



ElternMail Berlin

7. - 9. YAŞAM AYINDAKİ BEBEĞİN

Sevgili ebeveynler, ElternMail Berlin'in ilk çevrimiçi bültenini sizlere sunmaktan mutluluk duyuyoruz.

Bu ve bundan sonraki her çevrimiçi bülten, her biri farklı konuları ele alan 3 e-postadan oluşmaktadır. Bu bültenimizde bebeğinizin 7-9. yaşam ayındaki GELİŞİM, BESLENME ve MEDYA KULLANIMI ile ilgili konuları bulacaksınız. Önümüzdeki iki ayda, ebeveynlik ve bakım işlerinin yanı sıra kreşler, çocuk bakımı ve alışma dönemleri konularında iki ElternMail bülteni daha alacaksınız.

ElternMail-Ekibiniz



İçindekiler

Giriş	1
Bebeğin diğer bebekleri keşfeder	2
Gelişim - emekleme, yürümeyi öğrenme, konuşma ...	3
Gelişim parlaması - 37. hafta	5
Bebeğinin uykusu	5
Bebeğim yabancılaşıyor!	6
Bebeğinin ilk aylık korkuları	7
Çocuğunun beslenmesi	8
Medya kullanımı - akıllı telefon, tablet vb.	10
Berlin'de destek hizmetleri	11
Önizleme ve künye	13

Giriş

Uzun zaman önce fark ettin: Bebeğinle sıkılmayacaksın. Bu heyecan verici büyüme döneminde bebeğin giderek daha aktif hale gelir ve hızla gelişmeye devam eder. Emekler, oturmak ister veya ayağa kalkmaya çalışır. Bebeğinin dünyası büyür ve keşfedilmek ister. Belki de gelişimi daha yavaş olan ve gelişimsel kilometre taşlarını biraz daha farklı bir hızda deneyimlediğin bir bebeğin var. Bazen bebekler

konuşma gelişimi, motor becerileri veya diğer konularda ek desteğe ihtiyaç duyar. Her bebek kendine özgü gelişim sağlar ve farklı ilerlemeler gözlemlenmekte bir sakınca yoktur. Bebeğinin gelişiminin bu aşaması, ElternMail'in bu çevrimiçi bülteninde cevaplamaktan mutluluk duyduğumuz yeni soruları gündeme getirir. 7-9. yaşam ayı ile ilgili olarak seni önemli ipuçları ve değerli bilgiler bekler.

BEBEĞİN DİĞER BEBEKLERİ KEŞFEDER

Çocukların birbirlerini nasıl cezbettiklerini görmek güzel. Birbirlerine bakar, gülümser ve temas kurarlar. Bazen bir anne ya da baba olarak istediğiniz kadar temkinli olmasa da, kesin olan bir şey var: Bebekler bile hemcinsleriyle sosyal temas kurmak ister. Bebeğin sadece kendi bakıcılarının ve kendisinin değil, diğer insanların da farkındadır. Diğer bebekler ve büyük çocuklar özellikle önemlidir. Bebekler henüz birlikte oynamazlar, ancak birbirlerine yakın olmaktan hoşlanırlar ve genellikle birbirlerinden çok şey öğrenirler.

Diğer çocuklarla, annelerle ve babalarla iletişim kurabileceğiniz çeşitli yollar bulunmaktadır. Belki de aynı yaşta çocukları olan ve buluşmak istediğiniz arkadaşların veya aile üyelerin vardır. Durum böyle değilse veya yeni arkadaşlar edinmek istiyorsanız, katılabileceğiniz ebeveyn-çocuk grupları vardır.

Mirjam (28) bir PEKiP kursuna katılma konusunda:

"Bebekle geçirdiğim ilk altı ayda bazen kendimi başka bir gezegenden gelmiş biri gibi hissediyordum. Tüm hayatım ve algım tamamen değişmişti. Etrafımdaki diğer insanlar ise işlerine, arkadaşlarına ve günlük hayatlarına devam ediyor gibiydiler. Kursta hepimiz aynı gemideydik. Her kurs saatinden sonra kendimi daha güçlü hissettim. Birdenbire er ya da geç yeniden arkadaşlarımla buluşacağımı ve eskiden normal olan her şeyi yapacağımı biliyordum."

Ebeveyn-çocuk grupları bir grup lideri tarafından yönetilir ve çocukların küçük dünyalarını araştırmaları ve keşfetmeleri için güvenli bir alan sunar. Şarkılar söylenir, dans edilir ve kahkahalar atılır. Çocuklar aynı yaşta çocuklarla sosyalleşme fırsatı bulur ve yeni, yaşlarına uygun oyun materyallerini deneyebilir. Anneler ve babalar diğer ebeveynlerle konuşma fırsatını da değerlendirebilir. Belki de çocuklar arasında olduğu kadar ebeveynler arasında da yeni arkadaşlıklar gelişir.

Anneler ve babalar genellikle çocuklarını bir grup içinde evde olduğundan çok daha farklı deneyimler. Çocukların nasıl geliştiğini, daha cesur olduklarını ve kısa sürede grubu güvenli bir ortam olarak algılayabildiklerini görmek güzeldir. Gelişimi gecikmiş bir çocuğun varsa, diğer anne ve babalarla deneyim paylaşmak özellikle değerli ve yararlı olabilir.

Diğer ebeveynleri ve çocukları tanımak için diğer fırsatlar:

- Bebek yüzmesi
- Aile merkezlerinde veya çok nesilli evlerde aile kafeleri ve diğer açık teklifler
- Örneğin, sağlık sigortası şirketinden bir sağlık kürü için başvuru, aile dinlenme programları

Ayrıca aile merkezlerinde özellikle babalar, tek başına çocuk yetiştiren ebeveynler, gökkuşağı aileleri, prematüre bebek ebeveynleri, özel ihtiyaçları olan çocukların ebeveynleri, engelliler vb. için değerli hizmetler hakkında bilgi edinebilirsiniz.

