prizlerin bir koruyucu kapak yardımı ile güvenli hale geldiklerine dikkat et. Örneğin bir inşaat marketinde veya bir kozmetik marketinde priz güvenliklerini bulabilirsin. En güvenli olanlar yapışkanlı güvenlik kapakları değil, ancak vidalı olanlardır.

- **Merdiven parmaklıkları**

Dairende veya evinde merdiven varsa, çocuğunun yüksek merdivenlerden aşağı düşmemesi için bir merdiven parmaklığı tak.

- **Tehlikeli maddeler**

Elbette bebeğinin sürekli daha fazla şeyleri elle tutmak istediğini ve çevresiyle ilgilendiğini gözlemliyorsun. Bebeğinin yakınında keskin nesnelere, açık kremler vb. olmadığından emin ol. Ayrıca, lütfen evinizdeki bitkilerin zehirli olup olmadığını kontrol et ve bunları çocuğunun erişemeyeceği bir yere koy. Son sayfalarda zehir acil hat merkezlerinin iletişim bilgilerini bulacaksın.

- **Evcil hayvanlar**

Örneğin kediler ve köpekler genellikle çocuklar için ilgi çekicidir. Hareket etmeyi öğrendiklerinden dolayı, artık hayvanların peşinde emekleyebilirler. Çocuğuna evcil hayvanlarla ilgilenirken eşlik edilmelidir, böylece onlara sevgi ile davranmayı öğrenir. Çocuklar hayvanlarla yalnız kalmamalıdır, çünkü hayvanların çocuklara zarar verme ve çocukların hayvanlara zarar verme ihtimali vardır.

- **Bebek arabası**

Bebeğin bebek arabasında olduğu sürece onu bağla.

- **Gardinler / perdeler / masa örtüleri**

Gardin ve perdelerin sağlam ve sabit olarak asılı olduklarını kontrol et ve masa örtülerini kullanmaktan kaçın. Bebekler onları çekmeyi sever.

- **Mobilyaları güvenli bir şekilde sabitle**

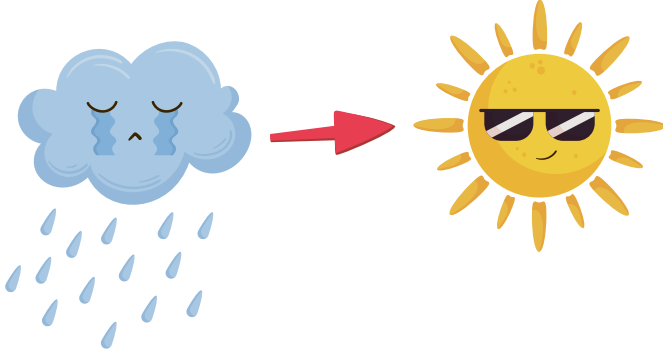
Çocuğunun üzerine düşmemesi için tüm mobilyaların duvara iyi bir şekilde sabitlendiklerinden emin ol. Elbette bu, raftan kayabilecek kitaplar gibi ağır nesnelere için de geçerlidir.



4. & 5. GELİŞİMSEL SIÇRAMA

Yine, bebeğini heyecan verici ve duygusal bir zaman bekliyor. 4. ve 5. gelişimsel sıçramalar genellikle çok zorlayıcı ve yorucudurlar. Çocuğunun beyinde çok fazla gelişme oluyor.

Birçok anne ve baba, gelişimsel sıçramalara büyük saygı duyarlar ve belki de bu durumdan biraz korkarlar. Sen olumlu tarafa odaklanabilirsin. Bir atasözünün dediği gibi: Yağmuru güneş takip eder.



Gelişimsel sıçrama - 19. hafta

Başlangıç: Genellikle 14. - 15. yaşam haftası.

Bitiş: Çoğu zaman 19. - 20. yaşam haftası.

Süre: Yaklaşık 4. - 6. hafta. Zirve genellikle 19. hafta civarındadır.

Gelişimsel sıçrama - 25. Hafta

Başlangıç: Genellikle 22. - 23. yaşam haftası.

Bitiş: Çoğu zaman 26. - 27. yaşam haftası.

Süre: Yaklaşık dört hafta. Zirve genellikle 26. hafta civarındadır, yani gelişimsel sıçramanın sonlarına doğru.

Gelişimsel sıçramaları nasıl bilirsin?

