

U2

3. - 10. yaşam günü



Stempel



**Çocuk doktorlarının tavsiyesi:
Sağlıklı beslenmek. Hareket etmek!**

Tavsiyeler

- Anne sütü bebeğiniz için en uygun besin maddesidir.
- Bebeğinizle bu dönemde sürekli göz ve vücut temasında bulunun.
- Çocugunuzu sıkça kucağınızda taşıyın ve onunla konuşup şarkılar söyleyin.

Oyun tavsiyesi

Bebeğinize bildiğiniz şarkı ve ninnileri söyleyiniz.



Çocuğunuz nasıl beslenmeli?

Annesütü bebeğiniz için ilk haftalarda en uygun besin maddesidir ve onun bütün ihtiyaclarını karşılar. Ayrıca emzirmek, bebek ve anne arasındaki bağı kuvvetlendirir ve bebeğin ruhsal gelişimine katkıda bulunur. Öte yandan annesütü çocuğunuzu enfeksiyonlara karşı korur ve onun sağlık sisteminde kalıcı olan olumu etkiler bırakır.

Bebeğinizi onun ihtiyacına göre, yani ne zaman acırsa o zaman emzirin. Buna gece saatleride dahildir. Emzirme işleminde edineceğiniz bilgiler bu işlemin daha sağlıklı gerçekleşmesini sağlayacaktır. Gerekli bilgi ve desteğe ebe, kadın ve çocuk doktorlarından ulaşabilirsiniz.

Eğer çocuğunuzu emziremiyorsanız hazır süt kullanmanız tavsiye olunur. "Pre" tabiri ile adlandırılan bu süt ve mamalar, annesütüne en yakın besindir. Böylece bebeğinizin sağlıklı beslenmesini sağlamış olursunuz. Bu mamalar annesütü gibi bebeğinizin ihtiyacına göre kullanılmalıdır.

Çocuğunuzu hareket ettiriniz!

Bebeğinizin bu dönemde yoğun bir vücut temasına ve yakınlığa ihtiyacı var. Bu şekilde ebeveyn ile çocuklar arasındaki bağ güçlenir. Çocuğunuzu bol bol kucağınızda taşıyıp gezdirin. Çok küçük bebekler bile çevrelerinde olup bitenleri algılamak ister. Çocuğunuzla konuşup şarkılar söyleyin. Sesiniz doğum öncesinden onun hafızasında yer edinir.

Ne kadar özenli ve duyarlı davranırsanız bile bebeğinizin ilk hafta ve aylarda sıkca ağlaması doğaldır. Bebek bu şekilde ilgi ister. Ona gereken ilgiyi gösterin. İlk haftalarda duyarlılığınızı hisseden bebek, size karşı temel bir güven hissi geliştirecek ve bunun neticesinde ilerleyen haftalarda daha az ağlayacaktır. Zamanla ağlama şeklinden çocuğunuzun ihtiyacını (uyku, acıkma vs.) anlayabileceksiniz.

Bebek koltuğunu (Babysafe) sadece araba yolculuğu sırasında kullanın. Bebeğiniz bu koltuk içinde güvendedir ama hareket alanı çok kısıtlanır. Bu durum yeni deneyimler edinmesini engeller. Oysa vücut hareketleriyle edinilen bu deneyimler, vücut ve ruhsal gelişim için temel niteliktedir.

Aralıklarla bebeğinizi karnının üstüne çevrin. Bu durumdayken çocuğunuzu gözetim altında tutun.

Daha fazla bilgi için:
www.gesund-ins-leben.de