Unutma:

Bir ebeveyn-çocuk grubunu ziyaret etmek veya bebek yüzmesi çocuğun için çok heyecan verici olabilir. Birçok yeni izlenim ve uyarılar işlenebilir. Sonrasında çocuğunun güvenli bir ortamda biraz dinlendiğinden emin ol.

Ve her çocuk ve her ebeveynin farklı olduğunu unutma. Bir gruptaki deneyimler ve konuşmalar nedeniyle kendini güvensiz veya baskı altında hissedersen, bunu aklında tutmaya çalış. En iyisi çocuğunla birlikte iç sesini dinlemeye çalışmandır, çünkü birbirinizle en iyi bağlantıya sahip olan sizsiniz ve sizin için neyin iyi olduğunu iyi değerlendirebilirsiniz.



GELİŞİM: EMEKLEME, YÜRÜMEYİ ÖĞRENME, DİL

Kendini heyecanlı zamanlara hazırla. Bebeğin artık çok aktif ve küçük dünyasındaki her şeyi keşfetmek istiyor. Aynı zamanda bebeğinin dil anlayışı da hızla gelişmektedir.

Sana bir hatırlatma: Çocuk doktorunda bir sonraki U6 muayenesi 10. - 12. yaşam aylarında gerçekleşir. Zamanında randevu almayı unutma.

Emeklemeyi ve yürümeyi öğrenme

Bebeğin şimdiye kadar battaniyenin üzerinde sessizce yattıysa, bir süredir karnından sırtına doğru veya tam tersi yönde dönmeye çalışıyor olabilir. Ayrıca bebeğin artık karın üstü yatarken daireler çizerek döner. Çocuğun artık yuvarlanabilir - bu bebeğinin ilk hareket şeklidir. Bazı çocuklar **fok gibi yürümeyi** de öğrenir, yani dönüşümlü olarak ön kollarını ve bazen de bacaklarını kullanarak ileriye doğru hareket ederler. Çocuğunun emeklemeyi ve yürümeyi öğrenmesi için en iyi yol, onu mümkün olduğunca sık yalınayak bırakmaktır.

Dikkat: Yuvarlanma, fok gibi yürüme, geriye doğru itme ve daireler çizerek emekleme ile çocuğunuz artık odanın içinde her yere ulaşabilir! Prizleri ve tehlikeli köşe ve kenarları şimdi emniyete aldığından emin ol! Çocuğun ayrıca giderek daha fazla yukarı doğru yönlenecek ve kısa süre içinde el desteğiyle yukarı doğru uzanabilecektir. Aşağı sarkan şeyler tehlike yaratabilir.

Bir **emekleme** için ön koşul bir dört ayak pozisyonudur. Birçok bebek "uzanmadan" önce bir süre bu pozisyonda ileri geri sallanır. Bebekler ortalama olarak 8 aylıkken emeklemeye başlarlar. Her iki yönde de birkaç aylık sapmalar tamamen normaldir. Hatta bazı çocuklar, gelişimleri açısından herhangi bir olumsuz sonuç doğurmadan emeklemeyi tamamen atlayabilirler. Bazı bebekler motor becerilerini geliştirmek için desteğe ihtiyaç duyar, bu nedenle çocuk doktorunuzla bu konuda konuşun.

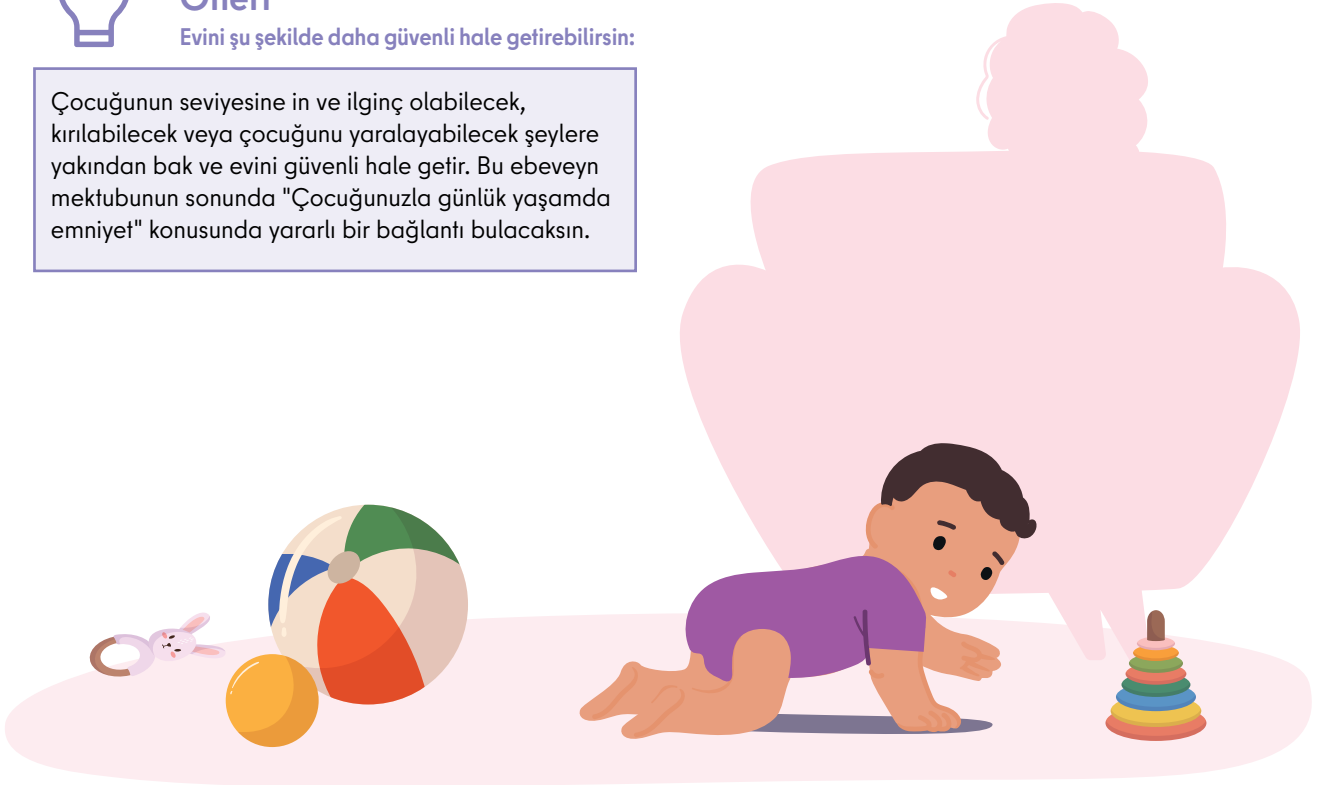
İnce motor becerileri: Birçok çocuk artık cımbız tutuşunu yapabilir, yani başparmak ve işaret parmağı özellikle küçük nesnelere, örneğin küçük taşları, kırıntıları veya benzerlerini kavrayabilir.



