

KISA VE ÖZ
EBEVEYN-
LER İÇİN
BİLGİ

Detaylı bilgi

➔ www.kindergesundheit-info.de

Künye

Herausgeber: Federal Sağlık Eğitim Merkezi

Proje yönetim/BZgA: Referat 1-11, Ute Fillinger

Editör: Katharina Salice-Stephan

Basım: Asterion Germany GmbH, Viernheim

Bestellnummer: 11041600

Bu el broşürü ücretsiz olarak order@bzga.de, BZgA, 51101 Köln, adresinden veya İnternet'ten talep edilebilir.

Talep eden kişi veya üçüncü kişiler tarafından satılamaz.

Fotoğraf kanıtları: www.fotolia.com Titel © Anatoliy Samara, S. 2 © Lena S., S. 3 © Iagom, S. 4 © AndiPu, S. 7 © Fotowerk

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Frühe Hilfen ulusal merkezi
ile işbirliği içinde

Nationales Zentrum
Frühe Hilfen

0-3 yaş arası bebek + çocuklar

KISA VE ÖZ
EBEVEYN-
LER İÇİN
BİLGİ

Sevgi ve bağlılıkla büyüme*

* Bebekler ve çocuklar ebeveynlerinin ilgisine
özellikle muhtaçtır.

Türkisch **Zuwendung**



Çocukların ihtiyacı olan ...

... Yakınlık ve huzur,

... Korunma ve güvende olma,

... Bağlılık ve takdir,

... İletişim ve teşvik.

Çocukların sağlam ve güvenilir bir ilişkiye ihtiyacı vardır. Böyle bir ilişki onlara merak içinde kendi dünyalarını keşfetmeleri için gerekli güvenliği sunar.



Bebekler en başından itibaren ne kadar bağlılık, teşvik ve farklılığa ihtiyaç duyduklarını kendileri belirlemek ister.

Aktif olarak. En baştan

Yeni doğan bebek görebilir, duyabilir, tat ve koku alabilir, kucağa alındığında veya taşınırken bunu hissedebilir. Doğumunun ilk anından itibaren anne ve babası olarak sizinle bir ilişki kurmak ister ve bunu çeşitli şekillerde size yansıtır:

- ➔ Doğumdan kısa süre sonra genellikle parmağını tutarak sizinle irtibata geçer.
- ➔ Sesinizi duyunca rahatlar veya örneğin ağlayarak ya da bağırarak sıkıntısını dile getirir.

Her çocuk benzersizdir

- ➔ Her çocuğun kendi ritmi vardır ve kendi özel temposunda gelişir.
- ➔ Her çocuğun kendi tercihleri ve sakındıkları, güçleri ve zaafı vardır.
- ➔ Her çocuğun mizacı farklıdır. Çocuk sakin veya hareketli olabilir, çok veya az ağlayabilir, kolay veya zor sakinleşebilir.

kindergesundheit-info.de



Birlikteyken. Ebeveyn ve çocuk

Bebeğiniz ve siz karşılıklı olarak iletişime geçersiniz, birbirinize uyum sağlarsınız ve birbirinizi tamamlarsınız. Ne kadar iyi uyum sağlarsanız çocuğunuz da davranışlarıyla bir şeyleri değiştirme tecrübesine o kadar iyi sahip olur:

- Örneğin bebeğiniz yüzünüze bakar ve bakışınızı arar. "Cevap" olarak ona dikkatli ve sevgi dolu bakarsınız. Memnun yüz ifadesinde kendini iyi ve "anlaşılmış" hissettiğini görürsünüz.
- Bebeğiniz size bakar ve gülümser, siz de ona gülümseyip onunla konuşursunuz.
- Bebeğiniz huzursuzdur, onu sakinleştirmeye çalışırsınız. Onunla yumuşak bir ses tonuyla konuşursunuz, başını okşarsınız, kucağınıza alırsınız veya yüzüstü yatırırsınız.
- Bebeğiniz bir oyuncağa ilgiyle bakar, siz de oyuncağı ona verirsiniz.

Bebeğiniz davranışlarına verdiği "cevaplarınızla" kendini aynadaymış gibi görür. Bu nedenle kendini hassas hissetmeye her zaman meyillidir. 2-3 aylıkken kendi vücudunu "kendi gözleriyle" görmeye, sizden farklı ve kendinin bir parçası gibi algılamaya başlar. **Giderek kendiliğinden bir hayal dünyası gelişir.**



Anne ve babanın yüzü ve sesi bebek için çok etkileyicidir ve anlamının ilk belirgin ifadesi olan taklitle teşvik eder.

Bebeğiniz size ilk kez 6-8 haftalıkken gülümser.

Uyarılmalar ve Dinlenmeler

Çocuk ne kadar küçükse çevresindeki şeyleri yeni olarak algılayıp tepki vermesi de o kadar yorucu ve heyecan vericidir. Daha ilk yaşam haftalarında bir bebek beklenmedik bir şekilde yorulabilir.

Uyarılmalara hazır:

- Bebeğiniz bakışlarınızı arar, size gülümser, keyifli sesler çıkarır veya konuşmak ister gibi ağzını oynatır.
- Bacaklarıyla çırpınır. Zaman geçtikçe kucağınıza almanız beklentisiyle size uzanır.

Dinlenme zamanı:

- Bebeğiniz bakışlarını kaçırır veya göz temasına teşebbüs bile etmez.
- Somurtur, esner veya gözleri kızarır.
- Biraz büyüyünce gözlerini ve burnunu ovuşturması her şeyden önce biraz uykuya ihtiyacı olduğunu açık işaretidir.

Çocuğunuz gittikçe kendi başına yaşamaya başlarken yüzünüzde onay, teşvik ve destek aradığında bakışlarla sözsüz iletişim ilk dönemlerden itibaren çok önemlidir.

Önemli bilgi

- Örneğin çocuk sadece yere bakarak veya tüm gücüyle başını ya da gövdesini çevirmeye çalışarak göz temasından kaçınıyorsa bu bir alarm sinyalidir: Çocuk çok fazla uyarılmaya maruz kalmış ve çok az dinlenmiştir.
- Bazı ebeveynler çocuklarıyla ilgilenme konusunda çok çaba harcarlar. Çocuğun verdiği sinyalleri anlamada veya sezgisel olarak bu sinyaller doğrultusunda hareket etmede sıkıntı yaşarlar. Bunun sebepleri stres, depresif bozukluklar veya ailevi sorunlar ya da kendi çocukluklarındaki olumsuz tecrübeler olabilir.
- Bazı bebekler mizacı nedeniyle sıkıntılı olabilir. Aşırı huzursuz olup çok ağlayarak ebeveynlerinin de huzurunu bozabilirler. Bu da onların hassas davranmasını zorlaştırabilir.

Keyif olmadığında

Bazı anneler çocuklarına yakınlık ilişkileri geliştiremez ve çocuğuna karşı haz duygusu hissedemezler. Çocuk onlara yaklaşamaz ve temas çabaları hemen hemen hiç karşılık bulmaz. Öte yandan bu annelerin çocuğunun başına bir şey geleceği korkusu ve kaygısı anormal seviyededir. Üzüntü, kendinden şüphe duyma ve umutsuzluk genellikle utanç, başarısızlık ve kötü bir anne olduğu duygusu yaratır.

- Bu ve benzer duygular doğum sonrası depresyonun belirtileri olabilirler.

- Bu hastalık başarılı bir şekilde tedavi edilebilmektedir ve mümkün olduğunca çabuk tedavi edilmelidir.

- Tedavi edilmemesi halinde anne ve çocuk arasındaki ilişkiyi sürekli olarak zorlaştırır ve tüm çocuk gelişimini ciddi şekilde etkileyebilir.

Zamanında yardım isteyin ...

... Eğer depresif ruh hali ("annelik hüznü" olarak adlandırılır) doğumdan sonra normalden uzun, yani iki haftadan fazla sürüyorsa.

... Kendinizi baskı altında, çok tedirgin, stresli hissediyor ve anne olarak yeni görevinizin boyunuzu aştığını düşünüyorsanız.

... Çocuğunuzla ilgilenmek size zor geliyorsa.

... Bebeğiniz çok ağlıyor ve siz ağlamaya katlanamaz olduğunuzu hissediyorsanız.

... Çocuğunuzun size ve çevresine ilgi göstermediği duygusunu taşıyoranız yardım isteyin.

Ebenize veya çocuk doktorunuza başvurun. Çevrenizdeki bebekli ve çocuklu ebeveynler için danışmanlık hizmetlerini talep edin.

Tüm mahallelerde ebeveynlere çocuk bakım ilişkilerinde destek ve refakat hizmeti veren Erken Yardım (Frühe Hilfen) adlı kuruluşlar vardır. Bunlara, aşırı durumlarda ebeveynlere çocuğun birinci yaşında bakım, gelişim ve desteklenmesi konusunda destek veren aile ebeleri (Familienhebamme) de dahildir. Aile ebesiyle nasıl irtibata geçebileceğiniz hakkında bölgenizdeki gençlik veya sağlık kurumundan bilgi alabilirsiniz.



