

anne
günlügüm



hayatadestek



hayatadestek



Hayata Destek, afetlerden etkilenen bireyler ve toplumların temel haklarına erişimini sağlamak ve ihtiyaçlarını karşılamak üzere çalışmalar yapmak amacıyla kurulan bir insanı yardım derneğidir.

Hayata Destek, afet risklerini azaltmak için çalışmalar yürütme ve afetlerden etkilenen toplumların kapasitelerini ve dirençlerini artırmaya yönelik çalışmaktadır. Uluslararası insanı yardımın temel ilkelerini benimseyen Hayata Destek; insanlık, ayrım gözetmemek, tarafsızlık, bağımsızlık, hesap verebilirlik çerçevesinde faaliyetlerini Türkiye ve çevresi bölgelerde sürdürmektedir.

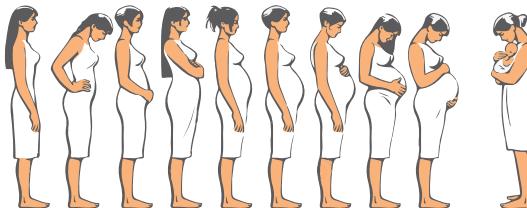
www.hayatadestek.org | info@hayatadestek.org

İçindekiler

1 HAMİLELİK SIRASINDA BAKIM	4
2 BEBEK DOĞAR DOĞMAZ	6
3 EMZİRME	7
Mamayla Beslemenin Dezavantajları	8
Emzirme ile İlgili Sorunlar	8
4 TAMAMLAYICI GİDALAR	10
5 BAKIM	11
Hijyen	11
Bebeğin Yıklanması	12
Ağlayan Bebekler	13
Karnı Ağrıyan Bir Bebek Nasıl Tutulmalıdır	13
6 AY AY BEBEĞİNİZ	14
1 Aylık Bebekler	15
2 Aylık Bebekler	17
3 Aylık Bebekler	19
4 Aylık Bebekler	21
5 Aylık Bebekler	23
6 Aylık Bebekler	25
7 Aylık Bebekler	27
8 Aylık Bebekler	29
9 Aylık Bebekler	31
10 Aylık Bebekler	33
11 Aylık Bebekler	35
12 Aylık Bebekler	37

1 HAMİLELİK SIRASINDA BAKIM

Hamile olarak geçirdiğiniz günler kritik önem taşır. Sağlıklı ve sorunsuz bir hamilelik ve doğum için hamileliğin ilk üç ayında ve ikinci üç ayında ayda bir kez, son aylarda ayda iki kez, sonuncu ayda ise her hafta olmak üzere düzenli olarak doğum öncesi bakım yaptırmak gereklidir.



Hamilelik döneminde, kadınların beslenme gereksinimlerinde enerji, protein ve mikro-besinlere ihtiyaç önemli ölçüde artar. Hamile kadınlar gebeliklerinin ikinci üç aylık döneminde günde fazladan 340 kcal, son üç ayında ise 450 kcal ihtiyaç duymaktadır. Bu nedenle, yeterli miktarda gıda ve sıvı tüketimi hem annenin hem de fetüsün beslenme ihtiyaçlarını karşılamak için hayatı önem taşır.

Hamileliğin son 3 aylık döneminde anne adayının günlük fiziksel efor gerektirecek işleri yapmada zorlanacağından ailenin tamamının daha fazla destekleyici olması gereklidir.

Doğum yapmanın fiziksel ve psikolojik etkileri son derece zorlayıcı olabilir. Kadınlar tekrar güç kazanarak bir anne olarak yeni rollerine odaklanmak için daha fazla dinlenmeye ihtiyaç duyarlar.

Hamile kadınlar için sağlık hizmetleri

- Düzenli sağlık kontrolü
- Aşılar
- Folik asit ve demir takviyesi (sağlık kurumu tarafından verilir)
- Doğum için uygun bir sağlık kurumu bulunması



Hamilelik sırasında gıda hijyeni

Listeria ve toksoplazma gibi gıdalardan bulaşan hastalıkları önlemek için gıdaları doğru bir şekilde yıkayın, doğru işlemler uygulayın, doğru biçimde pişirin ve soğutun.

- Toprağa veya çiğ ete dokunduktan sonra ellerinizi sabunlu suyla yıkayın.
- Çiğ siğır eti, çiğ tavuk eti ve çiğ balıkların diğer gıdalara veya yüzeylere temas etmemesini sağlayın.
- Eti iyice pişirin.
- Sebze ve meyveleri yemeden önce yıkayın.
- Pişirme araçlarını sabunlu sıcak suyla yıkayın.



Hamilelikle ilgili notlarınız



2 BEBEK DOĞAR DOĞMAZ

- Doğumdan hemen sonra, bebeğinizle ten teması kurmalısınız. Bebeğinizi göğsünüze alın, bir süre orada tutarak göğsünüzü tanımاسını sağlayın.



- Hijyen sorunlarına yol açması ve emzirme için faydalı olmaması nedeniyle biberon, emzik veya diğer yapay meme ucu ürünlerini kullanmamaya çalışın. (Anne memesine yabancılasmaya sebep olabilir.)



- Doğumdan sonra bir saat içinde bebeğiniz emzirmeye başlamanızı.
- Gündüz ve gece sık sık, yani bebek her istediğiinde bebeği emzirin.
- İlk 6 ay boyunca bebeğe sadece anne sütü verin. Su veya diğer herhangi bir sıvı ya da gıda vermeyin (sadece anne sütüyle beslenmeli).
- Sizin ya da bebeğiniz hastalandığı durumda bile emzirmeye devam edin.



- Emziren anneler günde fazladan 500 kcal ihtiyaç duyar. Açılığını ve susuzluğunuzu giderecek ve emzirmeniz için yeterli olacak kadar yiyecek ve içecek tüketmeye çalışın.

- Doğumdan sonra annelerin birçoğunda lohusalık hüznü adı verilen melankolik bir ruh hali yaşarlar. Bunun sebepleri arasında hormon seviyelerindeki ani değişiklikler, yorgunluk, uykusuzluk veya annenin hayatı üzerinde kontrolü kaybetme hissi yaşaması sayılabilir. Lohusalık hüznü birkaç hafta içinde genelde kendiliğinden geçer. Bu süreci daha rahat atlatmak için olabildiğince dinlenmeli, kendinize her gün az da olsa mutlaka zaman yaratmalı ve yakınlarınızdan bu konuda olabildiğince destek istemelisiniz.

Bazı kadınlarda ise doğum sonrası depresyon görülür. Anne daha önce stresli olaylar yaşadıysa, çevresinden yeterli destek alamıysa, gebelik planlanmadan veya istenmeden gerçekleşmiş ise bu durumun görülmeye ihtimali daha fazladır. Eğer doğumdan sonra kendinizi depresyonda hissediyorsanız, bu durum birkaç hafta içinde geçmediyse ve normal yaşamınızı sürdürmenizi engelleyecek bir hal alıysa mutlaka bir uzmana danışmalısınız. Doğum sonrası depresyon kendi başına tedavi edebileceğiniz bir durum değildir. Uygun tedavi ile doğum sonrası depresyonun belirtileri birkaç ay içinde kaybolur.

Lohusalık hüznü, doğum sonrası depresyon kadınlar için yaşanması gayet olağan durumlardır. Bunu yaşamazınızın normal olduğunu bilerek başkaları ile paylaşmak sizin rahatlatabilir. Bebeğinize iyi bakabilmenin ilk şartının kendinize iyi bakmak olduğunu unutmayın.

3 EMZİRME



Emzirmenin psikolojik faydaları

Anne ve bebek arasında duygusal bağın kurulmasını sağlar

- Anne ve bebek arasında yakın ve sevgi dolu bir ilişki oluşturur.
- Annenin duygusal olarak kendini daha iyi hissetmesini sağlar.
- Bebek daha az ağlar.
- Bebek duygusal olarak kendini daha güvende hisseder.



Emzirme süresiyle ilgili öneriler



0-6 ay Sadece anne sütü verilir.

"Doktor tarafından verilen vitaminler ve/veya ilaçlar dışında anne sütünden başka hiçbir şey verilmez."

Doğumdan sonra en geç bir saat içinde bebeği emzirmeye başlamanız önerilir."

Anne Sütü

- Mükemmel bir besindir.
- Kolay sindirilir, verimli bir şekilde kullanılır.
- Enfeksiyonlara karşı koruma sağlar.



Emzirme

- Anne-bebek arasında bağ kurulmasını sağlayarak bebeğin gelişimini destekler.
- Annenin sağlığını korur.
- Mamaya beslemeye göre maliyetsizdir.



İki yıl veya daha uzun süreyle emzirme çocuğun gelişimine katkı sağlar, sağlıklı ve güçlü olmasına yardımcı olur.

Mamaya Beslemenin Dezavantajları



- Anne-bebek arasında bağ kurulmasını zorlaştırır.
- İshal ve inatçı ishal daha sık görülür.
- Solunum yolu enfeksiyonları daha sık görülür.
- Yetersiz beslenme, A vitamini eksikliği daha sık görülür.
- Alerji ve süt intoleransı daha sık görülür.
- Bazı kronik hastalıklara yakalanma riski daha yüksektir.
- Bebeklerde obezite riskini yükseltir.
- Bebeklerin zihinsel ve fiziksel gelişimi anne sütü içen bebekler kadar iyi olmayabilir.
- Anne daha kısa bir süre içinde yeniden hamile kalabilir.
- Annede kansızlık, yumurtalık kanseri ve meme kanseri riskini artırır.

Emzirme ile İlgili Sorunlar

Emzirmeyle ilgili güçlükler memenin kötü yerleştirilmesinden kaynaklanıyor olabilir. Bu nedenle annenin memeyi doğru bir şekilde yerleştirmesi ve doğru emzirme pozisyonunu ayarlaması çok önemlidir.

Memenin kötü yerleştirilmesinin *sonuçları*



- Meme uçlarında ağrı
- Meme uçlarının yara olması
- Memelerin şişmesi
- Bebeğin doymaması ve çok fazla ağlaması
- Bebeğin daha sık ve daha uzun süreyle beslenmek istemesi
- Sütte azalma
- Bebeğin kilo alamaması





Yetersiz süt *sorunu*

- Emzirmeyi kesmenin en sık görülen nedenlerinden biridir.
- Bazen anne yeterli sütünün olmadığını düşünebilir ama bebek buna rağmen tüm ihtiyacı olan besini alabilir.
- Bazı durumlarda süt bebeğe yetmiyor olabilir. Bu durum bebeğin memeyi doğru biçimde emmiyor olmasından kaynaklanabilir. Anne bebeğine sütün yetmediğini düşündüğü durumda bir uzmana danışmalıdır.



Sütün bebeğe yetmediğine dair *güvenilir işaretler*

Yeterli düzeyde kilo artışı olmaması: ayda 500 gramdan az

Az idrara çıkma: günde 6 defadan az

“

Anne hastalandığı zaman bebeği emzirmeli midir?

- Evet, tabii ”

“

Eğer bir annenin ikiz bebekleri varsa yine de emzirebilir mi yoksa sütünün yetmesi imkânsız mıdır?

- Evet, emzirebilir. Yukarıda anlattığımız gibi, bebeğin emmesi annenin süt üretimini artırr. Eğer bir annenin aynı anda emzirmesi gereken iki bebeği varsa, bebeklerin her ikisine yetercek kadar süt üretecektir. ”



Resimde gösterildiği gibi iki bebeği aynı anda emzirmesi mümkündür.

4 TAMAMLAYICI GİDALAR



6 ayın sonunda anne sütüne ek olarak başka gıdalar vermeye başlamak çocuğun gelişimine katkı sağlar. Tamamlayıcı besleme, anne sütüne ek olarak bebeğe ek gıdaların verilmesidir.

6-12 aylık bir bebeği beslemek için diğer gıdaları vermeden önce daima anne sütü verilmelidir. 6-24 aylık bir çocuğun emzirilememesi durumunda, günde bir ya da iki öğün ekstra yemek verilmelidir.

6 ve 8. aylarda besinler püre şeklinde verilmelidir. Kaşıkta duracak kadar koyu kıvamlı besinler çocuğa daha fazla enerji verir.

Küçük yaşındaki çocukların çeşitli besinleri alabilecekleri tamamlayıcı gıdalar yemeleri önemlidir. Çocuklar sağlıklı büyüyebilmek için yaşlarına uygun besleyici ve tamamlayıcı gıdalar tüketmelidir.

Gıdaları bebeğinize tanıtmaya başladığınızda dikkate etmeniz gereken önemli noktalar:

Sıklık: Çocuğunuza sık sık besleyin.

