



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Bereich Gesundheitsdienste

► Abteilung Prävention

«Hayata Sağlıklı Başlamak»

Bebeklerin ve 5 yaşa kadar olan küçük çocukların
anne-babaları için, beslenme, hareket ve sağlık
hakkında bilgiler



Künye

© Gesundheitsdepartement Basel-Stadt

3. überarbeitete Auflage 2012

Text: Jacqueline Fürer, Markus Ledergerber, Viktoria Wilden,
Abteilung Prävention Basel-Stadt

Redaktion: advocacy ag, Basel / Zürich

Grafik: Ritz & Häfliger, Visuelle Kommunikation, Basel

Fotos: Susi Lindig, Zürich

İçindekiler

Önsöz	3
Küçük çocukların ihtiyaçları nelerdir?	4
Çocuğunuzun beslenmesi	6
Sağlıklı süt dişleri	10
Çocuğunuzun hareket etmesi	12
Dışarıda olmak sağlıklıdır	14
Oynayarak öğrenme	15
Uyumanın öğrenilmesi gerekir	16
Anlamak ve konuşmak	18
Günlük yaşamdaki tehlikeler	20
Hasta olmak	22
Çocuk doktoru	23
Koruma amaçlı muayeneler	25
Önerilen aşılar	26
Danışma ve adresler	28



Sevgili anne-babalar

Çocuğunuzun sağlığına ilişkin «Yeterince sıvı alıyor mu?», «Niçin uyumuyor?», «Gelişimi normal mi?» gibi benzeri ve başka soruları mutlaka sık sık kendinize sormuşsunuzdur. Anne-baba olmak, çocuğunuzun sağlığından sorumlu olmak demektir ve bu her zaman kolay olmayabilir. Çeşitli uzman kişiler, örneğin çocuk doktorları, anne-baba danışmanları ve bunlar gibi diğer kişilerin amacı, bu önemli görevde sizi desteklemektir.

Basel-Stadt Kantonu Sağlık Bakanlığı da, çocuklarımızın gelişimlerinin sağlıklı olması için çaba göstermektedir. Sağlığı Güçlendirme ve Hastalıkları Önleme birimi, bebeklerin ve 5 yaşa kadar olan küçük çocukların anne-babaları için bu broşürü hazırladı. Böylece çocukluk dönemine ilişkin bazı önemli sağlık konularına ve Basel-Stadt Kantonu'ndaki destekleyici hizmetlere dikkatinizi çekmek istiyoruz.

Size bu bilgilendirme broşürünü okumanızı ve ihtiyacınız olduğunda başvurmanızı tavsiye etmekten sevinç duymaktayız. Basel-Stadt'daki bütün ailelere ve özellikle çocuklara, yaşama sağlıklı başlamalarını ve sağlıklı bir yaşam sürmelerini diliyoruz.

Basel, im August 2009

Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention Basel-Stadt

Küçük çocukların ihtiyaçları nelerdir?

Günlük yaşamınızın düzenlenmesinde, çocuğunuzun etkisi büyüktür. Anne-baba olmak demek, çocuğunuza çok emek vermeniz ve sık sık kendi ihtiyaçlarınızı ikinci plana koymanız demektir. Merak etmeyin, herşey zamanla yoluna girecektir.

Küçük kişilikler, büyük ihtiyaçlar

Küçük çocukların çevreyi keşfederken sizin bütün ilgi ve dikkatinize ihtiyaçları vardır. Çocuğunuzla birlikte keşif turu yapın! Çocuğunuzun sizin yardım, şefkat ve güven desteğinize gereksinimi vardır. Bebekler bile sizi tam anlamıyla «koşuştururlar»: aç oldukları zaman ağlarlar, kendilerini iyi hissetmezlerse veya canları sıkılırsa uyumayabilirler.

Zamanla daha fazla güven

Başlangıçta belki, çocuğunuza nasıl davranmanız ve onu en iyi nasıl destekleyebileceğiniz konularında tereddütleriniz olabilir. Hislerinize güvenin. Zamanla çocuğunuzla birlikte doğru yolu bulacaksınız. Buna, çocuğunuzun kendini bulabilmesi için gerekli olan ve sizin koymanız gereken sınırlarda dahildir.

