kindergesundheit-info.de

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

0–6 Yaş Çocuklar İçin Sağlık Muayeneleri

Çocuğunuz İçin Erken Teşhis Muayeneleri

U1 U2 U3 U4 U5 U6 U7 U7a U8 U9

ve ilk zamanlar için öneriler

Anne-Babalar İçin Bilgiler

TÜRKISCH

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Federal Sağlık Eğitimi Merkezi (BZgA), Almanya Federal Sağlık Bakanlığı çatısı altında bir ihtisas kurumudur. Kurum, sağlığı destekleme ve önleme alanlarında federal düzeyde görevler üstlenmektedir. Ağırlıklı konulardan biri de sağlıklı çocuk gelişimini desteklemektir.

Künye

Yayınlayan
Almanya Federal Sağlık Bakanlığı emrinde
Federal Sağlık Eğitimi Merkezi, Köln.

Her hakkı saklıdır.

Redaksiyon
Ursula Münstermann ve Ute Fillinger, BZgA

Tasarım
HauptwegNebenwege – Agentur für Kommunikation GmbH, Köln

Basım
Warlich Druck Meckenheim GmbH, Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim
Bu doküman sıfır karbon ilkesine uygun olarak basılmıştır.

Baskı
Son güncelleme: 06.2022
Baskı: 1.30.10.22
Bestell-Nr.: 11120806

Fotoğraflar
Getty Images: Sayfa 1, 2, 3, 6, 13, 23, 24, 31, 36, 46, 48, 50
Corbis Images: Sayfa 36
Strandperle / HalfPoint Westend61: Sayfa 1, 34, 35
iStock / ipekata: Sayfa 19
iStock / jeannehatch: Kapak resmi
Adobe Stock / photophonie: Sayfa 5
Espen Eichhöfer, Ostkreuz: Sayfa 18
Gemeinsamer Bundesausschuss, G-BA: Sayfa 7, 13, 14

Bu broşür BZgA tarafından bedelsiz olarak dağıtılır. Alan kişi tarafından veya üçüncü kişilerce satılamaz.

İçindekiler

U1–U9 Grubu Çocuklar İçin Erken Teşhis Muayeneleri 3

Erken Teşhis – Çocuğunuz İçin 10 Fırsat 4

Pratik Sorular 8
- U Grubu Muayeneleri Ne Zaman Yapılır? 8
- Hangi U Grubu Muayenesi Nerede Yapılır? 12
- Yanımda Neler Getirmeliyim? 13
- Muayene Ücretlerini Kim Karşılıyor? 15

Erken Teşhis Muayenelerinde Neler Yapılıyor? 16

Her Şey Yolunda Mı? Çocukta Nelere Bakılıyor? 20

Sağlıklı Gelişim ve Hastalıkların Önlenmesi İçin Hekim Tarafından Anne-Baba Danışmanlığı 29

Çocuğunuzla Geçirdiğiniz İlk Zamanlar 35

Anne-Babalar Kendileri ve Çocukları İçin Ne Yapabilirler? 46

Aşırı Ağlama Durumunda Ne Yapılmalı? 48

Anneler İçin Başka Yardımlar ve Olanaklar 50

Öneriler ve Püf Noktaları: BZgA Yayınları 52

U1–U9 Grubu Çocuklar İçin Erken Teşhis Muayeneleri

Erken Teşhis – Çocuğunuz İçin 10 Fırsat

Almanya'da çocuklar için doğumdan okul çağına gelinceye kadar (0–6 yaş) anne-babaların çocukları için yararlanabilecekleri on erken teşhis muayenesi sunulur. Bu bedelsiz tıbbi sağlık muayenelerinde önce çocuğunuzun gelişiminin genel olarak nasıl olduğuna dikkat edilir: Bunlar boy, ağırlık, bedensel ve zihinsel beceriler ve tepkilerdir. Hekim bunlardan başka, henüz çocuk yaşta tedavi edilmesi gereken hastalıklara dair belirtiler olup olmadığını muayene eder (örn. işitme ve görme bozuklukları). Hekim son olarak muayene sonuçlarını özetler ve anne-baba olarak çocuğunuzun sağlıklı gelişimine basıl destek olabileceğinizi ve buna nasıl eşlik edebileceğinizi sizinle görüşür.

Erken teşhis muayeneleri özel doktor randevuları olup size ve çocuğunuza yardımcı olmayı amaçlarlar!

Yani bu erken teşhis muayeneleri, anne-babanın çocuklarıyla, örneğin boğaz ağrısı, ateş veya öksürük nedeniyle geldikleri sıradan doktor muayenelerinden farklıdırlar. Erken teşhis muayeneleri, U Grubu muayeneler veya kısaca U olarak da anılırlar ve çoğu kez biraz daha uzun sürerler ve bunlar için önceden randevu alınması gerekir.

Dolayısıyla, çocuğunuz sizin gözünüzde tamamen sağlıklı olsa ve kendini iyi hissetse bile, çocuğunuzla birlikte doktor muayenesine gidersiniz.

Bu erken teşhis randevularının amacı her şeyden önce, belirli zamanlarda çocuğunuzun nasıl geliştiğini görmektir. Eğer gelişiminde aynı yaştaki çocuklara göre kayda değer gerilik fark edilirse veya hastalıklara ilişkin erken belirtiler görülürse, siz anne-babalarla birlikte bu durumun aydınlatılması için başka muayenelerin yapılıp yapılmayacağı kararlaştırılır. Ayrıca tavsiye edilen ne gibi tedavi ve destekleme olanakları bulunduğuna bakılır.

Ayrıca çocuğunuzun yaşı için son derece önemli olan sağlık konularıyla ilgili olarak anne-babalara tıbbi bilgiler verilir: yeni doğan, küçük çocuk ve okul öncesi yaşta kazaların önlenmesi, aşı danışmanlığı, beslenme danışmanlığı ve

daha birçok konuda. Böylece ailenizin ve çocuğunuzun sağlığı için neler yapabileceğinize dair öneriler alırsınız. Ayrıca çocuğunuzla ilgili sorularınızı ve sorunlarınızı da dile getirebilirsiniz.

Bu broşürün amacı, çocuk yaştaki koruyucu sağlık önlemleri hakkında size genel bilgiler vermektir. Ayrıca U Grubu muayeneleri hakkında her türlü pratik bilgiyi de burada bulabilirsiniz. Bu sayede çocuğunuz ve kendiniz için bu randevulardan daha iyi faydalanabilirsiniz.

Her U Grubu muayenede ayrıntılı olarak nelerin muayene edildiğini çocuk muayene defterinde görebilirsiniz. Bu defter çocuk sahibi olan her anne-babaya doğumdan sonra verilir.

Çocukluk çağındaki 10 erken teşhis muayenesi tüm çocuklar için önemlidir.

Çocukluk çağındaki 10 erken teşhis muayenesi tüm çocuklar için, örneğin çocuğunuzda bir kronik hastalık veya bir engel varsa ve zaten düzenli tedavi görüyor olsanız bile, önemlidir. Bu özel muayene randevularında güvendiğiniz hekiminizle yapacağınız görüşmeler size ayrıca destek sağlayabilir ve çocuğunuza başka nasıl destek olabileceğinize ve onun gelişimine nasıl eşlik edebileceğinize dair yön gösterebilir.

U Randevuları Hakkında Pratik Sorular

U Grubu Muayeneleri Ne Zaman Yapılır?

