

Yenidoğan Bebek



Yenidoğan bebeğiniz, dış dünyaya uyum sağlamak için birkaç haftalık bir süreye ihtiyaç duymaktadır .İlk haftarda, ne zaman ne yapacağını önceden kestiremezsiniz. Bazı günler daha aktif, bazen sessiz olacaktır.

Yenidoğan bebek neler yapabilir?

Yenidoğan bebek çok ağlayabilir, huzursuzluk gösterebilir

Solunumu düzensiz olabilir

Aksırabilir, kusabilir

Sık sık irkilebilir

Bebekler birbirine benzemez, her bebeğin farklı karakter özellikleri vardır. Örneğin, bazı bebekler daha sakin, uyumlu olur, gereksinimlerini kolayca tahmin edebilirsiniz. Bazı bebekler ise zordur, beslenme ve uyku saatleri düzensizdir, sakinleştirilmeleri daha zordur.

Emzirme

Kendiniz ve bebeğiniz için sakin, rahat bir yer bulun.

Bebeği, kucağınızda yüzü size dönük olacak şekilde tutun

Meme ucunu bebeğin yanak veya alt dudağına değdirip ağzını açmasını sağlayın ve memeye tutturun

Emerken , sadece meme ucu değil, çevresindeki koyu renkli bölüm de bebeğin ağzı içinde olmalıdır. Aksi halde, emme meme başında çatlaklara yol açar ve canınız yanar.

Emzirme bittiğinde, bebek memeden ayrılmıyorsa, ağzına küçük parmağınızı vererek meme başını bebeğin ağzından çıkarın, böyle yapmazsanız canınız yanabilir.

Her emzirmede, bebeğin önce bir taraftaki sütü bitirmesini sağlayın, daha emmek istiyorsa öteki memeden verin.

Yenidoğan bebek, 24 saatte 8-12 defa, yani 2-3 saatte bir , emmek isteyebilir Ama, korkmayın, bu sıklık giderek azalacaktır!

Emziren annenin meme başlarının temizliği için su kullanması yeterli olacaktır.

Emzirmeler arasında, göğüslerden süt akabilir, meme başlarını kuru tutmak için ped kullanmak gerekecektir

Göğüsler şiş ve ağrılysa ne yapmak gerekir?

- Bebeği daha sık emzirin
- Ilık bir duş alın veya göğse ılık havlu uygulayın
- Göğüste hasasiyet, kızarıklık varsa, grip olmuş gibi hissediyorsanız, doktorunuzu arayın

Gaz Çıkarma

Bebeğin emerken yuttuğu havayı çıkarması, onu rahatlatacaktır. Emzirmenin ortasında ve sonunda gazını çıkarmak uygun olur, çünkü yuttuğu hava bebeği rahatsız ederek daha fazla emmesine engel olabilir.

Gazını çıkarmak için, bebeği omzunuzun üstüne veya kucağınıza yatırın veya kucağınızda oturtun, usulca sırtına vurun veya sırtını sıvazlayın.

Çoğu bebek, gaz çıkarırken emdiğinin bir kısmını da çıkarabilir. Bu gerçek bir kusma değildir, endişe etmeye gerek yoktur. Sadece kendi giysinizi bir mendille korumanız yeterli olacaktır.

Göbeğin Bakımı

Enfeksiyon gelişimini önlemek için göbek kordonunu temiz tutmak gereklidir. Bunun için; her bez değişiminde, alkol veya doktorunuzun önerdiği başka bir antiseptik solüyona batırılmış bir kulak temizleme çubuğuyla kordonun özellikle tabanını silmelisiniz. Bu işlem, bebeğin canını yakmaz .

Göbek düşene kadar, bebeğin bezini göbek kordonu dışarda kalacak şekilde aşağıdan bağlayın. Bebeği suya sokarak banyo yaptırmayın, sadece silin.

Alt Bakımı

Yenidoğan bebeğiniz, günde 6-8 bez ıslatabilir (Neyse ki bu sıklık sonradan azalacaktır).

Bazı bebekler günde bir kaka yaparken, bazıları her emme sonrası yapacaktır, her ikisi de normaldir.

İlk günlerde koyu yeşil, siyah renkli olan gaita, sonraki günlerde sarı- yeşil, yumuşak kıvamlı bir şekle dönecektir (Bebeğin yumuşak ve sulu gaita yapması normaldir, ishal anlamına gelmez) Mama ile beslenen bebekler daha kıvamlı gaita yaparlar.



Bez kirlenince hemen değiştirerek, bebeğinizin altını iyice temizleyerek pişikleri önlemiş olursunuz.

Altında kızarıklık olursa,temizleyerek havada kurutmaya bırakınız. Doktorunuzun önerdiği çinko oksit içeren kremlerden kullanabilirsiniz.

Kız bebeklerde alt temizliğini mutlaka önen arkaya doğru yapın. İlk birkaç hafta beyaz bir akıntı olabilir, bu normaldir.

Erkek bebeklerde, sünnet derisini geriye çekip temizlemeye çalışmayın.

Giyim



Bebeği mevsim koşullarına göre, kendinizin nasıl bir giysiyle rahat edeceğini düşünerek giydirin.

İnce bir tişörtle gezerken,bebeği kışlık battaniyelere sarmayın! Aşırı giydirme ve sarma bebeği huzursuz eder.

Elleri ve ayakları genellikle soğuk olacağından, bebeğin üşüyüp üşümediğini göğüs veya sırtından kontrol edin.

Güvenlik

Yenidoğan bebek bile hareket eder, asla kanape, alt değiştirme masası gibi bir yerde yalnız bırakmayın.

Yanından ayrılacaksanız, ya yatağına koyun ya da bebeği de götürün.

Geniş kenarlı bir şapkayla bebeği güneşten koruyun.

Bebeğin yanında sigara içmeyin, içilmesine izin vermeyin . Sigara içimine maruz kalan bebeklerde, solunum yolu ve kulak enfeksiyonları sıklığı artmaktadır.

Bebek kucağınızdayken veya emzirirken asla sıcak içecekler içmeyin.

Yatırırken yüzüstü yatırmayın.

Başka bir küçük çocukla bebeği yalnız bırakmayın.

Boğulmanın önüne geçmek için bebek yatağında yastık, büyük oyuncak, plastik poşet türü şeyler bulundurmayın.

Araba yolculuklarında bebeğin yaş ve kilosuna uygun araba koltuğu kullanın. Yenidoğan bebeğin rahat etmesi için, kenarlardan rulo yapılmış havlularla destekleyebilirsiniz.Araba hareket halindeyken, ağlayan bebeği

sakinleştirmek veya emzirmek için koltuğundan almayın, gerekirse aracı durdurun. Asla bebeği tek başına arabada bırakmayın.

Gelişim

Yenidoğanın beş duyusu günden güne gelişmektedir. Başı büyük ve ağırdır, boyun kasları güçsüzdür, desteklenmesi gerekir.

Yenidoğan Bebeğiniz Neler Yapabilir?

Karın üstü yatarken başını kısa süre kaldırabilir.

Oturtulursa başı düşer.

Yaklaşık 20 cm' lik bir mesafeyi görebilir.

En çok yüzlere ve parlak, kontrast renklere bakmayı sever.

şiddetli sesleri duyar ve irkilir.

Sesinizi duymaktan hoşlanır, konuşarak onu sakinleştirebilirsiniz.

Tat ve koku alır, hisseder.

Annesinin kokusunu tanır.

Bebeğe Destek Olmak İçin Siz Neler Yapabilirsiniz?

Bütün bebekler sevgi ve sıcaklığa gereksinim duyar. Onu kucaklayarak şımarttığınızı düşünmeyin! Sık sık kucaklayın, sarın, sevginizi gösterin. Gereksinimlerini zamanında karşılayarak temel güven duygusunu geliştirin. Ağlayınca karşılıklı gören, sıkıntısı giderilen bebek hayata güvenli bir başlangıç yapacak, özgüven geliştirecektir.

Tutarken elinizle başını destekleyin.

Yüzünüzü görebilmesi için bebeği yakın tutun.

Ona parlak, kontrast renkli cisimler gösterin.

Onunla konuşun, ninniler, şarkılar söyleyin.