Öneri

Evini şu şekilde daha güvenli hale getirebilirsin:

Çocuğunun seviyesine in ve ilginç olabilecek, kırılabilir veya çocuğunu yaralayabilecek şeylere yakından bak ve evini güvenli hale getir. Bu ebeveyn mektubunun sonunda "Çocuğunuzla günlük yaşamda emniyet" konusunda yararlı bir bağlantı bulacaksınız.



GELİŞİM: EMEKLEME, YÜRÜMEYİ ÖĞRENME, DİL



Bilinmesi gerekenler:
Bebeğin bu şekilde küçük bedenini kontrol etmeyi öğrenir

Bebeğin doğumdan sonra henüz becerikli hareketler yapamıyordu. Beyin öncelikle vücudun farklı bölgelerini kontrol etmeyi öğrenmek zorundadır.

Heyecan verici: Gelişim kafada başlar ve daha sonra vücuda doğru ilerler. Yeni doğan bir bebek ilk olarak yüzünü, ağızını, dudaklarını ve dilini nasıl kullanacağını öğrenir. Bebek kollarını ve ellerini hareket ettirmeden önce omuzlarını nasıl kontrol edeceğini öğrenmelidir. Bu da ancak boynun kontrol altında olmasıyla mümkündür. Tüm sistem ince ayarlanmış bir etkileşimdir!

Bazı bebeklerde bu etkileşim çeşitli nedenlerle farklıdır ve gelişim her birey için farklı ilerler. Eğer ailenizde durum böyleyse, bu sizin için kesinlikle kolay değildir. Bu nedenle, mümkün olduğunca erken tavsiye ve destek alman çok daha önemlidir.

Bebeğin bu şekilde konuşur

Bebeğin şimdiden sorular ve ünlemler gibi farklı cümle türlerini ayırt edebilir. Sana farklı tonlar ve seslerle cevap verir.

Yaklaşık 8. veya 9. ayından itibaren çocuğun ilk kelimeleri anlamaya başlar. Ancak onun dil anlayışı yine de bizimkinden farklıdır. Bebeğin dil anlayışı ayrılmaz bir şekilde belirli bir nesneye bağlıdır, örneğin sadece **onun** mavi arabası bir arabadır.

Yaklaşık 9. yaşam ayından itibaren bebeğin, karşısındaki kişi bir şeyi işaret ettiğinde giderek daha fazla onun parmağına bakacaktır. Bu, kelime öğrenimi için önemlidir, çünkü çocuğun bir kelimeyi gördüğü şeylerle daha kolay ilişkilendirebilir.

Çocuğunu bu şekilde destekleyebilirsin

- **İsim oyunları.** Bebeğin dikkatini bir nesneye, örneğin belirli bir oyuncuğa odaklarsa veya onu size uzatırsa, onu işaret edebilir ve adını söyleyebilirsin: "Topu istiyor musun?" Çocuğun dikkatli olduğu sürece bu birkaç kez tekrarlanabilir: "TOP nerede? TOP burada!"
- **Müzik** dil gelişimi için harika bir araçtır. Bebeğine şarkı söyle. Şarkı söyleme yeteneğin olsun ya da olmasın, bebeğin büyülenmiş bir şekilde dinleyecek ve kelimeleri ve melodileri tanıyacaktır. Yüz ifadelerinin de oynarsan ve el kol hareketleri yaparsan, bu özellikle uyarıcıdır.



GELİŞİM PARLAMASI - 37. HAFTA

Bu gelişim parlamasını beş tipik özellikten tanıyabilirsiniz.

Bebeğin yaklaşık 37. yaşam haftasında bu belirtileri gösteriyorsa, başka bir gelişimsel sıçrama yaptığını varsayabilirsiniz.