Önemli: Randevulara uyunuz

Bilmekte yarar var: Çocukluk çağındaki erken teşhis muayenelerinin hepsi için kesin olarak belirlenmiş zaman aralıkları öngörülmüştür. Bu, çocuğunuz için çok önemlidir. Çünkü bazı hastalıkların erken teşhis edilebilmesi ve başarıyla tedavi edilebilmesi yalnızca bebeklik ve çocukluk çağının belli dönemlerinde mümkündür.

Yani hamilelikteki koruyucu önlemler gibi, çocuğunuz hasta olmasa da onunla birlikte belli aralıklarla doktora gideceksiniz.

Lütfen bu zaman aralıklarını uyun. Bununla ilgili olarak çocuk doktorunuzdan veya aile hekiminizden zamanında, yani yaklaşık olarak 4 ila 5 hafta önceden (U3'ten itibaren) randevu alın.

Çocuğunuza ait çocuk muayene defterinde U Grubu muayenelerin zaman aralıkları yazılıdır.

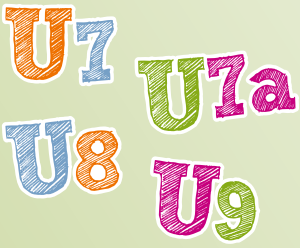
U1–U9: Çocuğunuz için muayene tarihlerini hesaplayın
www.kindergesundheit-info.de

İlk Haftalar

U1		**Doğumdan hemen sonra**
U2	**3–10**	**günlük**
U3	**4–5**	**haftalık**

İlk Aylar

U4	**3–4**	**aylık**	» yaklaşık 1/4 yaş
U5	**6–7**	**aylık**	» yaklaşık 1/2 yaş
U6	**10–12**	**aylık**	» neredeyse 1 yaş



İlk Yıllar

U7	**21–24**	**aylık**	» neredeyse 2 yaş
U7a	**34–36**	**aylık**	» neredeyse 3 yaş
U8	**46–48**	**aylık**	» neredeyse 4 yaş
U9	**60–64**	**aylık**	» yaklaşık 5 yaş

Anne-baba için kindergesundheit-info.de üzerinden mektup – yaklaşan randevu için E-posta hatırlatması

BZgA online hatırlatmaları

Bu zamanların bedelsiz olarak size online hatırlatılmasını da sağlayabilirsiniz: Bunun için www.kindergesundheit-info.de üzerinden BZgA'nın U randevuları hakkında bilgiler içeren anne-baba bültenlerine abone olmanız yeterli. Bu adres BZgA'nın anne-babalara yönelik çocuk sağlığı platformudur ve çocukların sağlıklı gelişimi hakkında her türlü bilgiyi sunar.

Bazen sağlık sigortaları da çocuklar yaklaşan erken teşhis muayenelerini hatırlatırlar.

Erken doğanlarda, yani hamileliğin 37. haftasından önce doğanlarda da U Grubu muayeneleri için anılan muayene zamanlarına uyulmalıdır. Bu durumda hekim, muayene için çocuğun erken doğum zamanını dikkate alır.

Randevuyu kaçırdım, belirtilen zaman aralığı geçti … Ne yapmalı?

Telafi randevusu alın

Böyle durumlar için “tolerans süresi” vardır ama bu da sınırlıdır. Önemli olan derhal çocuk doktoruna başvurmak ve bir telafi randevusu almaktır.

Sorunlar yaşamanız halinde sağlık sigortanıza da telefon edebilirsiniz – buna ücretin nasıl karşılanacağını belirlemek de dahildir.

Bazı eyaletlerde muayene için zaman aralığı kaçırıldığında yetkili başvuru yeri tarafından anne-babalara U Grubu muayenesi için özel bir davet yazısı da gönderilir. Bu, erken teşhis muayenesinin en kısa zamanda telafi edilmesi ve çocuğun bu değerli muayene fırsatından yararlanması için bir hatırlatmadır.

Anneler için kadın doğum uzmanından takip randevusu

Bunları biliyor muydunuz? Doğumdan yaklaşık 6 hafta sonra anneler için tıbbi takip muayenesi vardır. Bunun için bir kadın doğum uzmanından ya da kendi kadın doğum uzmanınızdan mümkün olduğunca erken bir randevu almalısınız. Bunun ücretini sağlık sigortanız karşılar.

Bu muayenede doğumdan sonraki ilk zamanlarda kendinizi nasıl toparladığınız ve bedeninizin yeniden uyum sağlayıp sağlamadığına bakılır. Aile planlamanıza uygun olarak doğumdan sonraki korunmayla ilgili sorularınızı da bu sırada görüşebilirsiniz.

Bununla ilgili bilgiler için www.familienplanung.de

Hangi U Grubu Muayenesi Nerede Yapılır?

U1 Çoğunlukla doğum kliniğinde. Muhtemelen doğumevinde veya evde doğum yapılmışsa evde.

U2 Çoğunlukla doğum kliniğinde.
Bebek 3 günlükten önce hastaneden taburcu edilmişse, evde veya doğumevinde doğumdan sonra çocuk doktorunda. Muhtemelen çocuk hastalıkları deneyimi olan aile hekiminde. Bunda önemli olan, doğumdan hemen sonra güvendiğiniz bir hekim muayenehanesinden randevu almanızdır.

U3–U9 Çocuk doktorunda.
veya çocuk hastalıkları deneyimi olan aile hekiminde. Erken randevu alınması tavsiye edilir çünkü muayenehanedeki muayene programı akut şikayetlerde ve hastalıklardaki "normal" randevulardan daha fazla zaman alır.

Yanımda Neler Getirmeliyim?

U Grubu muayenelerine gelirken aşağıdaki belgeleri yanınızda getirmeyi lütfen unutmayınız:

- **Çocuğun sağlık karnesi / sağlık sigortası kartı**
  U3'e kadar annenin veya babanın sağlık karnesi yeterlidir.
- **Aşı karnesi**
  Bunu ilk aşılamadan sonra hekim verir.
- **Takip çizelgeli çocuk muayene defteri**
  Bu defter çocuğunuzun doğumundan sonra verilir.

Takip çizelgeli çocuk muayene defteri

“Sarı defter” olarak da anılan çocuk muayene defterine tüm muayene sonuçları kaydedilir. Bunlar muayene eden hekimin anne-babaya veya bakımla yükümlü olanlara emanet ettiği gizli bilgilerdir. Lütfen kişiye özel bu belgeyi sonraki yıllarda da özenle muhafaza edin ve U Grubu muayenesine gelirken bu defteri de mutlaka yanınızda getirin.

“Sarı defterin” kapak sayfasında katlanan veya koparılabilen bir takip çizelgesi bulunur. Yapılan her muayene, muayeneyi yapan birim (yani çoğunlukla çocuk doktoru) tarafından buraya kaydedilir. Takip çizelgesi, örneğin çocuğun kaydı yapılmadan önce önerilen aşılar hakkında anne-babanın danışmanlık aldığının kanıtlanması zorunlu olduğunda kreşlere de ibraz edilebilir. Burada muayene sonuçlarını içeren defterin tamamını göstermek zorunda değilsiniz. Hiçbir kuruluş (örn. kreş veya okul) çocuk muayene defterini görmeyi talep edemez.

Muayene Ücretlerini Kim Karşılıyor?

Çocukluk çağındaki 10 erken teşhis muayenesinin hepsinin (U1, U2, U3, U4, U5, U6, U7, U7a, U8, U9) ücreti sağlık sigortanız tarafından karşılanır. Bunun için her bir muayene için önceden belirlenen zaman aralığına uyulması zorunludur. Bunlar çocuk muayene defterinin ön kısmında bulunur. Zaman aralığını geçirdiyseniz ücretleri kendiniz karşılamak zorunda kalırsınız. Belirsizlikler halinde geç kalmadan sağlık sigortanıza veya hekiminize danışın.

