

U4

3. - 4. ay



Stempel



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

Tavsiyeler

- Çocuğunuz yemek vakitleri dışında ağlıyorsa, onunla oyunlar oynayıp şarkılar söyleyin.
- Emzirmeden veya şişesini vermeden önce kucaklayıp göğsünüzde taşıyın.
- Çocğunuza yeterince hareket alanı bırakın.
- Uyanık ve gözünüzün önündeyken arada karın üstü yatırın.
- Bebek koltuğunu (Babysafe) sadece araba yolculuğu esnasında kullanın.

Oyun tavsiyesi

Bebeğinizle çeşitli "guguk" (bebek oyunu) oynayın. Eline hafif bir çingirak verin yada ayağına küçük bir çan bağlayın.



Çocuğunuz nasıl beslenmeli?

Bu zamanlardada hala anne sütü en sağlıklı besin maddesidir. Bebeklerin ilk dört ayda başka yemelere yoktur. Eğer anne sütü veremiyorsanız "pre" diye adlandırılan süt maması kullanın. Çocuğunuzun ihtiyacına göre sütünü veriniz. Buna gece saatleri dahil.

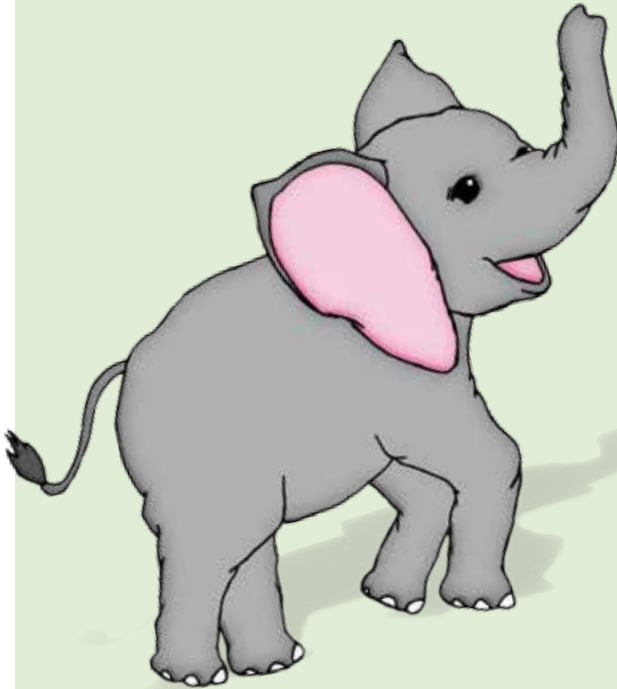
Diğer mamalarla –yani kaşıkla verilen mamalarla- çocuğunuz 4 aylıkken başlamalısınız. Ancak bu zamandan sonra çocuğunuz kaşıkla yemek yemeyi öğrenecek duruma gelir. Başlarda havuç püresiyle kaşıklı mamalara alıştırıp, daha sonra sebzeli-patatesli-etli mamalara geçebilirsiniz.

Şişedeki hazır mamalar imalat sırasında çok sıkı kontrollerden geçerler ve bu yüzden tavsiye edilirler. Ama isterseniz taze ve güzel bir mama'yı, tuz kullanmamak şartıyla, kendinizde hazırlayabilirsiniz.

Bebeğinize mama vermeye başladığınız andan itibaren ona şekersiz içeceklerde verebilirsiniz. (Çesme suyu, asitsiz maden suyu veya şekersiz bitki çayları).

Çocuğunuzun hareket ettiriniz!

Artık çocuğunuz altını değiştirken üşüdüğü için ağlamayı bırakmıştır. Bezsiz dakikaların tadını çıkarıyor. Kolları ve bacaklarıyla çırpınmasına izin verin. Eğer yüksek bir yerde altını alıyorsanız, bebeğinizin düşmemesi için ona dikkat ediniz.



Bebeğiniz onu okşamanızı ve masaj yapmanızı sevecektir. Onunla konuşup şarkılar söyleyin. Beşiğinin üstüne bir dönence (Mobile) asın ve eline hafif oyuncaklar verin. Çocuğunuzun uyanıkken aralıklarla karın üstü yatırın. Bunu yaparken gözünüzü onun üstünden almayınız. Bebeğin hareket alanını çevresini keşf edebilmesi için geniş tutun.

Çocuğunuzla hergün temiz hava almaya çıkın. Mümkünse günde iki defa yarım saatlik yürüyüşler yapın.

Bu dönemde bebeğinizle belirli kurslara katılabilirsiniz (Masaj veya Pekip).

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