Bilinmesi gerekenler:
Zaman ve süre


Başlangıç: genellikle 33. ve 34. yaşam haftası civarında
Bitiş: genellikle 37. - 39. hafta civarında
Süre: yaklaşık 4 hafta

Gelişim parlaması için 5 tipik özellik (belirtiler)

- Huzursuzluk ve uyku problemleri:** Önceki gelişim hamlelerinde olduğu gibi, uyku genellikle hamleler arasındaki dönemden daha zordur. Birçok bebek bu dönemde özellikle ayrılıktan korktuğundan, genellikle yeni uyku ritüellerini tanıtmak için parlama dönemi iyi bir zaman değildir.
- Hızla değişen ruh hali ve sık sık sızlanma:** Burada bebekler genellikle "kesinlikle mutlu" ile "aşırı derecede ağlamaklı" arasında hızlı ruh hali değişiklikleri gösterirler.
- İştah:** Birçok bebek bu parlama evresinde daha iştahlı olur - ancak elbette bireysel farklılıklar vardır.
- Sindirim anormallikleri ve Sindirim sorunları:** Bunlar büyüme hamlesinde de ortaya çıkabilirler, ancak önceki hamlelere göre daha nadir olma eğilimindedir.
- Ayrılık korkusu ve keşif sevinci:** Burada da bebekler genellikle aşırı uçlar arasında gidip gelirler. Bir yandan, genellikle başlangıçta ayrılık kaygısı yaşarlar ve bakıcıları ile yakın olmak isterler. Öte yandan, evde ve başka yerlerde keşfedilecek her şey hakkında merak artar. Diğer insanlar da giderek daha ilginç hale gelir.

BEBEĞİNİN UYKUSU

Gelişim parlamasının belirtilerinde daha önce de bahsedildiği gibi, yaşamın 9. ayı civarında uyumak zorlayıcı olabilir. Çocuğunu çoktan yatağına yatırmış olabilirsiniz ve o da kendi kendine uykuya dalmış olabilir. Ama aniden daha sık ağlar ve kucağa alınmak ister. Belki de sadece bir bakıcı çocuğu yatağına yatırma görevini üstlenebilir. Aklından şunlar geçebilir: "Her şey şimdiden çok iyi gitti. Neler oluyor?" Birçok ebeveyn bu endişeleri taşımaktadır. Bununla birlikte, çocukların uykuya dalmak için zaman zaman daha fazla eşlik edilmesine ihtiyaç duymaları hiç de alışılmadık bir durum değildir. Çocuğunuz hızlı gelişir ve her şeyi uykusunda işler. Akşam rutini sırasında çocuğuna fiziksel yakınlık ve güvenlik sağladığından emin ol. Her gün tekrarlanan ritüeller çocuğuna güven duygusu verir ve uykuya hazırlanmasına yardımcı olur.



Uyku davranışındaki değişikliğin olası nedenleri

- Ayrılık korkuları
- Yabancılaşma aşaması
- Değişen uyku gereksinimi. Birçok çocuk gündüz uykusunu 3'ten 2'ye düşürür.

Bebeğinin uyku ihtiyaçları

- 2 - 3 gündüz uykusu
- gün içinde 2 - 3 saatlik uyku
- gündüz uykuları arasında 3 saat uyanık kalma süresi
- Akşam uykusuna kadar 3 - 3,5 saat uyanık kalma süresi

BEBEĞİM YABANCILAŞIYOR!

Yeni bir yüz çocuk arabasına doğru eğilir? Yaşasın! Tamamen yabancı olan kişiye neşeyle gülümsenir. Bu, aylarca devam eder. Ancak bir günden diğerine tepki tamamen farklıdır: Bebeğin çok ağlıyor ve yeni yüzlerden korkuyor gibi görünüyor. Bu «yabancılaşma» bebeğinin gelişiminde önemli bir adımdır.



Bilinmesi gerekenler: Bebekler ne zamandan itibaren ve neden yabancılaşır?

- 7.-8. yaşam ayından itibaren birçok bebekte «yabancılara karşı çekingenlik» başlar.
- Bebeğin kendisine yaklaşan kişinin tanıdık olmadığını, yani adından da anlaşılacağı gibi bir yabancı olduğunu fark ederse, korku ve savunma ile tepki verecektir.
- Bu tepkinin nedeni eski bir koruyucu mekanizmadır, çünkü korkulu tepki küçük insanı korur. Bir yabancı, bebeğin için tehlike anlamına gelebilir, bu nedenle içgüdüsel olarak koruma ve bakıcılarla yakınlık arar. Bu yaştaki çocuklar henüz tehlikeleri bilinçli olarak fark edemezler.

Yabancılaşmak neden önemlidir?

Bebeğin korkarak veya ağlayarak tepki verirse, sadece yabancılar değil, anne ve babalar da tedirgin olur. Bu yaştaki çocuklar anne veya babalarına sıkı sıkıya "tutunurlar" ve genellikle onları bırakmak istemezler. Bu bir iltifattır! Çünkü çocuğun kendi "benliğine" sahip olduğunu ve anne ya da babasının onun bir parçası olmadığını fark eder. Anne-babalar her zaman orada değildir! Bebeğini derinden rahatsız eden ve ağlayarak ve tutunarak tepki verdiği bir farkındalıktır. Bu gelişim evresinde bazı bebekler bakıcıyı gerçekten takip eder ve odadan çıktıklarında ağlar. Peki ya yabancı - buraya kadar gelmiş olan büyükanne? Bebeğin, o kişinin «annesi ya da babası olmadığını» fark eder, savunmaya geçer ve ağlayarak tepki verir.

Yapabileceklerin

- Çocuğunun duygularını gör ve ciddiye al.
- Çocuklar, örneğin büyükanne ve büyükbabaları veya diğer aile üyeleri olsa bile, başka bir kişinin koluna girmeye zorlanmamalıdır.
- Çocukların anne veya babalarına "güvenebilmeleri" için bakıcılarının yanında kendilerini güvende ve emniyette hissetmeleri önemlidir.
- Güvenlik sayesinde çocuklar genellikle diğer insanlara açılır ve yavaş yavaş iletişim kurarlar.