Çocuk gelişimi hakkında daha fazla bilgi için

➤ www.kindergesundheit-info.de

Sorularınızı çocuk doktorunuz da memnuniyetle cevaplayacaktır.

Çocukla özenli bir şekilde ilgilenme

En önemli 5 ipucu

- 1 Çocuğunuza karşı dikkatli olun. Davranışlarına dikkat edin ve ihtiyaçlarına göre hareket edin:** Örneğin, çocuğunuz sizinle ne zaman ve ne kadar iletişime geçmek istiyorsa ona o şekilde karşılık verin.
- 2 Çocuğunuza göz kulak olun ve yanınızdayken güvende olduğu duygusunu verin:** Çocuğunuza hemen tepki verin ve ağladığında sakinleştirin. Çocuk ilk aylarından itibaren özellikle vücut temasıyla güvenlik ve huzuru öğrenir.



- 3 Özellikle bakımda, yemeklerde ve akşam uyutma seanslarında yeterli zaman ayırın:** Bu fırsatları çocuğunuzla konuşmak için kullanın. Kendini kelimelerle ifade edemiyor olsa bile onu dinleyin.

- 4 Çocuğunuz sizinle veya çevresindeki şeylerle ilgileniyorsa sevinin ve sevindiğinizi ona gösterin.**

- 5 Güvenli bir ortam yaratın.** Böylece çocuğunuz keyfine göre merak edip yaralanma tehlikesi olmadan keşif turlarına çıkabilir.



KISA VE ÖZ
EBEVEYN-
LER İÇİN
BİLGİ

Detaylı bilgi

› www.kindergesundheit-info.de

İlave içecekler: sadece istisnai durumlarda gereklidir

İlk dört ila altı ay arasında emen ve devam sütü içen bebekler için sıvı olarak süt yeterlidir.

› Yalnız çok sıcak günlerde veya ishal ya da ateş durumlarında ayrıca bir içecek veriniz: Musluk suyu veya açık, şekersiz meyve veya bitki çayı.

› Musluk suyunu soğuk su akana kadar akıtın.

› Bebeğiniz ancak üçüncü dönem ek gıda takviyesiyle (tahıl/meyve lapası) birlikte düzenli olarak bir şey içme ihtiyacı hisseder, mümkünse bardak veya fincandan.

Künye

Yayıncı: Köln federal sağlık eğitim merkezi

Proje yönetim/BZgA: Referat 1-11, Ute Fillinger

Editör: Katharina Salice-Stephan

Basım: Asterion Germany GmbH, Viernheim

Sipariş numarası: 11041600

Bu el broşürü ücretsiz olarak order@bzga.de, BZgA, 51101 Köln adresinden veya internetten sipariş edilebilir.

Sipariş eden kişi veya üçüncü kişiler tarafından satılamaz.

Düzenleme: www.bg-medienwerkstatt.de

Baskı: 5.22,4.11.13

Güncel tarih: Oktober 2013

Tüm haklar saklıdır.

Fotoğraf kanıtları: eyewire.com Ana sayfa • www.fotolia.com S. 2 © Kati Molin, S. 3 © Vladimir Melnik, S. 5 © Günter Menzl

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Frühe Hilfen ulusal merkezi
ile işbirliği içinde

Nationales Zentrum
Frühe Hilfen

KISA VE ÖZ
EBEVEYN-
LER İÇİN
BİLGİ

Emzirme.Basit. Sağlıklı.*

* İlk 4-6 ayda çoğu bebek için anne sütü yeterlidir.



Emzirmeye,, ve sıvı tüketimine ilişkin ayrıntılı bilgiler için

› www.kindergesundheit-info.de

Ebeniz veya çocuk doktorunuz sorularınızı se-
verek yanıtlayacaktır.



Devam sütü

Bebekler biberondan hazır süt içerek de gelişir

› İhtiyaca göre biberon maması da verilebilir. Başlangıçta iki, üç saatte bir ve geceleri de bir veya birkaç defa olabilir.

› Devam sütünün avantajı: Anne, baba ve büyük kardeşler bebeği besleyebilirler.

› **Önemli:** Daima ambalaj üzerinde belirtilen toz/ su oranına uyun. Aksi halde bebeğiniz yeterince sıvı alamayabilir.

Bebekler sütlerini içerken kucakta tutulup kendilerine bakılmasını ister.

Bebekler emzirmek ister

› Anne sütü bebek için en sağlıklı olanıdır.

› Anne sütü bebeğin vücudunu ve ruhunu güçlendirir.

› Anne sütü hijyeniktir, kolay ulaşılabilir ve ücretsizdir.

› Bebeklerin açlık ve emme ihtiyaçları farklı farklıdır.

› Ne zaman, hangi aralıklarla ve ne kadar uzunlukta emzireceğine bebek kendisi karar verir. İlk haftalarda çoğu bebek 24 saat içinde 10 - 12 defa emmek ister.

› İlk haftalarda bebekler geceleri de bir veya birkaç defa emme ihtiyacı hisseder.

Emzirmek de öğrenilir

› **Sabır ve güven:** Siz ve bebeğiniz iyi bir "Emzirme ekibi" olacaksınız.

› **Emzirirken doğru tutma şekli:** Siz rahat oturacaksınız ve bebeğiniz yatar vaziyette size dönük olacak.

› **Emzirme süresi:** 10 – 45 dakika arasındaki emzirme süresi normaldir.

› **Talep arzı düzenler:** Bebeğinizi sık sık memeye tutarsanız üretilen süt miktarı da artar.

› **Süt oluşumunu arttıran faktörler:** Rahat olduğunuzda daha çok süt akar. Ayrıca: Sıvı tüketin, sıvı tüketin – su, açık meyve suları, meyve çayları.

.....
Öneri Düzenli bir günlük hayat bebeğe kendi ritmini bulmasında yardımcı olur.
.....

Nikotin, alkol, ilaç – bebekler için uygun değildir! Sizin tükettiğiniz her şey anne sütü yoluyla bebeğinize geçer. O nedenle: Sigara içmeyin ve alkolden uzak durun. Yalnız doktor ile görüştükten sonra ilaç kullanın.



Ani çocuk ölümünün önlenmesi

Doktorlar, sağlıklı bir bebeğin, duruma açıklama bulunamaksızın beklenmedik şekilde ölmesine ani çocuk veya bebek ölümü adını vermektedir.

Bebeğinizin sağlıklı ve güvenli şekilde uyumasına ilişkin önerileri iç sayfada bulabilirsiniz. Bebekleri korumanın doğru yolu sizsiniz.

KISA VE ÖZ
EBEVEYN-
LER İÇİN
BİLGİ

Detaylı bilgi

› www.kindergesundheit-info.de

Künye

Yayıncı: Köln federal sağlık eğitim merkezi

Proje yönetim/BZgA: Referat 1-11, Ute Fillinger

Editör: Katharina Salice-Stephan

Basım: Asterion Germany GmbH, Viernheim

Sipariş numarası: 11041600

Bu el broşürü ücretsiz olarak order@bzga.de, BZgA, 51101 Köln adresinden veya internetten sipariş edilebilir.

Sipariş eden kişi veya üçüncü kişiler tarafından satılamaz.

Düzenleme: www.bg-medienwerkstatt.de

Baskı: 5.22,4.11.13

Güncel tarih: Oktober 2013

Tüm haklar saklıdır.

Fotoğraf kanıtları: www.fotolia.com Ana sayfa © Jaren Wicklund, S. 2 © alexey Chernovalov, S. 3 © Fredrico Igea, S. 5 © Digital Vision

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Frühe Hilfen ulusal merkezi
ile işbirliği içinde

Nationales Zentrum
Frühe Hilfen

KISA VE ÖZ
EBEVEYN-
LER İÇİN
BİLGİ

Uyku*

* Bebeklerin uyumayı ilk önce öğrenmeleri gerektiğini biliyor muydunuz?

Bunları biliyor muydunuz...

... **bebeklerin uyumayı öğrenmesi gerektiğini?** Yaklaşık 4–6 hafta sonra uyku daha düzenli hale gelir.

... **uykucu ve uykusuz ayrımının bebeklerde bile yapılabildiğini?** Uyku ihtiyacı kalıtsaldır. Bazı bebekler için ilk 3 ayda 24 saat içinde 10-12 saatlik uyku yeterlidir, bazılarıysa günlük 18–20 saatlik uykuya ihtiyaç duyar.

... **ilk altı ay içinde geceleri en az bir defa uyanmanın bebek için hayati önem taşıdığını?** İlk altı ayda bebekler geceleri bir veya birden fazla öğüne ihtiyaç duyar.

