

SBC İPUCU SAYFASI

Erken ve Sadece Anne Sütüyle Beslenme (0–6 Ay)



Erken Dönem ve Sadece Anne Sütüyle Besleme (0–6 Ay)

- **Bilmeniz Gereken:** Sadece anne sütü – su ya da ek gıda verilmemelidir!
Anne sütü, gelişimsel gecikmesi veya engeli olan bebekler için de faydalıdır. Eğer bebek emmede veya beslenmede zorlanıyorsa, aile hekiminizden destek isteyin.
- **Neden Önemli:** Bağışıklığı güçlendirir, beyin gelişimini destekler ve anne-bebek bağını kuvvetlendirir.
- **İpucu:** Bebeği her 2–3 saatte bir ya da acıktığını gösterdiğinde (ağlama, eli emme gibi) emzirin. Anneye destek olmak, özellikle zorlanma yaşandığında emzirmeyi sürdürmesini kolaylaştırır. Ek olarak, babalar da beslenme rutinlerine katılarak bu süreçte destek verebilir.
- **Destek Alınabilecek Yerler:** Aile sağlığı merkezi, sağlıklı yaşam merkezi, çocuk doktoru veya emzirme destek grupları.



Ek Gıdaya Geçiş (6+ Ay)

- **Ek gıda, bebek sadece anne sütü ya da formül mama ile doymadığında başlanan süreçtir. Genellikle 6. ayda başlanır ve 23. aya kadar sürer. Bu dönem, çocukların sağlıklı besinlere alıştığı ama aynı zamanda yetersiz beslenme riskinin en yüksek olduğu dönemdir.**
- **Başlamadan önce aile hekiminizle görüşerek uygun besin türleri, miktar ve sırayı belirleyin.**
- Engelli çocukların farklı kıvamda veya özel beslenme yöntemlerine ihtiyacı olabilir. Beslenme sırasında verdikleri tepkileri gözlemleyin ve gerekirse çocuk doktoru ya da beslenme uzmanına danışın.
- **İpucu:** Ek gıdaya geçerken emzirmeye devam edin. Tüm bakıcıların beslenme rutinlerine katılmasını sağlayarak sorumluluğu paylaşın. Babaları da yemek hazırlama ve besleme sürecine dahil edin.
- **Destek Alınabilecek Yerler:** Aile hekimi veya çocuk doktoru.



Çocukların Büyüme ve Gelişimi (0-8 Yaş)

Ebeveynler, çocukların gelişiminde en önemli aktörlerdir. Duygusal, bilişsel, sosyal ve fiziksel gelişimlerini desteklerler.



Çocuk Gelişimi için Bakım Önerileri

**YENİ DOĞAN
İLK 1 HAFTA**

1 HAFTA - 6 AY

6 AY - 9 AY

9 AY - 12 AY

12 AY - 2 YIL

**2 YIL VE
SONRASI**

Bebeğinizin öğrenmesi doğumla başlar OYUN Bebeğinizin görmesi, duyması, kollarını ve bacaklarını hareket ettirmesi ve dokunması için fırsatlar sağlayın. Onu nazikçe okşayın, sakınleştirin ve kucağınıza alın. Ten teması çok faydalıdır.	OYUN Bebeğinizin görmesi, duyması, hissetmesi, hareket etmesi ve dokunması için yollar oluşturun. Onun görüp uzanabileceği renkli nesneler gösterin. Örnek oyuncaklar: çingirak, ipteki büyük halka.	OYUN Çocuğunuza temiz, güvenli ev eşyaları verin; tutabileceği, vurabileceği, bırakabileceği nesneler. Örnek oyuncaklar: kapaklı kutular, metal tencere ve kaşık.	OYUN Bir oyuncakçı bezin ya da kutunun altına saklayın. Çocuğunuzun onu bulup bulmadığına bakın. "Cee!" gibi oyunlar oynayın.	OYUN Çocuğunuza nesneleri üst üste koymayı, bir kaba koyup çıkarmayı öğretin. Örnek oyuncaklar: iç içe geçen ve üst üste dizilen objeler, kaplar, mandallar.	OYUN Çocuğunuza saymayı, adlandırmayı ve karşılaştırmayı öğretin. Onun için basit oyuncaklar yapın. Örnek oyuncaklar: farklı renk ve şekillerde sıralama nesneleri, tebeşir veya tahta, yapboz.
İLETİŞİM Bebeğinizin gözlerine bakın ve onunla konuşun. Emzirme zamanı konuşmak için güzel bir fırsattır. Yeni doğmuş bir bebek bile yüzünüzü görür, sesinizi duyar.	İLETİŞİM Gülümseyin ve bebeğinizle gülün. Onunla konuşun. Çocuğunuzun seslerini veya hareketlerini taklit ederek sohbet başlatın.	İLETİŞİM Çocuğunuzun seslerine ve ilgisine yanıt verin. Onun adını söyleyin ve tepki verip vermediğine bakın.	İLETİŞİM Çocuğunuza nesnelerin ve insanların adlarını söyleyin. "Bay bay" gibi el hareketleriyle nasıl söyleneceğini gösterin.	İLETİŞİM Basit sorular sorun. Çocuğunuzun konuşma çabalarına yanıt verin. Doğa, resimler ve nesneler hakkında konuşun.	İLETİŞİM Çocuğunuzu konuşmaya teşvik edin, sorularını yanıtlayın. Ona hikâyeler, şarkılar ve oyunlar öğretin. Resimler ve kitaplar hakkında konuşun. Örnek oyuncak: resimli kitap.

● Çocuğunuza sevgi gösterin ve ona ilgiyle yaklaşın. ● Çocuğunuzun ilgilerini fark edin ve bunlara yanıt verin. ● Yeni beceriler öğrenmeye çalıştığında onu övün.

