|  |  |
| --- | --- |
| UZM.DR. ÖZLEM MURZOĞLU – ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI KLİNİĞİ | |
| GELİŞİM BASAMAKLARI:  **BEBEĞİNİZİN 6. AYI** | CDC Centers for Disease Control and Prevention Logo PNG vector in SVG, PDF,  AI, CDR format |

insan yüzü, yeni yürüyen çocuk, bebek, kişi, şahıs içeren bir resim

Açıklama otomatik olarak oluşturuldu

|  |
| --- |
| Bebeğinizin gelişim sürecinde bazı önemli kilometre taşları vardır. Bebeğinizin nasıl oynadığı, öğrendiği, konuştuğu, hareket ettiği ve gelişimi hakkında önemli ipuçları sunar. Bebeğinizin 6 aya kadar ulaştığı noktaları kontrol edin. Doktorunuzla bu basamakları ve bundan sonra neler beklenebileceğini konuşun. |

|  |
| --- |
| **Bebekler bu dönemde neler yapabilir?** |

|  |
| --- |
| **Sosyal & Duygusal Gelişim Basamakları** |

* Sık gördüğü insanları tanır.
* Aynada kendine bakmaktan hoşlanır
* Güler.

|  |
| --- |
| **Dil & İletişim Gelişim Basamakları** |

* Sizinle konuşur gibi sesler çıkarır.
* Dilini dışarı çıkarır ve üfler.
* Gıcırdama sesleri çıkarır.

|  |
| --- |
| **Kognitif Gelişim Basamakları**  (Öğrenme, Düşünme, Problem Çözme) |

* Nesneleri keşfetmek için ağzına götürür.
* İstediği oyuncağı almak için ona doğru uzanır.
* Daha fazla yemek istemediğini göstermek için dudaklarını kapatır.

|  |
| --- |
| **Hareket & Fiziksel Gelişim Basamakları** |

* Yüzüstünden sırtüstüne doğru yuvarlanır.
* Yüzüstüyken kollarıyla kendini yukarı doğru iter.
* Otururken kendini desteklemek için ellerinden destek alır.

el yazısı, ambalaj kağıdı, hat sanatı, kaligrafi, tipografi içeren bir resim

Açıklama otomatik olarak oluşturuldu

|  |
| --- |
| **Doktorunuzla Paylaşılması Gereken Diğer Önemli Hususlar** |

* Sizin ve bebeğinizin birlikte yaptığı şeyler nelerdir?
* Bebeğinizin yapmaktan hoşlandığı şeyler nelerdir?
* Bebeğinizin sizi endişelendiren yaptığı veya yapmadığı bir şey var mı?
* Bebeğiniz önceden sahip olduğu becerileri kaybetti mi?
* Bebeğinizin herhangi bir özel sağlık bakımına ihtiyacı var mı veya erken mi doğdu?

|  |  |
| --- | --- |
| Çocuğunuzun gelişimi hakkında endişeli misiniz? | |
|  | |
| **Çocuğunuzu en iyi siz tanırsınız.** Çocuğunuz bir veya daha fazla gelişim basamağına ulaşamıyorsa, önceden sahip olduğu becerileri kaybetmişse veya başka endişeleriniz varsa erkenden harekete geçin. Çocuğunuzun doktoruyla konuşun, endişelerinizi paylaşın ve gelişimsel tarama hakkında bilgi alın. | çizgi film içeren bir resim  Açıklama otomatik olarak oluşturuldu |

|  |
| --- |
| **İpuçları ve Etkinlik Önerileri:** 6 Aylık Bebeğiniz İçin Ne Yapabilirsiniz? |