... **“Deliksiz” uyumanın bebekler için bir kerede en fazla 6–8 saat anlamına geldiğini?** Gecenin ortasında veya sabahın erken saatlerinde anne-babalar için uyanmak zor olsa da bebekler için normaldir.

... **anne-baba olarak uyumayı öğrenmesini destekleyebileceğinizi?**



Sağlıklı bebeklere ilişkin daha fazla bilgi uyumaya ve ani çocuk ölümünün ilişkin olarak

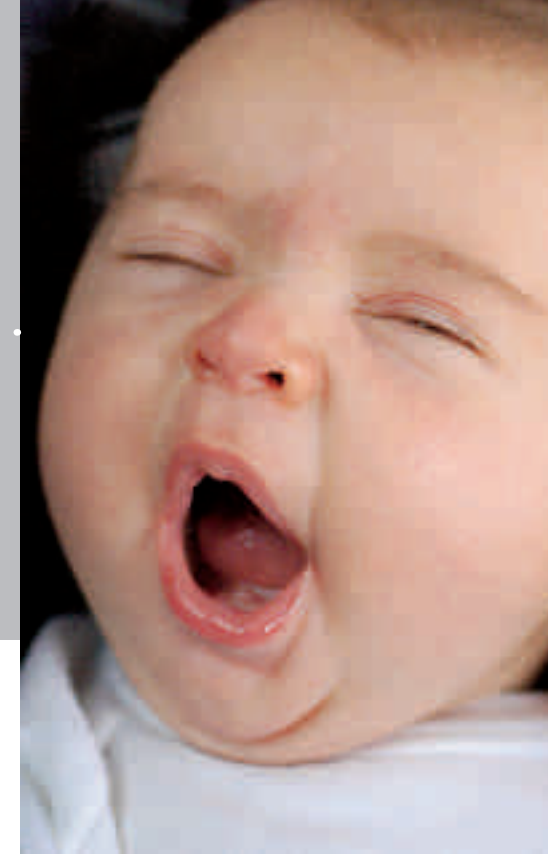
› www.kindergesundheit-info.de

Çocuk doktorunuz severek sorularınızı yanıtlayacaktır.

Uyumayı öğrenmenin desteklenmesi

En önemli 5 öneri

- 1** **Günlük hayatta uygulayabildiğiniz kadarıyla:** Baştan itibaren yemek yemek, uyumak, oyun oynamak ve gezmek için düzenli saatler belirleyin.
- 2** **Bebekler alışkanlıklara bayılır:** Bebeğinizi mümkün olduğunca aynı saatte, aynı yerde ve aynı şekilde uyutmaya çalışın.
- 3** **Aşırı uykusuzluk uykuya dalmasını zorlaştırır:** Bebeğinizde esneme veya başının düşmesi gibi uyku işaretleri fark ettiğinizde hemen yatağa yatırın.



› Tavsiyeler

Bebeğinizin sağlıklı ve güvenli şekilde uyuması için

- › **Daima sırt üstü** ve yastık, örtü, başlık veya şapka olmadan.
- › **Mümkünse ebeveyn odasında kendi yatağında.** Ebeveynlerden biri sigara içiyorsa bebek kesinlikle ebeveyn yatağında uyumamalıdır.
- › **Dumansız bir yatak odasında** – en iyisi evde hiç sigara dumanı olmamasıdır.
- › **Battaniye yerine** en iyisi uyku tulumunda.
- › **Isıtılmayan bir odada,** oda sıcaklığının 18° C altına düşmemesi şartıyla.



› www.trostreich.de

Ağlayan bebekler için etkileşimli ağ

› www.bke.de

Aile ve gelişim danışmanlık merkezlerinin listesi

› 0800.111 0 550

Derde deva numara – ebeveyn danışma hattı

(Sabit hat veya GSM üzerinden ülke çapında

ücretsiz) Pazartesi - Cuma günleri arasında

saat 9'dan 11'e kadar, Salı ve Perşembe günleri

saat 17'den 19'a kadar



KISA VE ÖZ
EBEVEYN-
LER İÇİN
BİLGİ

Detaylı bilgi

› www.kindergesundheit-info.de

Künye

Yayıncı: Köln federal sağlık eğitim merkezi

Proje yönetim/BZgA: Referat 1-11, Ute Fillinger

Editör: Katharina Salice-Stephan

Basım: Asterion Germany GmbH, Viernheim

Sipariş numarası: 11041600

Düzenleme: www.bg-medienwerkstatt.de

Baskı: 5.22,4.11.13

Güncel tarih: Oktober 2013

Tüm haklar saklıdır.

Bu el broşürü ücretsiz olarak order@bzga.de, BZgA, 51101 Köln adresinden veya internetten sipariş edilebilir.

Sipariş eden kişi veya üçüncü kişiler tarafından satılamaz.

Fotoğraf kanıtları: [bananastock Ana sayfa](http://bananastock.com) • www.fotolia.com S. 2 © Adam Przekaz, S. 4 © Joe Gough, S. 5 © Jeremias Münch

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Frühe Hilfen ulusal merkezi
ile işbirliği içinde

Nationales Zentrum
Frühe Hilfen

0-1 yaş arası bebek



KISA VE ÖZ
EBEVEYN-
LER İÇİN
BİLGİ

Ağlama*

* Bebekler çok sebepten ötürü ağlar ve çoğu zaman anlaşılır bir nedeni de yoktur.

Türkisch **Schreien**

Bunları biliyor muydunuz...

Bebekler neden ağlar ...

... aç veya yorgun oldukları, bezleri dolduğu, tahriş oldukları, canları sıkıldığı ya da ilgiye ihtiyaç duydukları için.

› **Tüm bebekler ağlar:** İlk aylarda bu tamamen normaldir.

› **Bebekler birbirlerinden farklı şekillerde ağlarlar:** Bebeklerin ağlama sıklığı, sürekliliği ve ses yüksekliği her çocukta farklı olabilir.

› **İlk zamanlarda genelde daha çok ağlarlar:** Altıncı haftaya kadar ağlaması giderek artar, günde yaklaşık 2 ½ saate kadar. Altıncı haftadan itibaren ağlama evreleri genelde azalmaya başlar.

Bebekler çok sebepten ötürü ağlar ve çoğu zaman anlaşılır bir nedeni de yoktur. Ama bir bebek ağlıyorsa kesinlikle şunu demek istiyordur: **“Kendimi iyi hissetmiyorum ve yakınlığıma ihtiyacım var.”** Asla şunu demek istemezler: “Sizi kızdırmak istiyorum.”

Neler yapabilirsiniz?

5 öneri

- 1 Sakin kalmaya çalışın.
- 2 Nedenini öğrenmeye çalışın (açlık, susuzluk, bezin dolu olması, aşırı yorgunluk ...).
- 3 **Çocuğunuzu sakinleştirmeye çalışın:** Göz teması kurarak, sakince konuşarak, hafifçe sallayarak, şarkı söyleyerek.
- 4 **Bebeğiniz zaten “Ağlama krizi” ne girmişse:** Bebeğe birlikte başka bir odaya geçin veya kısa süreliğine açık havaya çıkın. Bu, bebeğinizin sakinleşmesine yardımcı olacaktır.
- 5 **Dikkat:** Bebeğinizi sakinleştirmeye çalışırken sakın telaşlanmayın. Telaşlı davranışlarınız bebeğinizi daha da huzursuz edecektir.



Ağlamaya ilişkin daha fazla bilgi ve yardım için

› www.kindergesundheit-info.de

Çocuk doktorunuz sorularınızı sevakere yanıtlayacaktır.

Sürekli ağlama – Bazı anne-babalar için en büyük stres

- › Ebeveynler kendilerini çaresiz hissediyor,
- › Bebeğin canının yanıyor olmasından korkuyorlar,
- › Birşeyleri yanlış yaptıklarını düşünüyorlar ve
- › Çabucak çaresizliğe ve ümitsizliğe kapılıyorlar.

Kırmızı alarm

Ağlaması sizi mahvediyorsa

› **İki kişiyse:** Sırayla ağlayan bebeğinizle ilgilenin.

› **Yalnızsanız ve ağlamasını daha fazla kaldıramayacağınızı düşünüyorsanız:** Bebeğinizi yatağına veya yere koyun. “Patlamadan” önce odadan çıkın.

› **Kendinizi sakinleştirmeye çalışın:** Biraz temiz hava, bir fincan çay, bir parça çikolata – nasıl istiyorsanız öyle dinlenin!

› Kısa süreliğine size yardımcı olabilecek akrabalarınızı, arkadaşlarınızı veya komşularınızı arayın.

Asla bebeğinizi sarsmayın! Kısa bir sarsıntı bile ağır ve ömür boyu sürebilecek ciddi sağlık sorunlarına hatta bebek ölümüne yol açabilir.

Çocuğunuza sakinleşmesi için asla ilaç vermeyin!