• Huzursuzluk ve uyku sorunları

Sürekli daha fazla bilgi edinmek istediği için bebeğinin beyinde çok şey oluyor. Bu nedenden dolayı, bebeğinle olan tecrübelerine nazaran, çocuğunun zor uykuya dalabilir, daha sık uyanabilir ve dengesi biraz bozulmuş olabilir.

• Daha fazla ağlama

Bu süre zarfında bebeğinin daha sık ağladığını, senden çok fazla yakınlığa ihtiyaç duyduğunu ve ayrıca öfkeli olabileceğini fark edebilirsin.

• Fazla veya az iştah

Bebeğin bu süreç zarfında normalden daha fazla aç ise veya daha az besin yemek istemesinden dolayı endişelenme. Belki stresli durumlarda az ya da çok aç olduğunu kendi tecrübelerinden biliyorsundur. Bebeğinin tamamlayıcı besini yemeyi reddetmesi söz konusu olabilir - sakın ol ve tekrar daha fazla süt ver. Bu geçici bir süreçtir! Emziriyorsan, daha sık emzir, böylece süt üretimi de tekrar artacaktır.

• Sindirim anormallikleri

Bu süreçte örneğin kabız olmak, ishal olmak, şişkinlik veya karın ağrısı oluşabilir. Beyin bağırsak üzerinde büyük bir etkiye sahiptir, bu nedenle bağırsak duygusal huzursuzluk nedeniyle yanlışlıkla tepki verebilir.

• Bağlanma, ayrılma korkusu

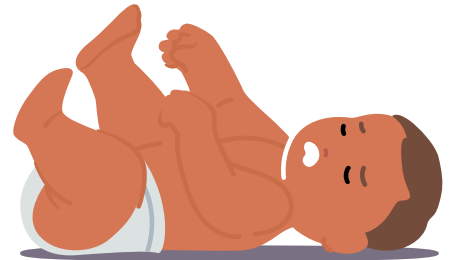
Bebeğin her zaman kolunda olmak istiyor ve sen odadan çıkamıyor musun? Bu da aynı zamanda tipik bir işarettir, çünkü bebeğinin artık daha fazla yakınlığa ve güvenliğe ihtiyacı vardır.



Kaçırmayın!

7. yaşam ayından itibaren ElternMail'e kaydolun (arka sayfaya bakın).

(English / українська / Türkçe / العربية)



STRESLİ SÜREÇLER

Bu, stresli süreçlerde bir çift olarak size yardımcı olabilir

Neler ile baş ettiğinizin farkında olun. Günlük hayatın koşuşturmacasında, sakin, açıklayıcı/anlatıcı konuşmalar için daha az zaman vardır. Buna ek olarak, daha sık uykusuzsunuz ve bu nedenle de daha çabuk kızabilirsiniz.

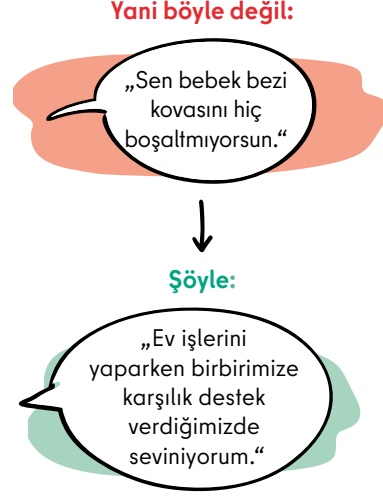
“Yer değişikliği” bazı çiftlere yardımcı olur. Ses tonu yükseldiğinde, ikinizden biri ortamı değiştirmeyi önerir. Örneğin mutfaktan salona. Veya: oturma odasından ayrılarak belki küçük bir yürüyüş için sokağa çıkmak. Acayip görünebilir, ama başka bir yerde ruh hali genellikle tamamen farklıdır. Daha az zorlanabilir, tabii ki; daireyi sadece bebekle birlikte veya bebeğinize başka biri bakıyorsa terk edin.

Tek ebeveyn olman halinde

Bebeğinle yalnız mısın? İyi bir arkadaşınla, ebeveynlerinle, büyükanne ve büyükbabanla veya yakın komşularınla mevcut durumun hakkında konuş. Kendini kötü hissetmeden veya hatta “Ben kötü bir anneyim / babayım” gibi düşüncelere kapılmadan yardım iste.