Keşif turunda

Bebekler ve küçük çocuklar dünyayı tanımak, keşfetmek isterler, meraklıdır ve kendi çevrelerini tanıma, anlama arayışındadırlar. İnsanlar ve nesneler incelenecek, küçük eller yakınlarında olan yetiştirdikleri herşeyi ağzına koyacaktır. Çocuğunuzu bu keşifte destekleyin ve böyle tecrübeler yaşamasına izin verin.



Değişken bir günlük yaşam

Küçük çocukların değişikliğe gereksinimleri vardır. Çocuğunuzla birlikte bir şeyler yapın, dışarıya gezmeye çıkın, oyun alanlarına gidin veya diğer çocukları ve onların ailelerini ziyaret edin. Çocuğunuz az oyuncakla da kendi kendini meşgul edebilir – ona oynayabileceği yumuşak tüylü oyuncak hayvanlar veya küp bloklar veriniz. Oyuncak çok çeşitli şekillerde kullanılabilir ve bu hayal kurma yeteneğinin artmasını sağlar.

Sorular olduğunda danışma

Çocuğunuzun bakımında emin olmadığınız konular mı var veya emzirme, uyku durumu yada diğer ihtiyaçlara ilişkin sorularınız mı var? Küçük çocuğu olan diğer ailelerle ilişki mi kurmak istiyorsunuz veya desteğe mi ihtiyacınız var? Anne-baba danışmanlığı tavsiyeleriyle ve destekleriyle sizin hizmetinizdedir (adresler ve telefon numaraları 28. sayfadadır). Eğer gerekirse sizin ana dilinizi konuşan kişileri isteyebilirsiniz. Sorularınız olduğunda kendi çocuk doktorunuza da başvurabilirsiniz.

Çocuğunuzun beslenmesi

Çocuğunuz sağlıklı bir gelişim için gerekli olan bütün maddeleri beslenme yoluyla elde eder. Bu sebeple düzenli yemek saatleri ile dengeli ve sağlıklı beslenmek, küçük çocuklar için de önemlidir.

İlk aylarda beslenme

Anne sütü ilk dördüncü ve altıncı aya kadar çocuğunuz için en iyi besindir. Anne sütü gerekli olan bütün besin maddelerini içerir ve vücudun savunma sistemini güçlendirir. Aynı zamanda alerji önlenmesine de yardımcı olur. Eğer çocuğunuz biberonla besliyorsanız, uygun olan biberonu seçmek için anne-baba danışmanına veya çocuk doktoruna danışmalısınız. Yemek öğünleri arasına zaman koymalısınız. Biberonu sürekli olarak çocuğun yanında bırakmayın.

Emzirme nedeniyle enerji ve sıvı ihtiyacının artması

Emziren bir annenin günlük yaklaşık, 200 ile 300 kcal arasında daha fazla enerjiye gereksinimi vardır. Kan şekerinizin değişmemesi için düzenli olarak karbonhidrat eklemek, makarna (tam tahıldan yapılan) veya meyvalar tüketin. Günlük olarak en az iki litre su, suyla karıştırılmış meyva suyu veya meyva çayları içmelisiniz. Bazı besin maddeleri anne sütü ile bebeğe geçmektedir. Bu nedenle günlük üç fincandan fazla kahve veya siyah çay içmeyin. Alkolden uzak durmalısınız.

İlk yılda beslenme süreci

Dördüncü ile altıncı aydan sonra artık çocuğunuza yavaş yavaş mama vermeye geçebilirsiniz. Başlangıçta bir tek mama çeşidi verin ki, çocuğunuz mamaya alışabilsin. Buna ilave olarak çocuğunuza anne sütü veya biberon ile su ya da şekersiz çay veriniz. Adım adım diğer mama çeşitlerine geçerken, mama miktarını arttırırken, emzirme ve biberonla besleme öğünlerini azaltın. Bunları uygularken, bu yiyeceklerin çocuğunuza dokunmamasına dikkat edin.



