|  |  |
| --- | --- |
| AMERİKAN PEDİATRİ AKADEMİSİ | |
| AİLENİZ İÇİN BİLGİLER  **4. AY ZİYARETİ** | About: Bright Futures VisitPlanner From AAP (iOS App Store version) | |  Apptopia |

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

* Kendinize ve eşinize zaman ayırın. Aileniz ve arkadaşlarınızla zaman geçirin.
* Olgun, eğitimli ve sorumlu bir bebek bakıcısı seçin.

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

* 4 aylık bebekler için anne sütü veya (anne sütü yokluğunda) demirle güçlendirilmiş formül mama en iyi besin olmaya devam eder. Katı yiyecekler yaklaşık 6 aylık olana kadar tavsiye edilmez.
* Bebeğin tokluk belirtilerini takip ederek bebeğinizi çok fazla beslemekten kaçının:
  + Geriye yaslanması.
  + Arkasına dönmesi.

**Bebeğinizi emziriyorsanız:**

* Doğumdan sonra yaklaşık ilk 6 ay bebeğinize sadece anne sütü vermeniz ideal beslenmeyi sağlar; mümkün olan en iyi büyüme ve gelişmeyi destekler.
* Hala emziriyorsanız kendinizle gurur duyun. Siz ve bebeğiniz istediği sürece devam edin.
* Bu yaştaki bebeklerin büyüme atakları yaşadığını bilin. Daha sık emzirmek isteyebilirler ve bu normaldir.
* Sütünüzü sağıyorsanız, bebeğiniz için güvenli kalması için sütünüzü doğru şekilde sakladığınızdan emin olun. Bu konuda size daha fazla bilgi verebiliriz.
* Bebeğinize D vitamini damlası verin (günde 400 IU).
* Herhangi bir ilaç, gıda takviyesi veya bitkisel müstahzar alıp almadığınızı bize bildirin.

**Bebeğinizi formül mama ile besliyorsanız:**

* Formülü güvenli bir şekilde hazırladığınızdan, ısıttığınızdan ve sakladığınızdan emin olun.
* Bebeğinizi onun talebi üzerine besleyin. Günde yaklaşık 850 ila 950 ml içmesini bekleyin.
* Bebeğinizi kucağınıza alın, böylece onu beslerken birbirinize bakabilirsiniz.
* Her zaman şişeyi ellerinizle tutun. Asla desteklemeyin.
* Bebeğiniz beşikteyken ona biberon vermeyin.

|  |
| --- |
| **DEĞİŞEN BEBEĞİNİZ** |

* Beslenme, şekerleme zamanı ve yatma zamanı için rutinler oluşturun.
* Sıkıntılı olduğu zamanlarda bebeğinizi yatıştırıcı ve nazik dokunuşlarla sakinleştirin.
* Sessiz oyun için zaman ayırın:
  + Bebeğinizi kucağınıza alın ve onunla konuşun.
  + Bebeğinize sık sık okuyun.
* Aktif oyunu teşvik edin:
  + Onu bir zemin matı üzerine koyun ve renkli oyuncaklar sunun.
  + Oyun zamanında bebeğinizi karnının üstüne koyun. Karın üstü yattığı süre boyunca onu yalnız bırakmayın veya karın üstü uyumasına izin vermeyin.
* Bebeğinizi sakinleştirmek için arka planda açık bir TV bulundurmayın veya TV ya da başka bir dijital ortam kullanmayın.

|  |
| --- |
| **SAĞLIKLI DİŞLER** |

* Yılda iki kez kendi diş hekiminize gidin. Çürüklere neden olan bakterilerin bebeğinize geçmesini önlemek için dişlerinizi sağlıklı tutmanız önemlidir.
* Kaşıkları bebeğinizle paylaşmayın veya bebeğin emziğini temizlemek için ağzınızı kullanmayın.
* Bebeğinizin diş etleri diş çıkarma nedeniyle ağrıyorsa soğuk diş çıkarma halkası kullanın.
* Bebeğinizi biberonla beşiğe koymayın.
* Bebeğinizin diş etlerini ve dişlerini (ilk dişi gördüğünüz anda) günde 2 kez yumuşak bir bez veya yumuşak diş fırçası ve az miktarda florürlü diş macunu (bir pirinç tanesini geçmeyecek şekilde) ile temizleyin.

|  |
| --- |
| **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 size 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 beşiğinde sırtüstü yatırın, sizin yatağınızda değil!
  + Bebeğiniz en az 6 aylık olana kadar odanızda uyumalıdır.
  + Bebeğinizin beşiğinin veya uyku yüzeyinin güvenlik yönergelerine uygun olduğundan emin olun.
  + Beşiğe battaniye, yastık, tampon yastığı ve oyuncaklar gibi yumuşak nesneler ve gevşek yatak takımları koymayın.
* Parmaklıklı kenarı açılır kapanır beşik kullanmayın.
* Beşik şiltesini alt kademeye indirin.
* Musluk suyu yanıklarını önleyin. Su ısıtıcısını, musluktaki sıcaklık 49°C'de veya altında olacak şekilde ayarlayın.
* Haşlanmaları veya yanıkları önleyin. Bebeğinizi kucağınıza alırken sıcak içecekler içmeyin.
* Alt değiştirme masası, kanepe veya yatak gibi düşüp yaralanabileceği her türlü yüzeyde elinizi bebeğinizin üzerinde tutun.
* Bebeğinizi asla banyo suyunda, banyo oturağında yalnız bırakmayın.
* Küçük nesneleri, küçük oyuncakları ve lateks balonları bebeğinizden uzak tutun.
* Yürüteç kullanmayın.

|  |
| --- |
| **6. AY ZİYARETİNDE NELER BEKLEMELİSİNİZ?**  Şunlar hakkında konuşacağız:   * Bebeğinize, ailenize ve kendinize iyi bakmak * Bebeğinizle oynamak ve ona yeni şeyler öğretmek * Bebeğinizin dişlerini fırçalamak * Bebeğinizi katı gıda ile tanıştırmak * Bebeğinizi 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) |  |