Uyku

Bebeklerin uyku düzenleri farklılık gösterir. İlk aylarda genellikle günde 15-18 saati uykuda geçirecektir.

4 saatte 30 dakika kadar uyanık olabilir.

Gece ve gündüz farkını bilmez (Anne ve babalar için en kötü haber !)

Zamanla belli bir [uyuma ve uyanma düzeni](#) oluşacak, gündüzleri 1-3 saat kadar, geceleri 3-6 saat kadar uyumaya başlayacaktır.



Bebek uyurken yan veya sırtüstü yatırılmalıdır.

Bebek gece sık uyanacağından, annenin de gece gündüz demeden, bebek uyurken, en azından dinlenmeye çalışması iyi olur. Bebeğin uykusu sırasında ev işlerini halletmeye çalışan anne, gece de uykusuz kalırsa bu tempoya dayanması güç olacaktır.

Gece ve gündüzün farkını anlaması için bebeğe destek olun. Gündüz uyanık olduğunda onunla oynayın, konuşun, uyarı vermeye çalışın. Gece ise mümkün olduğunca sessiz, sakin olun, bebeği fazla uyarmayın, onunla oynamayın.

Ağlama

Ağlama bebeğin sizinle iletişim kurma yoludur, buna üzülmeyin, bebekler ağlar çünkü henüz konuşamazlar!

İlk haftalarda bebekler günde 2-3 saat ağlayabilirler.

Hatta, ilk 6-8 hafta boyunca ağlama giderek artar.

Bazı bebekler uykuya dalmadan önce 10-15 dakika ağlarlar.

Farklı nedenlerle farklı ağlamalar olabilir. Zamanla, bunu ayırt etmeye başlayacaksınız. Ancak her ağlamanın da belli bir nedeni olmayabilir, bazen bebek nedensiz de ağlayabilir.



Bebeğin ağlamasına hemen yanıt vererseniz, sizin yanında olduğunuzu bilecektir. Böyle davranarak bebeği şımartmış olmazsınız.



Yenidoğan bebeğinizin ağlayınca; karnını doyurma, altını değiştirme, kucaklayıp sakinleştirme seçeneklerinin hepsini denediyseniz ve halen ağlıyorsa, bir süre yatağına koyup sakinleşmesini bekleyebilirsiniz. Sakinleşene kadar gözlem altında tutmayı unutmayın. Zamanla hangi ağlamada

ne yapmak gerektiği konusunda deneyim kazanıp sizden sonra anne- baba olanlara öğüt vermeye bile başlayacaksınız!

İki Ay

2-4 aylar arası bebeğiniz büyüme atakları yapacak ve bu dönemlerde de artmış bir beslenme talebi olacaktır. Kilo alımı iyiye, halen istedikçe beslemeniz uygundur. En azından 4 ay dolmadan önce hiçbir ek gıda almamalıdır. Bazen anneler bebeğe birşeyler yedirmek istiyor, sabırsız davranıyorlar, ancak bunun yararı değil zararı olacağı unutulmamalıdır. Doktorun önermediği birşeyi bebeğinize vermeyin!

Uyku:

Artık bebeğiniz, gündüzleri daha uzun sürelerle uyanık kalacaktır. Yaklaşık saatte bir fazla derin olmayan bir uykuya dalabilir. Geceleri, bazen 7 saate dek süren uykular olabilir.

Uygun alışkanlıklar geliştirmek için; bebek uykulu haldeyken ama uykuya dalmadan, yatağına koyun. Bırakması güç alışkanlıklara döneceği için, bu sırada sallamayın, emzik vermeyin veya beslemeyin.

Eğer halen aynı odada yatıyorsanız, bebeği kendi odasına geçirebilirsiniz.

En ufak bir sesini duyunca, hemen yanına koşup onu uyandırmayın. Belki de kendi kendine tekrar uykuya dalmayı başaracaktır.

Gece beslemelerinin mümkün olduğunca sıkıcı olmasını sağlayın, bebekle oynamayın, ona uyarı vermeyin.

Ağlama:

Bebekler ilk 3 ayda normal olarak günde 2-4 saat ağlarlar. Bu, onların kendilerini ifade biçimidir. 3 ay dolayında ağlama giderek azalırken, bunun yerine çok daha zevkli bir süreç, gülümseme ve kahkahalar başlar.



İlk 3 ayda üç saatten uzun süren, haftada en az üç kez yineleyen nedeni bilinmeyen ağlamalara ' [Kolik](#) ' denir. Bu ağlamalar, genellikle günün belli saatlerinde özellikle de akşamları olmaktadır.

Gelişim:

Artık bebeğiniz başını daha iyi kontrol edebilir, karın üstü yatırıldığında başını 45 derece kaldırıp etrafa bakabilir.

Gözleriyle hareket eden bir cismi izleyebilir.

Başını ve gözlerini sese döndürür.

Gülümsemeye başlar.

Bebeğin gelişimini nasıl destekleyebilirsiniz?

Karın üstü yatırıp boyun kaslarını güçlendirmesini sağlayın. Parlak renkli, hareketli, sesli oyuncaklarla dikkatini çekin. Yatağının kenarına kontrast renkler içeren resimler, şekiller veya kırılmaz bir ayna ilişirin. Onunla yüz yüze zaman geçirin, konuşun, şarkı söyleyin, sık sık ismiyle hitap edin.

Güvenlik:

Bebeğiniz artık tüm vücut bölümlerini daha iyi hareket ettirmekte, ancak henüz tam kontrol sağlayamamaktadır. Onun bıraktığınız yerde hareketsiz kalacağını varsaymayın!

Asla , yüksek bir yerde bebeği yalnız bırakmayın.

Bebek yatağında daima parmaklıklar kaldırılmış olmalı.

Bebeğin banyo suyunun sıcaklığını daima önceden kontrol edin.

Bebeğin hassas cildini güneşten koruyun.

Oyuncak ve çingiraklar bebeğin yutamayacağı kadar büyük olmalı, keskin kenarları , kopan küçük parçaları olmamalıdır.

Bebeğin emziğini boynuna bağlamayın.

Arabada, yüzü arkaya dönük olacak şekilde özel araba koltuğunda oturtun.

Asla, bebeği arabada yalnız bırakmayın.

Arabanın arka camında, ani bir fren halinde bebeğe zarar verebilecek eşyalar bulundurmeyin.

Zehirlenmeleri önlemek için; bebeğe doktorun önermediği herhangi bir ilaç vermeyin.

4 Ay:

Beslenme:

Halen bebeğinizin temel gıdası anne sütü veya mamadır. Katı gıdalar doktorun önerisine göre 4-6 ay arasında başlanabilir Anne sütü alan bebeğin büyümesi iyi gidiyorsa, 6 aylık olana dek ek besin gerekmeyecektir.

Bebeğin ek besin almaya hazır olduğu nasıl anlaşılır?

Başını dik tutabilir.

Yardımla oturabilir.

Siz yemek yerken seyrederek ve ağzını açar.

Ağza birşey verildiğinde diliyle itmez.

Uyku:

Bebeğiniz, halen 24 saatin 13-15 saatini uykuda geçirir.

Uykulu haldeyken emzik vermeden, beslemeden, sallamadan yatağına koymanız iyi uyku alışkanlıkları geliştirmesini sağlayacaktır.



Artık, bebeğiniz kendi odasında, kendi yatağında uyuyor olmalıdır.

Uyku sırasında en ufak seste yanına koşmayın, belki de kendi kendine tekrar uykuya dalabilecektir.

Gece beslemelerinin mümkün olduğunca sıkıcı olmasına gayret edin ve süresini de giderek kısaltın.

Gelişim:

Bebek neler yapabilir?

Yatar pozisyonundan oturur pozisyona kaldırılırken, başı geriye düşmez.

Karın üstü yatarken elleriyle gövdesini kaldırır.

Yüzüstünden sırtüstü pozisyona dönebilir.

El ve ayaklarını keşfeder, onlarla oynamaya başlar. (Ellerini eldiven içine hapsedmeyin!)

Çingirak ve küçük oyuncakları kavrar.



Cisimleri 180 derece takip eder.