Diğer ebeveyn tarafı artık kabul edilmediğinde

Güvenli liman neredeyse her zaman çocukla en çok vakit geçiren ebeveyn tarafıdır. Bu, diğer ebeveyn tarafı için stresli bir dönemdir. Örneğin, bu kişi işte çok meşgulse ve eve sık sık geç geliyorsa, bazı bebekler yabancılaşabilir.

Marc (32): "İşten eve döndüğümde küçük oğlumu artık tanıyamadığımı düşündüm. Onu kollarıma almak istedim ama o kollarını özlemle annesine doğru uzattı. Tamamen hayal kırıklığına uğramıştım ve dürüst olmak gerekirse Lydia'yı biraz kıskandım."

Lydia (30): "Marc aslında harika bir baba. Ancak son zamanlarda işten eve genellikle bebeğimiz çoktan uyuduğunda geliyordu. Yabancılaşma bu aşamada başladı. Daha sonra Marc'ın haftada üç gün eve erken gelmesi ve bebeğimizi yatağa yatırmaması konusunda anlaştık. Bu, durumu iyileştirdi ve bebeğimizle geçirdiğimiz zamanı daha iyi ve ortak olarak bölüşüyoruz."

Bebekler ağlar ve kollarını özlemle daha çok güvendiği ebeveyn tarafına uzatır. Bu tüm aile için sinir bozucu bir durum: Daha az güvenilen ebeveyn tarafı kendini reddedilmiş, daha çok güvenilen ebeveyn tarafı ise kendini sorumlu hisseder. O, hiç ara vermeden her zaman her şeyle ilgilenmesi gerektiği hissine kapılır. Bununla birlikte, bebeğinize eş olarak birlikte bakmanız yardımcı olur. Çoğu zaman olduğu gibi, bu aşamanın da geçeceğinin farkına varmak yardımcı olur.

BEBEĞİM YABANCILAŞIYOR!

Bu yardımcı olabilir:

- Mümkün olduğunca sık nöbetleşin, bazen bir ebeveyn tarafı ve bazen diğeri bebeği yatırır, besler, vb.
- Üç kişi için yoğun zaman.
- Daha güvenilir olan bakıcı olmadan birlikte oyun zamanı.
- Daha güvenilir olan bakıcı evden ayrılır. Bu şekilde çocuğunuz diğeri bakıcının da kendisini rahatlatabileceğini öğrenir.

Unutmayın: Ebeveynler olarak çocuktan kimin sorumlu olduğuna siz karar verirsiniz, çocuğunuz değil. Bunun nedeni, çocukların bu tür aşamalarda her zaman daha güvenilir olan ebeveyn tarafını seçmeleridir. Önemli olan, her iki ebeveyn tarafının da çocuklarını sakinleştirme konusunda birbirlerine güvenmeleridir.

Yabancılaşma aşaması için eğlence ve oyunlar

Ayrıca bebeğini yabancılaşma evresinde oyunlarla destekleyebilirsin. Oyuncak hayvanlar evin içerisine dağıtılabilir ve birlikte bulunabilir. Bu yaştaki bebekler ayrıca bir battaniyenin altına saklanmayı ve yüksek sesle bağırarak ortaya çıkmayı severler. Her şey yeniden ortaya çıkar. Anne, baba, oyuncak hayvanlar ve hatta bebeğin kendisi. Bu güven verir.

Ebeveynlik pilinin şarj edilmesi

Alışık olmadığın bir yabancılaşma döneminde kendine iyi bakman önemli: Bebek uyur uyumaz biraz dinlen. Diğeri her şey bekleyebilir - ve hatta belki de devredilebilir. Ancak arada kısa molalar verirsen, anne veya baba olarak rolünü yerine getirmek için gücünü yeniden kazanabilirsin. Bebeğin her gün sevdiklerinin onu terk ettiğini öğrenir, ama anne yine banyodan çıkar gelir ve baba sadece kısa süreliğine alışverişe gitmiştir. Tanımadığı kişilerin korkutucu olmak zorunda olmadığını öğrenir.



Bebeğinin ilk ayrılık korkuları

Bir anne veya baba olarak, bebeğin için bir dayanak noktasısın. Artık yüzleri tanımayı ve ayırt etmeyi öğrenmiş ve bakıcılara güvenmeye başlamıştır. Bu aşamada, kısa bir süre için bile olsa senden ayrı kalmak bebeğini korkutur. Bunun bebeğinin büyümesinin bir parçası olduğunu bilmek sana yardımcı olur. Sevgi dolu bir destekle çocuğun ayrılık kaygısının ilk aşamasını güçle atlatacaktır. Çocuğuna bu korkuları kendi hızında yenmesi için zaman tanı. Ve unutma: Gözyaşlarına izin verilir ve hatta ayrılıkla başa çıkmaya yardımcı olabilir.

Öneri: Çocuğunun duygularını yansıt. Algıladığın şeyi yansıt. Örneğin: "Biliyorum, heyecan verici." Ya da: «Ağlamamı anlıyorum." Bu, çocuğunu gördüğünü ve ihtiyaçlarını ciddiye aldığını gösterir. Anlaşıldıklarını hisseden çocuklar, kendilerine "korkmalarına gerek olmadığı" söylendiği için yanlış hisseden çocuklara kıyasla duygularıyla başa çıkmada daha başarılıdır.

Çocuğunun şu anda neye ihtiyacı olduğunu daha iyi anlamak ister misin?

Çocuğunun senin güvenine ihtiyacı varsa, şunu söyler:

"Koru beni!"

"Beni rahatlat!"

"Duygularım konusunda bana yardım et!"

"Tek başıma yapamadığımda beni destekle!"

"Bana her zaman sana gelebileceğimi göster!"