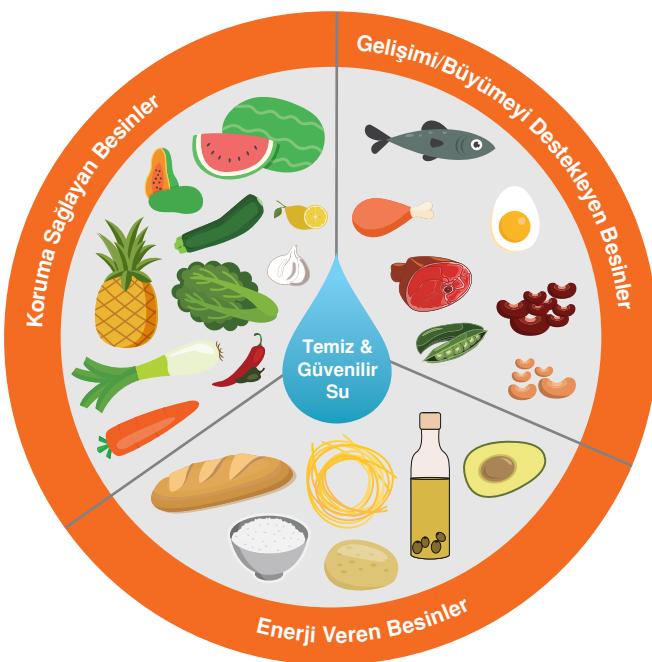
Miktar: Çocuğunuza yeterli miktarda besleyin .

Yoğunluk: Çocuğunuzun yiyeceğini uygun kıvamda hazırlayın.

Çeşitlilik: Çocuğunuza çeşitli gıdaları almasına özen gösterin.

Aktif beslenme: Çocuğunuza, duyarlı beslenmeyi sağlayacak şekilde besleyin.

Hijyen: Çocuğunuza hijyenik koşullarda hazırlanmış yiyecek verin.



5 BAKIM

Hijyen

Evde Hijyen Uygulamaları

- Evin ve çocukların oyun alanının temizlenmesi
- Çocukların atıklarının düzgün bir şekilde atılması
- Hijyen gereçlerinin kullanılması
- Suyun güvenli hale getirilmesi ve güvenilir su kullanılması



Ellerinizi yıkayın

- Tuvaleti kullandıkten sonra
- Bebeğin altını temizledikten sonra
- Yemek hazırlamadan veya sofraya getirmeden önce
- Çocukları beslemeden önce ve bir şey yemeden önce

Pişirme gereçlerini temizleyin

- Temiz yüzeyler (masa, tabak altlığı ve örtü)
- Pişirme gereçlerini kullandıkten sonra hemen yıkayın.
- Pişirme gereçlerini üzeri kaplı olarak tutun.
- Bebekler için temiz pişirme gereçleri kullanın.



Güvenilir su ve besinler kullanın

- Bebeğin içtiği suyu ve bebeğin yemeğinde kullanılan suyu arıtın.
- Suyu temiz ve ağızı kapaklı kaplar içinde tutun.
- Kullanmadan önce sütü kaynatın.
- Taze olarak hazırlanmış tamamlayıcı gıdalar verin.

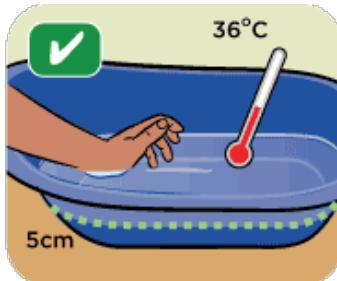
Gıda Hijyeni

- Yiyecekleri ağızı sıkı bir şekilde kapatılmış kaplar içinde tutun.
- Mümkinse gıdaları kurutarak saklayın.
- Eğer sütü buzdolabında saklayacaksanız bir gün içinde kullanın.
- Hazırladığınız yemekleri bir saat içinde kullanın.
- Anne sütü oda sıcaklığında saklanırsa 4 ile 6 saat içinde tüketilmelidir. Saklamak için buzdolabı kullanılıyorsa 5 gün bekletilebilir.



Bebeğin Yıklanması

Banyonun hazırlanması



Öncelikle banyo için ihtiyaç duyduğunuz tüm gereçleri toplayın (havlu, sabunlama bezi, hidrofil pamuk, temiz alt bezi ve temiz giysiler) ve banyoya yakın bir yere koyun. Bebeğinizi kurulamak için kullanacağınız havluyu açık bir şekilde kolayca erişebileceğiniz bir yere koyun.

Oda sıcaklığının uygun olduğundan emin olun ve leğene yaklaşık 5 cm. yüksekliğinde ılık su doldurun. Bileğiniz veya dirseğinizle suyun sıcaklığını kontrol edin – suyun sıcaklığı **36°C** civarında olmalıdır ve su sizin cildinize **SICAK GELMEMELİDİR**.

Banyo hazır olduğunda bebeğinizi soyun. Bir elinizle başının ve omuzlarının altından bebeği tutarken diğer elinizle bebeğin vücutunu destekleyin ve bebeği yavaş bir şekilde leğene yerleştirin.

Yeni doğan bebeğinizi nasıl yıkayacaksınız



Bir parça hidrofil pamuğu ılık suyla nemlendirdikten sonra göz kapaklarının iç kısmından dış kısmına doğru yumuşak hareketlerle silerek yeni doğan bebeğinizin göz kapaklarını temizleyin. Her bir göz için ayrı pamuk parçaları kullanın.

Yeni doğan bebeğinizin saçlarını haftada bir veya iki defa yıkayabilirsiniz. Bunun için bebeği leğene yerleştirin ve başına hafifçe su serpin. Bebek büyütünceye kadar şampuan kullanılmasına gerek yoktur.

Yumuşak bir sabunlama bezi kullanarak yeni doğan bebeğinizin önce yüzünü (1), ardından boynunu ve vücutunu (2) temizleyin. Son olarak bebeğinizin genital bölgesini ve poposunu (3) temizleyin.

“Güvenliği elden bırakmayın!”

Banyo Esnasında Yapılması ve Yapılmaması Gereken Şeyler



Bebekler 5cm. suda bile boğulabilirler. Bu nedenle yeni doğan bebeğinizi veya herhangi bir çocuğu banyoda yalnız başına bırakmayın. Eğer banyo yapılan yerden ayrılmamanız gerekirse bebeği bir havluyla sararak yanınızda götürün.

Banyo suyunu dökmeden önce yeni doğan bebeğinizi bir bezik veya karyolaya koyarak güvenliğini sağladığınızdan emin olun.

Ağlayan Bebekler

- Rahatsız olduklarında (altı kirli, sıcak ve soğuk havadan)
- Yorgun olduklarında (çok fazla misafir)
- Hasta ya da ağrıları olduğunda (ağlama şeklinin değişmesi)
- Aç olduklarında (yeterli süt almadıkları ya da büyümeye ataklarında)
- Annenin yediği besinler nedeniyle (herhangi bir besin, bazen inek süti)
- Annenin aldığı ilaçlar nedeniyle (kafein, sigara, diğer ilaçlar)
- Karın ağrısı olduğunda
- Bebeğinizin özel bakım gerektiren bir rahatsızlığı olduğunda



Karnı Ağrıyan Bir Bebek Nasıl Tutulmalıdır



Bebeği kolunuzun üzerinde tutabilirsiniz

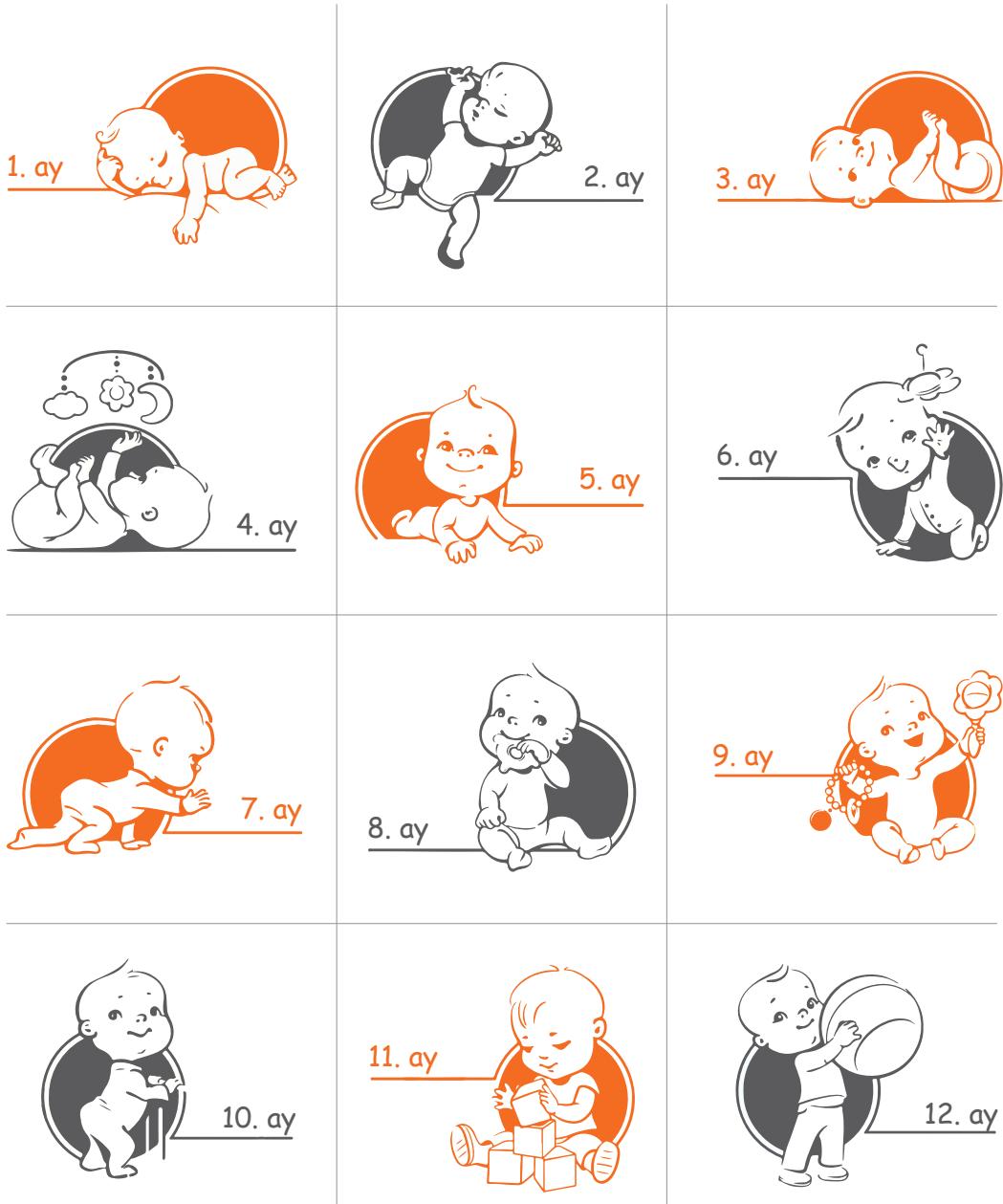


Bebeği karnının etrafından tutarak kucağınıza oturtabilirsiniz



Bebeği göğsünüze yaslayarak tutabilirsiniz

6 AY AY BEBEĞİNİZ



1 Aylık Bebekler

Dinleme ve İlgı

- Bebeğinizin gözleri ilk günlerde genelde kapalıdır ve gözlerini kısa aralıklarla açar.
- Sadece ilgi çekici nesnelere, büyük ve zıt renkli şekillere ilgi duyar.

Anlama

- Bebeğiniz anne kokusunu, anne ve babasının sesini tanır.
- Bebeğinize sevginizi onu sık sık kucağınıza alarak gösterin. Bebeğiniz kucağınızda kendini daha güvende hisseder.
- Bebeğiniz ilk ay yüzünüze bakmaya başlar.

Sesler ve Odaklanma

- Bebeğiniz ilk aylarında bulanık görür. Bebeğinizi kendinize yaklaştırıp yüzünüzü incelemesini sağlayın.
- Yeni doğan bebekler anne sesine duyarlıdır, algılarını geliştirmek için onunla konuşup ona şarkı söyleyebilirsiniz.

Sosyal Yetenekler

- Birinci ayda suyla tanışması, banyo yapması, oda değişikliği bile bebeğinizin etrafını daha rahat algılamasına katkı sağlar.
- Birinci ay içinde bebeğinizin uykuya ve beslenme düzeni oluşur.
- İhtiyaçlarını ağlayarak ifade etmeye başlar.

- Bebeğinizin uykuya süresi günde ortalama 20-22 saatdir.
- Ziyaretçilerinizi bebeğinizi kucaklamadan önce mutlaka ellerini yıkamaları için uyarın.

Diğer Önemli Notlar

- Bebeğiniz 1. ayın sonunda, ancak 15-30 cm arası mesafeyi görebilir. Uzaktaki kişi ve cisimleri bulanık görür ve rahat ayırt edemez.
- İşitme duyusu oldukça iyidir.
- Bebeğiniz yeni doğduğunda 24 saat içerisinde 8-12 defa yani 2-3 saatte bir emmek isteyebilir. Bu sıklık ilerleyen günlerde azalır.
- Bebeğınızı sağlıklı gelişimi için kundak yapmayın. Onu uyurken rahat hareket etmesine engel olmayacak şekilde hafifçe sarabilirsiniz.

Bebeğinizin;

- Kafa yapısında yamukluk,
- Gözlerde şişkinlik,
- Burunda basıklık,
- Cinsel organ ve genital bölgesindeşinde şişkinlik,
- Deride kremsi yapıya benzer bir madde,
- Kaşlar ve çevresinde kırmızı benekler gözlemlileyebilirsiniz.