**Bebeğinizin ilk öğretmeni olarak onun öğrenmesine ve beyin gelişimine yardımcı olabilirsiniz.**

* Bebeğinizi taklit ederek, onunla oynayın. Gülümsediğinde siz de gülümseyin; ses çıkardığı zaman kopya edin. Bu onun sosyalleşmeyi öğrenmesine yardımcı olur.
* Bebeğinize her gün dergi veya kitaplardaki renkli resimlere bakarak “okuyun” ve onlar hakkında konuşun. Eğer o da "okuyorsa" ona karşılık verin. Örneğin bir şey gösterdiğinde çıkarıyorsa "Evet, bu köpek!" deyin.
* Bebeğinize yeni şeyler gösterin ve onların adını söyleyin. Örneğin, yürürken arabaları, ağaçları ve hayvanları gösterin.
* Bebeğinize şarkı söyleyin ve müzik dinletin. Bu onun zihinsel gelişimine yardımcı olacaktır.
* Sevdiklerinizle görüntülü görüşme yaparak ekran süresini (TV, tabletler, telefonlar vb.) sınırlayın. 2 yaşından küçük çocuklara ekran zamanı önerilmemektedir. Bebekler konuşarak, oynayarak ve başkalarıyla etkileşime girerek öğrenirler.
* Bebeğiniz bir şeye baktığında onu işaret edin ve onun hakkında konuşun.
* Bebeğinizi yüzüstü veya sırtüstü yatırın ve oyuncakları ulaşamayacağı bir yere koyun. Oyuncaklara ulaşmak için yuvarlanmasını teşvik edin.
* Bebeğinizin ruh halini okumayı öğrenin. Eğer mutluysa, yaptığınız şeyi yapmaya devam edin. Eğer üzgünse biraz ara verin ve bebeğinizi rahatlatın.
* Katı gıdalara ne zaman başlanması gerektiği ve hangi gıdaların boğulma riski taşıdığı konusunda doktorunuzla konuşun. Anne sütü veya formül mama bebeğiniz için hâlâ en önemli “besin” kaynağıdır.
* Bebeğinizin ne zaman aç veya tok olduğunu anlayın. Yiyecekleri işaret etmesi, kaşığa ağzını açması ya da yiyecek görünce heyecanlanması aç olduğunun göstergesidir. Yiyeceği itmek, ağzını kapatmak veya başını yemekten başka yöne çevirmek gibi hareketler, onun doyduğunu gösterir.
* Bebeğinizin sakinleşmeyi öğrenmesine yardımcı olun. Yavaşça konuşun; onu tutun, sallayın veya ona şarkı söyleyin. Parmaklarını veya emziğini emmesine izin verin. Onu tutarken veya sallarken, ona en sevdiği oyuncağı veya pelüş hayvanı verin.
* Bebeğiniz otururken dik durmasını sağlayın. Kendini dengelemeyi öğrenirken etrafına bakınmasına ve oyuncaklarıyla oynamasına izin verin.
* Bebeğinizi iki elinizle güvenli bir şekilde kollarının altından tutun ve ayakta durmasını sağlayın. Bebeğinizle birlikte etrafınıza bakın ve görebildiğiniz şeylerin isimlerini söyleyin.
* Bebeğinizi farklı seslerle tanıştırın. Örneğin, fısıldayın, alkışlayın veya komik sesler çıkarın. Bebeğinizin bakıp bakmadığını veya merak edip etmediğini görün ve hangi sesleri tercih ettiğini tespit edin.
* Bebeğinizle her gün yerde veya oyun matında oynamak onun hareket etmesine, öğrenmesine ve keşfetmesine yardımcı olur.
* Bir oyuncağı yere düşürdüğünde onu alıp geri verin. Bu oyun onun sebep-sonuç ilişkisini öğrenmesine yardımcı olur.

|  |
| --- |
| Konu uzmanlarına ve verilerin gözden geçirilmesine ve gelişimsel dönüm noktalarının seçilmesine katkıda bulunan diğer kişilere, özellikle de Paul H. Lipkin, MD, Michelle M. Macias, MD, Julie F. Pajek, PhD, Judith S. Shaw, EdH,MPH, RN, Karnesha Slaughter, MPH, Jane K. Squires, PhD, Toni M. Whitaker, MD, Lisa D. Wiggins, PhD ve Jennifer M. Zubler, MD.'ye özel teşekkürler. Amerikan Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (CDC) Ulusal Doğum Kusurları ve Gelişimsel Engelliler Merkezi tarafından hazırlanmıştır. 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.  **© 2023 Amerikan Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (CDC) - Tüm hakları saklıdır.** |

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **metin, yazı tipi, ekran görüntüsü, sarı içeren bir resim  Açıklama otomatik olarak oluşturuldu** | **Barbaros Mah. Ak Zambak Sok. No: 3**  **Uphill Towers A-30 Ataşehir İstanbul**  0 216 688 44 83 - 0 546 688 44 83  [klinik@drmurzoglu.com](mailto:klinik@drmurzoglu.com)  [www.ozlemmurzoglu.com](http://www.ozlemmurzoglu.com) | daire, kalıp, desen, düzen, dikiş içeren bir resim  Açıklama otomatik olarak oluşturuldu |