İlk yılda dikkat edilmesi gerekenler

Çocuğunuzun ilk yılında tuz, baharat ve şeker kullanmayın. Ancak ikinci yılında, çocuğunuz su ile karıştırılmamış inek sütünü daha fazla miktarda içebilir. Dokuzuncu aydan onikinci aya kadar, iki üç kaşık sade yoğurt veya süt ile yapılmış mama verilebilir. Çocuğunuz çiğ sebzeleri ve meyvaları sadece gözetiminizde yemelidir. Fındık gibi kuruyemişler ilk yıldaki yemek planında olmamalıdır. Çünkü bunlar çocuğunuzun boğulmasına sebep olabilir. Aynı şekilde bal da vermemelisiniz. Bal çocuğunuzun sağlık problemlerinin çıkmasına neden olabilir.

Danışmak

Eğer beslenme ile ilgili sorularınız var ise, emzirme danışmanı, ebe, anne-baba danışmanı veya çocuk doktorunuz size yardımcı olabilir. 28. sayfadan itibaren bununla ilgili bilgileri bulabilirsiniz.



İki yaşımdan itibaren geçerli öneriler

Yaklaşık on ila on ikinci aydan sonra çocuğunuzu büyük çocuklar veya yetişkinlerle aynı şekilde besleyebilirsiniz. Çocuğunuz yeni bir gıdayı kabul edinceye değin, bazen birçok kez denemeniz gerekebilir.

Bol sebze ve meyve

Çocuğunuz mümkün olduğunca her öğünde meyve ve sebze yemelidir. Hergün beş porsiyon ideal olmalıdır. Bir porsiyon yaklaşık olarak, bir avuç dolusu miktara eş değerdir. Başlangıçta meyve ve sebzeleri küçük küçük doğrayın veya püre haline getirin. Aralarda meyvalar, çiğ sebzeler veya tam tahıl ekmeği açlığı gidermek için tüketilebilir.

Süt ürünleri

Süt ürünleri bir veya iki kez olmak üzere günlük yemek listesinde bulunmalıdır. Bunlar süt, yoğurt, kesilmiş süttten yapılan tuzsuz peynir (Quark), sert peynirler veya yağı alınmış süttür (Buttermilch). Süt ürünlerinde bulunan çeşitli maddeler kemik gelişimini destekler ve çocuğunuzun büyümesine yardım eder.

Ekmek, patates, pirinç ve makarna gibi doyurucu yiyecekler

Ekmek, pirinç, makarna ve patates sağlıklı bir beslenme için temel olurlar. Tam tahıl ürünlerini tercih edin. Bu ürünler beyaz undan yapılan ürünlere göre daha fazla besleyicidirler ve daha uzun süre tok tutarlar. Her öğün yemeği karbonhidrat içermelidir.



İçecekler

Çocuğunuza içmek için su, şekerli meyva çayı veya bitki çayları verin. Yemek öğünlerinde de çocuğunuza şekerli ve sulandırılmış meyva ve sebze suları verebilirsiniz. Diş çürüklerinin ve şişmanlığın önlenmesi için, şeker içeren Eistee veya kola gibi tatlı içeceklerden kaçınılmalıdır.

Az miktarda yağ ve şeker

Yağı az miktarda kullanın. Kolza yağı, ayçiçek yağı veya zeytinyağı gibi de-ğirli yağları tercih edin. Yemekleri buharda pişirin veya az yağda kızartın. Yağda kızartılarak yapılan yiyeceklerden uzak durun.

Hazır yemekler de sık sık çok miktarda yağ ihtiva ederler. Çocuğunuza sadece ancak bir ana öğün sonunda tatlı verin. Bunun sonrasında her zaman dişler fırçalanmalıdır. Böylece çocuğunuzu diş çürüklerinden ve aşırı kilolardan koruyabilirsiniz.

Aile sofrasında yemek

Bebeğiniz oturmaya başlayınca, artık sizinle birlikte masada yemek yemelidir. Çocuğunuz ailenizin bir parçasıdır ve birlikte yemek yemenin önemli olduğunu ve bunun için zaman ayrılması gerektiğini öğrenebilir. Çocuğunuzun gerekli olan enerjiyi, en iyi şekilde alabilmesi için düzenli öğünler önemlidir. Önerilen öğünler, üç ana ve iki ara öğündür.

Sağlıklı süt dişleri

Çocuğunuzun iyi çiğneyebilmesi ve diş ağrısı çekmemesi için çürüksüz ve bakımlı süt dişlerine sahip olması önemlidir. Eğer dişler şeker içeren yiyecek ve içeceklerden sonra fırçalanmazsa, diş içerisinde delikler, yani çürükler oluşur.