Gülerek,ses çıkararak, kahkaha atarak dikkatinizi çekmeye bayılır.

Gelişimi nasıl desteklersiniz?

Bebeği emzirirken, bakımını yaparken onunla konuşun, şarkılar söyleyin.

Yüzüne bakın ve sık sık gülün. (Ona bakıp ta gülmemek mümkün mü?)

Parlak renkli, sesli, hareketli oyuncaklar sağlayın.

Vücudun iki tarafını, iki gözünü de kullanmasını sağlayacak oyunlar yapın.

Sırtüstü yatarken kol ve bacakları kapama açma jimnastiği yaptırın.

Başının üstünde bir çingirak sallayıp bakmasını sağlayın, yakalayınca bir öpücükle ödüllendirin.

Güvenlik:

Bebeğe yakındaysanız, sıcak şeyler yiyip içmeyin.

Mutfakta ocakta, fırında bir işiniz varsa, bebeği yanınızda götürmeyin.

Sıcak yiyecek içecekleri masa veya tezgah kenarında bırakmayın.

Soba, ısıtıcı, kalorifer peteklerinin etrafını çevreleyin.

Etrafta bebeğin alıp ağzına atabileceği küçük cisimler bırakmayın.

Büyük çocuğunuz da varsa, onun oyuncakları küçük parçalar içerebileceğinden bebekten uzak tutun.

Bebeğin oyuncakları yutulamayacak kadar büyük, sivri kenarları olmayan, parçalara ayrılmayacak nitelikte olsun.

Bebeğin boynuna emzik bağlamayın.

Asla bebeği banyoda yalnız bırakmayın.



Arabada daima özel bebek koltuğu kullanın.

Asla bebeği arabada yalnız bırakmayın.

6 Ay:

Beslenme:

Artık katı gıdalar bebeğin günlük öğünlerinde daha fazla yer alacak, aldığı anne sütü veya mama miktarı giderek azalacaktır.

Bebek, 1 yaş dolana kadar inek sütü almamalıdır.

Yeni bir gıda denerken, az miktarda başlayın, giderek arttırın.

Her defada tek bir çeşit ekleyin.

Gıda allerjisi kusma, ishal veya döküntü olarak bulgu verebilir.

Bebeği keyfi yerindeyken besleyin, gıdayı daha iyi kabul edecektir.

Eğer birşeyi yemek istemiyorsa, ısrarcı olmayın, bir süre sonra tekrar deneyin.

İçecekler için bardak veya fincan denemeye başlayın.

Domates, yumurta akı, portakal suyu gibi gıdalar allerji riski yüksek olduğundan 1 yaş dolana dek verilmemelidir.

Farklı gıdalar aldıkça, bebeğin kakasının değiştüğünü, hatta yediğinin renginde kaka yaptığını görebilirsiniz, korkmayın.

Dişler:

Bebeğin ilk dişleri 3 ay- 13 ay arasında çıkabilir.

Genellikle önce, alt ön kesiciler, sonra da üst ön kesiciler çıkar.

Bazı bebekler diş çıkarma sırasında huzursuz, keyifsiz olur, elini ağzına götürür , sürekli, birşeyler emmek ister.



Diş çıkmak üzereyken damak kırmızı ve ağrılı olabilir.

Yüksek ateş veya kusma varsa, diş çıkarma ile ilişkili olduğunu düşünmeyin, doktorunuza başvurun.

Diş çıkaran bebeği nasıl rahatlatabiliriz?

Çiğnemesi için sert, temiz, soğuk objeler verebilirsiniz.

Diş çıkarma halkaları, oyuncakları veya donmuş bir emzik kullanabilirsiniz.

Çok huzursuzsa, ağrı kesici gerekebilir.

Diş bakımı için neler yapmalısınız?

İlk dişin çıkmasıyla diş bakımı başlar. Dişleri temiz bir gazlı bezi ıslatarak silmelisiniz.

Eğer bebek yatakta biberon almak istiyorsa, sadece su dolu bir biberona izin verin. Mama, meyve suyu veya şeker içeren herhangi bir içecek diş çürüğüne neden olur.

Uyku:

Artık bebek 12 saati gece olmak üzere toplam 14 saat kadar uyur.

Diş çıkarma gece ağlamalarına neden olabilir.

Sizden ayrılmak istemediği için, uyku saatinde itiraz edebilir.

Uyku saati için rutin bir program uygulamaya başlayabilirsiniz.

Sevdiği bir oyuncak veya battaniye sizden ayrılmasını kolaylaştırır.

Eğer sallayarak uyutursanız kendi başına uykuya dalmayı öğrenemez.

Gelişim:

Bebek neler yapabilir?

Dönebilir.

Destekle oturur.

Destekle oturtulduğunda ,elleri ile kendini destekleyebilir.

Cisimlere uzanıp alabilir.

Sese döner.

Yabancılardan korkmaya başlayabilir.

Heceler söyleyebilir.

'Hayır' ın anlamını öğrenir.

Eline aldığı oyuncacı diğer ele geçirebilir.

Gelişimi desteklemek için siz neler yapabilirsiniz?

Bebeğe gülümseyin, gözlerinin içine bakın.

Onunla oyunlar oynayın.

Değişik sesler dinletin.



Bakması için parlak renkli oyuncak ve objeler gösterin

Yürüyüşe, markete, ziyaretlere götürün, farklı ortamlarda bulunmasını sağlayın.

Destekle oturmasına yardım edin.

Güvenlik:

Bebeğiniz artık kendi gücüyle hareket ediyor, dönebiliyor, oturmaya çalışıyor. Eline geçen herşeyi ağzına götürerek inceliyor. Kazaları önlemek için daha dikkatli olmalısınız.

Kısa mesafe gidecek bile olsanız, bebeği araba koltuğuna sabitleyin.

Bebeği mama sandalyesine oturttuğunuzda, mutlaka emniyet kemerini bağlayın.

Yürüteçler güvenli ve yararlı değildir, yürüteç kullanmayın.

Bebek yatağında şilteyi mümkün olan en alt seviyeye indirin.

Sıcak içecek, mum, sigara, ütü gibi sıcak nesnelere bebekten uzak tutun.

Bebeğin yanında sigara içmeyin.

Priz kapakları kullanın.

Elektrik kablolarını saklayın.

Bebeğe balon vermeyin. (Balonlar en fazla ölüme yol açan oyuncaklardır!)

İlaçları bebeğin ulaşamayacağı yerlerde, kilit altında bulundurun. Bebeğin her bulduğu şeyi ağzına götüreceğini unutmayın.

Banyo ve mutfakta temizlik malzemelerini yukarıdaki dolaplarda, kilit altında tutun.

9 Ay.

Beslenme:

Bebek 1 yaşına kadar inek sütü almayacağı için, halen anne sütü veya mama almaya devam etmelidir. Artık, mama veya meyve suyu verirken, biberondan fincan ve bardağa geçmeyi denemelisiniz.

Bebeğin kendini besleme denemeleri yapmasına - her zaman başaramasa da - izin verin. Bebek, kendisini beslenme olayının bir parçası olarak hissederse, bu onun için daha zevkli olacaktır.

Eğer bebeğin dişleri çıkmışsa, beslenme sonrası ve yatmadan önce temiz bir gazlı bezle dişleri silin.

Gelişim:

Bebekler bu ayda kendilerini çekerek ayağa kalkabilirler. Cisimleri birbirine vurup ses çıkarmayı severler. Henüz bilinçsizce de olsa; anne, baba demeye başlayabilirler.

Artık bebeğiniz hayır kelimesinin ne anlama geldiğini bilmektedir, ama tabii ki bu onu durdurmaya yetmez! Eğer, oynamasını istemediğiniz birşeyle oynuyorsa, sakın fakat kararlıca ' Hayır ' deyin, o cismi elinden alın veya bebeği başka bir ortama götürün.

Oynayabileceği seçenekler sunun, oyun sırasında bol bol konuşun, öpücük ve sarılmaları ihmal etmeyin.

Bebek neler yapabilir?

Yardım almadan oturur pozisyondan yatmaya geçebilir.

Kendini çekerek ayağa kaldırabilir.

Mobilyaya tutunup ayakta durabilir.