Endişelenmeyin, bu yeni doğan bebekler için olağan ve geçici bir durumdur.

Aşılar

- Hepatit B: Doğumda ilk doz
- 1. ayda ikinci doz yapılır.

Çocuğunuzun 1. ayından notlar

2 Aylık Bebekler



Dinleme ve İlgi

- Bebeğiniz 2. Ayında, seslere yönelmesi daha belirgin hale gelir.
- Etrafındaki ilgi çekici renklerle ve büyük şekillerle daha çok ilgilenemeye başlar.
- Gelişimine bağlı olarak gözlerini açık tutma süresi uzar.



Anlama

- Göz hareketliliği nispeten artar. Genellikle ilk aylarda görülen göz kayması düzelmeye başlar.
- Bebeğinizle konuşun ve ona sık sık ismini söyleyin.
- Bebeğiniz bu ayda çok sık esner.
- Eğer bebeğiniz kendisini iyi hissediyorsa;
 - Sizi gördüğünde gözlerini ve başını size doğru çevirir.
 - Güler, gülümser, mutlu sesler çıkarır, ifadesi parlak ve canlıdır.
 - Sizinle göz teması kurabilir ve doğrudan yüzünze bakar.
- Eğer kendini iyi hissetmiyorsa;
 - Size uzanır ve ulaşmaya çalışır.
 - Ağlar, sızlanır, tiz, yüksek ve rahatsızlığını belli eden türde sesler çıkarır.
 - Olduğu yerde kaykılır, titremeye benzer şekilde kırıldanmalar yapar.
 - Elinin altındaki çarşaf ya da kıyafetleri çektiştirme ve çekip bırakma hareketleri yapar.
 - Başını ve gözlerini başka tarafa çevirir, kaçırır.
 - Soluk alışverişi önemli ölçüde hızlanır. Hıçkırır, öksürür, nefes alıp-verme düzeni bozulur.



Sesler ve Konuşma

- Bebeğiniz kısa heceli sesler çıkarmaya başlar.
- Bilinçli olarak gülmeye başlar, söylediğinizde ses çıkararak tepki verir.
- Bebeğiniz rahatça kollarını hareket ettirebilir.
- Vücutunu ve mimiklerini daha iyi kontrol etmeye başlar.
- Ellerini ve parmaklarını keşfeder.



Sosyal Yetenekler

- Bebeğınızı kucağınıza aldığıınızda dışa doğru döndürün ve etrafını keşfetmesini sağlayın.



Diger Önemli Notlar

- Bebeğınızı yüzükoyun yatırıldığınızda
 - Doğrulmaya çalışacağı için boyun ve sırt kasları güçlenir.
 - Kafasını ve boynunu kontrol edebilmesini sağlayan kaslar çalışır.



Aşılar

- BCG/Verem Aşısı
- DABT-IPV-Hib/5'li Karma Aşı 1. Doz
- KPA Pnomökök Aşısı 1. Doz
- Rotavirüs aşısı (İshal aşısı) 1.Doz (Not: Bazı doktorlar bu aşşa 3. ayda başlayıp 3.-5.-7. Aylarda tekrar yapabilir, ilk doz 14 hafta 6 günden daha geçe kaldıysa aşrı yapılamaz.)

Çocuğunuzun 2. ayından notlar



3 Aylık Bebekler

Dinleme ve İlgı

- Bebeğiniz insanları ve eşyaları tanır.

Anlama

- Nesneleri takip etme konusundaki algısı ve becerisi güçlenir.
- Bebeğiniz, odaya girdiğinizde heyecanlanır ve annesini tanıdığını ifade eder.

Sesler ve Konuşma

- Bazen kendiliğinden güler ve gülüşü eskisine oranla daha seslidir.
- Bebeğiniz sizin yardımınız veya teşvikiniz olmadan, kendi kendine bebek dilinde konuşmaya, "agu" benzeri sesler ve kısa heceler çıkarmaya başlar.

Sosyal Yetenekler

- Bebeğınızı farklı şekillerde tutmanız, onun kaslarını geliştirir.
- Organlarının isimlerini söyleyerek burnunu, gözlerini, ağını gösterir.
- Dokunarak dünyayı algılamaya devam etmesi ve bu yönde gelişim göstermesi için, farklı yüzey, nesne ve oyuncaklara dokunmasına olanak sağlayın.

Diğer Önemli Notlar

- Kavrama becerisi bu aylarda daha da gelişmiş olur.
- Bebeğiniz bu aylarda rahatça başına kontrol edebilir hâle gelmiş olmalı.
- Bebeğınızı ayakları üzerine diktığınızda kuvvetle yere basar ve daha belirgin biçimde adım atmaya çalışır.

Aşılar

- 2 aylıkken Rotavirüs aşısını yaptırdıysanız, bu ay yaptıracağınız herhangi bir aşı bulunmuyor.

Çocuğunuzun 3. ayından notlar



4 Aylık Bebekler

Dinleme ve İlgı

- 4. ayına giren bebeğiniz çevreyi, yüzünüzü ve ifadelerinizi izlemeye devam eder.

Anlama

- Bebeğiniz sizi artık daha fazla anlamaya başlar. Bebeğinizle göz teması kurarak yüzüne bakın ve etrafındaki şeyleri ona anlatın.
- Bu aylarda önündeki küçük objeleri ve hareketleri fark etmeye başlar.

Sesler ve Konuşma

- Bebeğiniz mutlu olduğu zaman daha çok ses çıkarmaya başlar.
- Kıkıldamalar, kahkahalar duymaya başlayabilirsiniz.
- Bebeğiniz neşe ya da kızgınlık içeren seslere farklı tepkiler verir.

Sosyal Yetenekler

- Bebeğinize egzersiz yaptıırıp hareket etmesini sağlayın.
- Bebeğinize egzersiz yaptırmak için
 - Ayak bileklerini tutun, bacaklarını nazikçe kıvrın ve yukarı aşağı hareket ettirin.
 - Kollarını göğsünde birleştirin, çapraz olarak konumlandırın, açıp kapayın.

Diğer Önemli Notlar

- Bu ay bebeğinizin ilk üç aya göre daha düzenli uyumaya başlar.
- Uyku ortasında çıkan huzursuzluk belirtileri, ağlama krizleri ve gaz problemi genellikle 4. Ayda sona erer.
- Bebeğinizin ilk yuvarlanmalarını gözlemleyebilirisiniz. Bazı bebekler, bunu yapabildiklerini fark ettiklerinde hemen tekrar yuvarlanırlar. Bazıları ise bundan korkarak, günlerce yeniden denemeyebilir.
- Bu aylarda bebeğiniz dış çıkarabilir, bu nedenle elini sık sık ağızına götürürebilir.
- Dış çıkarmanın rahatsızlık belirtileri ve süreleri her bebek için farklı olabilir
 - Dış etlerinde ağrı,
 - Huzursuzluk,
 - Ateş,
 - Ağızda sulanma,
 - Salya miktarında artış,
 - Ağızda sulanmadan ve salyadan kaynaklanan yüzde pullanma ve döküntü.
- Dış Çıkarma Belirtileri;
 - Kaşınan dış etlerini rahatlatmak için objeleri ısırmaya çalışmak
 - Kulak memesini ve kulaklı çekmek,
 - Ağrıyan yanak ve çeneye dokunmak,
 - Ateşte hafif artış ve hafif bir ishal,
 - Biberonu veya memeyi itmek, reddetmek,

Aşılar

- DaBT-IPV-Hib / 5'li Karma Aşı 2. Doz
- KPA 2.Doz

Çocuğunuzun 4. ayından notlar



5 Aylık Bebekler

Dinleme ve İlgı

- Bebeğiniz artık küçük sesleri, fısıldamaları, tıkırtıları duyabilir.
- Tek heceli ses ve ünlemeler çıkarmaya devam eder.
- Sese karşı duyarlılığı artar. Aynı şekilde daha küçük nesneleri görebilme becerisi de artar.

Anlama

- Bebeğiniz gülümsemeyi, fısıldamalarınızı, konuşmanızı, şarkı söylemenizi daha rahat anlamaya başlar.

Sesler ve Konuşma

- Bebeğinizin duyuları neredeyse bir yetişkininki kadar gelişmiş duruma gelir. İletişim becerisi artar.
- Yiyip, içерken çıkan sesler onu eğlendirir. Agular, küçük bağırtılar, kıkıldamalar konuşmanın ilk adımlarıdır.

Sosyal Yetenekler

- Beğenisini, hoşnutluğunu, sevgisini göstermeye başlar.
- Yabancılara karşı huzursuz ve tepkili olabilir.
- Bebeğiniz sizi veya biberonunu gördüğü zaman beslenme zamanı geldiğini anlar ve heyecanlanır
- Bu ayda ona isimlerini söyleyerek bütün organlarını gösterin.

Diğer Önemli Notlar

- Bebeğiniz bu aylarda sağa sola dönmeye başlar. Onu düşebileceğiniz yerlerde kesinlikle tek başına bırakmayın.
- Bebeğiniz her geçen gün kuvvetlense de şimdilik onu desteksiz oturtmaya çalışmak sakıncalı olabilir. Yuvarlanmaması için onu iki tarafından da eşit biçimde destekleyin. Tek başında oturma denemelerini 6 ay dolana kadar yapmayın.
- Bu ay içerisinde kollarından kaldırıp ayakta tuttuğunuzda dik durmaya çalışabilir ve adım atmak için hamle yapabilir. Yuvarlanabilir ve yattığı yerde rahatça ters dönebilir.

Aşılar

- Bu ayda yaptırılacak herhangi bir aşısı bulunmuyor.

Çocuğunuzun 5. ayından notlar



6 Aylık Bebekler

Dinleme ve İlgı

- Bebeğinizle sık sık konuşursanız sizi dinler ve konuşmayı daha çabuk öğrenir.

Anlama

- Bebeğiniz nesnelerin yere düştüğünü ya da yer değiştirdiğini ses çıkarmasalar da takip edebilir ve anlayabilir.

Sesler ve Konuşma

- Sözcüklere benzer sesler çıkarmaya devam eder.
- Onunla konuşukça sesinizi taklit etmeye başlar ve heceleri tekrarlar.

Sosyal Yetenekler

- Sizi tanıdığını belli eder, yabancılara sizden daha farklı davranışlar.

Diğer Önemli Notlar

- Bebeğiniz bu yaşta tamamlayıcı gıdalar almalıdır.
- Bebeğiniz annesinin memesi dışındaki şeylerden beslenebileceğini anlamaya başlar.
- Bebeğinize biberonla su ve mama verebilirsiniz.
- Püreleri ve püttülü akişkan gıdaları da biberonla değil kaşıkla, kontrollü olarak yedirin.
- Verdiğiniz ek gıdalara kesinlikle tuz, baharat ve şeker koymamalısınız.
- Bebeğiniz 6. ay civarında desteksiz oturma konusunda aşama kaydeder. Tam olarak başaramasa da daha uzun müddet oturabilir.
- Rahatça hareket edebilmesi için fazla sıkmayan, beden gelişimine uygun kıyafetler giydirin

Aşılar

- DaBT-IPV-Hib / 5'li Karma Aşı 3. Doz
- HEPATİT 3. DOZ
- KPA 3.DOZ
- OPV AŞISI Damlaşı

Çocuğunuzun 6. ayından notlar



7 Aylık Bebekler



Dinleme ve İlgı

- Sizin kucağınızdayken dışa dönük şekilde duruyorsa karşınızdaki konușmalarınızı dinler ve karşısındaki yabancıyı inceler.
- Ayrıca artık kendi ismini tanır ve seslendiginizde size dönüp bakar.



Anlama

- Bebeğiniz 7. ay civarında hareketlerinizi taklit etmeye çalışabilir.
- Ona kızdığınızda ya da sevginizi gösterdiğinizde anlar ve ona göre tepki verir.



Sesler ve Konuşma

- Tek heceleri net biçimde söyleyebilir.
- İletişim kurmak için neşeli ya da huzursuz sesler çıkartmaya devam eder.



Sosyal Yetenekler

- Bebeğiniz artık sizin oyunlarınıza ve tepkilerinize daha çabuk ve keskin yanıtlar vermeye başlayacak.
- Bebeğiniz artık yabancılarla aile üyelerini ayırmaya başlar. Özellikle 6. ve 12. aylar arasında, yabancıları yadırgayabilir, tanımadığı kişilerden korkabilir, ağlayabilir.

- 6. Aydan itibaren bebeğiniz sizden ayrıldığında endişeye kapılır ve korkar. Ayrılık endişesinin etkilerini azaltmak için aşağıdakileri yapabilirsiniz;

o Eğer bebeğinizden ayrılmak durumundaysanız onu hem sizin hem de bebeğinizin tanıdığı bir yakınıza bırakın. Bebeğinizin alışkanlıklarını bırakacağınız yakınına mutlaka anlatın. Tuvaleti, uyku düzeni, alerjisi olan gıdaları, doğru tutma şekilleri ve güvenlik gibi önemli konuları mutlaka önceden anlatmalısınız.