Çocuğunu sana yakın olan birine emanet edebiliyorsan, bunu yap ve yardımı kabul et. Sadece 30 dakika bile sürerse, ikisinin küçük bir yürüyüşe çıkmalarını sağla. Mola verebilirsin! Bir molaya ihtiyacın var! Sorun değil. Sana destek verecek hiç kimsen yok ise, yardım ve destek istemekten çekinme. Son sayfalarda destek hizmetlerini bulacaksın.

Kötü atmosferi yumuşatmak için başka bir numara:
Neyin rahatsız edici olduğunu çok fazla vurgulamayın – ama her şeyi mümkün olduğunca olumlu bir şekilde iletin.



BEBEĞİN UYKUSU

Bebeğinin uyku ihtiyacı

- Bebeğin şu an gün içinde bir seferde 2 - 3 saat uyanık kalabilir.
- Çocuğun akşam uykusundan önce yaklaşık 3 saat uyanık kalabilir.
- Bebeğin günde 3 - 4 defa yaklaşık 2 - 4 saat boyunca uyur.
- Bebeğinin geceleri yaklaşık 1 - 2 biberona /emzirmeye ihtiyacı vardır.
- Çocuğun toplamda yaklaşık 14 - 15 saat ve geceleri 11 - 12 saat uyur.

Önemli: Bu bilgiler oryantasyon amaçlıdır. Her çocuğun kendine özgün uyku ihtiyacı vardır.

Bebeğim uyutulmıyor - ne yapmalıyım?

Bebeklerin çok uykuya ihtiyacı vardır - ve çoğu bebek ebeveynlerinin kollarında uykuya dalmayı severler. Ancak birçok bebek, onları yatağa uzatmak istediğimizde uyanırlar. Aşağıda, bunun neden kaynaklı olabileceğini ve bebeğini yere koymanın nasıl daha iyi yapılabileceğini öğreneceksin.

- Bebekler için vücutsal temas arayışı tamamen doğaldır.
- Bağ kurdukları kişilere olan yakınlık onlara güven sağlar - böylece harika bir şekilde rahatlayabilirler.
- Bebekler hafif uykuda çok fazla zaman geçirirler ve çoğu zaman bilinçsizce durumun uykuya daldıkları zamanki gibi olup olmadığını kontrol ederler.
- Hafif uyku esnasında yatağa yatırıldıklarında değişimi hissederler ve bir şeylerin farklı olduğunu fark ettikleri için hızlı bir şekilde uyanırlar. Daha sonra ağlarlar çünkü, yatağa yatırıldıklarından dolayı korkarlar ve artık eskisi kadar rahat değildirlir.
- Daha önce her zaman harika bir şekilde yatağa yatırılabilirlerken rağmen, bebeklerin aniden artık bunu istememeleri genellikle gelişimsel sıçramayla ilgilidir. Bu nedenle: Sabırlı olun ve bu duruma sevgiyle eşlik edin.



İpuçları ve püf noktaları

... bebeğini nasıl iyi bir şekilde yatağa yatırabilirsin

İpucu 1: Yatağa yatırmak için doğru anı seçin

En önemlisi, bebeğinin ne zaman hafif uykuda olduğunu hissedebilmen olacaktır. Bebeğin hareket ettiği, gözlerini kıpırdattığı, yüzünü buruşturduğu veya benzerleri olduğu sürece, hala hafif uykudadır ve onu bırakmak için biraz beklemelisin. Bebeğin derin uykuya daldığında onu daha "ağır" hissedersin, az hareket eder ve sakin bir yüz ifadesine sahiptir. Ancak o zaman onu yavaşça yatağa yatırmaya çalışabilirsin.

İpucu 2: Bebeğini en iyi böyle yatağa yatırabilirsin

En iyi yol, yatağa bebeğinin önce ayaklarını, sonra bacaklarını, kalçalarını, gövdesini ve daha sonra yavaşça sırtını yatır ve elini bebeğin vücudunun üzerine koyarak biraz bekle. Bir ila iki dakika sonra, elini yavaşça bebeğin üzerinden kaldır, huzursuz olması durumunda hızlı tepki verebilmek için bir süre odada kal. Bebeğinin "çağırması" halinde, el temasıyla onu yatakta sakinleştirmeyi deneyebilmen için hemen yatağına gitmen iyi olur. Bunun işe yaramaması halinde, tekrar sakinleşene kadar onu kısa süreliğine kaldır ve daha sonra yukarıda anlatıldığı gibi dikkatlice yatağa yatırabileceğine bak.