10 ücretsiz U Grubu muayenesi

Çocuğunuzun daha sonraki gençlik muayenesi (J1) 12 ve 14 yaş arasındadır ve yine yasayla belirlenen sağlık muayeneleri kapsamındadır. Bu da yine erken teşhis ve danışmanlığı kapsar. Bunu da yine sağlık sigortaları karşılar.

Okula başladıktan sonraki diğer koruyucu muayeneler

Çocuk ve genç hekimleri tarafından sunulan ve okula başlandıktan sonra yapılan başka koruyucu muayeneler de bulunmaktadır. Sağlık sigortaları bunları kendi sigortalıları için gönüllü hizmet olarak karşılarlar. Lütfen bununla ilgili olarak sağlık sigortanıza veya çocuk doktorunuza danışın. Bu muayeneler halen hekiminizden alabileceğiniz ayrı bir deftere kaydedilirler.

Erken Teşhis Muayenelerinde Neler Yapılıyor?

U Grubu muayene randevularının hepsinde bebeğin ya da çocuğun yaşına uygun gelişimine dikkat edilir ve beden muayenesi yapılır.

Bu muayenelerin ağırlık noktaları birbirinden farklıdır ve çocuğun yaşına göre biraz farklı yürütülürler: Bebekler yatarak muayene edilirler, küçük çocuklar ise oturarak (örn. anne-babasının kucağında) veya ayakta.

Anne-babayla görüşme

Siz ve çocuğunuz önemlisiniz

Çocuğunuzu en iyi siz tanırsınız. Sizin gözlemleriniz hekim için çok önemlidir. Bu nedenle her U Grubu muayenesinde size de çocuğunuzun gelişimi ve davranışlarıyla ilgili sorular sorulur. Anne-babanın çocukla beraberliği de önemlidir: Çocuk ağladığında anne-babası tarafından kolayca teselli edilebiliyor mu? İyi uyuyor mu? Kendiniz için, uyumak da dahil olmak üzere zaman ayırıyor musunuz? Anne veya baba olarak hangi konuda çok zorlandığınızı düşünüyorsunuz? Çünkü: İlk çocukta her şey yenidir. Önemli olan her çocuğun farklı geliştiğini ve muhtemelen kardeşlerinden de farklı davrandığını bilmektir!

Bu nedenle her U Grubu muayenesinde sizden de çocuğunuzun gelişimini nasıl bulduğunuzu paylaşmanız istenir. Bunun için size muhtemelen uygun şıkları işaretleyebileceğiniz sorular içeren bir form verilir. Önemli bir gelişim alanının gözden kaçırılmaması için böyle bir soru listesi pratiktir. Belki de nelerde sorun yaşadığınızı (besleme, ağlama, uyku) veya anne-baba olarak çocuğunuzla neleri başarabildiğinizi önceden düşünebilirsiniz.

Özellikle ilk haftalarda ve aylarda (U1–U6), her şey çok yeni ve epey zorlayıcıyken, ailenizde anne-baba olmayı zorlaştıran sıkıntıların ve zorlukların olup olmadığı ve ayrıca yardıma ihtiyaç duyup duymadığınız da doktorla yaptığınız görüşmede dikkate alınır.

Anne-babalar ve çocukları için diğer destek olanakları

Her belediyede genelde anne-babalara ve çocuklarına yönelik destek olanakları sunulur. Bunlar gündelik yaşamınızda size destek olabilecek örneğin anne-baba-çocuk grupları, ağlama ambulansı, aile ebesi veya kirveliktir. Bunlar Netzwerk Früher Hilfen inisiyatifi altında toplanmışlardır. Burada sizinle birlikte hangi yardımın size uygun olduğu araştırılır. Adresler ve yetkili kişiler hakkındaki bilgilere yerel gençlik dairesi, sağlık müdürlüğü ve bulunduğunuz il veya ilçedeki diğer danışma birimleri üzerinden ve internette www.elternsein.info adresinden ulaşabilirsiniz.

Anne-babaların ihtiyaç halinde hangi destek ve yardım türlerinden yararlanabilecekleri sonraki iki sayfada ebeler ve aile ebeleri örnekleriyle kısaca tanıtılır.

Ebeler ne zaman ve nasıl yardım ederler

Ebeler (veya doğum yardımcıları) doğumdan önce, doğum sırasında ve sonrasında hamilelere muayene hizmetleri sunarlar. Doğumdan hemen sonra yeni doğanda ilk U Grubu muayenesini de (U1) yapabilirler. Anneler örneğin doğum sonrası bakım ve yeni doğan bakımı gibi bir ebenin yardımından ve danışmanlığından daha sonra da yaralanabilirler. Bu konularda ebe anneyle ilgilenir ve örneğin annenin bedeninin doğumdan sonraki ilk zamanlarda nasıl normale döndüğünü muayene eder. Ebeler özellikle rahmin toparlanmasına, yaraların iyileşmesine (örn. dikişlerde) dikkat ederler ve emzirmeyle ilgili her türlü soruda danışmanlık verirler. Ebeler bebek bakımıyla ilgili tüm pratik sorularda, örneğin alt bezleme, yıkama, taşıma, sakinleştirme gibi konularda size destek olurlar. Doğumdan itibaren 12 hafta dolana kadar giderler sağlık sigortanız tarafından karşılanır. Hekimin gerekli görmesi halinde bunların dışındaki hizmetlerden de yaralanmak mümkündür. Kendiniz ve çocuğunuz için hangi hizmetlerin gerekli olduğunu ve sağlık sigortası tarafından karşılandığını ebenize sorabilirsiniz.

Doğum sonrası bakım için ebe yardımı almak istiyorsanız bu konuyla erkenden, en iyisi doğumdan önce ilgilenmeniz gerekir. Eğer hâlâ yardım arıyorsanız örneğin doğum servisinden başvuru adreslerini edinebilirsiniz.

Bilgi için: **www.hebammensuche.de**

Aile ebeleri, aile sağlık bakıcıları ve çocuk hastalıkları bakıcıları nasıl ve ne zaman yardım ederler

Çocuğun hasta veya engelli olması nedeniyle veya annenin yalnız olması ve hiç destek alamaması nedeniyle aile içinde yüksek düzeyde bakım gereksiniminden kaynaklanan büyük bir destek ihtiyacı varsa U Grubu muayenelerde özel bir aile ebesinden, aile sağlık bakıcısından veya çocuk hastalıkları bakıcısından yardım alınması hakkında konuşulabilir. Bu tür uzman kişilerin çalışması genelde sigorta kapsamını aşar ve ücreti genelde belediyeler tarafından karşılanır. Bu yoldan çocuğun doğumundan sonra bir yıla kadar aile destek sağlanabilir. Aile ebeleri çocuğun bakımı, beslenmesi, gelişimi ve desteklenmesi ile ilgili bilgiler ve yönergeler verirler. İhtiyaç halinde başka uygun destekleme olanaklarıyla ilgili de danışmanlık ve aracılık ederler.

İhtiyaç duymanız halinde çocuğunuza hızla yardım edilmesi için başvurabileceğiniz kuruluşlar ve yetkililer hakkında hekiminiz veya ebeniz size bilgi verebilir. Yerel gençlik dairesi veya sağlık müdürlüğü ya da örneğin hamilelik danışma merkezi gibi bir danışma merkezi de sizi bu konularda bilgilendirebilir. Yakınınızdaki Frühe Hilfen platformu yetkililerini internette www.elternsein.info adresinde de bulabiliriniz.