Ayakta tutulduğunda adımlamaya çalışabilir.

Merdivenleri emekleyerek tırmanabilir.

Elinden tutulunca yürümeye başlayabilir.

Sesini yükseltip alçaltarak erişkinlerin konuşmalarını taklit eder.

Konuşma seslerini taklit eder, ancak henüz anlamaz.

Duygusal Gelişim:

Sizin itirazınıza rağmen yapmakta olduğuna devam etmekte ısrarcıdır.

Erişkinlerin davranışlarını taklit etmeyi sever.

Odayı terkettiğinizde arkanızdan ağlayabilir.

Bezinin bağlanmasına direnebilir.

Bebek gelişimini nasıl destekleyebilirsiniz?

Bebeğe gelişiminde destek olmanın en iyi yolu 'OYUN'dur.

Ona parlak renkli oyuncaklar ve hareket eden araba gibi oyuncaklar verin.

Ses çıkaran oyuncaklar da ilgisini çeker.

Küplerle kule yapmasına yardım edin.

İççe geçebilen değişik büyüklükte kaplarla oynamasını sağlayın.

Birlikte şarkı söyleyin, kitaplar okuyun.

Vücut bölümlerinin adlarını öğretin.

Taklit edeceği sesler çıkarın.

Kitaplarda hayvan resimlerini gösterip o hayvanın sesini taklit edin.

Uyku:



Düzenli bir yatma saati ve yatma öncesi alışkanlıkları olmalıdır. Bebek, uyumadan önce resimli kitaplara bakabilir. Kendini güvende hissetmesi için, sevdiği bir oyuncak veya battaniye yanına verilebilir.

Güvenlik:

Bebeğin boğazına kaçabilecek kuruyemiş, patlamış mısır, şeker tarzı gıdalardan kaçının.

Gıdaları öğütebileceği küçük parçalar halinde verin.

Prizleri kapatın, elektrik kablolarını, sıcak cihazları uzak tutun.

Banyoda elektrikli cihaz kullanmayın.

Bebek yanınızdayken bir şeyler pişirmeyin.

Asla bebeği banyoda yalnız bırakmayın.

Su içeren herhangi birşeyin yanında (örneğin klozet, su dolu kovalar) bebeği yalnız bırakmayın. Bebekler su dolu bir kovada bile boğulabilirler!

Pencerelerin kapalı olduğundan ve bebek tarafından açılmayacağından emin olun.

Yürüteç kullanmayın.

Bebeğin tırmanma kapasitesini gözardı etmeyin. Yukarıya kaldırıp güvende olduğunu düşündüğünüz birşey belki de o kadar güvende değildir!

Bütün ilaçları, temizlik malzemelerini, kozmetik maddeleri kilit altında tutun.

Mobilyaların keskin köşelerini yumuşak malzemeyle kapatın.

Kesici aletleri bebeğin ulaşamayacağı yerde bulundurun.

12 Ay:

Beslenme :

1 yaşına geldiğinde bebek artık inek sütü alabilir. İnek sütü bazı bebeklerde başlangıçta kabızlığa yol açabilir.

Allerji yönünden de dikkatli olmak gerekir.

Halen bırakmadıysa, artık biberonu bırakıp bardağa geçme zamanı da gelmiştir.

Bebek, diğer aile bireyleriyle birlikte sofraya oturup yemekten zevk alacaktır.

3 ana öğün ve sağlıklı ara öğünler vermeye dikkat edin.

1 yaşla birlikte iştah azalabilir, çeşitli gıdalar önerin, ama bebeği zorlamayın. Sevdiği ve sevmediği besinler olabilir, onun tercihine saygı gösterin. Eğer bu kurallara uymazsanız, aranızda çok uzayacak bir savaşa neden olabilirsiniz. Yemek saatlerini savaş haline getirmeyin!

Gelişim:

Tüm bebekler farklıdır, gelişim basamaklarına farklı hızlarda ulaşırlar, karşılaştırmalar yapmayın. Endişeleriniz varsa, doktorunuzla paylaşın.



Bazı bebekler 1 yaşta yürüyebilirler.

Hızla emekler, tek başına ayakta durur.

Artık anne, baba gibi kelimeleri anlamlı olarak kullanır.

Bebeğe bir şey gösterip ismini söylerseniz kelime dağarcığı gelişir.

Yeni birşey öğrendiğinde gülümseyip takdirinizi belirtin , bebekler öğrendikleriyle sizi hoşnut ettiklerini gördükçe daha zevkle öğrenirler.

Yürümeye başlayan bebek, etrafını keşfetmek, yeni yerlere ulaşmak isteyecektir. Bu çok normaldir, keşfetmesine izin verin, ancak gözünüzü üzerinden ayırmayın.

Masa örtülerini çekmek, çekmeceleri açmak, cisimleri inceleyip ağza götürmek bebeğin rutin faaliyetleridir.

Halen giyinip soyunurken yardıma gerek duyar.

Başparmak ve işaret parmağıyla cisimleri tutabilir.

Cisimleri içiçe koymaktan hoşlanır.

Basit kelimeleri anlar.

Cisimleri kendince adlandırır.

Kelime ve sesleri taklit eder.

Gelişimi Destekleyecek Oyunlar:

Oyuncak telefonda konuşun.

Başka çocuklarla biraraya getirin.

Kitap okurken kelimeleri tekrarlayın.

Şarkılar dinletin.

Basit yapbozlar yapın.

Onunla birlikte boyama ve çizimler yapın.

İtilen, çekilen oyuncaklar, yumuşa toplar verin.

Duygusal Gelişim:

Bazen negatif davranabilir, uykuya, yemeğe itiraz eder, ağlama krizleri geçirebilir.

Birlikte oynamak için, oyuncaklardan çok insanları tercih eder.

Aile üyelerine derin bir bağlılık geliştirir.

Sizi güldürmekten hoşlanır, bir mizah duygusu vardır.

Yanlış davranınca suçluluk belirtileri gösterir.

Övülen davranışı tekrarlar.

Öfke, neşe, korku gibi duygularını gösterir.

Duygusal gelişime destek olmak için, bebeği olumlu, olumsuz yanlarıyla kabul etmeniz ve onu reddetmemeniz gerekir. Onun verdiği işaretlere karşı hassas olun ve olayları onun açısından da görmeye çalışın.

Disiplin:

Bebek sürekli olarak, davranışlarına koyduğunuz sınırları test edecektir. Ona sevdiğiniz ve sevmediğiniz davranışları belirtin. Onayladığınız davranışı ödüllendirin, takdir edin. Yapması istenmeyen bir davranışta onu

durdurun, ' Hayır' deyin ve ortamdaki uzaklaştırın. Dikkatini başka şeylere çekin. Koyduğunuz kurallar konusunda tutarlı olun. Bir gün izin verdiğiniz davranışa ertesi gün kızarsanız, bebek sınırlarını bilemez. Öfke nöbetlerinde sakince kendine zarar vermesine engel olun, onu incitecek sözler söylemeyin.

Uyku:

Bebeklerin uyku ihtiyacı birbirinden farklı olabilir.

Günde 12-13 saati uykuda geçirirler.

Gün içinde 15 dakikadan 2 saate dek süren şekerlemeler yapabilirler.

Sizden ayrılmak istemediği için, yatağa gitmek istemez.

Rahatlamak için emzik veya parmağını emebilir. Sevdiği bir oyuncakını yanında isteyebilir.

Güvenlik:

Bebeğe şeker, kuruyemiş, patlamış mısır gibi küçük taneli yiyecekler vermeyin.

Sıcak cihazları, kabloları ortadan kaldırın, prizleri kapatın.

Ocakta, fırında iş görürken bebeği uzakta tutun.

Bebek yakındayken sıcak şeyler yiyip içmeyin.

[Bebeğin cildini güneşten koruyun.](#)

Asla bebeği banyoda yalnız bırakmayın.

Su dolu kovaları, kapları hemen boşaltın.

Pencerelerin kapalı olduğundan ve bebek tarafından açılmayacağından emin olun.

Dışarıda oynarken gözünüzü ondan ayırmayın.

Bütün ilaçlar, temizlik malzemeleri, boyalar, kozmetik malzemeleri kilit altında olmalıdır.