BEBEĞİNİN BESLENMESİ



En erken 5. yaşam ayının başında, en geç 7. yaşam ayının başında tamamlayıcı beslenmeye başlanılır.

Bebeğinin tamamlayıcı besinlere hazır olup olmadığını böyle anlarsın

Bebeğin kendini sırtüstünde yüzüstüne çevirebilir. Emzirdikten sonra hala açtır veya kısa bir süre sonra tekrar beslenilmek istiyor.

Bebeğinin emmek için gerekli olan dil uzatma refleksi (ileri geri) geriledi ve o artık dilini yana doğru da hareket ettirebiliyor. O artık mamayı diliyle dışarı itmiyor.

Bebeğin merakla tabağına bakıyor ve görünüşe göre senin yediğinin aynısından yemek istiyor. Bu bir ipucu olabilir, ama olmak zorunda da değil. Çünkü bebekler harika “taklitçiler”dirler. Başkalarının yapıyormuş gibi davrandığı şeyi yapmak isterler.

Mamayı kendin mi pişirmelisin ya da hazır mı almalısın?

Genel olarak, mama tarifleri kolaydır ve yapımı zor değildir. Çoğu zaman, evde pişirmek hazır mamadan daha ucuz olur. Ayrıca, mamanın hangi malzemeleri içermesi gerektiğine kendin karar verebilirsin. Bebeğin ev yapımı tamamlayıcı besinler aracılığı ile farklı lezzetleri erkenden tanır. Tabii ki, kendin mama hazırlayamıyorsan veya hazırlamak istemiyorsan, acelen varsa veya yolda beslemek zorunda kalıyorsan, hazır mama kullanmanda sorun yoktur. Tarif fikirleri ile ilgili referanslar son sayfalarda bulunur.

Tamamlayıcı beslenme süreci genellikle yaşamın ilk yılının sonuna kadar sürer. Bebeğine mama vermek istemiyorsan veya bebeğin mama sevmiyorsa 6. ayın başından itibaren Baby-Led-Weaning-Metodunu deneyebilirsin.

Baby-Led-Weaning - kısaca: BLW

BLW, bir bebeği katı yiyeceklere alıştırmamanın klasik mamadan farklı bir metodudur. Bu terimin tercümesi aşağı yukarı “bebeğe bağlı olarak süttten kesmek” anlamına gelir ve mama içermeyen tamamlayıcı besin olarak adlandırılır. Bu metod yardımıyla bebek neyi ve ne kadar yemesi gerektiği onun elindedir. “Onun elindedir” tam kelime anlamıyla kastedilmektedir.

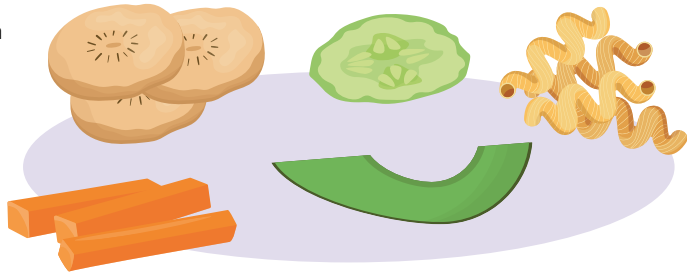
BLW için önemli şartlar

- BLW’ye başlamanın zamansal şartı, bebeğinin oyuncak ve benzeri eşyaları ellerinde tutabilme ve ağızına uzatabilme becerisine sahip olmasıdır.
- Bebeğin kendi kendini besleyebilir ve ilk başta bir kaşık veya çatala ihtiyaç duymaz.
- Bebeğin başparmak ve işaret parmağıyla bazı eşyaları kavrayabiliyor (cimbız tutuşu) ve bu şekilde küçük yiyecek parçalarını ağıza koyabilir.
- Buna paralel olarak, bebek emzirmeye devam edilir veya biberon yiyeceği alır (mamada olduğu gibi).

Örneğin, soyulmuş ve önceden pişirilmiş armut veya elma parçaları, önceden pişirilmiş havuç, balkabağı veya kabak parçalarının yanı sıra pişmiş patates parçaları da başlangıç için uygundur. Yiyeceklerin bebeğin için tuzlu veya yağlı olmamasına dikkat et.