Her Şey Yolunda Mı? Çocukta Nelere Bakılıyor?

Kısaca U olarak anılan U Grubu muayeneleri çocuğun yaşına göre farklılık gösterir.

Genelde aşağıdaki konular muayene edilir ve gözlemlenir:

Büyüme ve Hareket Davranışları

U sırasında: Boy ve kilo ölçülür

Ağırlık, boy ve baş çevresi ölçülmesi sayesinde özellikle ilk yıl içinde bireysel büyüme gelişimi ve yaşa uygun beslenme değerlendirilebilir. Bu ölçümler “sarı defterin” arkasındaki büyüme grafiklerine kaydedilirler. Her randevuda yaşa özel hareket davranışları ve beceriler (ince ve kaba motor gelişimi) muayene edilir. Bunun aracılığıyla beyin ve sinirlerin, kas ve kemiklerin etkileşimleri değerlendirilerek gelişim düzeyi tespit edilir: Kavrama, başını kaldırma ve döndürme, destek alma, dönme, oturma, yürüme, zıplama, atlama... Çocuğunuz kendi temposu içinde kendi dünyasını adım adım fetheder. Burada başka ailelerle veya çocuğun kardeşleriyle rekabet söz konusu değildir. Ama belirli U’larda bazı tipik gelişim adımları gerçekleşmiş olmalıdır. Eğer gerçekleşmediyse, çocuğunuzun iyi gelişmeye devam etmesi için nasıl desteklenebileceği sizinle birlikte kararlaştırılır.

Duyu Organları: İşitme ve Görme

İşitme çok erken bir zamanda kontrol edilir ve daha sonra U Grubu muayeneleri kapsamında farklı şekillerde test edilir.

Çocuğunuzun kendi temposu vardır

Anne-babalar için belki alışıldık olmayan ve çok yeni olan bir yöntem de yeni doğan işitme taramasıdır. Bu kapsamda doğumdan sonraki ilk günlerde kulağın ve sinir sisteminin sesleri ve tonları algılama kabiliyeti test edilmelidir. Bu sırada bebeğin işitme duyusu kolayca ve ağrısız olarak ve özellikle de uyku sırasında test edilebilir.

En başından itibaren iyi işitsinler

Bebeklerin işitme kabiliyeti ise daha sonra hafif ve yüksek seslerle (çıngırak) veya kendisine seslenilerek yeniden test edilir. Sonra okul öncesi çağda kulaklıklar aracılığıyla ton farkları (tiz ve pes sesler) bakımından ayrıntılı işitme testleri yapılır. Çocuğun dil gelişimi ve çevresini algılaması için yeterli bir işitme kabiliyeti önemli bir ön koşuldur.

Önce görme gelişir

Görme farklı kabiliyetleri içerir. Göz bebekleri ve göz hareketi bunlardandır. (Çocuk şaşı mı?) Yakın ve uzak nesneleri net görebilme kabiliyeti de zamanla gelişir.

Renkleri ayırt etme ve üç boyutlu görme ancak daha sonraki aşamada küçük çocuklarda ve okul öncesi çağda test edilebilir. Ailede bilinen görme sorunları varsa muhtemelen göz doktoru tarafından ek muayenelerin yapılması tavsiye edilir.

Anlama ve Konuşma

Konuşma ilk bebek sesleriyle birlikte başlar: “an-ne”, “ba-ba”. Çocuğun çıkardığı ilk sesler anne-babaları tarafından mutlulukla karşılanır ve çok doğal bir şekilde bebek dilinde yanıtlanır. Dil yavaş yavaş gelişmeye devam eder: “Hav-hav, köpek geliyo”. Konuşma başlamadan önce ve konuşmayla beraber anlama da başlıyor. Belli bir yaştan sonra resimli kitapta “köpek nerede?” sorusuna yanıt verebilir: “Bu!” veya “hav-hav”. Bu nedenle muayene sırasında “bir yandan” da veya özel olarak dil gelişimi değerlendirilir. Bunun kapsamı çok geniştir. Bazı çocuklar konuşmaya erken başlarlar, bazıları da daha geç. Burada, ihtiyaç halinde okula başlamadan önce özel olarak desteklenebilmesi için U8 ve U9 son derece önemlidir.

Okuyun ve anlatın

Anne-babalar bir şeyi en başından itibaren yapabilirler: Çocuğunuzla aile içinde bol bol konuşun – çocuk en çok sizden öğrenecektir! İlk günden itibaren oyun oynarken, soyunup giyinirken, yıkanırken, altını değiştirirken ve beslerken çocuğunuzla konuşun ve bu sırada ona bakın. Küçük çocuklara kitap okumak çok önemlidir. Çocuğunuzla birlikte resimli kitaplara bakın.

Çocukla Zaman Geçirmek ve Çocuğun Davranışı

Çocuklar zamanla, göz teması kurarak, ilk gülümsemeyle, yüzünü bir şeye çevirerek veya başka yere çevirerek çevrelerine açılırlar. Çocuklar neye ihtiyaç duyduklarını ve ne istediklerini çok erken aşamada ifade ederler. Hekiminiz muayene sırasında ona seslendiğinizde çocuğunuzun nasıl

tepki verdiğine ve tanıdığı veya tanımadığı insanlara nasıl yöneldiğine ve kaçtığına dikkat eder. İleri yaşlardaki U Grubu muayenelerinde örneğin güvendiği kişi (anne veya baba) olmadan yapılan tartma veya boyunu ölçme ya da işitme ve görme testleri de çocuğun iletişim kurma ve kendi başına hareket edebilme becerisine dair küçük testlerdir. Çocuğunuz bu durumla nasıl baş ediyor? İlk seferinde size biraz zor gelse de çocuğunuza güvenin!

Çocuğunuz başka çocuklarla oynuyor mu? Oyun kurallarına uyuyor mu? Paylaşabiliyor mu? Sık sık öfkeleniyor mu? – bu ve bunlara benzer sorular okul öncesi çağdaki yönlendirmeli sosyal gelişim değerlendirmesinde göz önünde bulundurulur.

Diğer Bedensel Muayeneler

Diğer bedensel muayeneler ve sorular yaşa uygun olarak özellikle iç organ sistemlerinin işlevlerini ve olası bozuklukları esas alırlar, örneğin kalp ve akciğer fonksiyonları (kan dolaşımı ve solunum), sindirim organları (iştah, su içme, dışkılama) ve metabolizma.

Özellikle de ağır bozuklukların olmadığını tespit etmek ve gerekli tedavileri derhal başlatabilmek için ilk günlerdeki erken metabolizma muayeneleri (örn. tiroit bezi) son derece önemlidir. Anne-babalara bu konuda özellikle bilgi verilir. Laboratuvar testleri için yalnızca birkaç damla kan yeterlidir. Bu genelde çocuğunuzun topuğundan alınır. Metabolizma muayenesinde, çocuğunuzun sağlıklı büyüyebilmesi için belirli bir gıdaya veya tedaviye gereksinim duyup duymadığı tespit edilir.

Neler Ön Plandadır?

Tıbbi muayenelerde hekimin çocuğunuzda dokunarak, hareket ettirerek, bakarak ve dinleyerek dikkat ettiği pek çok hastalık ve gelişim aşaması kontrol edilir.