Düzenli Notlar

- Bazı bebekler bu ayda emeklemeye başlar. Bebeğiniz emeklemiyorsa geç kaldığını düşünerek endişelenmeyin.
- Artık kendi etrafında dönme becerisini neredeyse tamamen kazanmıştır.
- Eğer desteksiz oturamıysa, bu gelişim 8. ayda da tamamlanabilir.
- Ailece masaya oturuyorsanız mutlaka bebeğinizi de oturtun ve eline yiyeceği ufak yiyecekler verin. Sizi taklit ederek masada yemek yeme alışkanlığını kazanacaktır.
- Bebeğinize günde iki ya da üç öğün püremsi ya da püre haline getirilmiş gıdalar verin. Günde bir veya iki defa aperitif gıdalar da verebilirisiniz.
- 7. ay bebeğinizin hareket kabiliyetinin iyice geliştiği aylardan biridir. Bu nedenle evinizde tehlikeli olabilecek yerlere dikkat edin.
 - Elektrik prizlerini kapatın,
 - Yerleri ıslak bırakmayın,
 - Elektrik kabloları, ısıticılar, keskin objeler gibi tehlikelerden uzak tutun,
 - Mobilyalara, pencere kenarlarına, keskin köşelere koruyucular yerleştirin.
 - Sıcak nesneler, çay, kahve, çorba gibi şeyler bebeğiniz ulaşabileceği yükseklikte bırakmayın.
 - Ayağınızın altına yaklaşması durumunda üzerine basmamak için daima dikkatli ve tetikte olun.
 - Yutabileceği küçük eşyalarla onu baş başa bırakmayın, elini ağızına götürdügü her durumda bir şey yutmadığından emin olun.
 - Kırılabilir, yanabilir, çizici, kesici, delici aletleri kesinlikle bebeğinizden uzak tutun.

Çocuğunuzun 7. ayından notlar



8 Aylık Bebekler

Dinleme ve İlgı

- 8 aylık olan bebeğiniz artık basit, öğrenmesi kolay oyunları kolayca oynayabilir.

Anlama

- Bebeğinizin eline aldığı nesneleri sallamaya, yere çarpmaya, fırlatmaya, ses çıkarıp çıkarmadığını veya değişimmediğini kontrol etmeye çalışır.
- Keskin ve kesik kesik hecelemeleri artar.
- Ses ve mimik taklitlerinde gelişme gösterir. Bebeğiniz gülümseme, hapşırma gibi belirgin ve güçlü sesleri taklit eder.
- İlgı çekmek için çığlık atabilir, yüksek sesle bağırabilir ya da kahkahalarla güler.

Sosyal Yetenekler

- Bebeğinizin uyuma döneminde değişimler olabilir.
- Ayakta durmaya çalışır, dönmeye, yuvarlanmaya, eşyaları farklı bir şekilde tutmaya çalışır.
- Bebeğiniz yabancılarla karşı soğuk davranışlarla davranabilir.

Diğer Önemli Notlar

- Bebeğiniz herhangi bir destek olmadan oturmaya başlayabilir.
- Ayağa kalkmaya çalışır, genellikle tutunarak kısa süreliğine ayağa kalkar.
- Kollarının altından kaldırır ve ayakta tutarsınız adım atmaya çalışır.
- Bebeğinize her bir öğünde verdığını yiyecek miktarını 250 ml'lik bir fincanı yarısı kadar arttırabilirsiniz.

Aşılar

- Bu ayda yaptırılacak herhangi bir aşısı bulunmuyor.

Çocuğunuzun 8. ayından notlar



9 Aylık Bebekler

Dinleme ve İlgı

- Nesnelerin ses çıkarmasını sağlayarak bebeğinizin sesler ve eşyalar arasında bağ kurmasına yardımcı olabilirsiniz.
- Saklanma / bulma oyunlarını sevmeye başlar.

Anlama

- Bebeğiniz bir oyuncaya ulaşamıyorsa artık ona ulaşmanın farklı yollarını denemeye başlar.

Sesler ve Konuşma

- Bebeğiniz aynı sesleri tekrarlamaya ve artık kesik kesik de olsa heceleyerek, bazı sözcükleri söylemeye çalışır.
- Bebeğinizin konuşma girişimlerinde onu dinleyerek ve onu anladığınızı belli ederek destekleyebilirsiniz.

Sosyal Yetenekler

- Bebeğinizin ev içinde sosyalleşmesi için ev işlerinizi yaparken güvenli bir biçimde onu da yanınızda tutabilirsiniz.

Diğer Önemli Notlar

- Bebeğiniz katı yiyecekleri yemeye başlar. (doğranmış ve dilimlenmiş gıdalar)
- Bebeğiniz yiyecekleri etrafına saçabilir, bebeğinizin rahatça yemesine izin verin.
- Bu yaşlardan başlayarak bebeğinize, günde 3-4 öğün yemek, 1-2 defa aperatif besinler vermeye başlayabilirsiniz.
- Bu aylarda bebekler genellikle rahatlıkla emekler ancak emeklemiyorsa bu bir sorun değildir.

Aşılar

- Bu ayda yaptırılacak herhangi bir aşısı bulunmuyor.

Çocuğunuzun 9. ayından notlar



32

www.hayatadestek.org

10 Aylık Bebekler

Dinleme ve Algı

- Bebeğiniz konuşmaya benzer sesler çıkarmanın yanı sıra sizin dinlemekten, onunla konuşmanızdan çok hoşlanır.
- Basit ifadeleri ve kelimeleri kolaylıkla anlar.
- Bazı bebekler bu aylarda bilinçli sözcükler kullanabilir ve isteklerinize tepki verir.

Anlama

- Her hareketinizi bebeğinize anlatın, açıklayın, sizin dinlemeye bayılır.
- Bebeğinizin hafızası gelişir, bir şeyin nerede olduğunu anlamak ve hatırlamak için onu sürekli görmesi gerekmeyez.

Sesler ve Konuşma

- 10. Ayda bebek dilinde ve sesinizi değiştirerek konuşmamalısınız. Çünkü bebeğiniz konuşmak için siz taklit edecektir.
- Bebeğinizin doğru bir şekilde konuşmayı öğrenmesi için doğru kelimeleri, düzgün vurgular ve net seslerle işitmeli gerekir.
- Bebeğinize hareketleri ile ilgili sürekli sorular sormanız konuşmasına katkı sağlar. Örneğin, kalkmaya çalışırken ona “Kalkmak mı istiyorsun?” demelisiniz.

Sosyal Yetenekler

- Bebeğiniz için rutinler önemlidir. Koyduğunuz kuralları sık sık değiştirmeyin.
- Bebeğinizden ayrılrken ona geri geleceğinizi anlatın ve ona güven verin.

Diğer Önemli Notlar

- Bebeğiniz 10. ay civarında artık tutunarak ayağa kalkabilir. Emekleyerek ya da sürünenerek hareket eder.
- Bebeklerin büyük bir kısmı 1 yaşını doldurmaya yakınlıkta yürüyor, o nedenle 10 ay desteksz yürümek için henüz erken bir zamandır.
- Ona rastgele çizimler yapması için kâğıt kalemlere verebilirsiniz.

Aşılar

- Bu ayda yaptırılacak herhangi bir aşısı bulunmuyor.

Çocuğunuzun 10. ayından notlar



11 Aylık Bebekler

Dinleme ve Algı

- Eğer bir resim, kelime ya da ifade ilgisini çekerse, üzerinde durup ona birkaç kez tekrar edin. Böylece bebeğinizin hem dil yeteneği gelişir, hem de kavrama kabiliyeti artar.
- Ona oyuncak yerine kırılmayacak ya da ona zarar vermeyecek söküp takabileceği basit eşyalar da verebilirsınız.

Anlama

- Gelişiminizi desteklemek için bebeğinizle devamlı konuşun.
- Bebeğinizle "Sakla & Bul" tarzı oyunlar oynayın.
- İstediği bir şeyi parmağıyla işaret edebilir.

Ses ve Konuşma

- Bebeğiniz için taklit hala çok önemli bir öğrenme yöntemi olduğu için kullandığınız kelimeleri de taklit eder. Zamanla taklit edilen kelime sayısı artar.
- Bilinçli kelimeler kullanabilir.
- Beyni hızla gelişmektedir, konuşma becerisi de buna bağlı olarak ilerler.

Sosyal Yetenekler

- Bebeğiniz istediginiz bir şeyi yaptığında ona teşekkür edin. Teşekkür etmeyi ve lütfen demeyi bu sayede öğrenir.
- Ona çeşitli direktifler verin, basit komutlarınızı anlar ve uygular.
- Artık itiraz etmeye ve hoşlanmadığı şeylere karşı direnmeye başlar.
- Taklit yoluyla öğrenmeye devam eder.
- Sahiplenme duygusu ve keşfetme meraklı artar.

Diğer Önemli Notlar

- Bebeğiniz sizi günlük hayatı taklit etmeye devam eder.
- Sizin desteğinizle artık bardaktan su içebilir.

Aşılar

- Bu ayda yaptırılacak herhangi bir aşısı bulunmuyor.

Çocuğunuzun 11. ayından notlar



12 Aylık Bebekler

Dinleme ve Algılama

- Eşyaların isimlerini öğrenmeye çalışır. Bir nesnenin adı söylendiğinde, onun ne olduğunu algılar.
- Görüş mesafesi ve netliği yetişkinlerle eşit düzeye gelir.

Anlama

- Sizin gözetiminizde olduğu sürece, kendi kendine bir şeyler yapması yararlı olacaktır, çünkü bu kendine güvenini geliştirir.
- Bebeğiniz kısa talimatları anlar.
- Yeni şeyler öğrendikçe onu devam etmesi için yüreklemelisiniz. Eşyaları gösterin, isimlerini söyleyin.

Sesler ve Konuşma

- Bebeğiniz bir yaşı civarında birkaç kelime söyleyebilir.
- Dikkat çekmek için ağlama ve çığlık dışında sesler kullanmaya başlar.
- Farklı ses ve konuşmaları taklit eder.

Sosyal Yetenekler

- Bebeğiniz bu aylarda inatlaşmaya başlayabilir. Uyku, yemek, giyinme vb. şeylere itiraz etmeye başlar.
- Hatalı davranışlığında uyarısınız ona kızmış olmanız üzüler fakat beğenilen hareketini de yineler.
- Yaptığı şeylere sürekli hayır demeyin. Bu hayır kelimesinin gücünü azaltır ve bir süre sonra hayır dediğinde sizi dinlemez.
- Bebeğiniz, gündüz uykularını uzatabilir, gündüz uykularına başlamadıysa, buna alıştırabilirsiniz. Gündüz uykusu dışında, gece uykusu rutini de değiştirebilir.

Diğer Önemli Notlar

- Bebeklerin bir kısmı bu ayda tek başına, çoğunluğu ise elinden tutunca yürür.
- Bebeğinize 250 ml bir fincanın $\frac{3}{4}$ 'ü kadar yiyeceği her öğün yedirmelisiniz. Günde 1 ya da 2 aperatif ile birlikte üç ya da dört öğün yemek verin.

Aşılar

- KKK / Kızamık-Kızamıkçık-Kabakulak Aşısı
- Suçiçeği Aşısı
- KPA Pnomökök Aşısı Rapel Doz



Çocuğunuzun 12. ayından notlar



ملاحظات عن الشهر الثاني عشر لطفلك

الاطفال في الشهر الثاني عشر من اعمارهم

الاستماع والاستيعاب

- سيعمل على تعلم أسماء الأشياء. وحينما يتم ذكر اسم أحدي الأشياء سوف يعرف ما هو ذلك الشيء المقصود.
- ستكون مسافة الرؤية وطبيعتها لديه بمستوى البالغين.

الادراك (الفهم)

- من الجيد أن يقوم بعض الأشياء (شريطة أن يكون تحت مراقبتك له)، لأن ذلك سيزيد من ثقته بنفسه.
- سيفهم طفلك التعليمات القصيرة.
- كلما تعلم طفلك الأشياء الجديدة، عليك أن تشجعيه على الاستمرار في ذلك. اريه الأشياء واذكرى له اسمائها.

الاصوات والمحادثة

- طفلك في السنة الاولى من عمره تقريباً، من الممكن ان ينطق بعض الكلمات.
- سيعمل على استخدام الكلمات بدلاً من الصراخ والبكاء للتعبير عن مراده او لجذب الانتباه اليه.
- يقوم بتقليل الاصوات والمحادثات المختلفة.

المهارات الاجتماعية

- من الممكن أن يبدأ طفلك في هذه الاشهر بالتململ او التمرد. حيث سيبدأ بالاعتراض على النوم، وتناول الطعام، واللبس وغيرها.
- يعزن عندما تخيبين منه وتبهينه بسبب تصرف سيء بدر منه، ولكنه سيعمل على تكرار التصرف الذي اعجبك.
- لا ترفضي تصرفاته او الاشياء التي يقوم بها ولا تقولي له كلا باستمرار. لأن ذلك سيقلل من قيمة وقوه كلمة كلا او لا وبعد فترة كلما قلت له لا او كلا لن يستمع اليك.
- من الممكن ان يطيل طفلك من النوم في الصباح، ولو لم يبدأ بالنوم في فترة الصباح تستطيعين تعويذه على ذلك. ومن الممكن تغيير روتين النوم في الليل بواسطة النوم في النهار.