Bozuk paralar bebeğin ulaşamayacağı yerde olmalıdır.

Arabada, mutlaka bebek güvenlik koltuğu kullanın.

12 yaş altı bütün çocuklar arabada arkada yolculuk etmelidir.

15 Ay:

Beslenme:

Artık bebeğiniz biberonu bırakmış, fincan veya bardaktan içebiliyor olmalıdır.

15 aylık bebek, kendini beslemeye çalışır, yiyecekleri parmaklarıyla ağızına götürebilir, kaşık kullanabilir. Elbette bu; etrafın, üstünün başının kirlenmesi anlamına gelecektir, fakat aşırı titizlik gösterip bebeği bundan uzak tutmayın.

Besin maddelerinin bebeğin boğulmasına yol açmayacak şekilde uygun büyüklükte parçalanmış olması gerekir.

İlk yıldaki kadar hızlı büyümediği için bebeğin iştahı azalmış olacaktır.

Bebek, artık aile sofrasındaki yemeklerle beslenmeli, 4 temel grup besini alması sağlanmalıdır (Tahıl, Sebze- meyve, Süt ve süt ürünleri, Et, tavuk, balık ve yumurta).



Gelişim:

Bu yaşta bebekler çok meraklıdır ve daima istediklerini yaptırmak isterler. Güvenliğini sağladıktan sonra, araştırıp keşfetmesine, merakını gidermesine izin verin.

Bu yaş çocuğu sizi taklit etmeyi sever. Örneğin, anne ev işlerini yaparken o da oyuncaklarıyla benzer şeyler yapabilir. Bu taklit hevesinden yararlanıp diş fırçalama gibi iyi alışkanlıklar kazanmasını da sağlayabilirsiniz.

Bu yaşta, öfke nöbetleri de görülür. Nöbet sırasında yapılacak en doğru şey, bebeğin güvenliğini sağladıktan sonra nöbeti görmezden gelmektir. Ona bakmayın, onunla konuşmayın ve sakinleşmesini bekleyin. Eğer, sergilediği şovun izleyicisi olmazsa devam etmesinin anlamı olmayacaktır.

Bu yaşta, sizden ayrılmada yoğun bir endişe yaşayabilir. Ona kısa süre için ayrıldığınızı, döneceğinizi söyleyin, ona görünmeden kaçmaya çalışmayın. Mümkün olduğunca, uzun süreli ayrılıklardan kaçının.

Bebek neler yapabilir?

Büyük bir merakla herşeyi inceler.

Kendini beslemeyi sever.

Eşyaları amacına uygun kullanmaya başlar, örneğin tarakla saçını taramaya çalışır.

Oyuncakları atmaya, yuvarlamaya, itmeye, çekmeye sever.

Desteksiz ayakta durur, yürüyebilir.

Yardımla basamakları tırmanabilir.

Ayaktayken eğilip yerden bir cismi alabilir.

3-6 kelimelik bir dağarcığı vardır.

Sesiyle dikkat çekmeye çalışır.

Etrafındaki cisimleri, kendince adlandırır.

Neden- sonuç ilişkisini anlamaya başlar.

Deneme- yanılma yoluyla kendince tecrübeler kazanır.

Gelişimi nasıl destekleyebilirsiniz?

Ona vereceğiniz peluş hayvanlar, bebekler, kitaplar, oyuncak arabalar bu yaşta her iki cinsiyet için de uygundur.

Müzik kutusu gibi müzikli oyuncaklar, vurup ses çıkaracağı oyuncaklar , yumuşak toplar, itip çekebileceği oyuncaklar bu yaş çocuğu için gelişimini destekleyecek araçlardır.

Onun boyama ve çizmesine izin verin.

Ona kitap okuyun, şarkı söyleyin.

Neler yaptığınızı, etraftaki eşyanın adlarını söyleyin .

Yeni bir kelime öğretirken sık sık tekrarlayın, resmini veya kendisini gösterin.

Uyku:

Halen, gün içinde 1-2 şekerlemeye gerek duyar. Gece uykusu öncesi rutin programınıza devam edin. Uyku öncesi banyo ve bir masal okumanız onu uykuya hazırlayacaktır.

Güvenlik:

Plastik poşet, balon ve küçük sert cisimleri bebekten uzak tutun.

Kırılacak, kopacak parçaları olan, keskin kenar ve köşeleri olan oyuncaklardan kaçınin.

Solunum yollarına kaçabilecek sakız, patlamış mısır, sosis, kuruyemiş gibi yiyecekler vermeyin.

Kibrit ve çakmakları ulaşamayacağı yerde saklayın.

Soba, fırın, ocak gibi ısı yayan cihazların yanında oynamasına izin vermeyin.

Ocakta arka bölmeleri kullanın, tencere, tava saplarını içeri çevirin.

Çocuğu arabada asla yalnız bırakmayın, yaşına uygun güvenlik koltuğu kullanın.

Taşıt trafiği olan yerlerde gözünüzü ondan ayırmayın.

Su dolu herhangi bir kabı hemen boşaltın.

Tüm ilaç, temizlik maddesi, kozmetik malzemeleri kilit altında bulundurun.

Bardak, şişe gibi şeylerde temizlik malzemesi saklamayın.

18 Ay:

Beslenme:

Artık çocuğunuz, 3 ana 2 ara öğün alıyor olmalıdır. Bundan fazlası, kötü beslenme alışkanlıklarının yerleşmesine yol açar. Ara öğünlerin mümkün olduğunca sağlıklı olmasına gayret etmeli, abur cubura alıştırmamalısınız.

Alması gereken 4 temel gıda grubu: Tahıl, sebze- meyve, süt ve süt ürünleri, et, tavuk, balık, yumurta grubudur.

Fiziksel Gelişim:

Bu Yaşta Çocuğunuz Neler Yapabilir?

Yardımla ederseniz merdiven çıkabilir.

Topu atabilir.

Kaşıkla kendini besleyebilir.

Bardaktan kendisi içer.

Koşmaya başlayabilir.

Karalama yapabilir.

Gelişimi Nasıl Destekleyebilirsiniz?

İtip çekebileceği, vurup ses çıkarabileceği oyuncaklar sağlayın.

Kağıda karalama yapmasına izin verin.

Onunla top oynayın.

Birbirinin içine geçen veya üstüste koyup kule yapacağı oyuncaklar sağlayın.

Dil Gelişimi:

Bu Yaşta Çocuğunuz Neler Yapabilir?

Resimde gördüğü cisimleri adlandırabilir.

4-10 kelime kullanır. (Çok daha fazlasını anlar)

2 kelimelik cümle kurabilir.

Basit direktiflere uyabilir.

Gelişimi Nasıl Destekleyebilirsiniz?

Ona kitap okuyun, birlikte resimlere bakın.

Yeni öğrendiği kelimeleri sıkça tekrarlayın.

Hayvanat bahçesine götürüp hayvanların seslerini dinletin.

Sosyal Gelişim:

Bu Yaşta Çocuğunuz Neler yapabilir?

Erişkin davranışlarını taklit eder.

Yabancıların yanında çekingen davranır.

Başka çocukların yanında oynar (birlikte değil).

Sürekli ona koyduğunuz sınırları test eder.

Giderek sizden bağımsız olmaya başlar.

Gelişimi Nasıl Destekleyebilirsiniz?

Ona sevginizi hissettirin, sık sık sarılın, öpün.

Başka çocuklarla biraraya geleceği ortamlar hazırlayın.

Değişik yerleri keşfetmesine fırsat tanıyın.

Disiplin:

Bu yaştaki çocuk, henüz neden her istediğini yapamayacağını anlamamaktadır. Problemleri en aza indirmek için çevreyi uygun şekilde düzenleyin, ona veremeyeceğiniz kırılp zarar görecekt eşyayı veya kendisinin zarar görmesine neden olacak şeyleri ortadan kaldırın. Evinizi bebek doğmadan önceki halinde tutarsanız, sorun yaşamanız kaçınılmaz olur.

Uygun olmayan birşey yapmakta ısrarcıysa, onu ortamdandan uzaklaştırıp dikkatini başka bir şeye çekin.