Aşağıdaki genel bakış her U Grubu muayene için başlıca alanları özetler:

Yaşamın ilk haftaları

U1

- **Solunum ve kalp fonksiyonu**
- **Kilo ve boy**
- **Refleksler**

U1 ve U2 arasında diğer erken testler:
Örneğin metabolizma hastalıklarının erken teşhisi ve yeni doğan işitme taraması

U2

- **İç organlar**
- **Baş ve duyu organları**
- **Kemikler, kaslar ve sinirler**
- **Beslenme ve sindirim**
- **Doğuştan gelen hastalıklar ve gelişim bozuklukları**

U3

- **Boy, kilo, beslenme durumu**
- **Kalça eklemleri**
- **Göz tepkileri, işitme kabiliyeti**
- **Aşı tavsiyeleri**
- **Ağlama ve uyku**

Yaşamın ilk ayları

U4

- Hareket davranışları ve kavrama refleksleri
- Görme ve işitme kabiliyeti
- Büyüme, beslenme ve sindirim
- Kazalardan kaçınma, güvenli uyku
- Aşı durumu kontrolü, gerekiyorsa koruyucu aşı

U5

- Bedensel gelişim ve hareket davranışı
- Dişler, beslenme
- Davranış, ağlama
- Görme kabiliyeti
- Aşı durumu kontrolü, gerekiyorsa koruyucu aşı

U6

- Bedensel gelişim (örn. emekleme, tırmanma, ilk adımlar)
- Dil gelişimi
- İşitme ve Görme
- Davranış şekilleri
- Aşı durumu kontrolü, gerekiyorsa koruyucu aşı

Yaşamın ilk ayları

U1

- Bedensel gelişim ve hareket
- Zihinsel ve dilsel gelişim (anlama, konuşma)
- Davranış, başka çocuklarla oynama
- Duyu Organları
- Aşı durumu kontrolü, gerekiyorsa koruyucu aşı

U1a

- Bedensel gelişim ve hareket davranışı
- Dişler, beslenme
- Davranış ve oyun
- Görme kabiliyeti
- Dil gelişimi
- Aşı durumu kontrolü, gerekiyorsa koruyucu aşı

Yaşamın ilk yılları

U8

- Bedensel gelişim ve beceriler (örn. zıplama)
- İşitme ve görme testleri
- Dil gelişimi
- İletişim kabiliyeti, bağımsızlık
- Aşı durumu kontrolü, gerekiyorsa koruyucu aşı

U9

- Bedensel ve zihinsel gelişim
- Hareket davranışı
- İşitme ve görme testleri
- Dil gelişimi
- Davranış
- Aşı durumu kontrolü, gerekiyorsa koruyucu aşı

Sağlıklı Gelişim ve Hastalıkların Önlenmesi İçin Hekim Tarafından Anne-Baba Danışmanlığı

D ve K Vitaminleri Hakkında İlk Bilgiler

Anne-babalar ilk U Grubu muayenelerinde bebeğin sağlığı açısından çok önemli olan iki vitamin hakkında bilgilendirilirler: Bebeklerin sağlıklı kemik gelişimi için günlük D vitamini alınması tavsiye edilir: Bu raşitizme ("kemik yumuşaması") karşı korur Bunun için bebeklere iki haftalıktan itibaren ikinci bahar ayına kadar, yani doğum tarihine göre 12 ila 18 ay boyunca, belirli bir dozda D vitamini verilir. Bunun nasıl verileceğinizi hekiminiz U2 sırasında size anlatacaktır. Florla birlikte D vitamini verilmesi diş çürüklerinin önlenmesi için kombine edilebilir.

D ve K vitaminleri: Her bebeğin ihtiyacıdır

Bebekler sıklıkla K vitamini yetmezliği yaşarlar, bu da kanama eğiliminin yükselmesine neden olabilir. Tehlikeli kanamaların önünü alabilmek için bebeklere genelde U1, U2 ve U3 sırasında belirli bir dozda, ağızdan alınan damla şeklinde K vitamini verilir. Bebeğin bu üç dozun hepsini alması önemlidir.

Tıbbi Aşı Danışmanlığı ve Aşılama

Aşılar çocukları belirli enfeksiyon hastalıklarına karşı koruyabilirler.

Aşılar ağır enfeksiyon hastalıklarına karşı korunmak içindir

Aşı uzmanları (STIKO) tarafından tavsiye edilen aşı programı her yıl güncellenir. Hekiminiz erken teşhis muayeneleri randevuları kapsamında U3'ten itibaren yapılacak aşılar hakkında sizi bilgilendirir ve danışmanlık verir.

U Grubu muayene randevularından bazıları aynı zamanda aşı zamanı da olabilir. Bu durumda çocuğunuz için iki işi bir günde tamamlarsınız. Her U Grubu muayenesinde aşı durumunun yaşa uygun olup olmadığı ve aşıların tazelenmesinin veya tekrar edilmesinin gerekli olup olmadığı kontrol edilir. Çoğu kez kombine aşı tabir edilen aşılarla birçok hastalık için bir aşıyla aşılama yapılabilir (örn. 6'lı veya 4'lü aşı).

İlk aşıdan sonra size çocuğunuza ait (sarı renkli) aşı karnesi verilir. Bundan sonraki aşılar buraya kaydedilir. Lütfen bu karneyi özenle saklayın – en iyisi çocuk muayene defteriyle birlikte. Tavsiye edilen aşıların ücretleri sağlık sigortası tarafından karşılanır.

Bebekler ve küçük çocuklar için hangi aşılar, neden önemlidir? Anne-babalar için karar vermeye yardımcı olacak belgeleri internette BZgA'ya ait **www.impfen-info.de** ve **www.masernschutz.de** sayfasında bulabilirsiniz.

Çocuğunuzu erken yaşta kreşe vermek istiyorsanız (örn. 2 yaşından itibaren), çocuğunuzun en başından itibaren, özellikle kızamığa karşı yeterince korunmasını sağlamak için aşı programı buna göre düzenlenmelidir. Tüm anne-babaların aşılar hakkında bilgilendirildiğinden emin olmak için tüm müstakbel "kreş anne-babası" için tıbbi aşı danışmanlığı verilmesi mecburidir. Tavsiye edilen aşı programına ilişkin aşı danışmanlığı örn. erken teşhis muayenelerine katılarak alınabilir: Çünkü aşı bilgilendirmesi U3'ten itibaren anne-baba görüşmelerinin bir parçasıdı.

Bilgilendirme belgesi

Gerçekleştirilen U Grubu muayeneleri içeren U Grubu muayeneleri takip kartı örneğin tıbbi aşı bilgilendirilmesini belgelemek için kullanılabilir.

Diğer Tıbbi Danışma Konuları

Hekimler yalnızca hastalıkları tespit etmek ve tedavi etmek konusunda uzman değildirler, aynı zamanda hastalıkların önlenmesi (koruyucu hekimlik) ve çocukların sağlıklı gelişimi için de her zaman sizin yanınızdadırlar: Çocuğunuzun yaşına göre erken teşhis muayenelerinde sizleri bekleyen sağlık konularında sizi bilgilendirirler veya tıbbi danışmanlık verirler.

Bu kapsamdaki konular başta yaşa uygun beslenme (emzirme ve ek gıda), ağız hijyeni ve diş sağlığı, uyku ve uyku ortamı (sigarasız ve güvenli), aşırı ağlaması duru-

munda çocuğa nasıl davranılacağı, kazaların önlenmesi, dil gelişimi, hareket, medya kullanımı ve benzeri daha birçok konudur.

Her U Grubu muayenesi kapsamındaki bu danışma konuları da sizin için çocuk muayene defterinde liste halinde verilir. Çok önemli danışma konuları sizin için hatırlatma olması amacıyla deftere yazılabilir.