"Sarıl bana!"

Çocuğun dünyayı keşfetmek istiyorsa, şunu söyler:

"Bırakın keşfedeyim!"

«Yapabildiklerimin tadını çıkar!"

"Benimle eğlen!"

"Güven bana, bunu tek başıma yapabilirim!"

"Bırak kendi deneyimlerimi yaşayayım!"

"Bir de ben deneyeyim!"

ÇOCUĞUNUN BESLENMESİ

Bu yaştaki bazı bebekler günde üç öğün mama yer ve artık sadece 1-3 öğün süt içer. Diğerleri hala kaşıkla yemeyi öğrenir, çünkü ek gıdaya daha sonra başlamıştır. Baby Led Weaning (BLW) yoluyla süttten

kesilen bebekler yarım öğünü kendileri yemeyi başarabilir ve yine de çok fazla süte ihtiyaç duyabilirler. Çocuğun sağlıklıysa ve iyi geliyorsa, bu farklılıklar tamamen normaldir.

Püre şeklinde ek gıda

Bu yöntemle, tüm püreler uyumlu hale getirilir ve bebeğinin yaşamının ilk yılında hızlı büyüme ve gelişme için ihtiyaç duyduğu tüm önemli besinleri içerir. Bu konuda birkaç öneri:

- Beslenme planına ek gıdalar eklemekten çekinme. Öğle yemeğinde püreye daha fazla sebze ekle ve dönüşümlü olarak patates, pirinç, makarna veya kuskus kullan. Bebekler farklı yiyecekleri öğrendiklerinde, aile yemeklerinde daha az seçici olurlar!
- **Hazır mamalar konusunda dikkatli olunmalı:** Bazıları bebeğinin ihtiyaç duymadığı bileşenler (tuz, baharatlar, tatlandırıcılar) içerir ve besin bileşimi genellikle ideal değildir. Etiketinde sadece birkaç malzeme bulunan kavanoz gıdalarını ve püreleri tercih et.
- Yemekler artık daha parçalı olabilir. Kendin pişiriyorsan, artık çok ince püre haline getirmen gerekmez. 8. aydan itibaren kullanılacak kavanoz gıdalar zaten küçük parçalar içerir.
- Et haftada 2 - 3 kez, balık haftada 1 - 2 kez verilebilir, geri kalan püreler etsiz olabilir.
- Akşam püresi için tam yağlı inek sütü önerilir, diğer tüm süt öğünleri anne sütü veya bebek sütü ya da 1'li devam sütüdür. 2'li veya 3'lü devam sütünün avantajı yoktur. Bitki bazlı içecekler (yulaf, badem, soya vb.) daha az besin içerir ve tavsiye edilmez.
- Etsiz ek gıdaları tercih edersen, demir içeren kepekli tahıl gevreği, örneğin yulaf, darı, amaranth veya çok tahıllı gevreklerle zenginleştirilebilir.
- Bebeğin pürenin yanında yumuşak armut, haşlanmış patates veya mısır koçanı gibi el ile yenen yiyecekleri de deneyebilir. Isırmayı veya "yalamayı", ağızdaki yiyeceklerle ne "yapılacağını" öğrenir. Bu, aile masasında gerçek yemek olduğunda daha sonrası için bir eğitimidir.



Hiçbir bülteni kaçırmamak için dijital ElternMail'e abone ol!
(Deutsch / English / українська / Türkçe / العربية)



ÇOCUĞUNUN BESLENMESİ

Baby Led Weaning (BLW) nedir?

BLW, süttten aile yemeklerine geçiş için bir başka yöntemdir. Bu, "bebek tarafından yönlendirilen anne sütünden kesme" anlamına gelir. Bebeğine, ağızına uygun büyüklükte parçalar sunulur ve ne yiyeceğine kendisi karar verir. Aile sofrasından yemek yiyebilene kadar emzirmeye devam edilir.

- Kendini besleyebilmesi için uygun gıdaya ihtiyacı vardır. Bunlar patates veya kabak ya da karnabahar parçaları gibi pişmiş sebzelerdir. Muz, armut veya ekme de uygundur. Yemek pişirirken biraz farklı düşünmek gerekir, örneğin çocuk için yemeği bir kenara koymak ve ondan sonra tuz/baharat eklemek gibi. Parçaların bebeğinin elinden daha uzun olması, onlara kolayca ulaşabilmesi için önemlidir. Bu yaşta çok çocuk daha küçük parçaları almak için cımbız tutuşunu zaten bilir.
- Özellikle BLW'nin başlangıcında, bir öğünü tamamen bitiremezler. Onları beslemek için hala süte (anne sütü veya biberon) ihtiyaçları vardır.
- BLW'nin bir avantajı, bebeğin en başından itibaren bağımsız olarak yemek yemeyi öğrenmesidir. Motor becerileri ve «el-ağız» koordinasyonu eğitilir. Ebeveynlerin yediklerine benzer "gerçek gıdalar" da vardır. Bu, çocukların aile yemeğinin bölümlerini öğrenmelerini sağlar.



İlave sıvı

Şimdi bebeğini ekstra sıvılara alıştırmak için de doğru zaman. Tercihen su ve doğrudan küçük bir fincan veya kupadan. Meyve suyu olmasın lütfen, dişlere zarar verir. Bebeğinin içecek tüketmeyi öğrenmesi biraz zaman alabilir. Bol emzirme ve sütle beslenme devam ettiği sürece günde 100 ml yeterlidir.