KISA VE ÖZ
EBEVEYN-
LER İÇİN
BİLGİ

Detaylı bilgi

› www.kindergesundheit-info.de



Bebğiniz kaşığı tutar ve geri vermezse yemeğini yedirmek için ikinci bir kaşık alın!

Bebğinizi asla yemek yemeye zorlamayın. Yemek ile ilgili bir "Güç savaşını" kazanmanız mümkün değil. Sadece sizle çocuğunuz arasındaki ilişkiyi zedeler.

Künye

Yayıncı: Köln federal sağlık eğitim merkezi

Proje yönetim/BZgA: Referat 1-11, Ute Fillingner

Editör: Katharina Salice-Stephan

Basım: Asterion Germany GmbH, Viernheim

Sipariş numarası: 11041600

Bu el broşürü ücretsiz olarak order@bzga.de, BZgA, 51101 Köln adresinden veya internetten sipariş edilebilir.

Sipariş eden kişi veya üçüncü kişiler tarafından satılamaz.

Düzenleme: www.bg-medienwerkstatt.de

Baskı: 5.22,4.11.13

Güncel tarih: Oktober 2013

Tüm haklar saklıdır.

Fotoğraf kanıtları: imagesource Ana sayfa • www.fotolia.com S. 2 © Svetlana Fedoseeva, S. 3 © Viktorija, S. 5 © Franck Boston

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Frühe Hilfen ulusal merkezi
ile işbirliği içinde

Nationales Zentrum
Frühe Hilfen

KISA VE ÖZ
EBEVEYN-
LER İÇİN
BİLGİ

İlk katı gıda*

* Bebeğinizin size, katı gıda yemeye hazır olduğunu göstereceğini biliyor muydunuz?



Bunları biliyor muydunuz...

... bebeğinizin size, katı gıda yemeye hazır olduğunu göstereceğini? Örneğin başkalarının ne yediğiyle ilgilenmeye başlar. İzlerken ağzını hareket ettirir veya kaşığı yanağına değdirdiğinizde ağzını açar.

... başlarda kaşık ile yemek yemeye alışkın olmadıkları ve öncelikle bunu öğrenmeleri gerektiği için mamaları tükürdüklerini? Bebeğinizin yeni yiyeceklere de önce alışması gerekiyor. Zamana ihtiyacı var ve dudakları, dili, damağı ve belki de parmaklarıyla keşfetmek istiyor.

... katı gıda öğünlerine başladıktan sonra da bebeğinizi emzirmeye devam edebileceğinizi? Süt öğünleri ancak zamanla yerini katı gıdalara bırakacak. Bundan sonra da, her ikiniz istediğiniz sürece emzirmeye devam edebilirsiniz.



Katı gıda öğünlerine ilişkin ayrıntılı bilgiler ve reçeteler için

› www.kindergesundheit-info.de

Ebeniz veya çocuk doktorunuz sorularınızı sevak yanıtlayacaktır.

... çocukların yeni bir yemeğe alışabilmeleri ve sevebilmeleri için birkaç defa denemeleri gerektiğini? Çocuğunuz yeni bir yemeği reddediyorsa ertesi gün ve bir sonraki gün tekrar tekrar deneyin. Fakat çocuğunuz asla zorlamayın.

... doydüğünü en iyi çocuğunuzun bileceğini ve bunu göstereceğini? Çocuğunuz ağzını kapatıyor ve başını çeviriyorsa bu, yemek yedirmeyi sonlandırmanız gerektiğinin en iyi işaretidir: "Bitti" deyin, çocuğunuz temizleyin, beraber oyun oynayın veya yatağına yatırın.

... biraz sabırla ve rahat davranarak yemek yerken de iyi bir ekip oluşturabileceğinizi?



Katı gıda yemeye hazır olma

Bebekler yaklaşık dört ila altı ay içinde kaşıktan yemek yiyebilecek kadar gelişirler.

Öncelikle 1-2 kaşık sebze püresiyle başlayın ve ardından bebeğimize normal süt öğününü verin. Yavaş yavaş püre miktarını arttırın. Püreler adım adım süt öğünlerinin yerini alır.

Püre yemeyi kolaylaştırma yolları

En önemli 5 öneri

- 1** Yemek yemek ve yedirmek her iki taraf için de eğlenceli olmalı, bazen dökülse bile. O nedenle çocuğunuzla önlük giydirin ve kendiniz de kirlenmeyecek şekilde giyinin. Masaya ve yerlere örneğin eski gazeteler serbebilirsiniz.
- 2** Bebeğinizi, başı ve boynu dik duracak ve birbirinizin yüzünü görecektir şekilde kucağına alın.
- 3** Kaşıkla yemek yedirmek için çok zaman ayırın ve sakince çocuğunuzla konuşun.
- 4** Kaşığı çocuğunuzun ağzının önüne tutun ve ağzını açmasını bekleyin. Ağzını açmazsa dudaklarına biraz yemek sürün. Bu şekilde "Tat almasını" sağlayabilirsiniz.
- 5** Püre halindeki sebzeleri, patatesi ve eti önce tek başına ve birkaç gün arayla tattırın. Bu şekilde bebeğinizin yeni gıdaları hazmedip edemediğini takip edebilirsiniz.



Tüm aşılar isteğe bağlıdır.

Tüm gençlik aşısı masrafları hastalık kasası tarafından üstlenilmektedir.



Çocuklar için temel aşılar

Yerel aşı komisyonunun (STIKO) önerileri (Güncellik: Ağustos 2013)

Aşı türleri	Hafta	Aşı yaşları (ay olarak)				
	6	2	3	4	11-14	15-23
Tetanoz, Difteri, Boğmaca, Hib, çocuk felci, Hepatit B (Karma aşı)		G 1	G 2	G 3	G 4	
Pnömonok		G 1	G 2	G 3	G 4	
Rota virüsler	G 1*	G 2	(G 3)			
Menenjit C					G (12 aydan sonra)	
Kızamık, Kabakulak, Kızamıkçık (Karma aşı)					G 1	G 2
Suçiçeği (Varisella)					G 1	G 2
Grip (Influenza)		(Kronik hastalığı olan 6 aydan büyük çocuklarda yıllık uygulanır.)				

G = Koruyucu aşılar * Aşıya göre 2 veya 3 ağız yoluyla yapılan aşı

KISA VE ÖZ
EBEVEYN-
LER İÇİN
BİLGİ

Detaylı bilgi

› www.kindergesundheit-info.de

Künye

Yayıncı: Federal Sağlık Eğitim Merkezi

Proje yönetim/BZgA: Referat 1-11, Ute Fillinger

Editör: Katharina Salice-Stephan

Basım: Asterion Germany GmbH, Viernheim

Sipariş numarası: 11041600

Bu el broşürü ücretsiz olarak order@bzga.de, BZgA, 51101 Köln adresinden veya İnternet'ten talep edilebilir.

Talep eden kişi veya üçüncü kişiler tarafından satılamaz.

Fotoğraf kanıtları: www.fotolia.com Titel © anna karwowska, S. 2 © Dmitry Naumov, S. 4 © Andreas F., S. 5 © seen

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

KISA VE ÖZ
EBEVEYN-
LER İÇİN
BİLGİ

AŞI*

*"Çocuk hastalıklarının" hiçte önemsiz olmadığını biliyor muydunuz?



Bunları biliyor muydunuz...

... “Çocuk hastalıklarının” hiçte zararsız olmadığını? Kızamık, kabakulak, boğmaca ve diğer bulaşıcı hastalıkların kalıcı zararlara ve hatta hayatı tehdede yol açabilir.

... bebeklerde ortaya çıkan bazı bulaşıcı hastalıkların daha tehlikeli olduğunu? Boğmaca, Hepatit B ve Haemophilus influenzae ve pnömokokların yol açtığı hastalıklar özellikle bebeklerde daha ağır geçer ve komplikasyonlara ve diğer hastalıklara neden olabilir.

... bebeğin rahimde “eksik” korunduğunu? Hamileliğin son haftalarında çocuğunuzun göbek kordonu yoluyla aldığı antikorlar tüm hastalık mikroplarının sadece bir kısmını engeller. Ayrıca, çocuğun kendi bağışıklık sistemi henüz tam oluşmadan, rahimde alınan bağışıklık sistemi doğduktan birkaç ay sonra azalmaya başlar.



Aşıları tamamlanmış çocuklarda bazı hastalıklar daha kolay yok edilir. Bu, Örneğin: suçiçeğinde etkili olmuştur.

... hafif enfeksiyonu ve öksürüğü olan çocuğunuza aşı yapılabileceğini? Yüksek ateş (38,5° C üzeri) olmadığı sürece çocuğunuza normalde aşı yapılabilir. Buna çocuk doktorunuz sizinle birlikte karar verecektir.