Ayrıca çocuğunuzu hangi yaşta koruyucu muayene için diş hekimine götürebileceğiniz hakkında bilgileri de çocuk doktorunuzdan öğrenebilirsiniz.

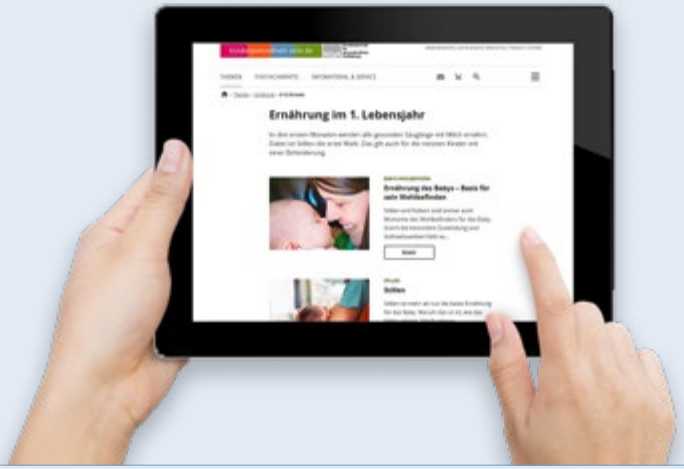
Çocuğunuzla Geçirdiğiniz İlk Zamanlar

Pek Çok Anne-Babayı İlgilendiren Konular

Soru üstüne soru

Çocuk dünyaya geldiğinde pek çok şey yenidir. Deneyimlere göre anne-babalar ise bu yeni görevlerine uyum sağlayıp hazırlanmak için güvenilir bilgiler ararlar. Çocuklarına iyi bakabilmek isterler.

Takip eden sayfalarda tıbbi bilgileri tamamlayıcı olarak anne-babaları sıkça ilgilendiren konular hakkında toplu bilgiler bulabilirsiniz. Bunlar özellikle uyku, emzirme, alt bağlama, bebeği kaldırma ve taşıma, ateş ve ağlamadır..



Çocukların sağlıklı gelişimiyle ilgili önemli konulara ilişkin kapsamlı bilgileri anne-babalara yönelik internet sitemizde bulabilirsiniz

kindergesundheit-info.de

Bebek İçin Uyku Önerileri

Sağlıklı ve güvenli bir uyku için uyuma ortamı önemlidir.

Sırtüstü

Bebeğinizi uyutmak için daima sırtüstü yatırın. Yan yatırılması tavsiye edilmez, çünkü bebek uyurken yüzüstü dönebilir.

Anne-babanın yatak odasındaki beşik

Bebeğinizi mümkün olduğunca anne-babanın yatak odasında kendi beşiğinde yatırın.

Daha az örtü

Bebeğinizin başının yatak takımları tarafından örtülmeyeceğinden emin olun: En iyisi yorgan yerine uyku tulumu kullanın ve yastık kullanmayın!

Fazla sıcak olmasın

Beşik içinde sıcak su torbası, ısıtıcılı yastık, "bebek yuvası", kalın yorgan ve battaniye kullanmayın. Ev içinde çocuğunuza şapka giydirmeyin.

Sigara içmeyin

Hiç olmazsa yatak odasında mutlaka sigara içilmemesini sağlayın. En iyisi sigara içmekten tamamen vazgeçin.

Başarılı Bir Emzirme İçin Emzirme Pozisyonları

Sırtınızı ve kollarınızı iyi bir şekilde destekleyebileceğiniz ve omuzlarınız gevşek olacak şekilde rahatça oturun veya uzanın. Tam anlamıyla destek alın: Sehpa, küçük tabure, bacakların yukarı doğru konması, boyun yastığı, sırta ve kol altlarına yastık – ne kadar ihtiyacınız varsa o kadar çok veya az.
Önemli olan, bebeğinizle birlikte kendinizi rahat hissetmeniz.

1

Bebek emzirmeye başlarken annesinin göğsünü kendisi arayıp bulur ve onu ağzı tamamen açık şekilde kavrar. Bu şekilde göğüs ucu ve çevresinin büyük bir kısmını ağzıyla kapsar.

2

Eğer canınız yanıyorsa bebeğinizin ağzını açması için serçe parmağınızı ağzının kenarından sokarak bebeğinizi hemen uzaklaştırın. Memeyi kendisinin bulup emmesine izin verin.

Bilmekte yarar var:

Bebeğinizin başını serbestçe hareket ettirebilmesine izin verin. Bu sayede emerken yeterince hava alabilir.

Yaslanarak emzirme pozisyonu – özellikle doğumdan sonraki zaman

Rahatça geriye yaslanın. Bebeğinizi yüzüstü karnınıza yatırın. Kollarınızı bebeğinize sarın ve gerekiyorsa sırtından ve poposundan destekleyin. Başını tamamen serbest bırakın. Bebeğinize zaman tanıyın ve göğsünüzü kendisinin bulmasına ve kavramasına izin verin.

Kucakta

Bebeğiniz size dönük, karnı karnınıza değen şekilde ve başı dirseğinizin içinde yatar. Kolunuzla bebeğinizin sırtını desteklersiniz ve elinizle de poposunu tutarsınız. Bebeğinizin ağzı göğüs ucu hizasındadır ve bu sayede göğüs ucunu olabildiğince geniş kavrayabilir.

Sırt destekli

Bebeğiniz sizin yan tarafınızda, yan konumda kolunuzun altında yatar. Kolunuzla bebeğin sırtını tutarsınız, elinizle de boynunu ve başını gevşek bir şekilde kavrarsınız.

Yatarak emzirme

Göğüs ucunuz ve bebeğinizin ağzı aynı hizadadır. Gövdenizi biraz döndürerek göğsünüzün yüksekliğini değiştirebilirsiniz. Bebeğinizi bir yastıkla sırtından destekleyebilirsiniz.

Bebeği Doğru Kaldırmak ve Yatırmak

Bebeğe neler iyi gelir:
Bebeğiniz özellikle ilk aylarında yerinden kaldırılırken ve tutulurken, taşınırken ve yatırılırken tam anlamıyla güvenli bir tutuş ister. Annesinin ve babasının yakınlığını duyar ve kendini korunaklı ve güvende hisseder.

Bebeği kaldırmak – en iyisi yandan

Sırtüstü yatan bebeği iki elinizle birlikte gövdesinden tutun, yana çevirin ve yanlamasına geniş bir kavisle kaldırın.

Bu şekilde yan kaldırırken başının desteklenmesine gerek yoktur.
Ve:
Bu, bebek için daha rahat olan yöntemdir.

Bilmekte yarar:

Yaptığınız her şeyde:
Bebeğinize doğru bakın, onunla konuşun, ona neler yaptığınızı anlatın ve yaptığınız iş sırasında mümkünse bebeğinizle göz temasını sürdürün.

Bebeği düz kaldırmak – yalnızca başını destekleyerek

Bebeği her iki elinizle omuzlarının altından tutun, başparmaklarınız koltukaltında olsun.

Parmaklarınızı uzatarak başını destekleyin.

Bebeği yatırmak

Bebeğinizi yan şekilde poposunun yarısı üzerinde destekleyin ve sonra yavaşça yan olarak yatırıp sırtüstü çevirin.

Önemli!

Aşırı derecede dikkatli olmayın. Bebeğinizi daima sıkı ve güvenli tutun.

Altını bağlamak için doğru tutuş

1. Sağ elinizle bebeğinizin size göre soldaki bacağını tutun ve kalçadan bükün, bu sırada diğer bacağı kolunuzun üstünde durur (sol elle de bunun tersi şekilde tutulur).
2. Böylece poposunu daha kolay kaldırıp temizleyebilirsiniz ve bu sırada ayak bileği ve diz eklemi fazla zorlanmaz.