ملاحظات اخرى مهمة

- بعض الاطفال يبدئون بالمشي لوحدهم في هذه الاشهر من اعمارهم، اما الاغلبية منهم فيمشون عند المسك من ايديهم.
- يجب ان تقوموا باطعام طفلكم 250 مل او ما بين $\frac{3}{4}$ فنجان في كل وجبة. قوموا باعطاء اطفالكم ما بين ثلاثة الى اربعة وجبات بالإضافة الى 1 او 2 من الوجبات الخفيفة كل يوم.

اللقاحات (التطعيم)

- لقاح يـ - يـ (الحصبة والنكاف والحصبة الالمانية)
- لقاح الحمامق (جدرى الماء)
- لقاح المورات الرئوية - جرعة منشة.

ملاحظات عن الشهر الحادي عشر لطفلك

الأطفال في الشهر الحادي عشر من اعمارهم

الاستماع والاستيعاب

• في حال لو انجذب انتباه طفلك نحو رسم ما، او الكلمة او تعبير ما، عليك ان تتناولي تلك الكلمة او ذلك التعبير وان تكررها ملرات. بهذه الطريقة ستساهمين في تطوير قابلية طفلك على التكلم، كما وتزداد لديه القابلية على الاستيعاب.

• تستطعين ان تعطي طفلك العاب يتم تركيبها وفصلها عن بعضها البعض بدلاً من الدمى، شريطة ان لا تكون تلك الالعاب التي تتسبّب في الاذى او الخطورة.

الادراك (الفهم)

- من اجل دعم نمو طفلك تحدّثي اليه باستمرار.
- العبّي مع طفلك العاب من النوع "اخفي واعثر" وما شابهها.
- يستطيع ان يشير باصبعه على الشيء الذي يريد.

الاصوات والمحادثة

- ما زالت عملية التقليد من الوسائل التعليمية المهمة بالنسبة لطفلك، لذلك سيقلد طفلك الكلمات التي تطلقينها. ومع مرور الزمن ستزداد الكلمات التي يقلدها.
- يستطيع استخدام الكلمات بوعي او بهدف ما.
- ينمو عقله بسرعة، وستتطور قابليته على المحادثة مع نمو عقله.

المهارات الاجتماعية

- حينما يقوم طفلك بإجراء عمل طلبته منه، اشكريه عليه. حيث سيتعلم طريقة الشكر والثناء وكلمة "من فضلك" عبر هذه الوسيلة.
- اعطي طفلك العديد من التوجيهات المتنوعة، حيث سيفهم توجيهاتك البسيطة وسيعمل على تطبيقها.
- سيدأ بالاعتراض ومقاومة الأشياء التي لا يرغب بها.
- سيستمر بالتعلم عبر وسيلة التقليد.
- سيزداد لديه حب اكتشاف الاشياء، كما وتزداد لديه شعور حب التملّك.

ملاحظات اخرى مهمة

- سيستمر طفلك في تقليدك في الحياة اليومية.
- بمساعدتك سيستطيع طفلك شرب الماء بالكأس.

اللقاحات (التطعيم)

- ليست هناك اية لقاحات في هذا الشهر

ملاحظات عن الشهر العاشر لطفلك

الاطفال في الشهر العاشر من اعمارهم

الاستماع والاستيعاب

- بالإضافة الى الاصوات التي يصدرها طفلك والتي تشبه الكلمات، يسعد كثيراً حينما تتحدثين اليه، وحينما يستمع اليك.
- يستطيع فهم التعبير والكلمات البسيطة بسهولة.
- بعض الاطفال في هذه الاشهر من اعمارهم يستطيعون استخدام بعض الكلمات بوعي، ويظهرون ردة فعلهم تجاه طلبات الاخرين.

الادراك (الفهم)

- قومي بشرح كل حركاتك لطفلك كي يفهمها، حيث سيكون سعيداً جداً للاستماع اليك.
- تتطور ذاكرة وقوة حفظ طفلك، حيث ليس هناك الحاجة الى ان يرى باستمرار مكان شيء ما من اجل ان يفهم ذلك او يتذكره.

الاصوات والمحادثة

- يجب عليك ان لا تتحدي مع طفلك وهو في الشهر العاشر من عمره بلغة الاطفال و بتغيير نبرات صوتك. لأن طفلك سيقلدك من اجل الحديث او المحادثة.
- من اجل ان يتعلم طفلك المحادثة او التكلم بشكل صحيح، يجب عليه ان يستمع الى النطق الصحيح للكلمات، ويجب ان يستمع الى الاصوات الواضحة.
- سيساهم سؤالك او أسئلتك المستمرة عن حركات طفلك في قابلية الحديث لطفلك. على حسب المثال: حينما يود النهوض يجب ان تسأليه (هل تود النهوض؟).

المهارات الاجتماعية

- الاعمال الروتينية مهمة بالنسبة لطفلك: لا تقومي بتغيير القواعد التي وضعتها بشكل مستمر.
- عندما تفترقين عن طفلك اخبريه بأنك ستعودين اليه وامنيه الامان.

ملاحظات اخرى مهمة

- يستطيع طفلك وهو في الشهر العاشر من عمره بالنهوض والوقوف على قدميه عبر مسكة الاشياء المحيطة به. ويستطيع التحرك على شكل الحبو او على شكل الزحف.
- الاغلبيّة من الاطفال يبدأون بالمشي عندما تقترب اعمارهم الى السنة الواحدة، لذلك يكون المشي للطفل من دون مسند وهو في الشهر العاشر من عمره مبكراً.
- تستطيعين اعطائه قلماً وورقةً من اجل ان يرسم عليها بشكل عفوي.

اللقالات (التطعيم)

- ليست هناك اية لقالات في هذا الشهر

ملاحظات عن الشهر التاسع لطفلك

الاطفال في الشهر التاسع من اعمارهم

الاستماع والاستيعاب

- تستطيعين مساعدة طفلك في تكوين علاقات ما بين الاشياء، وذلك بتعريفك للأشياء والعمل على اطلاق اصوات هذه الاشياء.
- يبدأ طفلك بحب لعبة الاختباء والعثور عليه.

الادراك (الفهم)

- ان لم يستطع طفلك الوصول الى احدى اللعب، سيعمل على البحث عن الاساليب والطرق الاخرى للوصول للعبة.

الاصوات والمحاذاة

- يبدأ طفلك بتكرار نفس الاصوات، وكما يبدأ بنطق بعض الكلمات حتى وان نطقها بشكل متقطع.
- تستطيعين مساعدة طفلك في تطوير قابليته على التكلم، وذلك عبر الاستماع اليه، واعلامه اذك تفهمين ما يقوله.

المهارات الاجتماعية

- من اجل تنشئة طفلك اجتماعياً في البيت، تستطيعين ان تقومي ببعض الاعمال المنزلية وهو بقربك، شريطة ان تتخذي الاجراءات الوقائية الخاصة بالسلامة.

ملاحظات اخرى مهمة

- سيدأ طفلكم بتناول المواد الغذائية الصلبة. (المواد الغذائية المقطعة والمفرومة).
- من الممكن ان يقوم طفلك بنثر الطعام حوله، اسمحي لطفلك ان يتناول طعامه براحته التامة.
- تقومون باعطاء ما بين 3-4 وجبات في اليوم وما بين 1-2 وجبة من الوجبات الخفيفة لاطفالكم بدءا من هذا العمر.
- الاطفال في هذه الاشهر من اعمارهم بشكل عام يستطيعون الزحف بشكل مرير، ولكن ان كان طفلك ما زال لا يزحف فهذه ليست مشكلة.

اللقالات (التطعيم)

- ليست هناك اية لقاحات في هذا الشهر

ملاحظات عن الشهر الثامن لطفلك

الاطفال في الشهر الثامن من اعمارهم

الاستماع والاستيعاب

- يستطيع طفلك الذي يكون في الشهر الثامن من عمره، ان يلعب الالعاب البسيطة والتي من الممكن ان يتعلّمها بسهولة.

الادراك (الفهم)

- يبدأ طفلك بتحريك الاشياء التي يمسكها او يتناولها بيده، وهزّها او رجّها، وضرّبها على الارض ورميّها، ويعمل على كشف صوتها.
- تزداد لديه القابلية على ترديد الالفاظ بشكل حاد ومتقطع.
- يتتطور في تقليد الاصوات والايامات. حيث يبدأ طفلك بتقليد الابتسamas، والعطاس، والاصوات القوية وغيرها.
- من الممكن ان يصرخ او يضحك بصوت عال، وذلك من أجل جذب انتباهك.

المهارات الاجتماعية

- قد يتغيّر نظام نوم طفلك في هذا الشهر من عمره.
- يحاول الوقوف على قدميه، ويحاول الالتفاف او الدواران والتقلب، وي العمل على مسک الاشياء بطريقة اخرى.
- من الممكن ان يتعامل طفلك مع الغرباء ببرود.

ملاحظات اخرى مهمة

- من الممكن ان يبدأ طفلك بالجلوس من دون الحاجة الى دعائم او مساعدتك له.
- يحاول الوقوف على قدميه. ويقف على قدميه ملحة قصيرة بعدما يتمسّك بالاشياء التي حوله بشكل عام.
- لو قمت بمسكه من تحت ذراعيه وجعلته يقف على قدميه، سيحاول أن يخطو خطواته.
- يمكنكم ان تقوموا بزيادة المواد الغذائية الذي تقومون باعطائها لطفلكم في كل وجبة بمعدل نصف فنجان او بما يقارب من 250 مل.

اللقالات (التطعيم)

- ليست هناك اية لقاحات في هذا الشهر.

ملاحظات عن الشهر السابع لطفلك

الاطفال في الشهر السابع من اعمارهم

الاستماع والاستيعاب

- لو كان وجه طفلك الى الخارج وهو في حضنك سيستمع الى حوارك مع الاخرين، وي العمل على مراقبة الشخص الغريب الذي يقف امامه.
- يكون طفلك قد تعلم اسمه، عندما تقومين بالنداء باسمه يلتفت وينظر اليك.

الادراك (الفهم)

- قد ي العمل طفلك على تقليد حركاتك عندما يقترب الى او يكون في الشهر السابع من عمره.
- عندما تخضبين عليه او عندما تبادربينه مشاعر الحب يفهم ذلك وتكون ردة فعله على هذا النحو.

الاصوات والمحادثة

- يستطيع تلفظ الكلمات الصغيرة بشكل واضح.
- يستمر في اصدار اصوات سعيدة او غير مريحة من اجل الاتصال مع الاخرين.

المهارات الاجتماعية

- يبدأ طفلك بعد الآن بالإجابة الى ملاعبتك اليه والى ردود افعالك بشكل أسرع من قبل.
- يبدأ طفلك بعد الآن بالتفريق ما بين افراد العائلة والغرباء، خاصةً ما بين الشهر السادس والشهر الثاني عشر من عمر الطفل يكون اكثر حكمًا على الغرباء، حيث من الممكن ان يخاف من الغرباء ويبكي.
- اعتباراً من الشهر السادس من عمر طفلك تظهر عليه علامات القلق والخوف عندما يفترق عنك، من اجل التقليل من اثار القلق الناجم عن خوفه من الفراق عنك تستطيعين القيام بما هو آن ادناه:
- لو كنت في وضع يتوجب عليك الافتراق عن طفلك، اتركي الطفل عند اقاربك، بحيث يكون طفلك يعترفهم ايضاً، وعليك ان تقويمي بشرح عادات طفلك لاقاربك الذين ستتركين طفلك عندهم، وعليك ايضًا ان تخبريهم عن كيفية تغيير حفاظاته، وعن نظام نومه، وتخبريهم عن الاذية التي يتحسس منها، وان تخبريهم عن كيفية وطريقة حمل طفلك، وان تخبريهم عن القواعد المهمة بشأن طفلك.
- لا تتركي الاشياء الساخنة، والشاي والقهوة والحساء وغيرها تحت متناول يد طفلك.
- كوني حذرة بشكل مستمر حيث من الممكن ان يقترب منك طفلك ويجلس تحت قدميك.
- لا تتركي طفلك مع الاشياء الصغيرة التي من الممكن ان يضعها في فمه ويبعلها، وتأكدي كلما وضع يده في فمه من انه لم يضع في فمه اشياء صغيرة قابلة للبلع.
- ابعدي طفلك عن الاشياء المدببة، والاشياء الحادة والقاطعة، والاشياء القابلة للكسر، والقابلة للاشتعال وغيرها.

ملاحظات اخرى مهمة

- بعض الاطفال في هذا الشهر يبدون بالزحف، لا تشعري بالقلق وتتصوري أن طفلك قد تأخر عن الزحف لو لم يبدء بالزحف.
- يكون قد اكتسب طفلك مهارة الالتفاف والدوران حول نفسه بشكل كامل تقريباً.
- في حال ان لم يستطع الجلوس دون دعائم، سوف تكتمل لديه هذه القدرة في الشهر الثامن من عمره.



