|  |  |
| --- | --- |
| AMERİKAN PEDİATRİ AKADEMİSİ | |
| AİLENİZ İÇİN BİLGİLER  **15. AY ZİYARETİ** | About: Bright Futures VisitPlanner From AAP (iOS App Store version) | |  Apptopia |

|  |
| --- |
| **İLETİŞİM** |

* Çocuğunuza seçimler yapması için fırsatlar verin. Mesela çocuğunuzun muz veya elma gibi iki iyi seçenek veya iki favori kitap arasından seçim yapmasına izin verin.
* Çocuğunuzun yeni insanların yanında kaygı duymasının normal olduğunu bilin. Çocuğunuzu rahatlattığınızdan emin olun.
* Kendinize ve eşinize zaman ayırın.
* Diğer ebeveynlerden destek alın.
* Çocuğunuza kelimeleri nasıl kullanacağını gösterin:
  + Çocuğunuzla konuşmak için basit, anlaşılır ifadeler kullanın.
  + Okurken bir kitabın resimlerini basit kelimeler kullanarak ona anlatın.
  + Çocuğunuzun duygularını tanımlamak için kelimeler kullanın.
  + Çocuğunuzun hareketlerini kelimelerle tanımlayın.

|  |
| --- |
| **ÖFKE NÖBETLERİ VE DİSİPLİN** |

* Yapabildiğiniz zaman öfke nöbetlerini durdurmak için çocuğunuzun dikkatini dağıtın.
* Çocuğunuzdan yapmasını istediğiniz şeyi yaptığında ve bir şeyler başardığında onu övün.
* Çocuğunuzu cezalandırmak için değil, öğretmek ve korumak için sınırlar koyun ve disiplin yöntemleri kullanın.
* Evinizi ve bahçenizi oyun için güvenli hale getirerek "hayır!" deme ihtiyacını sınırlandırın.
* Çocuğunuza diğer insanlara vurmamayı, onları ısırmamayı veya incitmemeyi öğretin.
* Çocuğunuza rol model olun.

|  |
| --- |
| **İYİ BİR GECE UYKUSU** |

* Çocuğunuzu her gece aynı saatte yatırın. Erken yatması her zaman iyidir.
* Yatmadan önceki saati sevecen ve sakin hale getirin.
* Bir kitap içeren basit bir yatma vakti rutininiz olsun.
* Çocuğunuzu uykulu ama hala uyanıkken yatağına bırakın.
* Çocuğunuza yatakta biberon vermeyin.
* Çocuğunuzun yatak odasına TV, bilgisayar, tablet veya akıllı telefon koymayın.
* Çocuğunuz gece uyanırsa onunla keyifli bir şekilde ilgilenmekten kaçının. Güven verici kelimeler kullanın ve tutması için ona bir battaniye veya oyuncak verin.

|  |
| --- |
| **SAĞLIKLI DİŞLER** |

* Henüz yapmadıysanız, çocuğunuzu ilk diş hekimi ziyaretine götürün.
* Çocuğunuzun dişlerini günde iki kez, bir pirinç tanesini geçmeyecek şekilde az miktarda florürlü diş macunu ile fırçalayın. Kendi dişlerini fırçalamasını teşvik edin.
* Çocuğunuzu biberondan ayırın.
* Çocuğunuzla bardak ve kaşık paylaşmaktan kaçının.

|  |
| --- |
| **GÜVENLİK** |

* Çocuğunuzun oto koltuğunun, üreticisinin izin verdiği en yüksek ağırlığa veya boya ulaşana kadar arkaya dönük olduğundan emin olun. Bunun gerçekleşmesi için genellikle ikinci doğum günü geçmiş olacak.
* Çocuğunuzu asla yolcu hava yastığı bulunan bir aracın ön koltuğuna oturtmayın. Arka koltuk en güvenlisidir.
* Arabada herkes emniyet kemeri takmalıdır.
* Zehirleri, ilaçları ve temizlik malzemelerini çocuğunuzun göremeyeceği ve erişemeyeceği kilitli dolaplarda tutun.
* Ulusal Zehir Danışma Merkezi numarasını (114) kaydedin. Çocuğunuzun zararlı bir şey yuttuğundan endişeleniyorsanız bu numarayı arayın. Çocuğunuzu kusturmayın.
* Evinizde merdiven varsa, bunların başına ve sonuna kapılar yerleştirin. İkinci kat ve üzerindeki pencerelere açılabilir pencere kilitleri takın. Mobilyaları pencerelerden uzak tutun.
* Tencere ve tava saplarını ocağın arkasına doğru çevirin.
* Masa örtülü masalarda çocuğunuzun aşağı çekebileceği sıcak sıvılar bırakmayın.
* Her katta çalışır durumda duman ve karbon monoksit alarmları bulundurun. Her ay test edin ve pilleri her yıl değiştirin. Evinizde yangın çıkması durumunda bir aile kaçış planı yapın.

|  |
| --- |
| **18. AY ZİYARETİNDE NELER BEKLEMELİSİNİZ?**  Şunlar hakkında konuşacağız:   * Yabancı kaygısıyla başa çıkmak * Çocuğunuza sınırlar koymak ve tuvalet eğitimine ne zaman başlayacağını bilmek * Çocuğunuzun konuşmasını ve iletişim kurma yeteneğini desteklemek * Çocuğunuzla konuşmak, ona okumak ve onun tablet veya akıllı telefon kullanmasına izin vermemek * Sağlıklı beslenmek * Çocuğunuzu evde, dışarıda ve arabada güvende tutmak |

|  |
| --- |
| Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents,  4.Baskı’dan uyarlanmıştır. Daha fazla bilgi için **https://brightfutures.aap.org** adresine gidin. |

|  |  |
| --- | --- |
| MEDIA ALERT: American Academy of Pediatrics To Announce New Recommendations  for Children's Media Use | Bu broşürde yer alan bilgiler, çocuk doktorunuzun tıbbi bakım ve tavsiyelerinin yerine kullanılmamalıdır. Çocuk doktorunuzun bireysel gerçeklere ve koşullara dayalı olarak önerebileceği tedavide farklılıklar olabilir. Orijinal broşür, Bright Futures Tools and Resource Kit, 2. Baskı'nın bir parçası olarak dahil edilmiştir. Kaynakların listelenmesi, Amerikan Pediatri Akademisi (AAP) tarafından onaylandığı anlamına gelmez. AAP, harici kaynakların içeriğinden sorumlu değildir. Bilgiler yayınlandığı tarihte günceldi. Amerikan Pediatri Akademisi (AAP), bu broşürde yapılan değişiklikleri incelemez veya onaylamaz ve hiçbir durumda bu değişikliklerden AAP sorumlu olmayacaktır. © 2019 Amerikan Pediatri Akademisi. Tüm hakları saklıdır. |

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **UZM.DR.**  **ÖZLEM**  **MURZOĞLU** | **Barbaros Mah. Ak Zambak Sok. No: 3**  **Uphill Towers A/30 Ataşehir İstanbul**  0 216 688 44 83 - 0 546 688 44 83  [info@ozlemmurzoglu.com](mailto:info@ozlemmurzoglu.com)  [www.ozlemmurzoglu.com](http://www.ozlemmurzoglu.com) |  |