Bebeği Doğru Taşımak ve Tutmak

Bebeğe neler iyi gelir:
Kucakta olmak sakinleştirir ve rahatlatır. Birlikteliği güçlendirir ve bebek ile anne-babası arasındaki ilişkiyi geliştirir.

Rahatlatıcı ve sakinleştirici

Bebek, sırtı karnınıza gelecek şekilde durur, başı dirseğinizin içindedir.
Elinizle önden, bebeğin üstte kalan bacağını tutarsınız.

Son derece güvende

Bebek kolunuzdadır, başı dirseğinizin içindedir, diğer kolunuz bacaklarını, poposunu ve sırtını destekler.

Bilmekte yarar var:

Bebek henüz kendi başına oturamıyorsa taşınırken de sırtı desteklenmelidir.

Omuzda

Bebeğinizi karnı size dönük olarak dik tutun, başı omzunuzdadır ve her iki kolu da omzunuzun üzerinden uzanır.
Kolunuzla bebeğin poposunu, diğer elinizle de sırtını ve bebek çok küçükse başını desteklersiniz.

Etkileşimli beraberlik

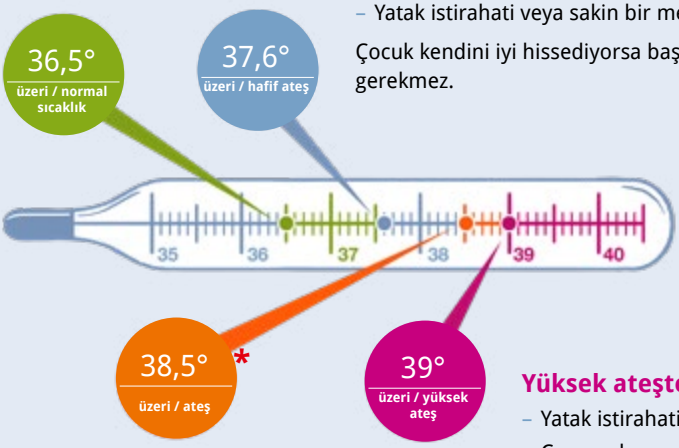
Karnınızın üstünde
Yüzükoyun yatma ve başını kaldırma alıştırması yapmak için uyarıcı ve cesaretlendiricidir.

Diz üstünde
Karşılıklı konuşmak, oyunlar oynamak ve keyif yapmak için idealdir.

Çocuklarda ateş – ne yapmalı?

Hafif ateşten yüksek ateşe kadar önemli ilkeler:

- Çocuğa özellikle yakınlık ve özen gösterin.
- Yaklaşık olarak yarım saatte bir şeyler içirin (anne sütü, su, çay).
- Sindirimi kolay yiyecekler verin.
- Ateşini düzenli aralıklarla kontrol edin.



Hafif ateşte ayrıca:

- Yatak istirahati veya sakin bir meşguliyet.

Çocuk kendini iyi hissediyorsa başka tedbir alınması gerekmez.

Ateşte ayrıca:

- Yatak istirahati.
- Çocuk aşırı etkilenmişse hekime danışarak ateş düşürücü (fitil, şurup) verilebilir.

* Dikkat: Yaklaşık 3 aylığa kadar olan bebeklerde 38° santigrat ateş var demektir.

Yüksek ateşte ayrıca:

- Yatak istirahati.
- Çamaşırlarını sıkça değiştirin.
- Çocuğu fazla sıcak sarıp sarmalamayın.
- Çocuk aşırı etkilenmişse hekime danışarak ateş düşürücü (fitil, şurup) verilebilir.
- Ek olarak el sıcaklığında karın ve bacak kompresi yapılır.

Bilmekte yarar var:

Kendinizi huzursuz ve endişeli hissettiğiniz her zaman çocuk doktorunuza başvurun.

Başka infografikleri ve filmleri www.kindergesundheit-info.de

Çocuğum nasıl daha kolay uyur? Ne zaman diş çıkarır ve diş temizliğini nasıl yaparım? Güneşten korunmasını nasıl sağlarım?
Annelerin ve babaların böyle heyecanlı ve önemli sorularına yanıtları BZgA'nın diğer infografiklerinde ve filmlerinde bulabilirsiniz.

infografikler

Hızlı ve aydınlatıcı: Sıkça sorulan sorulara yanıtlar ve bilgiler.

Filmler

Empatik ve anlaşılır: Çocuk gelişiminin anları. (ayrıca Türkçe)

Anne-Babalar Kendileri ve Çocukları İçin Ne Yapabilirler?

Özellikle anne-baba olmanın başında örn. “emekleme grubu”, anne-baba kafeleri, aile buluşmaları gibi anne-baba-çocuk kursları veya başka olanaklar çocuklu gündelik hayatla başa çıkmak için önemli öneriler ve yön gösterici bilgiler verebilirler. Başka annelerle ve babalarla fikir ve duygu alışverişi de çoğunlukla iyi gelir. Anne-babalar yönlendirmeli olarak bebeklerini daha iyi tanırlar: Acaba ne istiyor? Onun için ne yapabilirim? Bebeğim neleri yapabilir? Birliktelik daha samimi olur, kendinize daha çok güvenirsiniz. En önemlisi de başka anne-babalarla tanışmak ve deneyim alışverişinde bulunmak çocuğunuzla geçirdiğiniz ilk aylar içinde güzel bir değişiklik olabilir.

Belki de çocuk doktorunuz yakınınızdaki böyle bir olanaktan haberdardır. İnternet üzerinden örneğin gençlik dairesi, sağlık müdürlüğü, yardım dernekleri, kiliseler ve bağımsız organizasyonlar gibi çeşitli kuruluşların sundukları olanaklar bulunabilir. Bazı anne-babalar böyle olanaklarla henüz doğum servisinde tanışırlar ve bunlara beraber katılırlar.

Anne-babalara yönelik kurslara daha sonraki zamanlarda da katılmak mümkündür. İnatlaşmalar ve öfke krizleri, yemek ve uykuyla ilgili "kavgalar" nedeniyle yaşanan aile içi zorlu durumlar aileler için adeta birer sınavdır. Bu nedenle anne-babalara yönelik çeşitli kurslar anne-baba ve kreş çağındaki çocuklar arasındaki ilişkiye odaklanırlar ve aile içindeki gündelik birlikte yaşam için yardım sunarlar. Bu tür kurslar (çoğu kez cüzi) ücretli olabilirler.

Akut sorunlar varsa ve aile stresli davranış şekilleri nedeniyle "çıkmaza" girdiyse, çözüm arayan anne-babalar "Nummer gegen Kummer" adlı anne-baba çağrı merkezine veya online www.bke-beratung.de adresine başvurabilirler. Burada deneyimli danışmanlar tarafından çocuklar ve gençlerle yaşanan zorlu durumlarla – büyük krizler yaşanmaması için hem küçük hem de büyük sorunlarla – baş edebilmek için danışmanlık verilir.

Telefonla anne-baba danışmanlığı için **anne-baba telefonu** "Nummer gegen Kummer" e.V. **0800 111 0 550**. Anne-babalar için ücretsiz danışmanlık.

Ayrıca "Federal Eğitim Konferansı" derneği de **www.bke-beratung.de** adresi üzerinden **ücretsiz online danışmanlık** sunar.

Aşırı Ağlama Durumunda Ne Yapılmalı?

