|  |  |
| --- | --- |
| AMERİKAN PEDİATRİ AKADEMİSİ | |
| AİLENİZ İÇİN BİLGİLER  **9. AY ZİYARETİ** | About: Bright Futures VisitPlanner From AAP (iOS App Store version) | |  Apptopia |

|  |
| --- |
| **AİLENİZİN DURUMU** |

* Arkadaşlarınızla ve ailenizle iletişim halinde olun.
* Arkadaşlarınızı evinize davet edin veya bir ebeveyn grubuna katılın.
* Kendinize ve partnerinize zaman ayırın.

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

* Bebeğiniz için günlük rutinleri koruyun.
* Bebeğinizin evin içini ve dışını keşfetmesine izin verin. Onu güvende tutmak için mutlaka onun yanında olun.
* Bu yaştaki yetenekleri konusunda gerçekçi bekletiler içinde olun.
* Bebeğinizin diğer insanlarla etkileşime girmeye istekli olduğunu gözlemleyin ancak sizden ayrıldığında da endişeli olacağını kabul edin. Ayrılırken ağlaması normaldir. Sakin olun.
* Bebeğinize toplar, yuvarlanan oyuncaklar, bloklar ve oynayabileceği kaplar vererek bebeğinizin öğrenmesini destekleyin.
* Bebeğinize ihtiyacı olduğunda yardım edin.
* Her gün onunla konuşun, ona şarkı söyleyin ve okuyun.
* Bebeğinizin TV izlemesine veya bilgisayar, tablet veya akıllı telefon kullanmasına izin vermeyin.
* Bir aile medya planı yapmayı düşünün. Bu plan medya kullanımına ilişkin kurallar koymanıza ve ekran başında geçirilen zamanı egzersiz dahil diğer etkinliklerle dengelemenize yardımcı olur.

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

* Yardım almadan yemek yemeyi öğrenen bebeğinize karşı sabırlı olun.
* Döke döke yemek yemesinin normal olduğunu bilin.
* Bebeğiniz için sağlıklı yiyecekleri seçin. Ona her gün 3 ana öğün ve 1-2 ara öğün verin.
* Daha fazla sofra yemeği vermeye başlayın. Çiğ bal, inek sütü, tuz ve boğulmaya neden olabilecek küçüklü/büyüklü veya yuvarlak parçalar dışında hiçbir yiyecekten sakınılmasına gerek yoktur.
* Bebeğinizin yemeğinin kıvamını ve topaklığını yeme yeteneğine göre ayarlayın.
* Bebeğinize gazlı içecekler, çay, kahve ve aromalı içecekler vermeyin.
* Bebeğinizi çok fazla beslemekten kaçının. Ne zaman doyacağına ve yemek yemeyi bırakmak istediğine kendisi karar versin.
* Yeni yiyecekler denemeye devam edin. Bebekler bir yiyeceği denemeden önce 10 ila 15 kez hayır diyebilir, bu durum besin reddi olarak değerlendirilmez.
* Bebeğinizin bardak kullanmayı öğrenmesine yardımcı olun.
* Emzirebildiğiniz ve bebeğinizin istediği sürece emzirmeye devam edin.
* 1 yaşına kadar anne sütü veya emzirmiyorsanız demirle zenginleştirilmiş formül vermeye devam edin. O zamana kadar inek sütüne geçmeyin.

|  |
| --- |
| **DİSİPLİN** |

* Bebeğinize ne yapmaması gerektiğini değil ne yapması gerektiğini (“yemek zamanı” gibi) güzel bir şekilde anlatın.
* Tutarlı olun.
* Gerektiğinde bebeğinizin dikkatini dağıtıcı yöntemler kullanın. Bazen bebeğinizin yaptığı şeyi, en sevdiği oyuncak gibi başka bir şey sunarak değiştirebilirsiniz.
* Davranışlarınıza özen gösterin ve bebeğinizin yapmasını istediğiniz şekilde yapın; siz bebeğinizin rol modelisiniz. Çocuklar ebeveynlerinin söylediklerini değil; yaptıkları yaparlar.
* “Hayır!” kelimesini yalnızca bebeğiniz incinecek veya başkalarına zarar verecekse kullanın. “Hayır” demeniz gereken durum çok ise evinizin güvenliğini gözden geçirin.

|  |
| --- |
| **GÜVENLİK** |

* Tüm araçların arka koltuğunda “arkaya bakan” araç güvenlik koltuğu kullanın. Bebeğinizin araba koltuğu üreticisinin izin verdiği en azami ağırlığa veya boya ulaşana kadar araba koltuğunu arkaya dönük tutun. Bu aşamaya varması genellikle 2 yaşından sonra olur.
* Bebeğinizi asla yolcu hava yastığı bulunan bir aracın ön koltuğuna oturtmayın.
* Bebeğinizin güvenliği sizin sağlığınıza bağlıdır. Her zaman emniyet kemerinizi takın. Alkol kullandıktan sonra asla araç kullanmayın. Araç kullanırken kısa mesaj atmayın veya cep telefonu ile konuşmayın.
* Bebeğinizi asla arabada yalnız bırakmayın. Cep telefonunuzu arka koltuğa koymak gibi bebeğinizi arabada unutmanızı engelleyecek alışkanlıklar edinin.
* Eğer evinizde varsa merdivenlerin başına ve sonuna güvenlik kapıları yerleştirin.
* Masa örtülerinin üzerine bebeğinizin çekebileceği ağır veya sıcak nesneler koymayın. Masa örtüsü kullanmamak da iyi bir seçenektir.
* Isıtıcılarının etrafına bariyerler koyun. Elektrik kablolarını bebeğinizin erişemeyeceği bir yerde tutun veya güvenli şekilde kaplayın. Prizleri mutlaka koruyucu ile kapatın.
* Bebeğinizi asla suyun içinde veya yakınında, hatta banyo oturağında bile yalnız bırakmayın. Her zaman elinizin altında tutun.
* Zehirleri, ilaçları ve temizlik malzemelerini kilitli bir yerde, bebeğinizin göremeyeceği ve erişemeyeceği bir yerde saklayın.
* Ulusal Zehir Danışma Merkezi (UZEM) numarasını not edin: **114.** Bebeğinizin besin dışında bir şeyi, ağzına alması veya yutması durumunda hemen 114 ü arayıp yuttuğu şey ve müdahale hakkında en doğru bilgiyi alabilirsiniz.
* Bebeğinizin zararlı bir şey yuttuğundan endişeleniyorsanız doktorunuzu arayın veya bir sağlık kuruluşuna başvurun.
* Evinizdeki pencerelere gerektiğinde açılabilir pencere korumaları takın. (Acil bir durumda bir yetişkinin pencereyi açabilmesi gerekir.) Mobilyaları pencerelerden uzak tutun.
* Siz mutfaktayken bebeğinizi mama sandalyesinde (gözünüzün önünde) veya çevresi kapalı oyun parkında güvende tutun.

|  |
| --- |
| **12. AY ZİYARETİNDE NELER BEKLEMELİSİNİZ?**  Şunlar hakkında konuşacağız:   * Çocuğunuza, ailenize ve kendinize önem verme. * Günlük rutinler oluşturma. * Çocuğunuzu besleme. * Çocuğunuzun diş bakımı. * Çocuğunuzu evde, dışarıda ve arabada güvenliği. |

|  |
| --- |
| 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) |  |