... alerjisi olan çocukların da diğer çocuklar gibi aşı olabileceğini? Örneğin; nörodermatit gibi bazı alerjik hastalıklarda aşı daha da önemlidir. Bazı bulaşıcı hastalıklar alerjiyi tetikler ve özellikle alerjisi olanlar için tehlikelidir. Hatta günümüzde artık yumurta beyazı alerjisi olan çocuklarda bile, alerjisi olmayanlar gibi yüksek aşı riski yoktur. Aşılar arasında tek dikkat edilmesi gereken aşı grip mikrobu aşısıdır (Influenza).



Bulaşıcı hastalık ve aşı hakkında daha detaylı bilgi için tıklayın

› www.kindergesundheit-info.de

› www.impfen-info.de

Çocuk doktorunuz, memnuniyetle tüm sorularınızı yanıtlar ve aşılar hakkında sizi bilgilendirir.

... bebeğin sağlığı için ebeveyn, kardeşler, büyük baba/anne ve bebeğe temas eden diğer yakın kişilerin de aşı olması gerektiğini? Yakın temasta bulunan kişilerin boğmaca aşısı olmaları oldukça önemlidir. Boğmaca, küçük bebekler için önemli tehlike arz eder ve ilk aşılarına kadar bu hastalığa karşı korumasız kalırlar. Bebekle yakın teması olan kişilerin her on yılda bir tetanos ve difteri ve de boğma aşılarının tazelenmesi gerekir. und Diphtherie auch gegen Keuchhusten geimpft werden.

... hastalıkta oluşacak komplikasyon riskinin ilgili aşığı olanlardan çok daha yüksek olduğunu?

Ebeveynlerin bilmesi gereken

5 önemli bilgi

1 Çocuk felci ve difteri gibi tehlikeli bulaşıcı hastalık mikropları günümüzde hala var. Bu ve buna benzer ağır enfeksiyon hastalıkları aşılar yardımıyla Avrupa’da azalmıştır. Dünyanın diğer bölgelerinde bu hastalıklar halen görülmektedir. Aşı olmamış ve sık sık seyahat eden çocuklar ve yetişkinler de günümüzde bu mikrobu kapabilir ve aşısı olmayan diğer kişilere bulaştırabilirler.

2 Günümüzdeki aşılar etkili, sıkı kontrolden geçmiş ve iyi tolere edilebilir. Aşıların güvenirliliği düzenli aralıklarla kontrolden geçirilir. Ayrıca bu aşılar eskiye kıyasla çok daha düşük miktarda öldürülmüş veya zayıflatılmış mikroplar veya parçalar içermektedir. Aynı karma aşılar için de geçerlidir. Bu aşılar, tek aşıya kıyasla çok daha az, örneğin koruyucu madde gibi, katkı maddeleri gerekmektedir. Dolayısıyla aşılar daha hafiftir ve yan etkileri son derece nadirdir.

3 Aşılar oldukça erken, (9. yaşam haftasında, rota virüslerde 6. haftada) başlanmalıdır. Koruyucu aşı ne kadar erken ve zamanında tamamlanırsa, çocuğunuz, bebeklik ve çocukluk dönemlerinde bir o kadar iyi korunmuş olur.

4 İyi bir aşı koruması için çoğu kez tamamlayıcı aşılar ihtiyaç duyulur. İyi bir aşı koruması için çocuğunuza önerilen zamanlarda tamamlayıcı aşının ve aşı tazelenmesinin yapılmış olması gerekmektedir. Kombine aşılar da, çocuğa gereksiz yere birden fazla iğne batırmaya gerek kalmaz.

5 Bazı aşılar, okul öncesi yaş bitiminde ve ergenlik ve yetişkin yaşlarda tazelenmelidir. Vücudun, bazı hastalık mikroplarına karşı yeterli derecede ve uzun süre için direncini artırabilmesi için, belirli aralıklarda birçok kez uyarılması gerekir.

Önemli!
aşı tazelenmesi
termini

KISA VE ÖZ
EBEVEYN-
LER İÇİN
BİLGİ

Detaylı bilgi

➔ www.kindergesundheit-info.de

Künye

Yayıncı: Köln federal sağlık eğitim merkezi

Proje yönetim/BZgA: Referat 1-11, Ute Fillinger

Editör: Katharina Salice-Stephan

Basım: Asterion Germany GmbH, Viernheim

Sipariş numarası: 11041600

Bu el broşürü ücretsiz olarak order@bzga.de, BZgA, 51101 Köln adresinden veya internetten sipariş edilebilir.

Sipariş eden kişi veya üçüncü kişiler tarafından satılamaz.

Fotoğraf kanıtları: www.fotolia.com Titel © st-fotograf, S. 2 © NiDerLander, S. 4 © lagom, Yvonne Bogdanski, Ramona Heim

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Frühe Hilfen ulusal merkezi
ile işbirliği içinde

Nationales Zentrum
Frühe Hilfen

0-3 yaş arası Bebek + çocuklar

KISA VE ÖZ
EBEVEYN-
LER İÇİN
BİLGİ

Çocuk gelişimi*

* Merak ve araştırma dürtüsünün, çocuk gelişiminin "motoru" olduğunu biliyor muydunuz?

Türkisch **Entwicklung**

Bunları biliyor muydunuz...

... merak ve araştırma dürtüsü çocuk gelişiminin "motoru" dur? Çocuklar, doğuştan meraklıdır. Etraflarında olan biteni bilemek ister ve olayların kendileriyle ilgisinin ne olduğunu anlamaya çalışırlar.

... çocukta merak istenildiği zaman uyarılamaz? Onların neye ilgisi olduğu ve neye meraklandığı, o ana kadar çocukta hangi yeteneklerin geliştiğine bağlıdır. Eğer, örneğin; kendisi tutunmadan yürüyebiliyorsa; çimde, ormanda, kumda asfalta veya kaldırım taşlarında yürümenin ve koşmanın nasıl bir şey olduğunu çok şiddetli şekilde merak eder.

... çocuklar için oynamak ve öğrenmek aynı şeydir? Çocuklar, örneğin; oynarken, bir cismin yapısını, diğerlerinden değişik mi ayrı mı olduğunu keşfeder ve araştırır. Günlük kullanılan araç ve gereçleri tanıy ve bazen zorlansalar da yanılarak ve yeniden deneyerek bu araç ve gereçlerin nerde ne için kullanıldıklarını keşfederler.

i Çocukta dil gelişimi hakkında detaylı bilgi

➔ www.kindergesundheit-info.de

Çocuk doktorunuz da sizi bilgilendirecektir

! Çocuğunuza gösterdiğiniz şeyler artık çocuğunuz tarafından keşfedilemez.

Gelişimin desteklenmesi

5 önemli ipucu

- 1 Çocuğunuza, kendi isteği ve keyfine göre oynaması ve hareket etmesi için yeterli zaman tanıyınız.
- 2 Henüz hazır değilse, çocuğunuza zorla bir şeyler öğretmeye çalışmayınız.
- 3 Çocuğunuz kendi kendine bir şeyler yapmak istiyorsa onu övün ve destekleyin.
- 4 Öğrendiği şeyleri günlük yaşamda uygulayabilmesi için çocuğunuza olanak sağlayınız.
- 5 Çocuğunuzun hayal kırıklığına uğramasına izin verin. Çocuklar, hayal kırıklığı ve başarısızlıklarıyla başa çıkmasını öğrenerek, umutlarını yitirmemeliler.

... çocukların, yeni yeni şeylere ve birçok değişikliğelere ihtiyaçları yoktur? Sunulan şeyler kendi yaşına göreyse, bu çocuklara daha az ilginç gelir. Örneğin; düğmeye basıldığında ses çıkaran, yürüyen veya giden teknik ve elektronik oyuncaklar, ahşaptan ve plastikten yapılmış basit oyuncaklar kadar çocuklar için uygun değildir.

... ebeveynler çocukları için -iyi veya kötü- örnekler? Çocuklar çoğu şeyi anne ve babaya bakarak öğrenir ve onların yaptıklarının aynısını yaparlar ve belirli durumlarda sergiledikleri tutumları da taklit ederler.

... anlatarak ve göstererek çocuğunuzun öğrenmesini kolaylaştırabilirsiniz. Ona, kendi kendine deneyimler ve alıştırımlar yapmasına olanak sağlamalısınız?



Çocuğunuzun muhtemelen yapabildiği şeyler

0-3 yaş arası gelişim adımları

Çocuklar ilk yıllarında bedenlerini hareketlerini, düşünmeyi geliştirirler, konuşmayı ve diğer insanlarla anlaşmayı öğrenir. Her çocuk bunu kendi yöntemi ve hızına göre yapar. Bu el broşürü, çocuğın ilk üç yaşındaki önemli gelişme süreçleri hakkında size bakış açısı sağlar.

