

# U5

6. - 7. ay



Stempel



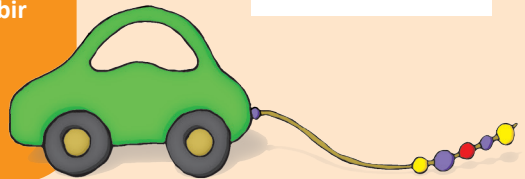
**Çocuk doktorlarının tavsiyesi:  
Sağlıklı beslenmek. Hareket etmek!**

## Tavsiyeler

- Bebeğiniz artık başka mamalarda besleniyor.
- Bebeğinize şekerli içecekler verin.
- Onun merakını ve girişimlerini olumlu karşılayın.
- Bebeğinizle yaşlılarının bulunduğu bir grup'a katılın.
- Yürüteç arabası (örümcek) kullanmayın
- Çıkan ilk dişlerin temiz tutulması gerekiyor

## Oyun tavsiyesi

Bir oyuncak arabasına ip bağlayıp bebeğinizin etrafında gezdirin. Onun merakını uyandıracaksınız. Yumuşak bir top ilede eğlenceli vakit geçirebilir.



## Çocuğunuz nasıl beslenmeli?

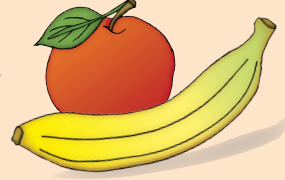
5 ile 7. aylarında çocuğunuz yavaş yavaş sütü bırakır yada azaltır ve pürlenmiş mamalara geçer. Bazı çocuklar anne ve babalarını yemek yerken izlerler. Ama çocuğunuz 7 aylıkken bile pürlenmiş mamaya ilgi göstermesede bunu normal karşılayın. Ona aralıklarla küçük porsiyonlar vermeye çalışın. Kaşıktan beslenmeye alışması lazım. Bebeğinizin anlayış gösterin.

İlk olarak sütün yanında patates-sebze-et püresi kullanın. Yaklaşık dört hafta sonra buna sütlü tahıl'da ekeleyebilirsiniz.

Hazır mama kullanıyorsanız içinde gereksiz katkı maddelerinin bulunmamasına özen gösterin. Hazır mamaların içindeki malzemeler, evde yapacağınız bir mamanın içinde bulunan malzemelerden farklı olmaması lazım. Bunlar süt, tahıl, meyve püresi ve meyve suyudur. Bir dört hafta daha geçtikten sonra sütsüz tahıl ve meyve karışımı bir mama'da kullanabilirsiniz.

Kendi hazırladığınız mamalarda bal, şeker ve tuz kullanmayın. Bir alerji maddesi olan gluten'li hububat'ı (buğday vs.) çocuğunuzun beşinci ayından sonra kullanın. Bal'ı ise en erken yaşını doldurduktan sonra veriniz. İçecek olarak çeşme suyu yada şekersiz bitki çayları verin çocuğunuza.

Bu yaşta çocuklar farklı miktarlarda yemek yerler. Çocuğunuz yemek istemediğinde onu zorlamayın. Baskı altında yemek yenilmemesi lazım. Yemek ödül veya ceza olmamalı. Yemek ailece yemek masasında yenmeli ve çocuğunuz ne kadar yiyeceğine kendi karar vermeli.



## Çocuğunuz hareket ettiriniz!

Bu dönemde çocuğunuz bir battaniyenin üstünde hareketler yapıp kendini emeklemeye, oturmaya vs. hazırlar. Ona oyuncaklar yada bir top verip onun kendi etrafında dönmesini yada yuvarlanmasını sağlayın. Bebeğinizin karın üstü yatması onun

vücut kaslarını geliştirir. O yüzden çocuğu oturtmak'ta aceleci davranılmamalı ve onu uzun süre beşik'te yatırmamalısınız.

Çocuğunuzun güvenliğini sürekli sağlayınız. Yüksek bir yerde altını değiştiriyorsanız düşmemesine özen gösteriniz.

Yürüteçler ve salıncaklar çocuğunuzun gelişimine katkı sağlamaz, aksine tehlikeli olabilirler. Bebeğiniz kendi eli ve ayaklarıyla

oynamayı sever. Parmak oyunları veya alkış hareketleri, onun sizi taklit etmesini sağlayacak ve sesler çıkarmasını sağlayacak. Televizyon ve radyo çocuğunuzun hareketliliğini azaltıp onu sessizleştirir. Bu tür yayınlardan bebeğinizi uzak tutun. Günlük yürüyüşlere devam edin. Bu dönemde bebeğinizle yüzme kurslarına vs. katılabilirsiniz.

**Daha fazla bilgi için:**  
[www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de)