İlk dişlerin bakımının doğru yapılması

Çocuğunuzun ilk dişleri çıktıktan sonra, bu dişler her gün en az iki kez temizlenmelidir. Diş temizliği için, çocuk diş fırçası, alıştırma-öğrenme diş fırçası, diş kaşınmaları için kullanılan fırçalı ısıрма halkası ve bir miktar flor içeren diş macunu kullanınız. Yemeklerden sonra ve şekerli gıdaların ardından dişlerin fırçalanması gereklidir.

Çocuğunuzun kaşığı, emziğini ve biberonunu ağzınıza koymayın. Bu şekilde sizdeki çürük oluşmasına neden olan bakterilerin çocuğunuza geçmesine neden olabilirsiniz.

Alıştırma yapmak ustalaştırır

Çocuğunuzun dişlerini kendisinin fırçalamasına izin verin. Küçük çocuklarda, siz her seferinde tekrar fırçalamalısınız ve dişlerin gerçekten temizlendiğini kontrol etmelisiniz. Yaklaşık sekiz yaşına kadar olan büyük çocuklarda da, en azından akşamları sizin çocuğunuzun dişlerini tekrar fırçalamanız önemle tavsiye edilir. Süt dişlerindeki zararlar, ikinci dişlerin sağlıklı olmasını da etkileyebilir.

Dişleri temizlemek – masrafları ve ağırları engellemek

Zarar görmüş süt dişleri ağırlara neden olurlar ve diş doktoru tarafından tedavi edilmeleri gerekir. Sağlık sigortası bu masrafları ödemez. Basel-Stadt'da küçük çocuğu olan ailelere çocuk doktorundaki ikinci yıl kontrolünde bir kupon (Gutschein) verilir. Bu kuponla çocuğunuz anaokuluna başlayıncaya kadar, her yıl ücretsiz diş kontrolü yaptırabilirsiniz. Bununla ilgili diğer bilgiler 29. sayfadadır.



Çocuğunuzun hareket etmesi

Hareket etmek çocuğunuzun gelişimi için çok önemlidir. Çocuğunuz hareket ile kendini ve başkalarını tanır ve böylece kendi çevresi içersindeki yerini bulabilir. Her yaşta mümkün olduğunca çok hareket serbestliği sağlayın.

Kişisel gelişim

İlk yaşam yıllarında çocuğunuz birçok şeyi keşfeder ve öğrenir. Her çocuk kendi temposuna göre gelişir. Gelişimdeki adımlar (başı dik tutmak, emeklemek, oturmak, yürümek vb.) otomatik olarak ve belirli bir sıra ile oluşur.

Çeşitli yatma şekilleri

Bebeğinizi yere serdiğiniz sıcak tutan ve kalın bir battaniye veya örtü üzerine yatırabilirsiniz. Gün içinde onu yan, yüzükoyun veya sırtüstü gibi çeşitli pozisyonlarda yatırabilirsiniz. Birkaç ay sonra çocuğunuz daha hareketli olmaya başladığında, çocuğunuza daha fazla eşlik etmeniz gerekir ve çocuğunuzun hareketi için de başka olanaklara gereksinimi vardır.

Eller ile tutmak

Altıncı aydan itibaren elleri kullanma yeteneği gelişir. Çocuğunuz örneğin bir oyuncak bir elinden diğer eline alabilir veya cisimleri yere atabilir. Ayrıca maddeleri algılama ve sınıflandırma yeteneği hareket ile desteklenir. Çocuğunuza keşfetmesi için, oyuncak veya günlük kullanılan çeşitli malzemelerden yapılmış maddeleri veriniz.

Küçük çocuklar aktiftir

Çocuklar doğal bir hareket mekanizmasına sahiptirler ve severek çok hareket ederler. Küçük çocuklar hergün bir iki saat koşmak, tırmanmak gibi faaliyetlerle yoğun olarak hareket etmelidirler. Günlük yaşamınızda çocuğunuzun hareket mekanizmasını desteklemek için, oyun alanlarına gitmek, gezintiye çıkmak ve doğada keşif gezileri yapmak gibi birçok olanağa sahip-



siniz. Çocuklar hareket ederken kendilerini aşırı yormazlar. Kısa ve sakın bir aradan sonra dinlenmiş olurlar.