3 aylık	
Hareketlilik (beden motorîği)	› Bebek, karın üstü yatırıldığında ve oturtulduğunda başını dik tutabilir.
Tutmak/el ve parmak becerileri	› Bebek, ellerini bedeninin ortasında birleştirebilir ve parmaklarıyla oynayabilir ve el parmaklarıyla oynayabilir. › El parmaklarıyla oynayabilir. Küçük bir oyuncacı kısa süreli elinde tutabilir. Küçük bir oyuncacı kısa süreli elinde tutabilir.
Düşünmek	› Bebek, önünde yavaşça sağa sola sallanan bir oyuncacı gözleriyle takip edebilir.
Konuşmak ve anlamak	› Anne veya baba yan taraftan seslendiğinde, çocuk başını sesin geldiği yöne çevirir. › Keyiften “Rrrr, grr...” gibi sesler çıkarır.
Sosyal davranışlar	› Çocukla konuşulduğunda, gıdıklandığında, okşandığında veya kucağa alındığında onun hoşuna gider ve size gülümser.

6 aylık	
Hareketlilik (beden motorîği)	› Sırt üstü yatan bebek, her iki el ve ayaklarını eşit derecede iyi hareket ettirebilir. › Bedenini çevirebilir - önce yan tarafa sonra karn üstü ve sırt üstüne ve sonra ters yönde bunları tekrarlar.
Tutmak/el ve parmak becerileri	› Bebek, bilinçli şekilde bir şeyi kavrayabilir, küçük oyuncakları tek eliyle tutabilir ve diğer yana bırakabilir.
Düşünmek	› Bebek tutabildiği ve eline alabildiği oyuncak ve başka şeyleri ağızına götürür, onu emer ve geveler. › Etrafına olan bitenleri dikkatlice izler.
Konuşmak ve anlamak	› Bebek, tanıdığı ve ona ilginç gelen ses yönüne doğrubedenini ve başını çevirir. › Bebeğiniz kendisiyle konuşulduğunda size kivik, brumm, gıcırdama, fısıldama, “a” ve “i” sesleri ile “cevap” verir.
Sosyal davranış	› Bebek, kendiliğinden anne ve babayla göz teması kurmaya çalışır ve onlara gülümser. › Bebek, kendisiyle oynandığında, güler, değişik sesler çıkarır, kollar ve bacaklarıyla debelenir.

12 Aylık	
Hareketlilik (beden motorîği)	› Çocuk, elleriyle tutunmadan kendisi oturabilir. › O, öne ve/veya arkaya doğru emekler, sürünür veya kayar veya mobilya veya duvara tutunarak yürüyebilir.
El ve parmak becerileri	› Çocuk, küçük şeyleri (tüy parçaları, tanecikler, mercimek v.b.) baş parmak ve işaret parmağıyla (cımbız tutuşu) “tutabilir”. › Topu her iki eliyle tutabilir.
Düşünmek	› Çocuk elinde tuttuğu şeyi incelercesine dikkatlice bakar. › Önünde saklana oyuncacığını arar ve bulur.

Konuşmak ve anlamak	› Çocuk, 50 ile 100 kelime anlayabilir ve (“hayır,hayır”) gibi küçük yasakları ve (“lütfen ağızını aç”, “topu bana ver”) gibi emirleri anlayabilir. “ba-ba”, “la-la”, “ga-ga” ve “anne” ve “baba” veya yemek için › “nam-nam” köpek için “hav-hav” gibi ilk kelimeleri söyleyebilir.
Sosyal davranışlar	› Çocuk kendiliğinden diğerleriyle iletişime geçer, örneğin, diğer çocuklara gülümser. › Tanıdığı ve yabancı insanları birbirinden ayırt edebilir.

2 Yaş	
Hareketlilik (beden motorîği)	› Çocuk tutunmadan yürüyebilir
El ve parmak becerileri	› Çocuk, kâğıdı karalar. Boyama kalemini çoğu zaman elini yumuruk yaparak tutar.
Düşünmek	› Çocuk, oyuncak bebekle, oyuncak hayvanlarla küçük roller oynar ve yapı taşlarını üst üste dizer. › İhtiyacı olan oyuncacı bulamazsa, varmış gibi yapar veya bunn yerine başka oyuncak alır ve (oyuncağın kendisiyle oynuyormuş gibi yapar: ayak-kabı kartonunu araba yapar).
Konuşmak ve anlamak	› Çocuk resim kitabındaki resimleri tanıır ve isimlerini söyler ve onlara dikkatlice bakar. › Sorulduğunda, gözlerini, kulaklarını ve burnunu gösterebilir. › 50–200 arası kelime konuşur (anne ve baba yardımı olmadan): “wau wau”, “top”, “isik” ve küçük talimatları veya görevleri anlar (“lütfen bana ...verir misin”, “Lütfengetirir misin”) gibi emirleri tanıır. › İlk iki kelimelemlik cümlelerle başlar: “Anne oynamak”, “Niklas yorgun”; ilk soru şekli: “Bu mu?”

Sosyal davranışlar	› Çocuk, diğer çocuklarla birlikte olmak ister. › Anne veya baba aynı oda da değil ama yakındaysalar, çocuk ortalama 20 dakika kendi kendine meşgul olabilir. › Çocuk, basit emir ve yasakları anlayabilir ve az çok bunlara uyabilir.
---------------------------	--

3 Yaş	
Hareketlilik (beden motorîği)	› Çocuk hızlı düşmeden hızlı koşabilir. Engelleri ustalıkla aşabilir. › Üç tekerlekli bisiklete veya scootere binebilir
El ve parmak becerileri	› Çocuk resim kitaplarının sayfalarını iki parmağıyla doğru şekilde tek tek çevirebilir. › Kalemle çizgiler, daireler çizmeye başlar. Kalem yumruğu içinde tutar.
Düşünmek	› Çocuk kendi kendine ve diğer çocuklarla “küçük roller” oynar (bakkalılık, aile, yaşadıkları şeyleri canlandırır). › Bir resim kitabında, hayvanları bitkileri günlük eşyaları tanıır.
Konuşmak ve anlamak	› Çocuk tekerlemelerini, şarkılarını severek dinler ve bir kısmını ezberden söyleyebilir. › 3-6 kelimelemlik küçük cümleleri söyleyebilir ve isteğini, neler hissettiğini ve hiç problemsiz ifade edebilir. › “Büyük anne gitti mi?”, “çocuk nerde?” (Soru kipleri-kim, nasıl, ne, neden)
Sosyal davranış	› Çocuk sık sık, bahçe ve ev işlerinde yardım etmek ister. › İyi tanıdığı ve güvendiği kişilerin yanında birkaç saat kalabilir.

Bebeğinizin yapabildiği şeyler

Yaş	Anlama ve konuşma
0-3 Aylık	<ul style="list-style-type: none">› Bebeğiniz, ses tonunuzdan hislerinizi “anlayabilir” ve örneğin, sesiniz sakinleştirici veya neşelendirici olup olmadığı gibi.› İlk olarak, rastgele “ses alıştırmaları” ile (agu-agu, kuğurmak“rrr.grr” gibi) sizi onunla ilgilenmeye ve konuşmaya davet eder.
3-6 Aylık	<ul style="list-style-type: none">› Bebeğiniz, onunla oynadığınızda veya konuştuğunuzda size gülümser ve kiviik, brumm, gıcırda, fısıldama, “a” ve “i” gibi seslerle cevap verir.› Seslere duyarlıdır, gözlerini veya başını sesin geldiği yöne çevirir.
6-9 Aylık	<ul style="list-style-type: none">› Çocuğunuz, ilk heceleri söylemeye başlar, birbirleriyle uydurmaya çalışır vekısa bir süre sonra bunları çoğaltarak söyler: “da-da-da-da”, “ba-ba-ba-ba”, “da-da”, “ba-ba”.› Soru-cevap oyununda size ab-ab gibi çeşitli ses ve tonlarla “cevap verir” ve sekiz aydan sonra ilk kelimeleri anlamaya başlar.
9-13 Aylık	<ul style="list-style-type: none">› Çocuğunuz basit talimatları (“topu bana ver”) anlar. “Baba nerede?” gibi soruların içeriğini algılar ve tepki gösterir.› “Hoşcakal” denildiğinde el sallar, “hayır” için başını sallar ve sevindiğinde ellerini çırpar.› Çocuğunuz beklide, öreğin “Anne” ve “baba” gibi ilk kelimelerini söylemeye çalışıyor veya yemek için “nam-nam” diyor.



KISA VE ÖZ
EBEVEYN-
LER İÇİN
BİLGİ

Detaylı bilgi

› www.kindergesundheit-info.de

Künye

Yayıncı: Köln federal sağlık eğitim merkezi

Proje yönetim/BZgA: Referat 1-11, Ute Fillinger

Editör: Katharina Salice-Stephan

Basım: Asterion Germany GmbH, Viernheim

Sipariş numarası: 11041600

Bu el broşürü ücretsiz olarak order@bzga.de, BZgA, 51101 Köln adresinden veya internetten sipariş edilebilir.