Yeme sorunları

Yeme sorunları için ne yapılmalı? Yemek yeme gelişimi, örneğin bebeğin diş çıkarırken, enfeksiyon geçirirken veya çok huzursuzken de duraklayabilir veya gerileyebilir. Yemek yeme sorunlarının çoğu geçer. Bazı bebekler yemek yemeyi öğrenirken özel desteğe ihtiyaç duyar veya her şeyi yemelerine izin verilmez. Bebekler farklıdır ve gelişimleri de farklıdır. Lütfen tüm sorunlarını çocuk doktorunuzla görüş.

Çocuklar için vegan beslenme

Önemli: Almanya'da bebekler ve çocuklar için sadece vegan beslenme önerilmemektedir!

- Vegan beslenme bazı besin maddelerinin eksikliğine yol açabilir. Bu durum büyüme, kilo gelişimi ve beyin için dezavantajdır.
- Uzun vadeli etkiler, yani bebeğin yetişkin hale gelinceye kadarki süreç konusunda henüz yeterli veri bulunmamaktadır. Kritik besin maddeleri arasında enerji alımı, demir, belirli yağ asitleri ve B12 vitamini yer alır.
- Ebeveynler yine de vegan beslenmeye karar verirse, çeşitli besin maddeleri gıda takviyeleri yoluyla sağlanmalıdır. Bu konuda çocuk doktorunuzla konuş ve nitelikli beslenme tavsiyesi al. İyot konusunda da tavsiye alabilirsiniz.
- Buna karşılık, süt ve süt ürünleri ve yumurta içeren vejetaryen bir beslenme şekli, ebeveynler iyi bilgilendirilirse ve yemekler çeşitli ve dengeli bir şekilde pişirilir ve hazırlanırsa çocuğun beslenme gereksinimlerini karşılayabilir.

MEDYA KULLANIMI - AKILLI TELEFON, TABLET VB.

Dijital medya günlük hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline geldi. Akıllı telefonların, tabletlerin vb. günlük aile yaşamına ne ölçüde dahil edilebileceği veya edilmesi gerektiği konusunda farklı fikirler vardır. Bebekler bile ebeveynlerinin medya davranışlarını çok yakından gözlemler - anne ve babalarının yaptıkları onların gözünde "doğru" ve heyecan vericidir.

Farkında olun: Bebeğin artık çevresinin giderek daha fazla farkına varıyor. Her şeyi incelemek, hissetmek ve dokunmak ister. Bir anne ve baba olarak rol model işlevin olduğunu unutma. Bebeğin senden öğrenir. Her gün yeniden. Bu durum, erken yaşta alıştırma yapılması gereken dijital medya kullanımı için de geçerlidir.

Peki bu tam olarak ne anlama geliyor? Elbette bebeğinin yanındayken Google'da bir şeyler aramak veya bir e-postayı yanıtlamakta bir sakınca yoktur. Ancak: Dijital medya ile planlanandan daha fazla zaman geçirmenin cazibesi büyüktür.

Bebeğinin ifade ettiği ihtiyaçları gözden kaçırabilirsin. Bebeğin de zor zamanlar geçirir. Cep telefonunda kaydırma yaparken yüz hatlarının genellikle "donmuş" görüldüğü iyi bilinmektedir. Çocuğun ifadesiz bir yüzde (yüz ifadeleri) hiçbir şey okuyamaz ve kendini rahatlatamaz. Bu yüzden sızlanmaya başlar - senin ilgine ihtiyacı vardır.

Prensip olarak aşağıdakiler geçerlidir: Bebekler de anne ve babaların bazen zamanlarının olmadığını kabul etmeyi öğrenmelidir. Sevgi dolu, bağlanma odaklı bir ilişki olduğu sürece çocuğun zarar görmeyecektir.

Bilmeniz önemli:

- Bebeklerin televizyona, dizüstü bilgisayarlara, akıllı telefonlara, tabletlere vb. ihtiyacı yoktur. Bebeğin henüz tüm bu hızlı fotoğraflarla bir şey yapamaz. Bu nedenle bunun altından hızlı bir şekilde kalkamaz.
- Bebeğinin gelişimi için dünyayı tüm duyularıyla keşfetmesine izin verilmesi önemlidir. Eller, gözler, ağız ve burun ile. **Bir ekran aracılığıyla DEĞİL.**



KAPALI

Sağlıklı medya kullanımı için öneriler

- Bebeğin için bir rol model olduğunu kendine hatırlatmaya devam et. Seninle göz teması kurması gerekiyor. Bebeğin yüzünü okur ve zamanla duyguları anlamayı öğrenir. Örneğin bebeğine gülümsersen, o senin duygunu (sevincini) fark eder ve böylece neşelenir.
- Bebeğinle oynarken, ona kitap okurken veya onunla başka şeyler yaparken cep telefonunu, tabletini vb. erişemeyeceği bir yerde tut. Cep telefonunu bilinçli olarak kaldır.
- Bebeğini beslerken cep telefonunu kaldır. Bu sırada da bebeğin senin ilgine muhtaçtır. Bebeğine bu hissi vermen, aranızda sağlam bir bağ oluşmasına yardımcı olur: "Senin için buradayım, benim için çok önemlisin, seni görüyorum."
- Mümkünse, oyun alanındayken zaman zaman cep telefonunu cebinde bırak.
- Kendini gözlemler. Örneğin, akıllı telefonunu her gün ne sıklıkta ve ne kadar süreyle kullanıyorsun? Bir süreliğine bırakabilmen mümkün mü - belki de bunu düşündüğünden daha sık yapabilirsin? İşe yaradığında mutlu ol ve zorlandığında kendine çok yüklenme. Devam et ve pratik yap. Yapabilirsin!

