|  |  |
| --- | --- |
| AMERİKAN PEDİATRİ AKADEMİSİ | |
| AİLENİZ İÇİN BİLGİLER  **7. AY ZİYARETİ** | About: Bright Futures VisitPlanner From AAP (iOS App Store version) | |  Apptopia |

|  |
| --- |
| **AİLENİZİN DURUMU** |

* Sigara içmeyin veya elektronik sigara kullanmayın. Evinizi ve arabanızı dumansız tutun. Tütünsüz alanlar çocukları sağlıklı tutar.
* Olgun, eğitimli ve sorumlu bir bebek bakıcısı veya bakıcı seçin.
* Birkaç günden fazla süren biçimde kendinizi üzgün veya çok yorgun hissederseniz, bizimle konuşun veya yardım alın.
* Aileniz ve arkadaşlarınızla zaman geçirin.

|  |
| --- |
| **BEBEĞİNİZİN GELİŞİMİ** |

* Bebeğinizi oturacak ve etrafına bakabilecek şekilde yerleştirin.
* Çıkardığı sesleri taklit ederek bebeğinizle konuşun.
* Kitaplara birlikte bakın ve okuyun.
* Ce-eee gibi oyunlar oynayın.
* Bebeğinizi sakinleştirmek için arka planda açık bir TV bulundurmayın veya başka bir dijital ekran kullanmayın.
* Bebeğiniz huysuzsa, tutması ve ağzına sokması için ona güvenli oyuncaklar verin. Düzenli uyku ve oyun saatleri olduğundan emin olun.

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

* Bu dönemde bebeğinizin büyümesinin yavaşlayacağını bilin.
* Hala emziriyorsanız kendinizle gurur duyun. Siz ve bebeğiniz istediği sürece emzirmeye devam edin.
* Formül mamayla besliyorsanız demir takviyeli formül mama kullanın.
* Bebeğiniz hazır olduğunda onu katı gıdalarla beslemeye başlayın.
* Bebeğinizin katı gıdalara hazır olduğuna dair vereceği sinyalleri gözlemleyin. Bu sinyaller:
  + Kaşık uzatılınca için ağzını açması.
  + Destekle oturabilmesi.
  + İyi bir baş ve boyun kontrolü gösterebilmesi.
  + Yediğiniz yiyeceklerle ilgilenmesi.

|  |
| --- |
| **EK GIDALARA BAŞLANGIÇ** |

* Her seferinde bir yeni gıda tanıtın.
* Demir ve çinko kaynaklarına açısından zengin gıdaları kullanın:
  + Demir ve çinko takviyeli tahıllar
  + Sığır eti veya kuzu eti gibi püre haline getirilmiş kırmızı et
* Bebeğiniz demir ve çinko takviyeli tahıllara veya pürelere iyice alıştıktan sonra meyve ve sebzeleri tanıtın.
* Günde 2 ila 3 kez katı gıda sunun; bırakın ne kadar yiyeceğine o karar versin.
* Boğulmaya neden olabilecek büyük yiyecek parçalarından kaçının. Bal vermeyin.
* Boğulmayı önlemek için, bebeğinize “parmak gıdaların” sadece çok yumuşak olanlarından, küçük ısırıklar şeklinde verin.
* Yumurta ve yer fıstığı ezmesi de dahil olmak üzere tüm yiyecekleri tanıtmayı düşünün. Araştırmalar, bu gıdaların erkenden sunulmuş olmasının gıda alerjilerini önleyebileceğini göstermektedir.
* Servis etmeden önce meyve ve sebzeleri iyice yıkayın.
* Bebeğinizi su, anne sütü veya formül mama içeren bir bardağa alıştırmaya başlayın.
* Bebeğinizi çok fazla beslemekten kaçının; bebeğinizin tokluk belirtilerini takip edin:
  + Geriye yaslanmak
  + Arkasını dönmek
* Bebeğinizi yemek yemeye veya yiyecekleri bitirmeye zorlamayın.
  + Bebeğinizin hoşuna gitmesi belli yiyecekleri 10 ila 15 kez denemesi gerekebilir.

|  |
| --- |
| **AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI** |

* Bize bebeğinizin florür ihtiyacını sorun.
* Diş etlerini ve dişleri (ilk dişi gördüğünüz anda) günde 2 kez yumuşak bir bez veya yumuşak diş fırçası ve az miktarda florürlü diş macunu (en fazla bir pirinç tanesi) ile temizleyin.
* Bebeğinize beşikte biberon vermeyin.
* Bebeğinizin bir keseden emdiği yiyecekleri veya meyve sularını kullanmayın.
* Kaşıkları paylaşmayın veya emziğini ağzınızda temizlemeyin.

|  |
| --- |
| **GÜVENLİK** |

* Tüm araçların arka koltuğunda yalnızca arkaya bakan bir araç güvenlik koltuğu kullanın.
* Bebeğinizi asla yolcu hava yastığı olan bir aracın ön koltuğuna oturtmayın.
* Bebeğinizi sırt üstü uyutun.
* İndirilebilen veya hareketli korkulukları olan beşikleri kullanmayın.
* Beşiğe battaniye, yastık ve oyuncaklar gibi yumuşak nesneler koymayın; gevşek yatak takımları kullanmayın.
* Bir ev güvenlik kontrolü yapın (merdiven kapıları, ısıtıcılarının etrafındaki bariyerler ve kapalı elektrik prizleri).
* Bebeğinizi küvette, su kenarında veya alt değiştirme masası, yatak, kanepe gibi yüksek yerlerde yalnız bırakmayın.
* Zehirleri, ilaçları ve temizlik malzemelerini kilitli ve bebeğinizin göremeyeceği ve ulaşamayacağı bir yerde saklayın.
* Ulusal Zehir Danışma Merkezi (UZEM) numarasını not edin: **114**
* Siz başka bir odadayken bebeğinizi mama sandalyesinde veya oyun parkında tutun.
* Yürüteç kullanmayın.
* Küçük nesneleri, ipleri ve şişme balonları bebeğinizden uzak tutun.
* Bebeğinizi güneşten uzak tutun. Dışarı çıktığınızda, bebeğinize bir şapka takın ve açıkta kalan cildine SPF 15 veya daha yüksek olan güneş kremi uygulayın.

|  |
| --- |
| **9. AY ZİYARETİNDE NELER BEKLEMELİSİNİZ?**  Şunlar hakkında konuşacağız:   * Bebeğinize, ailenize ve kendinize iyi bakmak * Bebeğinizle oynamak ve ona yeni şeyler öğretmek * Bebeğinizi disipline etmek * Bebeğinize yeni yiyecekleri tanıtmak ve bu konuda bir rutin oluşturmak * 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) |  |