Grup içersinde kendini bulma

Çocuğunuz diğer çocuklarla birlikte oynadığı zaman, onları daha iyi tanır. Kendi yeteneklerini tanımayı ve diğerleri ile karşılaştırmayı öğrenir. Çocuklar karşılıklı olarak birbirlerini motive ve taklit ederek birlikte yeni şeyler keşfederler. Onlar oynarlar, meraklarını giderirler ve birlikte eğlenceyi ve sevinci yaşarlar.

Anne-baba ile beraber hareket

Bebekler ve küçük çocuklar için de yüzme kursları vardır. Anne-çocuk veya baba-çocuk jimnastiği, sizin ve çocuğunuz için zevkli bir hareket şeklidir. Buna ilişkin bilgileri 33. sayfada bulabilirsiniz.

Sağlıklı bir gelişim için

Çocuğunuzun gelişimi için, ona yeterince hareket özgürlüğü bırakınız. Çocuğunuzun gelişimi ile ilgili sorularınız varsa veya emin olamıyorsanız, anne-baba danışmanlığı veya çocuk doktorunuzla görüşün.

Dışarıda olmak sağlıklıdır

Temiz hava almaya çıkmak sağlık için yararlıdır. Dışarıda olduğunuz zaman sadece çocuğunuz değil, siz de temiz hava alarak bundan faydalanabilirsiniz. Çocuğunuzla birlikte çevrenizi keşfedin. Doğada çocuğunuzun ilgisini çekmesini sağlayabileceğiniz bir çok şey vardır. Diğer anne ve babalarla birlikte yapacağınız gezinti, sizin için de bir değişiklik olur.

Açık havadaki aktiviteler

Küçük çocuklarda dışarıda kolayca hareket edebilir. Çocuğunuza oynaması için vereceğiniz bir top veya balon ile çocuğunuz hayal gücünü canlandırabilir. Oyun alanlarında, oyun parkında, parkta, ormanda veya bahçede çocuğunuz koşuşturabilir. Kışın çocuklar kızak kayabilirler veya karda oynayabilirler. Yazın da bisiklet, pedalsız yürüyerek sürülen bisiklet (Laufrad) veya üç tekerlekli bisiklet gezintileri sevilen aktivitelerdir.

Soğuktan ve güneşten korunma

Her havada dışarı çıkmak mümkündür. Kalın, sıcak astarlı, rüzgar koruyucu ve su geçirmez olan ayakkabılar, pantolonlar ve ceketler yağmurdan ve soğuktan korurlar. Şapkalar ve eldivenler de bunları tamamlar. Eğer çocuğunuz dışarıda hareket ediyorsa, çok fazla sıcak giydirilmemelidir. Güneşten koruma, hassas olan çocuk teni için özellikle önemlidir. Bebekler gölgede bulundurulmalıdır. Küçük çocuklar için özel güneş kremleri kullanın. Şapka, güneş gözlüğü ve cildi mümkün olduğunca kapatan giyisi de güneşe karşı iyi bir korunma için gereklidir.



Oynayarak öğrenme

Oyun sırasında çocuğunuz kendiliğinden öğrenir. Bu sırada dünyayı tanımak için bütün duyularını, yani kulaklarını, burnunu, ağzını, ellerini ve ayaklarını kullanır. Bir şeyin nasıl ses verdiğini, koktuğunu, tadını ve verdiği hissi tanımak ister.

Oyun gereçleri

Çocuklar az oyuncakla da iyi oynayabilirler. Bu oyuncaklar bebek, kumaş parçası ve gündelik yaşamda kullanılan kaşık ve tencere kapağı gibi eşyalar olabilir. Burada önemli olan, bebekler ve küçük çocuklar kavramak için herşeyi ağızlarına koyduklarından, oyuncakların sivri uçlu, kırılabilir ve çok küçük olmamalarıdır. Diğer türlü kendilerini yaralayabilir ve oyuncakçı yutabilirler.

