

# U3

4. - 5. hafta



Stempel



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

## Tavsiyeler

- Çocuğunuzu anne sütü veya anne sütüne yakın mamalarla besleyiniz.
- Hergün çocuğunuzla çıkıp temiz hava alınız.
- Düzenli olarak çocuğunuza şarkılar söyleyip oyunlar oynayınız.

## Oyun tavsiyesi

Eğer bebeğiniz beslenme saatleri dışında ağlırsa, ona tekrar annesütü veya mama vermeden önce oyun oynamayı deneyiniz.



## Çocuđunuz nasıl beslenmeli?

Çocuđunuzun verdiği sinyalleri dikkate alınız. Ne zaman acıkıp doyacağına çocuğunuz kendi karar verecektir. Özellikle annesütü ona büyümesi için gerekli olan tüm gıdaları en yüksek kalitede verir.

Eğer bebeğinizi emziremiyorsanız, onu "pre" diye tabir edilen mamalarla besleyin. Bunu yaparken ambalaj'daki hazırlanış tarifini aynen uygulayınız. Meyve suları ve başka besin maddeleri kullanmayın. İlk dört ayda annesütü veya mama tamamen yeterli olacaktır.

## Çocuğunuzu hareket ettiriniz!

Günlük hayatta çocuğunuzla yürüyüşler yapmayı ihmal etmeyin. Çocuk arabasının sallanması bebeğinizin hoşuna gider. Ayrıca temiz hava onun bağışıklık sistemini güçlendirir.

Çocuğunuzu beslerken, oyunlar oynarken yada altını alırken onun gözlerinin içine bakınız. Onunla konuşup o anda ne yaptığını anlatın. Bir Çıngırak'ı gözleriyle takip edebilir, sırt üstü yatarken ayaklarıyla çırpırır. Bebekler sallanmayı sever. Onu dizlerinizin üstünde sallayıp okşayın,

Bebeğiniz huzursuz ise, canı sıkılıyor olabilir. Bu durumda onu kucaklayın, yada bir çarşaf ile sırtınıza bağlayın. Hafifçe sallayıp ninni söyleyin.

Çocuğunuzla oyun oynarken her türlü oyunları deneyebilirsiniz. Onun katılabileceği veya takip edebileceği her oyun onun gelişimine katkı sağlar.

Oynarken ani ve sarsıcı hareketlerden kaçınınız ve bebeğinizin eklem yerlerinden tutup kaldırmayınız. Uyanıkken gözetim altında onu karnının üstünde yatırabilirsiniz.

### Daha fazla bilgi için:

[www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de)

[www.familienhandbuch.de](http://www.familienhandbuch.de)

[www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)