0-3 yaş arası çocuklar için günlük medya kullanım sürelerine ilişkin resmi tavsiye:

- **Resimli kitaplar, kitaplar**
Düzenli olarak resimli kitaplara bakın ve sesli okuyun (yaklaşık 6 aydan itibaren)
- **Sesli medya, sesli hikayeler**
Maksimum 30 dakika
- **Ekran medyası: TV, video, bilgisayarlar, tabletler, akıllı telefonlar, oyun konsolları**
Tercihen asla!



BERLİN'DE DESTEK HİZMETLERİ



Berlin aile portalı

Berlin aile portalında aile için çok sayıda değerli hizmet bilgisi, çocuklar, gençler ve tüm aile için bir etkinlik takvimi ve çok çeşitli konularda kılavuzlar (örneğin boş zaman, mali durum, tek başına çocuk yetiştiren ebeveyn, kreş vb.) bulabilirsiniz

← www.berlin.de/familie



Erken yardım hizmetleri

Erken yardım hizmetleri, hamilelikten itibaren ebeveynler ve üç yaşına kadar çocuğu olan aileler için mevcuttur. Özellikle zor yaşam koşullarına sahip ailelere yöneliktir. Bunlar arasında örneğin, yoksulluk riski yüksek aileler, psikik hastalığı olan ebeveynler, göç veya sığınma öyküsü olan veya çok sayıda ve yüksek düzeyde stres yaşayan aileler yer almaktadır.

Bu konudaki bilgileri şu adreste bulabilirsiniz:

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



Buluşma noktaları: Aile merkezleri ve diğerleri

Berlin'deki aile ve semt merkezlerinin yanı sıra semt evleri de çeşitli açık gruplar, kurslar ve danışmanlık hizmetleriyle diğer bebekler ve ebeveynlerle iletişim olanakları sunmaktadır. Prematüre bebek sahibi aileler, gelişimsel gecikmeleri olan çocukları olan aileler veya çoklu doğum yapan ebeveynler için özel teklifler de sunulmaktadır.

← www.berliner-familienzentren.de



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



Berlin'de LGBTQIA* aileleri için özel aile merkezleri de bulunmaktadır:

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



... ve babalar için teklifler

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



... ve tek başına çocuk yetiştiren ebeveynler

← <https://shia-berlin.de>



← www.vamv-berlin.de



← <https://kiwu-beratung.de>



← www.zentrum-kindesentwicklung.de/sozialpaedagogik.html

BERLİN'DE DESTEK HİZMETLERİ



U muayeneleri

U muayeneleri ile ilgili daha fazla bilgiye ElternMail'ler dışında aşağıdaki adreslerden ulaşabilirsiniz:

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



Günlük yaşamda güvenlik - çocuğunuz için güvenli bir ortam

← www.berliner-mieterverein.de/magazin/online/mm0521/die-kindersichere-wohnung-wo-das-abenteuer-lockt-verstecken-sich-gefahren-052124.htm



Pilinizi şarj edin - Gönüllü hizmet programları

wellcome - doğum sonrası pratik yardım, Känguru yardım ve rehberlik hizmeti sunar, bärenstark ins Leben, GroßelternDienst ve diğerleri gibi gönüllü hizmet programları, çocuk(lar)la günlük yaşamda destek ve yükü azaltma konusunda yardım sağlar.

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



Medya davranışı

Medya davranışları konusunda faydalı öneriler ve bilgiler de şu adreste bulunabilir:

← www.berlin.de/familie/informationen/mediennutzung-in-der-familie-324



ya da ...

← www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/mediennutzung/kinder-und-medien



BAŞINDAN BERİ İYİ DESTEK ALMAK

ElternMail Berlin ile **Eğitim, Gençlik ve Aile Senato İdaresi** tüm ebeveynleri aile hayatlarının başlangıcında ve yol boyunca desteklemeyi ve güçlendirmeyi amaçlamaktadır. Aileler için ücretsiz olan hizmet, anne ve babalara çocuklarının gelişimi hakkında yararlı bilgiler ve yerel destek hizmetleri hakkında pratik öneriler ve tavsiyeler sağlamak üzere tasarlanmıştır.

ElternMail'in ikinci çevrimiçi bülteninin önizlemesi - bebeğinin 7.-9. yaşam ayı

1. Bir çiftin ilişkisini güçlendirmek
2. Ebeveynlikte çatışma ve anlaşmazlıklarla başa çıkma
3. Bakım işi ne anlama geliyor?
4. Ebeveynler bakım işlerini nasıl paylaşabilir?



Künye

Yayınlayan
ElternLeben.de - bir wellcome
gGmbH hizmetidir

www.elternleben.de

www.welcome-online.de

Destek veren kurum
Stützrad gGmbH

Sponsorlar

BERLIN



Senatsverwaltung
für Bildung, Jugend
und Familie

Konsept

wellcome gGmbH tarafından desteklenmektedir: Dr Martina Stotz

Yazı işleri

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

Stützrad gGmbH: Katja Brendel,
Sabrina Döring

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

Pazarlama ve Tasarım Koordinasyonu

wellcome gGmbH: Berit Lohnzweiger

Grafikler ve düzenleme

wellcome gGmbH: Florian Stuertz

Resimlemeler

S. 10: iStock (Aliaksei Brouka)
Tüm diğerleri: iStock (lemono)

Fotoğraf

S. 1: iStock (gpointstudio)

© wellcome gGmbH 2023

ElternLeben.de

ElternMail Berlin yayınlayan kurum
ElternLeben.de - ebeveynler için
çevrimiçi platform.

Sizi hamilelikten ergenliğe kadar bilgi
ve ücretsiz danışmanlık hizmeti ile destekliyoruz.



Hiçbir bülteni kaçırmamak için dijital ElternMail'e abone ol -
sadece 2 dakikanızı alır.

(Deutsch / English / українська / Türkçe / العربية)

← www.elternleben.de/elternmail-berlin