Oyundaki görevler

Çocuklar dağıtmayı, toplamayı ve eşyaları daha sonra aramak üzere saklamayı severler. Bu tür oyunlar için, çocuğun dağıtıp toplayabileceği, tencerelerin, kapların, pişirme gereçleri ve kumaş eşyaların içinde bulunduğu çekmeceler veya dolaplar uygundur.

Diğer çocuklar, yeni tecrübeler

Çok küçük çocuklar da, diğerleriyle oynadıkları zaman yeni tecrübeler edinirler. Sizin çocuğunuz da, diğer çocuklarla beraber olmayı öğrenir ve oyun içersinde hayatı kavrar. Çocuğunuzun kendi yaşıtı küçük çocuklarla ilişkide olması önemlidir. Bu kardeşleri ile, arkadaşlarınızın çocukları ile veya örneğin bir oyun grubunda sağlanabilir.



Uyumanın öğrenilmesi gerekir

Bu nedenle çocuğunuzun geceleri uyanmadan ve emzirilmeden aralıksız uyuması gerektiğini kavraması için zamana ihtiyacı vardır.

Geceleri uyanmak

İlk aylarda çocuğunuzun geceleri birçok kez uyanması normaldir ve kısa süre içerisinde kendiliğinden tekrar uyuyacaktır. Eğer çocuğunuz sık sık uyanıyor ve daha sonra uyumuyorsa, zaman kaybetmeden yardım almalısınız. Anne danışmanına veya çocuk doktoruna danışabilirsiniz.

Değişmeyen günlük yaşantı

Belirli bir düzende olan günlük yaşantı, çocuğunuzun geceleri kesintisiz uyumasına yardım eder. Gündüz ve gece düzeninin tekrarlanan bir ritimde olması önemlidir. Çocuğunuzun geceleri uyuması için, gündüz uykusunun çok fazla uzun olmamasına dikkat edin. Üçüncü aydan itibaren düzenli emzirme ve uyutma zamanlarına geçmeyi deneyin. Günü, bir uyku ritüeli ile, örneğin bir ninni ile tamamlayın.

Çocuğunuzun daha iyi uyuması için

Çocuğunuzun uyuduğu odadaki sıcaklığın 18 ile 20 derece olmasını sağlayın. Bebekler sırt üstü yatırılmalıdır. Zamanla çocuğunuz yatma şeklini kendisi değiştirecektir. Bebeğiniz için yastık kullanmayın, bu onun boğulmasına neden olabilir. Küçük çocukların uyku ihtiyacı, her çocuk için kendine özgü ve değişkendir.



Anlamak ve konuşmak

Çocuğunuz üçüncü veya dördüncü aydan itibaren, kendi memnuniyetini veya hoşnutsuzluğunu belirli olarak ifade edebilir. Daha sonra çocuğunuz karışık sesler çıkarmaya ve mırıldanmaya, böylece de çeşitli ses tonlarını denemeye başlar. Dokuzuncu aydan itibaren de çocuğunuz, sık sık «a» ile başlayan, melodiye benzeyen daha uzun sesler çıkarabilir. Zamanla bu seslerin heceleri ve anlamları oluşur, yani çocuğunuz kelimeleri söylemeye başlar.

Dili anlamak

Çocuğunuz kendisi konuşmaya başlamadan daha önce, dili anlar. Yaklaşık beşinci aydan itibaren, sizin onunla sevecen mi yoksa sert mi konuştuğunuzu fark edebilir. Yaklaşık yedinci aydan itibaren, çocuğunuz basit cümleleri anlar veya sorularınıza tepki verebilir. Onuncu ay civarlarında, çocuğunuz «hayır» sözünü de anlar.

Bebek dilini kullanmak

Birçok anne-baba çocuk veya bebek dili olarak adlandırılan dili kullanırlar. Küçük çocukları ile kolay kavramlar kullanarak ve genellikle daha yüksek ses tonu ile konuşurlar. Bebek dili çocuğunuza zarar vermez, sizinle çocuğunuzun arasındaki diyalogu teşvik eder. Bununla birlikte, çocuğunuz büyüdükçe normal dile geçin.