Sipariş eden kişi veya üçüncü kişiler tarafından satılamaz.

Düzenleme: www.bg-medienwerkstatt.de

Baskı: 5.22,4.11.13

Güncel tarih: Oktober 2013

Tüm haklar saklıdır.

Fotoğraf kanıtları: www.fotolia.com Titel © cédric chabal, S. 2 © ungaryanu, S. 4 © Dron, puckillustrations, S. 5 © anatoly Tiplyashin

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Frühe Hilfen ulusal merkezi
ile işbirliği içinde

Nationales Zentrum
Frühe Hilfen

0-1 yaş arası bebek

KISA VE ÖZ
EBEVEYN-
LER İÇİN
BİLGİ

İlk Kelime*

* Çocuğunuzun sizin sesiniz dışında başka seslere ilgi duymadığını biliyor muydunuz?

Türkisch Sprechen 0-1



Bunları biliyor muydunuz...



... bebeğinize sizin sesiniz dışında başka sesler o kadar ilginç gelmez? Doğduğu günden itibaren bebeğiniz kendisiyle konuşulmasından hoşlanır. En çok da anne veya babanın kendisiyle konuşmasından hoşlanır.

... ilk andan itibaren bebeğinizin konuşmayı öğrenme sürecinde sizin büyük etkiniz vardır? Ona olan ilginiz bebeğinizi neşelendirir ve çevreyle iletişimde etkili olur. Sizden veya etrafında kendisiyle ilgilenen kişilerden dili dinler ve kendisinin dinlendiğini daha konuşmaya başlamadan hissetmeye başlar.

... bebeğinizle yaptığınız her "sohbet" onun, ana dilini daha iyi algılamasını sağlar? Bebeğinize anlattığınız şeyler, söylediğiniz şarkılar, onu sakinleştiren ve neşelendiren kelimeleriniz, onun "kendi" dilini tanımasında yardımcı olur.

... bebeğiniz, sadece ağlayarak bir şeyler anlatmaya çalışmıyor? Ağlamak bebeğinizin ilk aylarında mutlak yüksek sesli bir "dildir". Örneğin, aç veya yorgunsa vücut



Çocukta dil gelişimi hakkında detaylı bilgi

› www.kindergesundheit-info.de

Çocuk doktorunuz da sizi bilgilendirecektir

dili, yüz ifadesi ve göz teması yoluyla da bebeğiniz kendisini iyi veya kötü hissettiğini, oynamak istediğini veya rahat bırakılmak istediğini anlatmaya çalışır.

... bebeğiniz, konuşmaya başlayana kadar doğduğunda ve hatta daha öncesinde konuşmayı öğrenmeye başlıyorlar?

Konuşma keyfinin uyarılması/desteklenmesi

5 önemli ipucu

1 İlk andan itibaren bebeğinizle konuşun ve "cevap" için ona zaman tanıyın. O an ne yapıyorsanız bunu ona kısa ve basit cümlelerle anlatın. Örneğin, oynarken, banyo yaptırırken, altını değiştirirken veya mama yedirirken: "Şimdi bezini değiştiriyorum", "baba seni kucaklıyor", "şimdi alışverişe gidiyoruz".

2 Bebeğinizin çevresindekileri görmesi, duyması ve dokunmasını sağlayın. Onun o an ilgisini çekerek baktığı, dinlediği veya dokunduğu cismin adını söyleyin: "Bu bir top", "Oyuncak ayı çok yumuşak".

3 Bebeğiniz, ses, vücut dili veya göz teması yoluyla size bir şeyler anlatmak istediğinde onu dinleyin. Bebeğiniz bakışlarınızı arıyorsa veya neşeli sesler çıkartıyorsa, onun yüzüne bakın ve onunla konuşun.

Parmak oyunları

El parmakları sırayla hareket ettirilerek oynanır.

4 Bebeğinize basit şarkılar söyleyin, onunla parmak oyunları oynayın, kısa kafiye ve takma isimler tekrarlayın. Bunları yaparken çocuğunuzu "bebek dilinde" taklit edin. Böylelikle bebeğiniz konuşmayı öğrenmek için doğru yolda olduğunu bilir. (Bebeklikten çıktıktan sonra çocuğunuzla artık "bebek dilinde" konuşmaya devam etmemelisiniz).

5 Birlikte basit resimli kitaplara bakın. Çocuğunuz daha yedi, sekiz aylıkken kitaplardan bir şeyler öğrenmenin keyfini alır: Bu bir inek. İnek "muh" der. Kedi "miyav" der. Gökyüzü mavidir, güneş sarıdır.

Çocuğunuzun konuşmayı daha iyi öğrenebilmesi için, iyi duyabilmeli. Yeni doğan-duyma testi iyi çıksa bile, çocuğunuzun iyi duyup duymadığını ara sıra kontrol etmelisiniz. Örneğin, çocuğunuzun seslere tepki göstermesi gibi.

Çocuğunuzun iyi duymadığı veya altı aydan itibaren yaşlıtlarına kıyasla daha az sesler çıkarttığı kanındaysanız mutlaka çocuk doktorunuza danışmalısınız.

"Bu başparmak erikleri sallar, bu toplar, bu eve taşır ve serçe parmağı da hepsini yer."



Çocuğunuzun muhtemelen yapabildiği şeyler

Muhtemelen ikinci yaşının başında çocuğunuz söylediğiniz 100 kelimedenden 50sini anlayabiliyor. Basit emirleri anlayabilir("Lütfen topu bana ver"), "hoşçakal" için el sallar "hayır" için başını sallar ve sevindiğinde el çırpır. Belki de "Anne" ve "Baba" veya yemek için "nam-nam" gibi ilk kelimeleri söylemeye çalışır.

Aşağıdaki genel bakış, kabaca gelişimindeki ilerlemeleri gösterir

Yaş	Anlama ve konuşma
19-20 aylık	› Çocuk 50 ile 200 kelime konuşur (baba ve anne hariç): "hav hav", "top", "ışık".
20-24 aylık	› İki kelimelik cümle başlangıcı: "Anne oynamak", "Jonas yoruldu". › İlk soru sorma yaşı: "Bu mu?"
2½ aylık	› Üç ve daha fazla kelimelik cümle: "Anne atta gitti" › Ben'in kullanıldığı ilk cümle: "ben yoruldum."
3 yaşında	› Kelime hazinesi hızla büyüyor. › Soru sorma yaşı (kim, nerde, nasıl, ne, neden): "Çocuk nerede?" "Baba neden gitti?" › Çocuk, kısa hikâyeleri dinleyip anlayabilir.

Çocuğunuz, sonraki yıllarda okul çağına gelinceye kadar kelime hazinesini oldukça zenginleştirebilir. Dinlediği hikâyeleri anlatabilir. Yaşadıklarını anlatabilir ve düşüncelerini daha iyi ifade edebilir. İlkokul sonlarına doğru, konuşma ve anlama artık "otomatikleşiyor" ve büyük bir hızla ilerliyor.

KISA VE ÖZ
EBEVEYN-
LER İÇİN
BİLGİ

Detaylı bilgi

› www.kindergesundheit-info.de

Künye

Yayıncı: Köln federal sağlık eğitim merkezi

Proje yönetim/BZgA: Referat 1-11, Ute Fillinger

Editör: Katharina Salice-Stephan

Basım: Asterion Germany GmbH, Viernheim

Sipariş numarası: 11041600

Bu el broşürü ücretsiz olarak order@bzga.de, BZgA, 51101 Köln adresinden veya internetten sipariş edilebilir.

Sipariş eden kişi veya üçüncü kişiler tarafından satılamaz.

Düzenleme: www.bg-medienwerkstatt.de

Baskı: 5.22,4.11.13

Güncel tarih: Oktober 2013

Tüm haklar saklıdır.

Fotoğraf kanıtları: www.fotolia.com Titel © reflektastudios, S. 2 © wista45, S. 4 © Andres Rodriguez, S. 5 © Darren Baker

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Frühe Hilfen ulusal merkezi
ile işbirliği içinde

Nationales Zentrum
Frühe Hilfen

1-3 yaş arası çocuk



KISA VE ÖZ
EBEVEYN-
LER İÇİN
BİLGİ

Konuşmayı öğrenmek*

* Çocuklarınızın, insanlarla yakın temasta konuşmayı öğrenebildiğini biliyor muydunuz?

Türkisch Sprechen 1-3



Bunları biliyor muydunuz...

... bir çocuk, ancak insanlarla yakın temasta konuşmayı öğrenir? Çocuğun, konuşmayı öğrenebilmesi için anne babaya, kardeşlere veya onunla ilgilenen ve onu anlayabilen, cevap veren ve gelişmeye başlayan konuşma becerisini güçlendirebilen kişilere ihtiyacı vardır.