BLW’nin faydaları

Bu metodun faydaları çok yönlüdür. Bebek en başından itibaren yemeği bütün duyularıyla (kıvam, koku, tat, renk, şekil) keşfetme şansına sahiptir. O masada “büyükler gibi” yemek yiyebilir. Ayrıca bebek neyi ve ne kadar yemek istediğine kendisi karar verebilir. Diğer bir faydası, ağız ve el motorik becerilerinin BLW tarafından teşvik edilmesidir.



İLK DİŞLER ÇIKMAKTADIR

6 - 8 aylıkken ilk dişler çıkmaya başlarlar. İlk iki kesici dişler genellikle başlangıçta çıkarlar.



Faydalı bilgiler Süt dişleri

Bebek süt dişleri 20 dişten oluşmaktadır ve 2,5 ila 3 yaşları arasında tamamlanırlar.

Dişlerini çıkarırken çocuğun nasıl?

- Diş etlerinin kızarması ve şişmesi söz konusu olabilir.
- Çocuklar genellikle ağrı nedeniyle daha huzursuzdurlar ve daha fazla ağlarlar.
- Zaman zaman çocuğunun ateşi de biraz yükselebilir.
- Çocuğunun salyası daha fazla akabilir ve parmaklarını daha sık ağızına koyabilir.

Hangi dişler ne zaman çıkar?

Hangi dişlerin ne zaman çıkacağını mı merak ediyorsun? Burada senin için anlaşılır bir grafiğimiz var.

Bir sonraki diş görüldüğünde, ekleyebileceğin bazı uygulamalar var. Hatırlatmalar çok harika.

Bunu yapabilirsin

- Soğutulmuş bir ısırma halkası, ağrıları biraz azaltabilir. Isırma halkalarını, özellikle kozmetik marketinde bulabilirsin. Sadece buzdolabına koy.
- Ağrıları azaltan jeller vardır. Eczaneye veya çocuk doktoruna danışman faydalı olur.
- Islak bir bezin çiğnenmesi çok rahatlatıcı olabilir.

- Birçok bebek diş etinin nazik bir şekilde masaj yapılmasını severler. Ellerin temiz olduğundan emin ol, ardından bebeğinin diş etine masaj yap.

Bilinmesi gerekenler: Bebeklerin ağrıyı hafifletmeye yardımcı olmak için serin yiyecekler alması veya kehribar bir kolye takması önerilmez. Bebeğinin boğazında kalma veya kolye aracılığıyla kendini yaralama riski büyüktür.

Süt dişlerinin bakımı

Bebeğinin ilk dişlerini günde bir kez fırçalayabilirsin. Bunun için yumuşak bir diş fırçası kullan. Ayrıca silikondan yapılmış parmak-şapkası-diş-fırçaları da vardır. Parmak-şapkasının üzerinde fırça tüyü mevcuttur ve anne veya baba tarafından işaret parmağına giydirilebilir. Bu şekilde ilk dişler nazikçe fırçalanabilir. Çocuğun dişlerini fırçalamanın önemli olduğunu yavaş yavaş kavrar. Ayrıca bir diş doktorundan randevu alabilirsin. Orada çocuğun için hangi diş macununun uygun olduğu ve dişlerin en iyi nasıl fırçalanacağı hakkında önemli bilgiler alırsın. Böylece, çocuğunun erken zamanda diş hekimine gitmeye alışır.

Senin için ipuçları

Dişleri temizlemek için oval saplı bir bebek diş fırçası kullan. Böylece bebeğinin onu kendi tutabilir ve ayrıca ısırma halkası olarak da kullanabilir.



BEBEĞİNİN SAĞLIĞI

U5 muayenesi - önemli bilgiler

6. ila 7. yaşam ay arasında çocuk doktorunuzda U5 muayenesi olur.

Bu, muayene sırasında incelenir ve sarı U-muayene-defterine not edilir:

- Boy ve kilonun ölçümü.
- Bebeğinin kafa çevresi ölçülür.
- Bebeğinin hareketlerine bakılır:
 - Bebeğin kendini henüz çevirebiliyor mu?
 - Yüzüstü uzandığında elleriyle kendini destekleyebiliyor mu?
 - Nesnelere tutuyor mu?
- Organların incelenmesi
- Bebeğinin görme ve duyma duyuları test edilir.