Anadili öğrenmek

Çocuğunuzla sizin konuşabildiğiniz en iyi dilde konuşun. Konuşma sırasında o anda ne yaptığınızı çocuğunuza anlatın. Çocuğunuz dinleyin, hikayeler anlatın ve çocuğunuz bir şeyler söylemeyi denediğinde onu övün. Çocuk ilk öğrendiği dili ne kadar iyi konuşabilirse, diğer dilleri de o kadar kolay öğrenir.

İki dil ile büyümek

Anne-baba farklı diller konuşuyorsa, her birinin çocukla sadece en iyi konuşabildikleri dilde konuşmaları önemlidir. Çocuğunuz hata yapabilir ve



dilleri karıştırabilir. Bu normaldir ve zamanla geçecektir. Çocuğunuzun her iki dilde kendini ifade edebilmesi daha uzun zaman alabilir.

Almanca öğrenmede bütün aile için yardım

Eğer çocuğunuz başka bir dil konuşuyorsa, Almanca öğrenmesi gereklidir. Bu en kolay diğer çocuklarla ilişki kurarak veya bir oyun grubunda gerçekleşir. Anne veya baba Almanca kursuna gidebilir ve kurs süresince çocuğa baktırabilirler. Bununla ilgili bilgileri 33. sayfada bulabilirsiniz.

Kitaplar ve dergiler

Bazı zamanlar çocuğunuza hikayeler anlatmak veya okumak mı istiyorsunuz? Halka açık kütüphaneden küçük bir ücret karşılığında kitapları ödünç alma ve çocuğunuza hep yeniden, yeni hikayeler veya resimli kitaplar sunma olanağına sahipsiniz. Bununla ilgili bilgileri 33. sayfada bulabilirsiniz.

Günlük yaşamdaki tehlikeler

Küçük çocuklar çok meraklıdır ve dünyayı keşfetmek isterler. Öğrenmek için herşeyi ağızlarına koyarlar veya çoğunlukla tehlikeyi fark edemezler.

Dikkat, düşme tehlikesi

Çocuğunuzu alt değiştirme masasında veya kanapenin üzerinde asla yalnız bırakmayın. Aşağı düşebilir ve yaralanabilir. Çocuk henüz yürüyemiyor olsa bile, merdivenler çocuk için tehlikelidir, çünkü merdivenlerden düşebilir. Bisiklet sürmek gibi aktivitelerde, çocuğunuzun kafasını koruması için kask kullanın.

Camları açık bırakmayın

Eğer evinizi havalandırmak istiyorsanız veya yemek yaparken camı açıyorsanız, çocuğunuzun sandelyeye çıkararak cama veya camın önündeki çerçeveye ulaşamayacağından emin olmalısınız. En doğrusu camlarınızı çocuk güvenlik gereçleriyle güvenli hale getirin.

Elektrik çarpması, yanıklar ve boğulmalardan korunma

Elektrik prizlerini, çocuk güvenlik araçları ile emniyete alınız. Böylece çocuğunuz bir elektrik çarpmasından korunmuş olur. Çocuğunuzun ocağın üzerindeki tencerelere erişmesini engellemelisiniz. Sıcak su, yağ veya buhar çocuğunuzun yanmasına sebep olabilir. Bahçelerdeki süs havuzları veya su bulunan depolar, çocukların içine düşmeyeceği ve boğulmayacağı şekilde emniyetli olmalıdır.

Dikkat: Zehirlenme tehlikesi

İlaçlar çocukların ulaşamayacağı yükseklikte saklanmalıdır. Temizlik maddelerini, deterjanları veya kimyasal maddeleri çocukların erişmeyeceği, bunları ağızlarına koymayacakları böylece zehirlenmelerinin önleneyeği şekilde muhafaza etmelisiniz. Herhangi bir oda veya bahçe bitkisi alırken, bunun zehirli olup olmadığını sorunuz. Zehirlenmelerdeki acil durumlarda 145 numaralı telefonda yardım isteyebilirsiniz.



Trafik

Küçük çocuklar karmaşık durumları veya tehlikeleri tanımayabilirler. Caddeye karşıdan karşıya geçmek de buna bir örnektir. Çocuğunuzla caddeyi geçmek veya kaldırımda yürümek gibi durumları alıştırmaya yaparak deneyin. Böylece çocuğunuz bu durumlarda doğru hareket etmeye alışabilir.