Kurallar koyun ve bu konuda kararlı olun. Eğer; bir davranışa bazen izin vermez, bazen hoşgörülle karşılırsanız veya anne baba benzer tutumda olmazsa çocuğun da kafası karışacaktır.

İstenmeyen bir davranışın yerine ne yapabileceğini gösterin.

Öfke Nöbetleri:

Çocuğunuz, artık bağımsız olmak, kendi kararlarını vermek istemektedir. Ancak sorun çözmeyi bilmemekte, hayal kırıklığı veya kısıtlamalarla başedememektedir. Yapmak istediğine engel olduğunuzda ağlayıp bağıarak, kafasını vurarak, kendini yerlere atarak, nefesini tutup katılarak bir öfke nöbeti geçirebilir. Ne kadar can sıkıcı olsa da, bu büyümenin normal bir aşamasıdır. Çocuk özellikle aç, yorgun veya hasta olduğunda öfke nöbetine daha yatkındır.

Bu durumda nasıl davranmalısınız?

Sakin olun, ona kızmayın.

Sevgiyle fakat kararlı yaklaşın.

Ondan beklentinizi dile getirin, uyması gereken kurallar hakkında tutarlı olun.

Eğer, çocuk güvendeyse, yaptığını görmezden gelin, ilgilenmeyin. Eğer kendine veya başkasına zarar verecek durumdaysa, onu başka bir odaya götürün, sakinleşmesini bekleyin.

Tuvalet Eğitimi:

Her çocuğun [Tuvalet eğitimi](#)ne hazır olma yaşı farklıdır. Çocuğu akranlarıyla kıyaslamayın ve asla zorlamayın.

[Tuvalet eğitimi](#)ne geçmek için, çocuğun gereken fiziksel olgunluğa ulaşması gereklidir. Hazır olduğuna dair işaretler saptarsanız, bu konuyu gündeme alabilirsiniz.

2 Yaş:

Beslenme:

Artık çocuğunuz aile sofrasında sizinle birlikte yemek yemeli, kendisini ailenin bir parçası olarak hissetmelidir. Kendi kendine yemesine, hangi yemekten ve ne miktar yiyeceğine kendisinin karar vermesine izin verin. Sizin göreviniz, ona sağlıklı seçenekler sunmak, sağlıklı beslenme alışkanlıklarına örnek oluşturmaktır. Çocuklar, anne babaların öğütlerinden çok yaptıklarından etkilenirler. Kendiniz sürekli kola içerken, çocuğa ayran vermeniz pek kabul görmeyecektir.

Diş Bakımı:

Günde en az iki kez dişler fırçalanmalıdır. Bunu yaparken ona yardımcı olun veya kendisi fırçalayıp bitirdiğinde kontrol edin. Diş macununu az miktarda (bir mercimek tanesi kadar) kullanın.

Disiplin:

2 yaş çocuğu sürekli ' hayır ' diyen, sizi reddeden, sınırlarını test eden bir çocuktur. Ne kadar sinir bozucu olsa da, bu gelişimin normal bir parçasıdır. Makul kurallar koyun ve bunlara uymasını kararlılıkla isteyin.

Bu zor dönemi daha kolay atlattmak için:

Sorun çıkmadan önce tedbir alın. Çocuğun zarar vereceği veya kendisinin zarar göreceği eşyaları ortadan kaldırın. Böylece sürekli ' Ona dokunma ' demek zorunda kalmazsınız.

Uygun olmayan bir davranış saptadığınızda, hemen başka bir eşya veya oyuncakla dikkatini dağıtın.

Eğer bir kurala uymazsa, bir açıklama yapın ve 1-2 dakikalığına onu sakin bir köşede oturtun (Mola verin). Bu mola süresi her yaş için 1 dakika olarak uygulanabilir.

Yerine getiremeyeceğiniz boş tehditlerle onu korkutmayın.

İyi davranışı takdir edin.

Tuvalet Eğitimi:

Eğer çocuğunuz bezinin ıslandığını, kirlendiğini farkediyorsa, belki de [tuvalet eğitimi](#) için uygun zaman gelmiştir. Tuvaleti kullanma konusunda istekliyse, ona bir lazımlık alabilirsiniz. Bu süreçte ondan çok fazla şey beklemeyin, onu utandırmayın, başarılarını takdirle karşılayın.

Fiziksel Gelişim:

2 yaş çocuğu sürekli hareket halindedir.

Koşar, bir yerlere tırmanır.

Kendi başına merdiven inip çıkabilir.

Parmak ucunda yürüyebilir.

3-5 küple kule yapar.

Büyük düğmeleri ilikleyip çözebilir.

Gece uyku saati geldiğinde durmak ona zor gelir.

Duygusal Gelişim:

Kolayca kızar, sabırsızdır, öfkelenince ağlar.

Herşeyi kendi istediğince yapmak ister.

Her denileni reddeder, en sevdiği kelime ' Hayır 'dır.

Günlük düzen değişikliklerinden rahatsız olur.

Sosyal Gelişim:

Kardeşleriyle daha çok ilgilenmeye başlar.

Başka çocuklarla aynı ortamda oynamayı sever, ancak henüz birlikte oynamaz.

Paylaşmayı bilmez, herşeyin kendisine ait olduğunu zanneder.

Başka çocukları itip kakabilir, vurabilir.

Zihinsel Gelişim:

2 yaşın sonunda 3-5 kelimelik cümleler kurabilir.

Kullandığı kelimelerden çok daha fazlasını anlar.

Anlaşılmazsa hayal kırıklığına uğrar.

Karar vermede zorlanır.

Gelişimi Nasıl Desteklersiniz?

Onunla oynayın ve nasıl oyun oynanacağını gösterin. Başka çocuklarla biraraya getirin, ancak henüz birlikte oynamaz ve oyuncaklarını paylaşmazlar.

TV karşısında saatler geçirmesine izin vermeyin, yaşına uygun bir programı seyredirken de yanında olun.

Ona kitap okuyun, şarkı söyleyin, onunla konuşun.

Güvenlik:

Çocuğun yanında sigara içmeyin, içilmesine izin vermeyin.

Kibrit ve çakmakları, sıcak alet ve cihazları uzak tutun.

Arabada mutlaka yaş ve kilosuna uygun koltuk kullanın. Emniyet kemerinizi bağlayarak iyi bir örnek oluşturun.

Çocuğu arabada asla yalnız bırakmayın.

Araç trafiği olan yollarda gözünüzü ondan ayırmayın, böyle yerlerin yakınında oynamasına izin vermeyin. Kaçan topunun ardına düşen bir çocuk, etraftaki arabaları farketmeyecektir!

Düşmesini önlemek için mobilya üstüne tırmanmamasını öğretin.

Bütün ilaçları, temizlik malzemelerini kilit altında tutun.

Yiyecek içecek kaplarında zehirli maddeler, temizlik malzemeleri saklamayın.

3-4 Yaş

Beslenme:

Bu yaştaki çocuğun iyi beslenme alışkanlıkları kazanmasında ailece yenen yemekler önemlidir, bu alışkanlıklar ömür boyu devam edecektir.

Onun yemesini istediğiniz gıdaları siz de yiyerek çocuğa iyi örnek oluşturmalsınız.

Ona yemek hazırlamada, sofrta kurmada ufak görevler verebilirsiniz.

İştah konusunu problem haline getirmeyin, acıkınca yiyeceğine inanın.

Sevdiği ve sevmediği gıdalar olabilir ve bunlar sık sık değişebilir.

Bir gıdayı reddederse ısrar etmeyin, bir süre sonra farklı bir şekilde tekrar deneyin.

Yemeğini yemeyince aç kalmasın diye abur cubur vermeyin.

Gıdayı ödül veya ceza olarak kullanmayın.

Tuvalet eğitimi:

3 yaş çocukları halen gece ve gündüz bez kullanıyor olabilirler. 4 yaşta ise, bazıları halen gece beze gerek duyarlar. Bunun için onu suçlamayın veya utandırmayın, her çocuğun bezden kurtulma yaşı farklıdır. Her olumlu gelişmede memnuniyetinizi belirtmeyi unutmayın.

Güvenlik:

Oyun parkında gözetim altında tutun.