Çocuklar ihtiyaçlarını ilk zamanlarda yalnızca ağlayarak ifade edebilirler. Ama bazen bebeklerin ağlaması özellikle erken akşam saatlerinde çok sinir bozucu olabilir ve anne-babaları çaresizliğe sürükleyebilir. Çocuğunuzun çok "zorlu" olduğunu düşünüyorsanız ve bu nedenle kendinizi büyük bir stres altında ve çaresiz hissediyorsanız lütfen çocuk doktorunuza veya ebenize başvurunuz.

Aşırı stres yoğun duygu patlamalarına ve düşünülmemiş hareketlerin ortaya çıkmasına neden olabilir. Ama çocuğunuzu asla sarsmamalısınız. Bunun sonucunda beyin ve damarlarda ağır yaralanmalar ortaya çıkabilir ve çocuğunuzu tehlikeye sokabilirsiniz.

Asla sarsmayın!

Wichtig ist zu lernen, wie Sie sich selbst und das Kind beruhigen und wie Sie sich entlasten können.

Sabrınızı kaybettiğinizi fark ettiğinizde:

- Kendiniz için kısa bir ara verin.
- Bebeğinizi güvenli bir şekilde yatağına bırakın.
- Odadan çıkın.
- Derin nefes alın.
- Birkaç dakikada bir çocuğunuzu kontrol edin.
- Gerekiyorsa yardım alın.

Bek çok bölgede bulunan, ağlama ambulansı tabir edilen hizmetlerden de öneriler ve yardım alabilirsiniz. Bunun için aile danışma merkezleri de size yardım sunarlar.

Bebeğiniz ağladığında her halükârda size veya yakın olduğu bir başkasına ihtiyaç duyduğunu ifade eder. Bebeğiniz asla sizi kızdırmak için ağlamaz! Utmayın: Ağlama dönemi genelde 4 aylıktan sonra geçecektir.

Bu konuda ve yakınınızdaki yardım olanakları ile ilgili yardım hizmetlerini **www.elternsein.info** sayfasında bulabilirsiniz.

Anneler İçin Başka Yardımlar ve Olanaklar

Doğumdan Sonraki Dönemde Duygu Değişimleri / Doğum Sonrası Depresyon

Pek çok genç anne doğumdan sonraki ilk haftalarda beklenmedik ve şiddetli duygu değişimleri yaşayabilirler. Bunun bedensel nedenleri vardır, çünkü hamilelik ve doğum hormonları şimdi hızla atılır. Her ne kadar çocuk sahibi olmanın sevinci büyük olsa da anne rolü psikolojik olarak aşina olunmayan ve stresli bir durumdur. Bunların hepsi birlikte, duyguların bir yükselip bir düştüğü, “ağlama krizi günleri” (Baby Blues) için elverişli bir ortam yaratır ama ailenin, arkadaşların ve ebenizin desteğiyle çabucak unutulur.

Kendinizi kısa sürede yeniden iyi hissedebilmeniz, yeniden severek ve şefkatle çocuğunuzla ilgilenebilmeniz için güvenilir uzman yardım almak üzere ebenize veya doktorunuza başvurun. Ancak geriye ezik bir duygu hali ve şiddetli endişeler kaldıysa, tedavi edilmesi gereken bir doğum sonrası depresyon söz konusudur.

Bu durumda uzman yardımı almak için öncelikle ebenize veya doktorunuza güvenle başvurabilirsiniz. Bu sayede kısa sürede kendinizi yine iyi hissedebilirsiniz ve çocuğunuzla yeniden güven ve sevgi dolu bir şekilde ilgilenebilirsiniz.

Anneler İçin Doğum Sonrası Jimnastiği

Annelere yönelik doğum sonrası jimnastiği kursları doğumdan sonra 6. haftadan itibaren beden zindeliğinin yeniden kazanılmasına yardımcı olurlar. Bağ doku, kalça ve karın kasları, beden postürü yeniden "hamile olunmayan" duruma geri dönmelidir. Ayrıca bebeğinizin bakımı ve taşınması da yepyeni kas gruplarının çalışmasını gerektirir ve güç ister. Bazen büyük kardeş de daha fazla kucağa alınmak ister, o zaman dikkatli, adım adım ilerleyen bir çalışma iyi gelir ve keyiflidir de!

Yeniden fit

Bu tür doğum sonrası kursları ve benzerleri ebeler tarafından veya özel eğitimli antrenörler tarafından verilebilir ve çoğu kez ücretlidir. Ama yararlanılan hizmet sertifikalıysa ücretin belli bir kısmı sağlık sigortaları tarafından iade edilebilir. Ücretlerin karşılanıp karşılanmadığı hakkında sağlık sigortanızdan bilgi alabilirsiniz. Kurslarla ilgili bilgileri doğum servisinde bile bulabilirsiniz.

kindergesundheit-info.de

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Ihre Themen in einem Eltern-Portal

Wann krabbelt mein Kind, wann läuft es?
Wie führe ich die Beikost ein?
Wie machen wir die Wohnung kindersicher?
Was tun, wenn das Kind fiebert?

Zu all diesen Fragen und vielen mehr finden Sie Antworten auf **kindergesundheit-info.de**

- ✓ **Alltagstipps**
- ✓ **Checklisten**
- ✓ **Infografiken**
- ✓ **Videos**

www.kindergesundheit-info.de

Für ein gesundes Aufwachsen Ihres Kindes

Anne-babalara yönelik önerileri ve bilgileri BZgA'nın aşağıdaki broşürlerinde de bulabilirsiniz:

Bebek (sadece Almanca)

Anne-babalar için bebeğinizin ilk yılı hakkında bilgiler

- Başlangıç için pratik şeyler
- Bebeğinizle geçireceğiniz ilk haftalar
- Bebeğinizin bakımı
- Bebeğinizin gelişimi ve sağlığı
- Bebeğinizin beslenmesi, emzirme ve ek gıdaya geçiş

Sipariş No. 11030000
106 sayfa, DIN A4

Çocuklar için aşı (sadece Almanca)

Enfeksiyon hastalıklarına karşı korunma

Anne-babaların çoğunluğu Daimi Aşı Komisyonunun (STIKO) tavsiyeleri doğrultusunda aşılatmaktadır. Bazı anne-babalar bunun öncesinde ayrıntılı bilgi edinmek isterler: Çocuk hastalıkları gerçekte ne kadar tehlikelidir? Hangi aşılar ne zaman yapılır ve bazıları neden doğumdan sonraki ilk haftalar içinde yapılmalıdır? BZgA broşürü bu tür sorulara yanıtlar verir. Elbette tavsiye edilen aşılar hakkında hekiminizle yapacağınız bir görüşmenin yerini alamaz.

Konuyla ilgili ayrıntılı bilgileri BZgA'nın **www.impfen-info.de** adresindeki online hizmetlerinde de bulabilirsiniz.

Sipariş No. 11128027
40 sayfa, DIN A6

Sipariş adresi

Broşürlerin hepsi ücretsiz olarak BZgA, 50819 Köln adresinden, 0221/8 99 22 57 numaralı faks üzerinden veya internette **www.kindergesundheit-info.de** adresinden istenebilir. Bunları internet sitemizden ücretsiz olarak PDF belgesi şeklinde de indirebilirsiniz.

kindergesundheit-info.de

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Sağlıklı büyüme için başka bilgiler:

www.kindergesundheit-info.de

U1 U2 U3 U4 U5 U6 U7 U7a U8 U9

Federal Sağlık Eğitimi Merkezi (BZgA)
Maarweg 149 –161, 50825 Köln