Çocuğunun aşı defterini unutmaman önemlidir. Bu şekilde, gerekli tüm aşıların yapılıp yapılmadığı veya belirli aşıların hala yapılıp yapılmaması gerektiği kontrol edilebilir. Bir anne olarak, bir baba olarak veya ikiniz ebeveyn olarak çocuğunuzun hangi aşılarının yapılıp yapılmamasına sizin karar verdiğiniz bilmeniz önemlidir.

Almanya'da bağımsız bir uzmanlar kurulu olan Daimi Aşı Komisyonu (STIKO), tehlikeli bulaşıcı hastalıklara karşı korunmak için hangi aşıların hangi yaşta yapılmalarının yararlı olduğunu önermektedir.

Bebeklerde ve çocuklarda U-muayeneleri

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



Nicht vergessen!

7. yaşam ayından itibaren ElternMail'e kaydolun (arka sayfaya bakın).

(English / українська / Türkçe / العربية)



Diş doktorunuzda önlem amaçlı muayene

Çocuk doktorundaki U5-muayenesine ek olarak, UZ 1' den UZ 6 'ya kadar olan muayeneleri (çocuk) diş doktorunda bebeğin ile birlikte yapabilirsiniz. Bu, 1. dişin çıkmasından 6. yaşam yılına kadar çocuğunun dişlerinin yılda bir kez kontrol edilmesi anlamına gelir. Böylece, bebeğinin bir diş doktoruna gitmeye alışması sağlanır ve sen de sağlıklı ağız hijyeni için neyin önemli olduğu hakkında tüm bilgileri alırsın.



BEBEĞİN HASTALANDIĞINDA



Bebeğin ağrısı olduğunda ebeveynlerin içi yanar. Uyumayı zorlaştıran küçük bir soğuk algınlığı, öksürük veya hararet olsun. Çocuklarımızı ne rahatsız ederse etsin, elbette mümkün olan en kısa sürede yardım etmek istersin. Ancak, bağışıklık sistemini geliştirdiği ve güçlendirdiği için düzenli enfeksiyonlar bebeğin için önemlidir de.

Hararet hakkında önemli bilgiler

Bir bebeğin vücut ısısı 36 ila 37,5 santigrat derece arasında olmalıdır.

Vücut sıcaklığı 38 dereceye yükseldiğinde hafif yükselmiş ateşten bahsedilir. Bunun ötesindeki her şey hararet denir ve 39 dereceden itibaren yüksek hararettir.

Hararetin kötü bir şey olmamasının nedeni

- Hararet, vücudun savunma reaksiyonudur.
- Artan vücut sıcaklık aracılığı ile bebeğin virüslere ve bakterilere karşı savaşır.
- Hararet tekrar iyileşmeye yardımcı olur.

Önemli: Bebeğin havale veya havale nöbetlerini geçirdiğinde nasıl tepki verebileceğini çocuk doktoruna danış.

Bunu yapabilirsin

Artan ateşin ilaçla hemen düşürülmesine gerek yoktur. Bebeğini iyi gözlemler ve gözetim altında hararetinin olmasına izin ver. Bebeğinin hafif pamuklu giysiler giymesine dikkat et ve ısı birikmesine neden olabilecek giysilerden kaçın. Çocuğuna düzenli olarak su, şekersiz çay veya hala emziriyorsan anne sütü gibi sıvılar ver. Hararet geçirdiği esnada çocuğunu eskiye nazaran daha sık emzirmen iyi olur.

Dikkat: Bebeğinin genel durumu kötüleşirse, ağır nefes aldığı veya başka hastalık belirtileri olduğunu gözlemlersen, özellikle harareti üç günden fazla devam ederse, derhal hastanenin acil bölümüne veya çocuk doktoruna görün.

Sevgili Anne, sevgili Baba, eğer zorlanıyorsan veya emin değilsen, ateşi çok yüksek olmasa bile, tıbbi görüş al. Senin için hasta bir çocuk tamamen yeni bir şeydir ve ihtiyacın olan tüm güvenliği alabilirsin. Yardım istemeye cesaret et.

Kendin hastaysan, çocuk hemşireliği ve aile bakımından yararlanabilirsin. Ayrıca sağlık sigortası şirketi tarafından ödenen bir acil anne hizmeti de bulunmaktadır. Bununla ilgili referansları son sayfalarda bulabilirsin.