- Unutmayın, çocuklar farklı hızlarda gelişir. Engelli çocuklar da dahil olmak üzere bazı çocuklar, gelişimsel dönüm noktalarına daha geç veya kendilerine özgü yollarla ulaşabilirler.
- Tüm bakım verenler – kadın veya erkek – oyun ve etkileşim yoluyla gelişimi destekleyebilir.
- Babaların veya erkek bakıcıların dönüm noktası takibine nasıl katılabileceklerine dair örnekler ekleyin.

Evde Takip Etme Yolları

- Oyun ve günlük rutinlerde davranışları gözlemleyin.
- Ne zaman yürümeye, konuşmaya veya oyun oynamaya başladığını not edin.

Ne Zaman Doktora Gidilmeli

- Çocuğun büyüme ve gelişimini düzenli takip etmek için aile hekiminizle iletişimde kalın.
- 6, 12, 18, 24 ve 36. aylarda, ardından yılda bir kez çocuk gelişim uzmanı veya çocuk doktoru ile görüşün.
- Endişeniz varsa uzman görüşü alın.



Erken Çocukluk Eğitimi Bilgi Notu (3-6 Yaş)

Gelişim Alanları

- **Bilişsel:** Yapbozlar, rol yapma oyunları, sınıflandırma.
- **Fiziksel:** Tırmanma, koşma, blok dizme.
- **Duygusal:** Duygularını ifade etme, teselli arama.
- **Motor Becerileri:** Kalem kullanma, top atma, oyuncak düşürüp alma.

Evde Destek İpuçları

- Oyun alanı oluşturun.
- Açık uçlu sorular sorun: "Ne görüyorsun?", "Sence sonra ne olacak?"
- Etkinlikleri çocuğun becerilerine göre uyarlayın (ör. görme sorunu olan çocuklar için dokunsal kitaplar).
- Her çocuğun katılabileceği kapsayıcı oyunlar teşvik edin.
- Kız ve erkek çocukların her tür oyuna eşit katılımını sağlayın.
- "Bu oyun erkeklere/kızlara uygun" gibi toplumsal kalıplardan kaçınin.

Evde Öğrenme Fırsatları

- **Konuşma:** Günlük aktivitelerde nesneleri isimlendirin, eylemleri anlatın.
- **Okuma:** Resimli hikâyeler anlatın.
- **Sayma:** Günlük nesneleri kullanın (düğme, meyve vb.).
- **Şarkı Söyleme:** Tekerlemeler hafızayı ve kelime dağarcığını geliştirir.
- **Birlikte Yapma:** Yaşa uygun şekilde temizlik, düzenleme, katlama gibi görevleri paylaşın.
- İletişim zorluğu olan çocuklar için görsel planlar veya işaret dili kullanın.
- Duyusal hassasiyeti olan çocuklar için sessiz ve rahat alanlar oluşturun.
- Tüm bakım verenler, cinsiyetten bağımsız olarak öğrenmeyi destekleyebilir.
- Babaların erken öğrenme süreçlerine aktif katılımı teşvik edilmelidir.

SBC İPUCU SAYFASI

Çocuk Koruma İpuçları



İhmal

Çocuk kirli, aç ya da sık sık hasta görünür.

Nadiren konuşur veya etkileşim kurar.

Ne Yapmalı: Nazikçe ebeveynle/bakıcıyla iletişime geçin. Ebeveynlerin danışmanlık alması için çocuk koruma ekibine yönlendirin. Unutmayın:

- Engelli çocuklar ihmal veya istismara karşı daha savunmasız olabilir. Açıklanamayan yaralanmalar, korku hali veya becerilerde gerileme gibi belirtilere dikkat edin.
- Kız ve erkek çocuklar sıkıntılarını farklı şekillerde gösterebilir. Bakıcılar ve hizmet sağlayıcılar, cinsiyete özgü belirtileri tanımak konusunda eğitilmelidir.
- Engelli kız ve erkek çocukların eşit şekilde korunması ve desteklenmesi sağlanmalıdır.



Şiddet İçeren Disiplin

Bağırarak, tokat atmak veya tehdit etmek.

Çocuk korkmuş, içine kapanık ya da saldırgan olabilir.

- **Ne Yapmalı:** Ebeveynleri/bakıcıları daha iyi alternatifler kullanmaları için teşvik edin; örneğin sakin bir ses tonu kullanmak, seçenekler sunmak ve net rutinler belirlemek gibi.
- Aile İçi Şiddet
- Çocuklarda uyku problemleri, kaygı ve bazı durumlarda şiddet davranışlarını taklit etme görülebilir.
- Tüm cinsiyetlerden çocuklar farklı şekillerde etkilenebilir. Kız çocukları içine kapanabilir; erkek çocukları saldırganlık gösterebilir. Çocuklar bireysel deneyimlerine ve başa çıkma mekanizmalarına bağlı olarak farklı tepkiler verebilir; bazıları içine kapanırken, bazıları saldırganlık veya kaygı gibi davranışsal ya da duygusal değişiklikler gösterebilir.



Dikkat Edilmesi Gerekenler

Çocukta ani davranış değişiklikleri.

Belirli yetişkinlerden korkma.

Destek İpucu: Yargılamadan dinlemek önemlidir, yerel kadın destek merkezleri veya aile danışmanlık hizmetlerine yönlendirme yapın. Her zaman:

- Bakıcıların engelli çocukların haklarını anlamalarını ve kapsayıcı destek hizmetlerine erişimlerinin olmasını sağlayın.
- Aileleri, şiddet içermeyen ebeveynliği destekleyen erkek bakıcılara yönelik hizmetler de dahil olmak üzere, toplumsal cinsiyete duyarlı hizmetlere yönlendirin.