ملاحظات عن الشهر السادس لطفلك

الاطفال في الشهر السادس من اعمارهم



الاستماع والاستيعاب

- لو قمت بالتحدث الى طفلك بشكل مستمر سيسлуш اليك ويتعلم المحادثة بشكل اسرع.



الادراك (الفهـم)

- يستطيع طفلك مراقبة الاشياء عندما تسقط على الارض حتى وان لم يصدر منها الصوت او عندما يتغير محلها والبحث عنها.



الاصوات والمحادثة

- يستمر في اصدار الاصوات التي تشبه الكلمات.
- كلما تحدثت معه سيعمل على ان يقلد الاصوات التي تصدر منك، ويعمل على تكرار الالفاظ التي تلفظينها.



المهارات الاجتماعية

- يبين طفلك بأنه اصبح يعرفك، وقد يتعامل مع الغرباء عكس ما يتعامله معك.



ملاحظات اخرى مهمة

- يجب ان يحصل طفلكم على المواد الغذائية التكميلية في هذا العمر.
- يبدأ طفلكم أن يتعلم أنه يستطيع أن يأكل أطعمة أخرى بالإضافة إلى حليب أمه.
- يمكنكم إعطاؤه الماء باستخدام الكوب بالإضافة لأغذية الأطفال.
- قوموا باعطاء المواد الغذائية المهرولة باستخدام الملعقة.
- لا تقوموا بوضع الملح، البهارات او السكر في المواد الغذائية الاضافية التي تقوموا باطعامه للطفل اطلاقاً.
- سيقوم طفلكم بتسجيل التقدم في موضوع الجلوس بدون دعم بحدود الشهر 6. تقريباً. وذلليس بشكل ناجح تماماً لكنه يمكنه الجلوس لفترات أطول.
- قوموا بلباس اطفالكم ملابس غير ضيقة و الملابس المناسبة للنمو الجسدي من اجل التحرك فيها براحة.



اللقالحات (التطعيم)

- لقالح المختلط او المركب الخماسي (الدفتيريا والسعال الديكي، الكزان، السحايا، شلل الأطفال). الجرعة الثالثة.
- لقالح التهاب الكبد. الجرعة الثالثة.
- لقالح (كي بي أي) المكورات (الالتهابات) الرئوية. الجرعة الثالثة.
- لقالح شلل الاطفال الفموي.

ملاحظات عن الشهر الخامس لطفلك

الاطفال في الشهر الخامس من اعمارهم

الاستماع والاستيعاب

- يستطيع طفلك بعد الآن من سماع الاصوات الصغيرة، والهمسات والنقرات الصغيرة.
- يستمر في اطلاق الاصوات احدادية المقطع.
- تزداد درجة اهتمامه بالاصوات التي تصدر حوله. وتزداد قابليته في رؤية الاجسام الصغيرة.

الادراك (الفهم)

- يفهم طفلك ابتسامتك، وهمستك، ومحاورتك ايها، وغنائرك له.

الاصوات والمحادثة

- تتطور حواس طفلك الى درجة حواس الانسان البالغ تقربياً. وتزداد قابليته على التواصل.
- يتمتع بالاصوات التي يصدرها عند تناوله الطعام وشربه. وتكون الاصوات الغير المفهومة، والصيحات الصغيرة، والفقهاءات هي الخطوة الأولى للمحادثة.

المهارات الاجتماعية

- يبدأ باظهار مشاعره مثل اعجابه، ورضاه، وحبه.
- قد يكون غير مرتاحاً للغرباء، وقد يكون له رد فعل عندما يرى الغرباء.
- يدرك طفلك عندما يراك او عندما يرى قنينة الحليب بأن موعد تناول الطعام قد آن، فيتحمس لذلك.
- قومي بالتأشير على اعضاء جسمه مع ذكر اسمائها له في هذا الشهر من عمره.

ملاحظات اخرى مهمة

- يبدأ طفلك في هذا الشهر من عمره بالالتفات يميناً ويساراً. لا تتركي طفلك لوحده في الاماكن التي قد يسقط فيها.
- بالرغم من ان طفلك يقوى يوماً بعد يوم إلا ان محاولة جلوسه بدون دعائم قد تكون خطيرة. من اجل ان لا يسقط ويتدحرج ضعي دعائم على جانبيه بحيث تكون بنفس المستوى. لا تحاوي اجلسه بمفرده دون دعائم قبل ان يتم شهر السادس من عمره.
- عندما تمسكينه من ذراعيه وتوقفينه على قدميه في هذا الشهر من عمره، يستطيع الوقوف بشكل عمودي ومستقيم. ومن الممكن ان يحاول التحرك من اجل ان يخطو. يستطيع التدحرج والتقلب في فراشه بشكل مريح.

الللاحمات (التطعيم)

- ليس هناك اي لقاح في هذا الشهر.

ملاحظات عن الشهر الرابع لطفلك

الاطفال في الشهر الرابع من اعمارهم

الاستماع والاستيعاب

- يستمر طفلك الذي يدخل في الشهر الرابع من عمره في متابعة البيئة وما حوله، ومتابعة ملامح وجهك وتعابيرها.

الادراك (الفهم)

- يبدأ طفلك يفهمك أكثر من السابق. انظري الى وجه طفلك وقومي بالاتصال معه عبر النظرات، وقومي بشرح الاشياء التي تحيط بكما.
- في هذه الشهر يبدأ بإدراك وفهم الاشياء الصغيرة والحركات التي تكون امامه.

الاصوات والمحادثة

- حينما يكون طفلك سعيداً، يبدأ باطلاق الكثير من الاصوات.
- ستبدئون بالاستماع الى صوتكاته بصوت عالٍ وقهقهاته.
- يعطي طفلك ردود فعل متباعدة نحو الاصوات السعيدة والاصوات التي فيها نوع من الغضب.

المهارات الاجتماعية

- مرني طفلك بعض التمارين، من أجل ان يقوم طفلك ببعض الحركات.
- من أجل ان تمرني طفلك بعض التمارين
- امسكي طفلك من كاحليه، ثم قومي بتني ساقيه بشكل خفيف او لطف، ثم حركي ساقيه الى الاعلى والى الاسفل.
- قومي بجمع ذراعيه على صدره على شكل تقاطع، ثم قومي بفتح ذراعيه واغلاقه.

ملاحظات اخرى مهمة

- سينام طفلك هذا الشهر بشكل اكثر انتظام من الاشهر الثلاثة السابقة.
- علامات الاضطرابات التي تظهر اثناء نوم طفلك، ونوبات البكاء ومشاكل الغازات تنتهي عاماً في الشهر الرابع من عمره.
- يبدأ طفلك بالنقلب والدحرجة لأول مرة. بعض الاطفال حينما يرون انهم يستطيعون التدحرج يذكرون هذه العملية مرة اخري. اما الاطفال الاخرين فيخافون من التدحرج ومن الممكن ان لا يكرروا العملية لايام.
- من الممكن أن تظهر استان طفلك في هذه الاشهر، ولهذا السبب قد يقوم بوضع يده في فمه باستمرار.
- هناك اعراض مزعجة تظهر على الاطفال عند تسنينهم، وتختلف شدة ومدة هذه الاعراض من طفل لآخر.
- ألم في اللثة.

- الشعور بالاضطرابات (عدم الراحة).
- ارتفاع درجة الحرارة.
- زيادة في كمية اللعاب.
- خروج اللعاب من الفم.

اعراض ظهور الاسنان (التسنين):

- العمل على عض الاجسام او الاشياء من اجل اراحة او تهدئة اللثة التي اصبت بالحكمة.
- العمل على جر شحمة الاذن والاذن بالكامل.
- مس الفك والخد يسبب الشعور بالألم.
- ارتفاع يسيط في درجة حرارة الجسم، مع حدوث اسهال خفيف.
- رفض وعدم قبول تناول زجاجة الحليب او ثدي الام.
- ظهور القشور والطفح الجلدي على الوجه بسبب تروليف الفم وسائلن اللعاب.

اللقيمات (التطعيم)

- لقاح المختلط او المركب الخامس (الدفتيريا والسعال الديكي، الكزان، السحايا، شلل الأطفال). الجرعة الثانية.
- لقاح (كي بي أي) المكورات (الالتهابات) الرئوية. الجرعة الثانية.



ملاحظات عن الشهر الثالث لطفلك

الاطفال في الشهر الثالث من اعمارهم

الاستماع والاستيعاب

- يبدأ طفلك بالتعرف على الناس وعلى الاشياء.

الادراك (الفهم)

- تتعزز لدى طفلك القدرة والمهارة على ادراك ومراقبة الاشياء.
- عند دخولك لغرفة طفلك تبدأ عليه علامات السعادة، وبين انه قد تعرف على والدته.

الاصوات والمحادثة

- يبدأ طفلك بالضحك احياناً من تلقاء نفسه، ويضحك بصوت اكثر بالنسبة للسابق.
- يقوم طفلك بالتalking من تلقاء نفسه وبلغة الاطفال ويصدر اصوات غير مفهومة، من دون مساعدتك وتشجيعك له. مثل "أغو" ويبدأ بإصدار مقاطع صوتية قصيرة

المهارات الاجتماعية

- قيامك بمسك طفلك باشكال مختلفة وطرائق اخرى، تساعده على تقوية عضلاته.
- قومي بالإشارة الى الاعضاء (الانف، العين، والفم) مع ذكر اسمائها لطفلك.
- من اجل ان يستمر في استيعاب وادراك العالم الذي حوله عبر اللمس، ومن اجل تطوره في هذا المجال، وفري له اسطحة مختلفة، واشياء وألعاب متنوعة.

ملاحظات اخرى مهمة

- تتطور لدى طفلك مهارة المسك او القبض على الاشياء في هذه الاشهر من عمره.
- يجب ان يستطيع طفلك في هذه الاشهر من عمره من السيطرة على رأسه بشكل مريح او افضل.
- عندما تقومين بايقاف طفلك على قدميه، يضغط على الارض بشكل قوي، وسيعمل علي خطوه خطواته بشكل اكثر وضوح.

اللقاحات (التطعيم)

- لو قمت بتلقيح طفلك بلقاح فيروس الروتا في الشهر الثاني من عمره، فلا يوجد هناك لقاح آخر لهذا الشهر.

ملاحظات عن الشهر الثاني لطفلك

الاطفال في الشهر الثاني من اعمارهم

الاستماع والاستيعاب

- تزداد على طفلك علامات الاستماع او التوجه الى الاصوات الصادرة وهو في الشهر الثاني من عمره.
- يبدأ طفلك بالاهتمام الى الالوان الممتعة والاشكال الكبيرة التي تكون حوله بشكل أكثر.
- تطول مدة فتح عينيه التي لها علاقة بتطور نموه.

الادراك (الفهم)

- تزداد حركات عينيه نسبياً. تبدأ العينين بالتحسن من ناحية الانزلاق وهي الحالة التي تظهر في الشهور الاولى عامهً.
- تتحدى مع طفلك واذكري اسمه بكثرة.
- يتراوّب طفلك بكثرة في هذا الشهر من عمره.
- لو كان طفلك في حالة جيدة:
 - حينما يراك طفلك يلتفت بعينيه وبرأسه نحوك.
 - يبدأ طفلك بالضحك، ويبيّن، ويصدر اصوات الفرج، وتكون تعابيره مشرقة وحيوية.
 - يستطيع الاتصال معك بواسطة العينين، وينظر اليك بشكل مباشر.
- وإن كان طفلك في حالة غير جيدة:
 - يمتد نحوك ويحاول الوصول اليك.
 - بيكي، ينتحب، يصرخ بقوه، ويصدر اصوات يعبر فيها عن ما يضايقه.
 - ينزلق من مكانه، ويبدأ بالتحرك على شكل يشهي الارتجاف او الارتفاع.
 - يقوم طفلك بحركات مثل سحب المفارش من تحته، وسحب الملابس وتركها.
 - يقوم بتحوييل رأسه وعينيه الى جهة اخرى.
 - تتسرع عملية الشهيق والزفير لديه بشكل ملحوظ. يتنهد، يسعل، وتضطرب عملية التنفس لديه.

الاصوات والمحادثة

- يبدأ طفلك باصدار اصوات ذات مقطع صوتي قصير.
- يبدأ طفلك بالضحك بشكل واعي، ويتفاعل مع محادثتك اليه عبر اطلاق الاصوات.
- يستطع طفلك تحريك ذراعيه بسهولة.
- يبدأ بالتحكم او السيطرة على جسمه وايماهاته بشكل افضل.
- يعمل على اكتشاف يديه واصبعيه.

اللقاحات (التطعيم)

- لقاح الـ (بي سي جي)/ السل.
- لقاح المختلط او المركب الخماسي (الدفتيريا والسعال الديكي، الكزاز، السحايا، شلل الأطفال). الجرعة الأولى.
- لقاح (كي بي أي) المكورات (الالتهابات) الرئوية. الجرعة الأولى.
- لقاح فيروس الروتا (الاسهال) الجرعة الاولى. (ملحوظة: بعض الاطباء ييدّون بهذا اللقاح في الشهر الثالث من عمر الطفل. يستمرّون ويكرّرون هذا اللقاح بالشكل التالي (7.5.3) (الشهر الثالث والخامس والسابع من عمر الطفل)، ولا يتم اللقاح عند التأخير على الجرعة الأولى لو تم التأخير على الجرعة بستة (6) ايام فما فوق من الأسبوع الرابع عشر (14) من عمر الطفل).