Soğuk algınlığı hakkında önemli bilgiler

En yaygın çocukluk hastalıklarından biri soğuk algınlığıdır. Yılda 8-12 enfeksiyon normaldir ve olmasında sakınca yoktur. Bu, çocuğunun ayda yaklaşık bir kez soğuk algınlığı geçirdiği anlamına gelir. Soğuk algınlığı sürecinde bebeğin daha huzursuz ve memnuniyetsiz olabilir. Sıklıkla gözlerinin kırmızı olduğu ve burnunun tıkalı olduğu gözlemlenir. Anneye, babaya veya başka bir yakın kişiye çok yakın olmak yardımcı olur.

Bebeğinin soğuk algınlığından kurtulması genellikle yaklaşık bir hafta sürer. Burun tıkanışına öksürük ve ateş eklenirse, bebeğinin çocuk doktoru tarafından muayene ettirilmesini sağla.

Bu, burun tıkanıklığına yardımcı olabilir

- Emziren anneler bebeklerinin burnuna bir damla anne sütü koyabilirler.
- Bebeğinin burnuna örneğin bir pipetle tuzlu suyu koy (hazır ürünler eczaneden satın alınabilir).
- Bebeğinin göğsüne nazikçe masaj yap.
- Bir soğanı küçük parçalar halinde kes, tabağın üzerine koy ve tabağı karyolaya yakın yerleştir.
- Havayı ıslak havlular, su kaseleri vb. ile nemlendir.

Dikkat: Suya katkı maddelerini (örneğin eter içeren yağlar) koymaktan kaçın ve sıcak su kasesinin devrilmemesine dikkat edin. Sıcak suyla temas tehlikesi!

Bebeğinin Bağışıklık Sistemini böyle güçlendirebilirsin

- Dengeli beslenme
- Yeterli sıvı (önemli: tercihen su, anne sütü ve şekersiz çaylar)
- Temiz hava
- Hareket
- Oynayın ve eğlenin
- Yeterli ve düzenli uyku
- Sarılma ve vücutsal yakınlık
- Rahatlama ve huzur

BERLİN'DE DESTEK VERİCİ HİZMETLER



Berlin Aile Portalı:

Berlin Aile Portalı'nda aile konusu hakkında 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



Aile seyahatleri

Berlin eyaleti, düşük geliri olan veya özel zorlukları olan ailelerin dinlenme ve aile tatili yapmalarını sağlamaktadır. Kamuya yararlı aile tatil tesisleri veya ucuz aile gezileri hakkında daha fazla bilgiler burada bulunur:

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



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



← <https://bag-familienerholung.de>



Kurs ücretleri için maddi yardım

Eğitim Paketi'nde mevcut olan çeşitli hizmetler (Eğitim ve katılım, kısaca BuT) az parası olan ailelerin çocuk ve gençlerinin okul ve boş zaman hizmetlerine katılımını teşvik etmektedir. Bu aynı zamanda bebek yüzmesi veya bebek masajı için kullanılacak aylık sabit bir ücreti içerir.

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



Aile merkezleri

Berlin aile merkezleri açık gruplar, kurslar ve danışmanlık hizmetleri sunmaktadırlar. Tek ebeveynler, ayrı ebeveynler veya tek ebeveyn aileler kendilerine özel hizmetler bulurlar. Burada veya mahalle evlerinde ve şehir semt merkezlerinde PEKiP, Pikler, Delfi veya bebek yüzmesi gibi çeşitli ebeveyn-bebek kursları hakkında bilgiler verilmektedir.

← www.berliner-familienzentren.de



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



Ayrıca Berlin'de LSBTQIA*-aileleri için uzman aile merkezleri bulunmaktadır:

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



... ve babalar için hizmetler

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

BERLİN'DE DESTEK VERİCİ HİZMETLER



Yükün azalması - Gönüllü hizmetler

wellcome - Doğumdan Sonra Pratik Yardım, Kanguru Yardım, bärenstark ins Leben vede Büyük Ebeveyn Hizmeti gibi hizmetlerle eşlik eder ve çocuk(lar) ile olan günlük yaşama özellikle rahatlık katarlar ve yük azaltırlar.