Araba yolculuklarında uygun şekilde bağlandığından ve kapıların kilitli olduğundan emin olun.

Evde silah bulundurmayın.

Ateş ve kibritle oynamamayı öğretin, kibritleri ulaşamayacağı yerde tutun.

İlaçları ulaşamayacağı bir yerde ve kilit altında tutun.

Banyoda ve sudayken asla yalnız bırakmayın.



Gelişim:

Bu yaşlarda çocuk iyi yürür ve koşar.

Tek ayak üstünde denge kurabilir.

Üç tekerlekli bisiklete binebilir.

Kapıları açabilir.

Daire çizebilir.

Kare ve üçgeni tanır.

8-9 küpten kule yapabilir.

Renkleri tanımaya başlar.

Kalem ve makas kullanmaya başlar.

Aç, yorgun, üşümüş gibi kelimelerin anlamını bilir.

Çoğu kelimeyi anlaşılır şekilde söyler.

Adını, yaşını, cinsiyetini bilir.

Vücudunu merak eder.

Başka çocuklarla oynar, ancak paylaşmayı başaramayabilir.

Anaokuluna veya oyun grubuna katılabilir.

Gelişimi Nasıl Destekleyebilirsiniz?

Kum, su, toprakla oynamasına izin verin.

Parmak boyası yaptırın.

Oyun hamuru ile oynatın.

Masayı kurmaya yardım ettirin.



Cisimlerin adlarını, renklerini söyleyin.

Parçaları bir araya getirip bir şeyler yapacağı oyuncaklar (lego, küpler gibi) alın.

Sorularını cevaplandırın.

Yeni kelimeler öğrenmesine yardım edin.

Öyküler, masallar okuyun.

Televizyon izlemeyi kısıtlayın.

Başka çocuklarla bir araya getirin.

Değişik ortamlarda bulunmasını, yeni arkadaşlarla tanışmasını sağlayın.

Disiplin:

Kurallar ve yasaklar konusunda tutarlı olun.

Ondan ne istediğinizi açıkça anlatın ve iyi davranışlarını övün.

İstenmeyen davranışların neden istenmediğini anlatıp açıklayın.

5 Yaş Çocuğunun,



Beslenmesi

- Artık çocuğunuzun sevdiği ve sevmediği gıdalar belirlenmiştir.
- Sağlıklı, besleyici öğün ve ara öğünlerle gereksinimlerini karşılamasını sağlayın.
- Kahvaltı öğününü atlamasına izin vermeyin, kahvaltı alışkanlığı kazandırın.
- Yemek saatleri, ailenin bir araya geldiği huzurlu zamanlar olmalı, çocukta iyi anılar bırakmalıdır. Yemekleri TV karşısında yemeyin.
- Büyümesine katkısı olmayan, gereksiz kalori içeren gıdalardan çocuğunuzu uzak tutun.
- İyi beslenme alışkanlıklarıyla çocuğa örnek olun.

- Gıda seçiminde, yemek hazırlığında yardım etmeyi çoğu çocuk zevkle yapar, işin içine katıldığı zaman daha zevkle de yiyecektir.

Dişleri

- Süt dişleri dökülmeye başlayabilir.
- Diş bakımının önemini vurgulayın ve iyi bir örnek oluşturun. En azından sabah ve akşam diş fırçalamasını sağlayın.
- Diş macununu az miktar kullanın, tüpten yemesine izin vermeyin.
- Diş fırçalarken, özellikle azı dişleri temizleyip temizleyemediğini kontrol edin.
- Dişe yapışan abur cuburlar vermeyin.
- Diş hekimiyle tanıştırın, gereksiz korkuların oluşmasına yol açacak davranışlardan kaçınin.

Fiziksel Gelişimi

5 yaş çocuğu neler yapabilir?

- Parmak ucunda yürüyebilir.
- Üç tekerlekli bisikleti iyi kullanır.
- Kalem iyi kullanır.
- 10 veya daha fazla küpten kule yapabilir.
- Dişlerini fırçalayabilir.
- Şakaları sever.
- Kendisi giyinir, ancak düğme ve bağcıklarda yardım ister.
- Daire, üçgen, artı gibi şekilleri kopya edebilir.
- Üç veya daha fazla parçadan oluşan insan resmi çizebilir.
- Ev işlerine ufak çapta yardım edebilir.

Öğrenmesini nasıl desteklersiniz?

- Boyama, kesme, yapıştırma içeren el işleri yaptırın
- Hayal gücüne dayalı oyunları destekleyin.
- Fiziksel egzersize dayalı oyunlar oynatın.
- Küplerle, Legolarla kuleler, evler inşa etmesini sağlayın.
- Kendi kendine giyinmesini destekleyin.
- Kır gezileriyle doğayı tanımasına yardım edin.

Dil Gelişimi

Neler Yapabilir?

- Saymaya başlar.

- Temel renkleri bilir.
- Bazı basit kelimeleri açıklayabilir.
- Harfleri tanıyabilir.
- Bozuk paraları tanıyabilir.
- Şarkı söyler.
- Basit öyküler anlatır.
- Benzer ve zıt kavramlarını anlar.

Çocuğun dil gelişimini nasıl desteklersiniz?

- Ona kitap okuyun.
- Birlikte şarkılar söyleyin.
- Renkleri gösterin.
- Saymayı oyunlarla gösterin.

Sosyal ve Duygusal Gelişimi

- Anaokuluyla birlikte yeni beklentiler ve kurallarla tanışır.
- Diğer çocuklarla birlikte oyunlar oynar, paylaşabilir.
- Vücudunu merak eder.
- Diğer çocukların veya kardeşlerinin yaptığı şeyleri yapmak ister.
- Kendi cinsiyetini bilir.
- Bebeklerin nereden geldiğini merak edip sorabilir.
- Doğru, yanlış gibi kavramları öğrenir.
- Kendi duygularını kelimelerle daha iyi anlatabilir.
- Kolayca utanır.
- Yanlış davranınca suçluluk hisseder.
- Oyun sırasında daha yaratıcıdır.
- Hayalle gerçeğin farkını henüz ifade edemez.
- Ailece yapılan aktivitelerden hoşlanır.

Çocuğun sosyal ve duygusal gelişimi için neler yapabilirsiniz?

- Okuldaki aktivitelere katılımını destekleyin.
- Yaşlarıyla oynayacağı, enerjisini boşaltabileceği fırsatlar yaratın.
- Vücuduyla ilgili, bebeklerin nasıl olduğu ile ilgili sorularına anlayacağı, basit ve dürüst yanıtlar verin.
- İyi davranışlarını takdir edin, böylece bu davranışlar kalıcı olacaktır.

- Günlük yaşadıklarını, duygu ve düşüncelerini paylaşmasına fırsat verin.

Disiplini

- Ona koyduğunuz sınırlar konusunda kararlı ve tutarlı olun.
- İyi davranışlarını övün, takdir edin.
- Onu başkalarının yanında eleştirmeyin.
- Doğru ve yanlış davranışların neler olduğunu ğretin.
- Oyun sırasında kurallara uymasını isteyin.

Okula Hazırlığı

Okula hazır olduğunu nasıl anlarsınız?

- Düz çizgi zebiliyorsa
- Bir çgeni kopyalayabiliyorsa
- Tek ayak üstünde 10 saniye dengesini koruyabiliyorsa
- Erişkin cümle yapısıyla konuşuyorsa
- Diğer ocuklarla sorunsuz oynuyorsa
- Yarım gün evden uzak kalabiliyorsa
- Üç bölümlü bir emri yerine getirebiliyorsa fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan okula başlamaya hazır demektir.
- Okul ncesi dönemde, sık sık okuldan, orada yapacağı güzel Őeylerden bahsedin. Başlamadan önce okula götürün ve etrafı tanınmasını sağlayın. Okul ihtiyaçlarını birlikte satın alın, çoğu ocuk için bu alışveriş çok zevkli bir süreçtir.