المهارات الاجتماعية

- عند أخذ طفلك بأحضانك (احتضانه) قومي بتدوير وجهه نحو او باتجاه الخارج ، وذلك كي تساهمي في ان يكتشف ما حوله.

ملاحظات أخرى مهمة

- عندما تضعين طفلك على بطنه عضلات الرقبة والظهر.
- حينما يحاول الاستلقاء على ظهره تقوى لديه عضلات الرقبة والظهر.
- تعمل لديه العضلات التي تساعده على السيطرة على رأسه ورقبته.

ملاحظات عن الشهر الأول لطفلك

الاطفال الرضع في الشهر الأول من اعمارهم

الاستماع والاستيعاب

- تكون عيناً طفلك مغلقة في الأيام الأولى بشكل عام، ويفتح عينيه لمدة قصيرة.
- يهتم فقط للأشياء التي تجذب الانتباه، وللأشياء الكبيرة وذات الألوان المتضاربة.

الادراك (الفهم)

- يمكن للطفل أن يتعرف على رائحة الأم، وصوت أمه وبaby.
- قومي بإظهار محبتك للطفل عبر إخذه إياه بحضنك بشكل كثير. سيشعر طفلك بأمان أكثر أمان وهو في أحضانك.
- سيدأ طفلك في الشهر الأول من عمره بالنظر إلى وجهك.

الاصوات والتركيز

- يرى طفلك بشكل غير واضح في الأشهر الأولى من عمره. حاولى تقريب الطفل اليك، واعملى على أن ينظر إلى وجهك بامتعان.
- الأطفال الولادة يحسّسون صوت امهاتهم، ومن أجل تفعيل أو تنشيط مستوى استيعاب أو ادراك طفلك تستطيعين التحدث إليه والغناء له.

المهارات الاجتماعية

- ان نشاطات طفلك مثل تعارفه مع الماء واستحمامه، وحتى من ضمنها تغيير غرفته، تساهم في سهولة استيعابه او ادراكه لما يدور حوله.
- يتبع طفلك على نظام النوم والتغذية خلال الشهر الأول من عمره.
- يبدأ طفلك بالتغيير عن احتياجاته عبر البكاء.

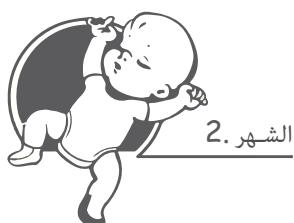
ملاحظات أخرى مهمة

- يستطيع طفلك الرؤية في نهاية الشهر الأول (1) من عمره بمسافة تتراوح ما بين 15-30 سم. ويري الأشخاص والأجسام البعيدة دون وضوح ولا يستطيع التمييز بينهم بشكل جيد.
- تكون حاسة السمع لديه جيدة جداً.
- عند ولادة طفلك حديثاً قد يطلب الرضاعة 8-12 مرة خلال 24 ساعة، يعني آخر مرة واحدة كل 2-3 ساعات. سيقل هذا العدد مع مرور الزمن او الايام.
- لا تلفي طفلك بالقماطان، وذلك من أجل فهو بشكل صحي. ولكن تستطيعين لفه بشكل خفيف، وذلك كي يستطيع التحرك عند النوم بسهولة.
- تتراوح مدة نوم طفلك بمعدل 20-22 ساعة في اليوم.
- حذرِي الزائرین قبل وضعهم طفلك في حضنهم أن يقوموا بغسل أيديهم بشكل مؤكّد.

الللاجات (التطعيم)

- لقاح التهاب الكبد (B): الجرعة الأولى عند الولادة.
- ويتم لقاح الجرعة الثانية في الشهر الأول.

6 - طفلك شهر بعد شهر



فكري بالسلامة: الأشياء المسمومة والممنوعة أثناء الاستحمام



يمكن أن يغرق الطفل في أقل من 5 سم من الماء لذلك لا تتركي طفلك حديث الولادة، أو أي طفل، بدون مراقبة في الحمام. إذا كان عليك مغادرة الحمام، لفي الطفل بمنشفة وخذيه معك.



تأكد من أن طفلك حديث الولادة في أمان في سريره أو عربته قبل الذهاب للتخلص من ماء المخطس.

5.2 الاطفال والبكاء (الاطفال الباكية)



- قد يكون الطفل غير مرتاحاً (قد توسخت حفاظته، او يشعر بالحر او البرودة).
- قد يشعر بالتعب (بسبب كثرة الضيوف مثلاً)
- بسبب المرض او الشعور بالألم (تغير طريقة البكاء)
- بسبب الشعور بالجوع (عدم رضاعته للحليب بشكل كاف، او بسبب فوهه)
- بسبب العناصر الغذائية التي تأكلها الأم (اي نوع من الأغذية، احياناً حليب البقر)
- الأدوية التي تتناولها الأم (الكافيين، التدخين، وغيرها)
- بسبب ألم البطن
- عندما يحتاج رضيعك إلى عناية خاصة

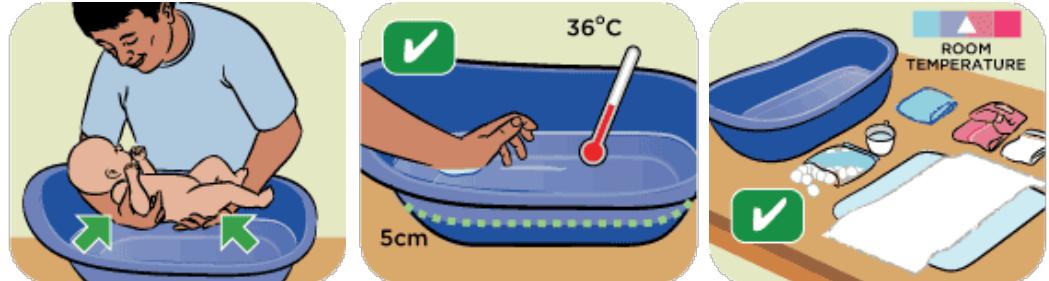
5.3 كيف يجب مسك طفل يشعر بألم في بطنه



تستطيعين مسك الطفل بإسناده تستطيعين مسك الطفل من حول بطنه (خاصرته) وإجلاسه في حضنك. بصدرك.

غسل الطفل

تحضير الحمام



عندما يجهز الحمام، إنزععي ملابس الطفل. إمسكي برأسه وいくفيه بيد وأسندي جسمه بالأخرى، بلطف إنزليه إلى المغطس.

تأكدي من أن درجة حرارة الغرفة مناسبة، وأملأي المغطس بـ 5 سم من الماء الفاتر. اختبري درجة حرارة الماء بعصمك أو كوعك - يجب أن تكون نظيفة (وسيعين بالقرب من المغطس). ضعي المنشفة اليدوية بشكل حوالى 36 درجة مئوية ويجب أن لا تتشوّف للتحضير لتجفيف طفلك. مكشوف للسخونة على بشرتك.

تحميم طفل حديث الولادة



استخدمي ليفة ناعمة لتنظيف وجه طفلك حديث الولادة. ذلك العنق والجسم (2)، دعي أعضاءه التناسلية ومؤخرته للنهاية (3).

مرة أو مرتين بالأسبوع بإمكانك تحميم شعر طفلك حديث الولادة. لفعل ذلك، مددي الطفل في المغطس وبرفق اسكبي بعض الماء على رأسه. لا داعي للشامبو حتى يكبر.

بللي كرة القطن الصوفية بماء فاتر وبلطف نظفي جفون طفلك حديث الولادة، إمسحي من الداخل لخارج لفعل ذلك، مددي الطفل في المغطس وبرفق اسكبي قطرة مختلفة من العين. إستخدمي قطرة مختلفة من القطن الصوفي لكل عين.

5 العناية

النظافة

مهارات النظافة في البيت

- تنظيف البيت وتنظيف أماكن لعب الأطفال.
- رمي نفايات الأطفال بشكل مناسب.
- استخدام امراضق الصحية.
- استخدام أماء الصحي الآمن.



اغسل يديك

- بعد استخدام المرحاض.
- بعد تشطيف وتبديل حفاظة طفلك.
- قبل طهي الطعام وقبل إعداد المائدة.
- قبل إطعام الأطفال وقبل تناول الطعام.

تنظيف أدوات المطبخ وادوات الطهي

- أسطح نظيفة (الطاولة، الأطباق، واغطية الأطباق)
- قومي بغسل أدوات الطهي بعد الاستعمال مباشرةً.
- اتركي أدوات الطهي النظيفة مغطاة.
- استخدمي للأطفال أدوات طهي نظيفة.



استخدمي مياه ومواد غذائية نظيفة آمنة

- قومي بمعالجة المياه التي يشربها طفلك والتي تطبخين له الطعام بها.
- احفظي الماء في أواني نظيفة ومغلقة.
- قومي بغلق الماء قبل استخدامه.
- اعطي طفلك الاغذية التكميلية التي تم تحضيرها حديثاً.

سلامة الغذاء

- احتفظي بالاطعمة في أواني نظيفة ومغلقة بشكل جيد.
- احتفظي بالاغذية بشكل جاف اذا امكنك ذلك.
- اذا اردت الاحتفاظ بالحليب في الثلاجة فعليك استهلاكه خلال يوم واحد.
- استهلكي الطعام المعده خلال ساعة واحدة.
- استخدمي حليب الثدي الذي تم سحبه خلال 4 الى 6 ساعات اذا كان على حرارة الغرفة او لغاية 5 أيام إذا كان محفوظ في البراد



4 الاغذية المكملة



اعطاء الطفل الرضيع بعد الشهر السادس من عمره الاغذية المكملة بجانب حليب الام، يسهم في نمو الطفل. التغذية التكميلية تأتي بمعنى اعطاء الطفل الرضيع اغذية اخرى تكميلية بجانب حليب الام.

من اجل تغذية الطفل الذي يتراوح عمره ما بين 6-12 شهراً يجب ان يتم اعطاء حليب الام بشكل مستمر قبل اعطاء الموارد الغذائية الاخرى. في حالة عدم ارضاع الطفل الذي يتراوح عمره ما بين 6-24 شهراً، يجب ان يتم اعطاء ما بين وجبة الى وجبتين اضافيتين في اليوم.

ويجب اعطاء الاغذية التكميلية للطفل الذي يتراوح عمره من 6-8 اشهر على شكل طعام مهروس. ويجب ان لاتنسى ان الاطعمة اللزجة بدرجة كافية لتبقى في الملاعة تعطي الطفل المزيد من الطاقة.

من الضروري ان يتناول الاطفال الموارد الغذائية المكملة المتنوعة لنمو صحي. من المهم أن يتناول الأطفال أطعمة ومكممات غذائية مناسبة لأعمارهم لمساعدتهم على النمو بشكل سليم وصحي.

النقاط المهمة الذي يتوجب ان تنتبهوا اليها عند مباشرتكم بتعريف اطفالكم على الموارد الغذائية :

التكرار : قوموا بإطعام أطفالكم بشكل متكرر.

الكمية : قوموا بتغذية اطفالكم بكميات كافية.

القوام : قوموا بتجهيز اطعمة اطفالكم بالقوام المناسب لعمرهم.

التنوع : قوموا بإطعام اطفالكم الموارد الغذائية المتنوعة.

التغذية الفعالة : قوموا بتغذية طفلكم بشكل يسمح التواصل مع الطفل.

النظافة : قوموا باعطاء الاطعمة المجهزة بطريقة نظيفة لاطفالكم.





قلة حليب الأم

- من احدي أكثر الاسباب التي تؤدي الى التوقف عن الرضاعة الطبيعية.
- قد تظن الأم في بعض الأحيان أن حليبها غير كافٍ إلا أن طفلها قد يكون حاصلًا على جميع حاجاته الغذائية
- من الممكن ان لا يكون الحليب كافيًّا في بعض الأحيان. وذلك قد يكون بسبب عدم قيام الطفل بالرضاعة بالشكل الصحيح. يجب ان يتم استشارة المختص حين تعتقد الأم أن حليبها غير كافي.

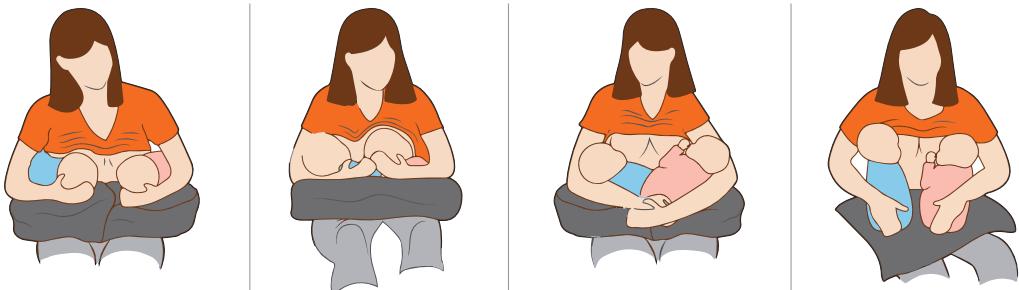


علامات أو إشارات موثوقة تدل على عدم كفاية الحليب للطفل الرضيع

عدم زيادة وزن الطفل بالشكل الكافي: أقل من 500 غرام في الشهر.
التبول القليل: اقل من ستة (6) مرات في اليوم.