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



Kendi hastalığı için yardım: Aile bakımı ve acil anneler hizmeti

Aile bakımı 12 yaşından küçük çocukları olan ailelere ve riskli hamile olan kadınlara acil durumlarda pratik destek sunmaktadır. Maddi masrafın üstlenilmesi ve başvurulması, yasal sağlık sigortası şirketi veya emeklilik sigortası kurumu aracılığıyla, ancak reddedilmesi durumunda Gençlik Dairesi aracılığı ile gerçekleşir.

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



Zor durumda olan aileler

Bazen hastalıklarda maddi olarak zor durumlara yol açabilirler. Bu durumlarda "Hilfe für die Familie" vakfı ile iletişime geçilebilir.

← www.stiftunghilfe.de



Aile Servisi Büroları ayrıca ilk sosyal danışmanlık hizmetini de sunmaktadırlar.

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



Sağlık ile ilgili sorular - KJGD, internette çocuk doktorları

Sağlık ve çocuk gelişimi ile ilgili sorular için, merkez ilçeleri Çocuk ve Gençlik Sağlık Hizmetleri iletişime geçilecek doğru ilgili kurumlardır.

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



← www.kindergesundheit-info.de



Çocuk doktorları da internet üzerinden çocuk sağlığı ile ilgili konular hakkında bilgi verirler ve soruları cevaplarlar.

← www.kinderaerzte-im-netz.de



Zehirlenme belirtilerinin görülmesi halinde

Charité zehirlenme çağrı hattına bu numara 030 192 40 aracılığı ile 24 saat boyunca ücretsiz acil durum danışmanlığı hizmeti için ulaşılabilir. Hayati tehlike oluşturan durumlarda lütfen hemen genel acil çağrı hattı olan 112'yi arayın! Zehirlenme çağrı hattı hakkında daha fazla bilgiyi burada bulabilirsiniz:

← <https://giftnotruf.charite.de>



Federal Risk Değerlendirme Enstitüsü'ne bağlı çocuklarda zehirlenme kazaları (**Vergiftungsunfälle bei Kindern**) uygulaması aracılığı ile sürekli yerel zehirlenme çağrı hattına bağlanılır.

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



Acil durumlarda / krizlerde diğer önemli temas bilgileri

Çağrı üzerine tıbbi hizmet:

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



Berlin kriz hizmeti

← www.berliner-krisendienst.de

Çocuk koruma hattı

Tel: 61 00 66

Üzüntüye karşı numara / Ebeveyn telefonu

Tel: 0800 111 0 550



Kilisenin telefon-manevi desteği

Tel: 0800-111 0 111 ve 0800 111 0 222

Yardım telefonu "kadınlara karşı şiddet"

Tel: 116 016 veya

← www.hilfetelefon.de



Bebek mamasını pişirmek

Tarif fikirlerinin örneklerini burada bulabilirsiniz:

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



Veya burada:

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



Geziler ve Yürüyüşler

Burada gezi yerlerini ve yürüyüşler, güzel parklar için ipuçları bulabilirsiniz:

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



EN BAŞINDAN BERİ İYİ EŞLİK EDİLİR

ElternMail Berlin aracılığı ile **Eğitim, Gençlik ve Aile Senato 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 7. ve 9. Yaşam ayları

1. emeklemeyi ve yürümeyi öğrenmek
2. Eş ilişkileri içerisinde uyumsuzluklar
3. Aile içerisinde medya kullanımı
4. Yabancılaşma ve ayrılma korkuları
5. Kreş ile ilgili bilgiler



Unutmayın: şu an kaydolun!



Künye

Yayıncı
ElternLeben.de - bir wellcome gGmbH hizmeti

www.elternleben.de

www.wellcome-online.de

Destekleyen
Stützrad gGmbH

Sponsorlar



Konsepsiyon
wellcome gGmbH: Dr. Martina Stotz

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

Stützrad gGmbH: Katja Brendel,
Sabrina Döring

Koordinasyon Pazarlama & Tasarım
wellcome gGmbH: Berit Lohnzweiger

Grafik ve Mizanpaj
wellcome gGmbH: Florian Stuert

Çizimler
S. 13: iStock (Natalia Omelchenko)

Diğerleri: iStock (lemon)

Fotoğraf
S. 1: Canva (Ouda Images)

Basım
Richard Scholz GmbH

1. Tiraj, 1. Baskı

© wellcome gGmbH 2023

ElternLeben.de

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