... bir çocuğun ne zaman ve ne kadar çabuk konuşmayı öğrenmesi çocuktan çocuğa değişir? Çoğu çocuk 12 aylıkken ilk kelimeleri söylemeye başlarken diğerleri biraz daha geç konuşur. Normal gelişimi olan çocuklar da ikinci yaşını doldururken kelime hazinesi inanılmaz derecede farklıdır. İki yaşındaki bir çocuk en az 50 kelime konuşabilmelidir.



İlginiz, çocuğunuzun çevresiyle iletişime geçmesinde yardımcı olur ve konuşma gelişimini tetikler.

...işitmek dışında görmek, dokunmak, koklamak ve tatmanın da çocukta konuşma gelişiminde etkilidir? Çocuklar tüm duyu organlarıyla çevreyi araştırır: bir şeye dokunmak nasıl bir histir, tadı ve kokusu nasıldır, yuvarlak veya köşeli mi, yumuşak veya sert mi, şekli ve rengi nedir. Tüm bu farklı algılar, çocuğun o an hissettikleri ve duyduğu kelimelerle birlikte hafızasına işlenir.

... çocuklara bir şeyler okumak onların çok hoşuna gider ve kendilerini iyi hissederler? Hikâyeler çocuğun hayal gücünü artırır ve değişik şeyler öğrenir ve aynı zamanda anne ve babayla geçirilen zamanın tadını çıkarırlar, el ve mimiklerle nasıl "konuşulduğunu" onlara bakarak öğrenirler.

... konuşmaktan hoşlanmak ve konuşmaya olan ilgisi, çocuğunuzun dil gelişiminin her aşamasında "doğru konuşmaktan" çok daha önemlidir?



Çocukta dil gelişimi hakkında detaylı bilgi

› www.kindergesundheit-info.de

Çocuk doktorunuz da sizi bilgilendirecektir.

Dil gelişiminin desteklenmesi

5 önemli ipucu

1 **Çocuğunuzun aile içi sohbetleri dinlemesi ve konuşması için fırsatlar verin.** Aile içinde günlük yaşantıda, oyun ve sıradan uğraşlar esnasında birçok fırsatlar oluşur. Çocuğunuzla mümkün olduğunca basit kelimeler ve cümleler kullanarak konuşun ama bebek dili kullanmayın artık.



2 **İlk başlarda söylediği anlaşılmasa bile, çocuğunuzun kendince konuşmaya çalışmasına veya kelimeleri söylemeye çalışmasına müsaade edin.** Çocuğunuzun dikkatlice dinleyin ve söylemeye çalıştığını anlamaya çalışın. Sözünü bitirmesini bekleyin ve sorularına yanıt verin.

3 **Kelimeler yerine "yüz ifadesiyle veya elleriyle anlattıklarını" görmezden gelmeyerek çocuğunuzun konuşmaya zorlamayın.** Çocuğunuzun size ne demek istediği üzerinde durun ve "söylediklerini" doğru şekliyle tekrarlayın.

4 **Yeni türettiği kelimeler için onunla alay etmeyin ve hata yaptığında çocuğunuzun sürekli düzeltmeyin.** Çocuğunuzun size ne demek istediği üzerinde durun ve "söylediklerini" doğru şekliyle tekrarlayın.

5 **Çocuğunuza -ne gördüğünü, tattığını, hissettiğini sorun.** Sorular, çocuğunuzun neşelendirir ve kelime hazinesini zenginleştirmesine yardımcı olur. Fakat çocuğunuz yorgun veya o an ilgisiz ise üstelerek ona bir şey "izah" etmeye çalışmayın.

Çocuğunuzun dil gelişiminde şüphenez varsa ve çocuğunuzun yaşıtlarına kıyasla daha az konuştuğu ve anladığı veya konuştuğu zor anlaşılıyor kanıdaysanız, **mutlaka çocuk doktorunuza danışınız.**





Bilmekte fayda var

Bir çocuk aynı zamanda birden fazla dil öğrenirse, okul çağına kadar dil gelişiminde biraz “kayıp” (örneğin kelime hazinesi ve basit cümleler) oluşur. Bu tür “Anormallikler” çok doğaldır ve zamanla bir süre sonra düzelir.

Çocuğunuzun, yaştlarından belirli biçimde daha az konuştuğu, anladığı veya kendini zor ifade ettiği kanıyorsanız **mutlaka çocuk doktorunuza danışmalısınız**.

KISA VE ÖZ
EBEVEYN-
LER İÇİN
BİLGİ

Detaylı bilgi

› www.kindergesundheit-info.de

Künye

Yayıncı: Köln federal sağlık eğitim merkezi

Proje yönetim/BZgA: Referat 1-11, Ute Fillinger

Editör: Katharina Salice-Stephan

Basım: Asterion Germany GmbH, Viernheim

Sipariş numarası: 11041600

Bu el broşürü ücretsiz olarak order@bzga.de, BZgA, 51101 Köln adresinden veya internetten sipariş edilebilir.

Sipariş eden kişi veya üçüncü kişiler tarafından satılamaz.

Düzenleme: www.bg-medienwerkstatt.de

Baskı: 5.22,4.11.13

Güncel tarih: Oktober 2013

Tüm haklar saklıdır.

Fotoğraf kanıtları: www.fotolia.com Titel © reflektastudios, S. 2 © wista45, S. 4 © Andres Rodriguez, S. 5 © Darren Baker

KISA VE ÖZ
EBEVEYN-
LER İÇİN
BİLGİ

Çok dilli büyüme*

* Çocukların, birden fazla dili gayet normal öğrenebildiklerini biliyor muydunuz?



Bunları biliyor muydunuz...

... çocuklar birkaç dili birden öğrenebilirler? Çocuklar, hem birkaç dili birden hem de ardı ardına çok rahat öğrenebilir. Uzmanlara göre bu, insanın doğal bir yeteneğidir.

... iki veya birkaç dil ile yetişen çocukların sayısı günden güne artmaktadır? Birçok ülkede çocuklar birden fazla dil ile yetişiyor. Almanya'da da iki dillilik çok yaygındır. Almanca, çoğu zaman ikinci dildir.

... çocuklar, erken yaşta dili daha çabuk öğrenirler? Çocuklar, ilk yaşlarında ikinci dili ana dil kadar kolay öğrenebilirler.

... çocuğun çoklu dille yetişmesi, ona büyük avantaj kazandırır? Çocuk, değişik dilleri hayatı boyunca bir daha bu kadar kolay öğrenemez. Öğrendiği diller çocuğa ilerleyen yıllarda büyük avantajlar sağlayacaktır.



Çocukların dil gelişmesi ve çok dillilik hakkında detaylı bilgi

› www.kindergesundheit-info.de

Çocuk doktorunuz da sizi bilgilendirecektir.

Dil öğrenmenin önemli aşamaları ve çocuğunuzun nasıl destek olabileceğinizi şuradan okuyabilirsiniz. **KISA VE ÖZ.- ebeveyn bilgilendirme "ilk kelime"**

... ilgi, konuşma sevinci ve yeterli dil teşviki her iki dilde de çoklu dille başarılı eğitimin temelini oluşturur?

Çok dilli gelişmenin desteklenmesi

5 önemli öneri

1 Çocuğunuzla ana dilinizde konuşunuz. Çocuğunuzun hangi dilde sakinleştiğini, avutabileceğini ve ona ilginizi gösterebiliyorsanız, anne veya baba olarak çocuğunuzla daima o dilde konuşunuz. Genelde bu kendi anadilimizdir.

2 Ailede iki dil birden konuşuluyorsa, aile içinde belirli "dil kuralları" koyunuz. Aile içinde konuşulan dilde keyfinize göre değişiklik yapmayın: Çocuğunuzun, belirli dili belirli durumlarda veya belirli kişilerle bağlantı kurması önemlidir. Örneğin; Anneyle Türkçe, babayla Almanca konuşmak.

3 Küçüklükten itibaren çocuğunuzun kendi dilinizde şımartınız. Çocuğunuzun, konuşmayı sevmeyi teşvik ederek ve ona iyi bir dil örneği sunarak çocuğunuzun ana dil gelişimine destek olabilirsiniz. Bununla birlikte aynı zamanda ikinci dil öğrenimine önemli zemin hazırlamış olursunuz.



4 İk çocuğunuza ikinci dilini yaşaması ve kullanması için yeterince erken ve sık fırsat veriniz. İkinci dil "günlük yaşam şartları" altında (arkadaşlarıyla birlikte oyun bahçesinde, evde ve kreşte) daha kolay öğrenilir.

5 Çocuğunuz kreşe başladığında Almanca konuşamıyorsa, onunla kendi ana dilinizde konuşmaya devam ediniz. Böylelikle çocuğunuzun, ilk dilinin öğrenme sürecini kapamasına yardımcı olursunuz. Kreş dışında da çocuğunuza Almanca öğrenebilmesi için Almanca konuşan çocuklarla oynamasına yeterli fırsat veriniz.