هل يتوجب ارضاع الطفل عندما تمرض الأم؟
نعم، بالطبع. ●●

لو انجبتم الام اطفال توأم (2)، هل تستطيع ان ترضعهما، ام ستكون كمية حليبها اقل من الكمية التي تشبع التوأمين؟
نعم تستطيع الام ان ترضع توأمها. وكما ذكرنا اعلاه ان مص الطفل الرضيع لثدي امه يكفي من انتاج الثدي للحليب. ولو انجبتم الام توأم فإن ثديها سينتج الحليب بالكمية الكافية وسيكفي حليبها لإشباع طفليها ●●



صورة توضيحية عن كيفية ارضاع الام لطفليها التوأمين:



حليب الأم

- يعتبر غذاء كامل وممتاز
- يهضم بسهولة ويستخدم بطريقة فعالة
- يوفر الحماية ضد العدوى



الرضاعة



- تعمل على دعم نمو الطفل من خلال إنشاء رابطة وثيقة بين الأم والطفل.
- تحمي صحة الأم
- ليست مكلفة مقارنة بالحليب الاصطناعي الاصطناعية.

تساهم الرضاعة الطبيعية لمدة سنتين أو أكثر في نمو الطفل، وتجعل الطفل يتمتع بالصحة والقوّة.

مساوٍ للحليب الاصطناعي



- تصعب من إنشاء علاقة بين الأم والطفل
- يحدث الإسهال بشكل متكرر أكثر ويستمر لفترة أطول
- تكرر حدوث التهابات في الجهاز التنفسى بشكل أكثر
- تكرر حدوث سوء التغذية ونقص في فيتامين (A) بشكل أكثر
- تكرر حدوث حساسية وعدم تقبيل الحليب بشكل أكثر
- زيادة نسبة الإصابة ببعض الأمراض المزمنة
- السمنة
- من الممكن أن لا يكون النمو الجسدي والنفسي للأطفال جيداً يقدر ما هو عليه عند الأطفال الذين يشربون حليب الأم.
- بإمكان الأم أن تحمل في فترة أقصر
- زيادة نسبة الإصابة بفقر الدم وسرطان المبيض وسرطان الثدي عند الأم

المشاكل المتعلقة بالرضاعة الطبيعية

- من الممكن ان تكون الصعوبات المتعلقة ناتجة عن وضعية خاطئة للطفل على الثدي. لذلك من المهم جدا على الأم أن تضع الثدي بشكل صحيح و تأخذ وضعية الرضاعة الطبيعية الصحيحة.

نتائج وضع حلمات الثدي في فم الطفل بشكل سيئ



- حدوث ألم في حلمات الثدي.
- حدوث جرح في حلمات الثدي.
- احتقان الثدي.
- عدم شبع الطفل الرضيع وبكائه بشكل كثير.
- يطلب الطفل الرضاعة لفترة طويلة وبشكل مستمر.
- قلة في حليب الأم.
- عدم زيادة وزن الطفل



3 الرضاعة



الفوائد النفسية للرضاعة الطبيعية



- يساعد على إنشاء الرابطة العاطفية بين الأم والطفل.
- تنشأ علاقة مفعمة بالمحبة والقرب بين الأم والطفل.
- يساعد على شعور الأم بالرضا.
- الرضيع يبكي بدرجة أقل.
- يجعل الرضيع يشعر عاطفياً بامان كبير.

توصيات بشأن مدة الرضاعة الطبيعية



0-6 أشهر = الرضاعة الطبيعية فقط

لاماء ولا عصير فواكه... لا يمكن أن تعطي الأم أي شيء آخر غير حليب الثدي بإستثناء الفيتامينات و/أو الأدوية التي توصف من قبل الطبيب. يجب البدء بالرضاعة الطبيعية خلال ساعة من الولادة.



٢ الرضيع بعد الولادة مباشرة

- يجب أن تضع الأم مولودها الجديد على صدرها بشكل أن يلامس جلد جلدتها مباشرة بعد الولادة



- يجب المباعدة بالرضاة خلال ساعة بعد الولادة.
- أرضي طفلك عندما يشاء ليلاً ونهاراً وبشكل متكرر.
- أعطي الطفل حليب الأم فقط في أول ٦ أشهر. ولا تعطي الماء أو أي غيرها من المواد الغذائية السائلة (التغذية بحليب الأم فقط).
- إستمرى بارضاعه حتى عندما تمرضين أنت أو طفلك.



- حاولي تجنب استخدام زجاجة الرضاة و اللهيات أو غيرها من الحلمة الاصطناعية لأسباب تتعلق بالنظافة (غير مفيدة للرضاة الطبيعية، ومن الممكن أن تكون سبب في التفوه من ثدي الأم)



- تحتاج الأم المرضعة إلى 500 سعرة إضافية يومياً. حاولوا ان تقوموا باستهلاك المأكولات والمشروبات بكميات كافية من أجل ارضاع طفلكم ومن أجل تلبية احتياجاتكم من الجوع والعطش.

تعيش عدد كبير من الامهات بعد الولادة حالة نفسية كثيبة puerperal melancholia اسمها يسمى الكآبة. وان السبب في هذا هو التغييرات اللاحظية في مستوى الهرمونات، التعب، قلة النوم او ان تعيش الام الاحساس بفقدان السيطرة على حياتها. تنتهي هذه الفترة ما بعد الولادة من تلقاء نفسها بشكل عام خلال عدة اسابيع. من اجل تخطي هذه الفترة بسهولة يجب ان يتم توفير الراحة التامة ، يجب ان تقوم بتخصيص وقت لنفسها كل يوم حتى وان كان قليلاً ويجب ان تقوم بطلب الدعم ولمساندة الكبيرتين من عائلتها كلما كان ذلك ممكناً.

بعض النساء يعاني من الكآبة ما بعد الولادة. ان كانت الام قد تعرضت الى احداث متوقعة مسبقاً، وان لم تكن قد حصلت على الدعم ولمساندة الكافية من محيطها، وان كان الحمل قد تحقق بدون تخطيط او رغبة، فان احتمالية رؤية هذا الوضع يكون اكبر. ان كنتم تشعرون انكم مصابون بالكآبة بعد الولادة، و ان لم يتنتهي هذا الوضع خلال عدة اسابيع وان كانت قد وصلت الى حالة يعيق فيها استمراركم في الحياة الطبيعية لا بد ان تقوموا باستشارة. ان الكآبة التي تتولد بعد الولادة ليست من الحالات التي يمكن معالجتها من تلقاء نفسها. تختفي اعراض الكآبة ما بعد الولادة بالمعالجة المناسبة خلال عدة اشهر.

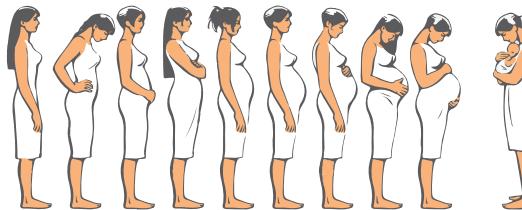
ان الكآبة وتؤثر ما بعد الولادة وتعب الولادة تعتبر من الاضطرابات الطبيعية للغاية. من الممكن ان يريحكم هذا عند مشاركتكم لهذا الامر مع الاخرين بعد عودة حياتكم الى طبيعتها. لا تننسوا ان الشرط الاول للاعتناء بشكل جيد بصغاركم هو ان تعنتوا بانفسكم جيداً.

ملاحظات عن فترة حملك



١ العناء أثناء الحمل

الأيام التي تقضينها في فترة الحمل تعد أيام حرجه وذات اهمية بالغة. للحصول على حمل صحي وولادة خالية من المشاكل، يجب أن تحصل المرأة الحامل على رعاية منتظمة: مرة واحدة في الشهر خلال الستة أشهر الأولى، مرتين في الشهر في الأشهر الأخيرة ، وفي الشهر الأخير من الضروري القيام برعاية قبل الولادة بشكل منتظم مرة واحدة أسبوعيا.



تزداد متطلبات التغذية عند النساء بشكل كبير خلال فترة الحمل مثل الطاقة ، البروتينات والمعادن والمعويات الدقيقة. تحتاج النساء الحوامل الى 340 سعرة إضافية في اليوم في الثلاثة أشهر الثانية من الحمل وإلى 450 سعرة إضافية يومياً في الثلاثة أشهر الأخيرة. ولهذا السبب، ان استهلاك الام للمواد الغذائية والسوائل بكثرة كافية تحمل أهمية حياتية من أجل تلبية احتياجات الام والجنين.

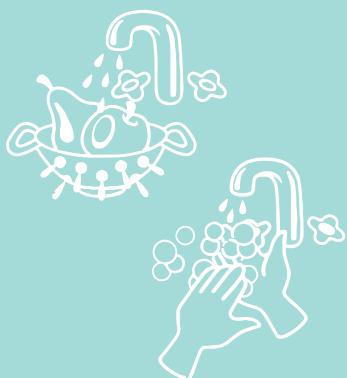
ويتوجب ان تقوم العائلة بأكملها بتقديم دعم ومساعدة اكثر بسبب مواجهة المرأة الحامل صعوبة في القيام بالأعمال اليومية التي تتطلب بذل المزيد من الجهد في فترة الـ 3 اشهر الاخيرة.

من الممكن ان تكون الآثار الجسدية والنفسية للولادة صعبة للغاية. والمرأة تحتاج الى المزيد من الراحة لكتابتها من جديد للتوكيد على أدوارها الجديدة كأم.



الخدمات الصحية للنساء الحوامل

- الفحص الصحي المنتظم
- اللقاحات
- مكمالت حامض الفوليك والحديد (يتم اعطائها من قبل مركز صحي)
- وجود مركز صحي مناسب من اجل الولادة



سلامة الغذاء خلال فترة الحمل

للوقاية من الأمراض التي تنتقل عن طريق الغذاء مثل الليستيريا والتوكسيكوبلازما (داء القط) ينبغي غسل المأكولات الغذائية بشكل صحيح واتباع الإجراءات الصحيحة في الطبخ والتبريد بشكل صحيح.

- بعد ملامسة التراب او اللحوم النيئة يجب غسل اليدين بمالء والصابون.
- ينبغي التأكد من عدم ملامسة لحوم البقر النيئة و لحوم الدجاج النيئة و السمك النيء للأطعمة ولأسطح المأكولات الغذائية الأخرى.
- احرصي على طهي اللحم بشكل كامل
- اغسلي الفواكه والخضروات قبل تناولها .
- اغسلي أدوات الطبخ بمالء الدافئ والصابون.

جدول المحتويات

4	1 العناية أثناء الحمل
6	2 الرضيع بعد الولادة مباشرة
7	3 الرضاعة
8	مساوي الحليب الاصطناعي
8	المشاكل المتعلقة بالرضاعة الطبيعية
10	4 الأغذية المكملة
11	5 العناية
11	النظافة
12	غسل الطفل
13	بكاء الأطفال
13	كيفية حمل الطفل الذي يشعر بألم في بطنه
14	6 - طفلك شهر بعد شهر
15	الأطفال الرضع في الشهر الأول من أعمارهم
17	الأطفال في الشهر الثاني من أعمارهم
19	الأطفال في الشهر الثالث من أعمارهم
21	الأطفال في الشهر الرابع من أعمارهم
23	الأطفال في الشهر الخامس من أعمارهم
25	الأطفال في الشهر السادس من أعمارهم
27	الأطفال في الشهر السابع من أعمارهم
29	الأطفال في الشهر الثامن من أعمارهم
31	الأطفال في الشهر التاسع من أعمارهم
33	الأطفال في الشهر العاشر من أعمارهم
35	الأطفال في الشهر الحادي عشر من أعمارهم
37	الأطفال في الشهر الثاني عشر من أعمارهم



جمعية دعم الحياة، هي جمعية تأسست بهدف تقديم المساعدات الإنسانية للأشخاص الذين تأثروا أو تضرروا من الكوارث، وتوفير الحقوق الأساسية للمجتمعات، وسد احتياجاتهم.

وتعمل جمعية دعم الحياة على تقليل مخاطر الكوارث، ورفع من سعة ومقاومة المجتمعات لتخفيض أو احتياز تأثيرات الكوارث الواقعية. وتقوم جمعية دعم الحياة التي تبني المبادئ الأساسية للمساعدات الإنسانية الدولية بمارسة نشاطاتها الإنسانية في تركيا والمناطق المجاورة لها، وذلك ضمن إطار الإنسانية، ومن دون التمييز، وبشكل محايد ومستقل، وتقيل المسائلة.

www.hayatadestek.org | info@hayatadestek.org



hayatadestek

الألم
يوميات
(مذكريات)



hayatadestek