Okul Korkusu

- Okula başlama, 5 yaş çocuğu için önemli bir basamaktır. Uygun bir hazırlık yapıldığında, önceden yuva deneyimi olmayan çocuklar bile anasınıfına kolay uyum sağlarlar.
- Ancak bazı çocuklarda da, okul korkusu görülmektedir. Bu durum, aşırı endişe, gerginlik, [karın ağrısı](#), kusma, iştahsızlık, yorgunluk, uykusuzluk gibi tablolara neden olabilir. Bununla karşılaştığınızda, çocuğunuzla konuşarak korkusunun nedenini anlamaya çalışın. Eğer, çözülmesi gereken somut bir problem yoksa, okula gitmesi konusunda kararlı olun. Ertelemek sadece olayı daha da zorlaştıracaktır.

Nasıl yardım edebilirsiniz?

- Çocuğunuza karşı dürüst olun, okulla ilgili sorularına gerçekçi cevaplar verin.
- Önceden öğretmenle tanışın.
- Okula başlamayı büyüme sürecinin bir parçası olarak değerlendirin.
- Çocuğunuzun gösterdiği iyi davranışları vn.
- Okula uyumunu veya başarisını başkalarıyla kıyaslamayın.
- Okul saatleri dışında birlikte zaman geçirin, onu dinlemeye zaman ayırın.

Televizyon



- Aşırı televizyon izlemenin çocuklar üzerindeki olumsuz etkisi iyi bilinmektedir. Bunu engellemek ve TV kumandasına kumanda etmek anne babanın sorumluluğundadır.
- TV bağımlısı olan çocuklar, fiziksel aktivite ve arkadaşlarla oyuna, daha az zaman ayırmakta, daha kilolu olmaktadır. İzledikleri reklamlarda gördükleri zararlı ürünleri tüketerek kötü beslenme alışkanlıkları kazanmaktadırlar. Bu çocuklarda şiddete eğilim ve kötü alışkanlıklar daha sık görülmektedir.

- Anne babalara düşen görev, çocuğun TV karşısında geçirdiği süreyi kısıtlamak, TV izlerken onun yanında olup gerekli açıklamaları yapmak, boş zamanlarını değerlendireceği başka alanlara çocuğu yönleltmektir. Bu arada, ne söylersek söyleyelim çocuklarımızın özellikle bizim davranışlarımızdan etkilendiğini unutmamalı ve televizyon izleme konusunda da çocuklarımıza iyi örnek olmalıyız.

Güvenliği

- 5 yaş çocuğu artık daha çok şeyi kendi başına yapmayı öğrenmektedir, fakat güvenliğini sağlamada halen desteğe ihtiyacı vardır, henüz tehlikeyi değerlendiremez.
- Güvenli bisiklete binebileceği yerleri gösterin, işlek cadde ve sokaklarda bisiklete binmesine izin vermeyin. Başına kask giymesini sağlayın.
- Yaya geçidinden karşıdan karşıya geçmeyi öğretin.
- Arabada emniyet kemeri bağlamadan yolculuk etmesine izin vermeyin. Ön koltukta yolculuk etmesine izin vermeyin.
- Hareket halindeyken aracın kapılarını kilitli tutun.
- Ateşle, kibritle oynamamayı öğretin. Bunları ulaşamayacağı yerlerde tutun.
- Yalnızken yüzmesine veya suyun yakınında oynamasına izin vermeyin.
- Asla çocuğu evde yalnız bırakmayın.
- Yabancı hayvanlarla oynamamasını, onları kızdırmamasını öğretin.
- Size ulaşabileceği bir telefon numarasını öğretin.
- Yabancılarla bir yere gitmemesini öğretin.

TUVALET EĞİTİMİ Tuvalet Eğitimi



Tuvalet eğitimi, çocuğun sosyal gelişiminde önemli bir basamaktır. Her çocuğun tuvalet eğitimine hazır olma yaşı farklıdır Bazıları 18-24 ay arası buna hazır olma belirtileri gösterirken, bazı çocukta ise 30 aya kadar beklemek gerekecektir.

Çocuğun Tuvalet Eğitimi Hazır Olduğunu Gösteren İpuçları:

Çocuk, gündüzleri en az 2 saat kuru kalmaktadır.

Öğle uykularından kuru kalkmaktadır.

Barsak hareketleri belli zamanda gerçekleşmekte, önceden tahmin edilebilmektedir.

Tuvalet ihtiyacını çeşitli hareketlerle veya sözle ifade etmektedir.

Çocuk; basit talimatlara uymakta, banyoya gidebilmekte ve soyunabilmektedir.

Bezi kirlenince rahatsız olmaktadır.

Tuvaleti kullanmak istemektedir.

Bunun dışında , çocuğun eğitime duygusal olarak ta hazır olması gereklidir. Eğer direniyorsa, onu zorlamayın! Sadece biraz daha zamana ihtiyacı olabilir. Zorlayıcı bir tuvalet eğitimi, çocuğun kendini kötü hissetmesine yol açar, kalıcı problemlere, kabızlığa yol açabilir.Ev taşıma, kardeş doğumu, ailede ölüm, ayrılık gibi stresli dönemler denemeye başlamak için uygun zamanlar değildir.

Nasıl Tuvalet Eğitimi Vereceğim?

Hangi kelimeleri kullanacağınıza karar verin. Ailede kullanılan, çocuğun da söyleyebileceği basit kelimeler seçin. Çocukla ortak bir dilde konuşmanız önemlidir. Çocuğun hazır olduğunu farkedince, bir lazımlık alın (Ayakları yere değdiği için genellikle lazımlıkta daha rahat ederler) Önce, lazımlığı oyun oynadığı odaya yerleştirin. Oyun oynarken, televizyon izlerken, üstüne oturmasına, lazımlığa alışmasına izin verin. Asla, çocuğu oturması için zorlamayın!

Tuvalet ihtiyacı olunca size söylemesi için cesaretlendirin. Tuvaletini yaptıktan sonra da haber verse, onu övün . Bir dahaki sefere, daha erken söylemesi için cesaretlendirin. Çocuk alışıp sevdikten sonra , lazımlığı banyoya yerleştirin ve denemelere başlayın. 1-2 saatte bir banyoya gidin. Sabah kalktığında, yemeklerden sonra ve

tuvaleti geldiğine dair belirtileri farkettiğinizde, lazımlığa oturması için teşvik edin. Birkaç dakika beklemesini sağlayın, sonuç yoksa ısrar etmeyin. Bazı çocuklar başlangıçta, çişlerini lazımlığa yapar ancak kaka için bezlerini kullanmaya devam ederler.

Her başarıda onu övün, memnuniyetinizi bir gülücük veya sarılma bazen de küçük bir ödülle gösterin. Unutmayın, takdir edilen davranışlar yinelenir! Arada olabilecek kazaları hoş görün. Başarısızlıkta asla cezalandırmayın! Bu sadece, işi zorlaştırır ve çocuğu üzer. Belki, çocuğunuz henüz hazır değildir, biraz daha sabretmelisiniz.

Tuvalet Eğitimi Ne Kadar Sürer?

Her çocuk farklıdır. Genellikle, önce barsak kontrolü sağlanır. Çoğu çocuk, 3-4 yaş dolayında barsak kontrolü ve gündüz idrar kontrolünü başarır. Geceleri kuru kalmak içinse, bazen birkaç ay ve hatta yıla daha gerek duyabilir. Kızların çoğu ve erkeklerin $\frac{3}{4}$ ' ü 5 yaşında geceleri kuru kalabilmektedir. Ancak, yatak ıslatma çocukluk çağında sık rastlanan bir durumdur ve kontrol yaşı genetik etkenlerle belirlenir. Çocuğunuza kızmadan önce, annenize kaç yaşında kuru kalmayı başardığınızı sorun! Çocuğunuz, büyük tuvalete geçmek istediğinde size söyleyecektir. Klozet adaptörü ve klozete ulaşabilmesi için bir basamak veya tabure sağlayın.

Yardımcı Olacak İpuçları :

Tuvalete alışma ile ilgili kitaplar okuyun.

Lazımlıkta otururken, yanında olun, sohbet edin.

Anne, baba veya büyük kardeşlerin tuvaleti nasıl kullandıklarını göstermesi yararlı olur.

Kızlara, idrar yolu enfeksiyonlarından korumak için, temizliği önden arkaya yapması öğretilmelidir.

Her tuvalet sonrası elleri yıkaması öğretilmelidir.