|  |  |
| --- | --- |
| AMERİKAN PEDİATRİ AKADEMİSİ | |
| AİLENİZ İÇİN BİLGİLER  **2. AY ZİYARETİ** | About: Bright Futures VisitPlanner From AAP (iOS App Store version) | |  Apptopia |

|  |
| --- |
| **EVİNİZ VE AİLENİZ** |

* Eşinizle zaman geçirmenin yollarını bulun. Aileniz ve arkadaşlarınızla iletişiminizi sürdürün.
* Bebeğiniz için güvenli, sevgi dolu bir çocuk bakıcısı veya kreş bulun.
* Bebeğinizi bir bakıcıya bıraktığınızda veya onu kreşe verdiğinizde üzülmenizin normal olduğunu bilin.

|  |
| --- |
| **BEBEĞİNİZİN BESLENMESİ** |

* Bebeğinizi yaklaşık 6 aylık olana kadar sadece anne sütü ile, bu mümkün değilse demirle güçlendirilmiş formül mamayla besleyin.
* Bebeğinizi yaklaşık 6 aylık olana kadar katı yiyecekler, meyve suyu ve su ile beslemekten kaçının.
* Bebeğiniz acıktığında besleyin. Acıktığını anlamak için şu işaretleri takip edin:
  + Elini ağzına götürmesi.
  + Emme hareketi yapması.
  + Ağlaması.
* Bebeğinizin doyduğunu gördüğünüzde beslemeyi bırakın. Ne zaman doyduğunu şöyle anlayabilirsiniz:
  + Sırtını dönmesi.
  + Ağzını kapatması.
  + Kollarını ve ellerini gevşetmesi.
* Beslenme molalarında bebeğinizin gazını çıkarın.

**Bebeğinizi emziriyorsanız:**

* Bebeğinizi 24 saat içinde 8 ila 12 kez emzirmeyi planlayın.
* Bebeğinize D vitamini damlası verin (günde 400 IU).
* Doğum öncesi vitaminlerinizi ve demir takviyenizi almaya devam edin.
* Sağlıklı bir diyetle beslenin.
* Anne sütünü sağmayı ve saklamayı planlayın. Yardıma ihtiyacınız olursa bize bildirin.
* Sağıyorsanız, güvende kalması için sütünüzü doğru şekilde sakladığınızdan emin olun. Sorularınız varsa, bize sorun.

**Bebeğinizi formül mama ile besliyorsanız:**

* Bebeğinizi her gün yaklaşık 6 ila 8 kez veya günde 750 - 850 ml mama ile besleyin.
* Formülü güvenli bir şekilde hazırladığınızdan, ısıttığınızdan ve sakladığınızdan emin olun. Yardıma ihtiyacınız varsa, bize sorun.
* Bebeğinizi kucağınıza alın, böylece onu beslerken birbirinize bakabilirsiniz.
* Biberonu mutlaka ellerinizle tutun.

|  |
| --- |
| **HİSSETTİKLERİNİZ** |

* Kendinize iyi bakın ki bebeğinize bakacak enerjiniz olsun.
* Birkaç günden fazla kendinizi üzgün veya çok yorgun hissederseniz yardım isteyin.
* Diğer çocuklarınızın bebeğe yardım etmeleri için ihtiyacınız olan şeyleri getirmek veya bebeğin elini tutmak gibi küçük ama güvenli yollar bulun.
* Her çocukla birlikte kitap okuyarak, konuşarak ve bir şeyler yaparak özel zaman geçirin.

|  |
| --- |
| **BÜYÜYEN BEBEĞİNİZ** |

* Banyo yapmak, beslenmek, uyumak ve oynamak için her gün basit rutinleriniz olsun.
* Bebeğinize sık sık sarılın, onunla konuşun, ona kitap okuyun, ona şarkı söyleyin ve oyunlar oynayın. Bu, bebeğinizle bağ ve ilişki kurmanıza yardımcı olur.
* Bebeğinizin neyi sevdiğini ve neyi sevmediğini öğrenin.
* Şekerlemeler ve yatma zamanı için bir program uygulayın. Uyanık ama uykulu olarak yatağına koyun ki kendi kendine uykuya dalmayı öğrensin.
* Bebeğinizi sakinleştirmek için arka planda açık bir TV bulundurmayın veya başka bir dijital araç kullanmayın.
* Kısa süreler için bebeğinizi karnının üstüne koyun. Karın üstü yattığı süre boyunca onu yalnız bırakmayın veya karın üstü uyumasına izin vermeyin.
* Emzik, parmakları veya başparmağını emmek gibi bebeğinizi nelerin sakinleştirdiğine dikkat edin. Okşamak, konuşmak, sallanmak veya yürüyüşe çıkmak da işe yarayabilir.
* Bebeğinizi asla sarsmayın.

|  |
| --- |
| **GÜVENLİK** |

* Tüm araçların arka koltuğunda yalnızca arkaya bakan bir araç güvenlik koltuğu kullanın.
* Bebeğinizi asla yolcu hava yastığı olan bir aracın ön koltuğuna oturtmayın.
* Bebeğinizin güvenliği sizin güvenliğinize bağlıdır. Her zaman emniyet kemerinizi takın. Alkol kullandıktan sonra asla araç sürmeyin. Araba sürerken asla mesaj atmayın veya cep telefonu kullanmayın.
* Bebeğinizi her zaman kendi yatağında sırtüstü yatırın, sizin yatağınızda değil.
* Bebeğiniz en az 6 aylık olana kadar sizin odanızda uyumalıdır.
* Bebeğinizin beşiğinin veya uyku yüzeyinin güvenlik yönergelerine uygun olduğundan emin olun.
* 2 aylıktan sonra kundak kullanmayın.
* Yanıklara karşı tedbir alın. Bebeğinizi tutarken sıcak şeyler içmeyin.
* Musluk suyu yanıklarına engel olun. Su ısıtıcısını, musluktaki sıcaklık 49°C veya altında olacak şekilde ayarlayın.
* Alt değiştirme masasında, kanepede veya yatakta onu giydirirken veya değiştirirken elinizi bebeğinizin üzerinde tutun.
* Bebeğinizi asla banyo suyunda yalnız bırakmayın.

|  |
| --- |
| **4. AY ZİYARETİNDE NELER BEKLEMELİSİNİZ?**  Şunlar hakkında konuşacağız:   * Bebeğinize, ailenize ve kendinize iyi bakmak * Rutinler oluşturmak ve bebeğinizle zaman geçirmek * Dişleri sağlıklı tutmak * Bebeğinizi beslemek * Bebeğinizi evde 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) |  |