Pasif sigara içmekten koruma

Çocuğunuzla dikkate alarak, evin içersinde sigara içmeyin. Eğer çocuk sigara içilen odada kalmak zorunda ise, çocuğun solunum yolları ile ilgili bir hastalığa yakalanma riski artmaktadır. Sigara dumanı kulak veya göz iltihaplanmalarına da neden olabilir. Sigaraları ve küllükleri çocukların ulaşamayacağı mesafeye koyun. Çünkü çocuklar bunlarla kendilerini zehirleyebilirler.

Televizyon izlemeyi sınırlama

Küçük çocuklar için televizyon izleme gereksizdir, ama çok da çekicidir. Küçük çocuklar izlediklerini daha anlayıp sindiremeyecekleri için, ilk iki yıl hiç televizyon izlememelidirler. Üç yaşından altı yaşına kadar, televizyon günlük en fazla 30 dakika olmalıdır. Çocuk odasında televizyon yeri bulunmamalıdır.

Hasta olmak

Dördüncü aydan itibaren, çocuğun anne karnında iken ve daha sonra anne sütü aracılığıyla anneden aldığı savunucu maddelerin koruması gittikçe azalır. Çocukların hasta olması, büyümenin bir parçasıdır. Çünkü böylece vücut savunma sistemi gelişir ve güçlenir.

Soğuk algınlığı, ateş ve mide-bağırsak enfeksiyonları

Çocuklarda en sık görülen hastalıklar, soğuk algınlığı rahatsızlıkları, ateş ve mide-bağırsak enfeksiyonlarıdır. Bir çocuğun ateşi 38,0 derecenin üzerinde ise, o zaman ateşi vardır. 37,5 ve 38,0 derece ise vücut ısısının yükseldiğinden söz edilir. 37,5 ye kadar olan vücut ısı normaldir.

İlaçlar ve doktor gözetimi

Çocuğunuz hastalandığı zaman, çocuk doktorunuza başvurun. Geçerli olan kural, sağlık sorunlarında, çocuğun yaşı ne kadar küçük ise, o kadar erken doktordan yardım istenmelidir. Çocuğunuza sadece uzman kişilerin önerdiği ilaçları veriniz.

Şefkat ve bakım

Hasta çocuklar genellikle isteksizdirler ve aç değillerdir. Bu durum normaldir. Çocuğunuzun yeterince sıvı almasını, yani içmesini sağlayın. Ona şefkat gösterin, çünkü rahatsız olduğunda duygusaldır ve tekrar sağlıklı olmak için yakınlığa ve güvene ihtiyacı vardır.



Çocuk doktoru

Sizin sağlık sorunlarınız için ev doktorunuzun olması gibi, çocuğunuz içinde, çocuğunuzun sağlığı veya hastalık tedavileri konusunda başvurabileceğiniz, bir çocuk doktoru seçmelisiniz.

Sağlığın ve gelişimin izlenmesi

Çocuk doktoru, çocuğunuzun fiziksel, ruhsal ve zihinsel gelişimini değerlendirir ve koruma amaçlı muayeneleri ve aşıları yapar. Eğer çocuğunuzun sağlığı veya gelişimi ile ilgili endişeleriniz varsa, çocuk doktorunuz ile konuşabilirsiniz. Eğer çocuğunuz hasta ise veya gelişimi olması gerektiği gibi ilerlemiyorsa, böylece çabuk ve doğru davranılması mümkün olur. Sorularınız olursa, örneğin beslenme veya uyku ile ilgili, bunun için de çocuk doktorunuzla görüşebilirsiniz.



Başvuracağınız ilk yer çocuk doktorudur

Çocuğunuzun herhangi bir sağlık sorununda, daima ilk önce çocuk doktoru ile görüşün. Muayenehaneye telefon ederek bir randevu alabilirsiniz veya acil durumlarda telefonla danışabilirsiniz. Geceleri, hafta sonları ve tatil günlerinde muayenehane telefonundaki sesli bilgilendirme ile, nereye başvurmanız gerektiğini öğrenebilirsiniz.

Sağlık giderleri

Siz henüz hamileyken, herhangi bir sağlık sigortasına çocuğunuzun başvurusunu yapın. İsviçre’de sigorta zorunluluğu vardır. Çocuğunuz zorunlu sağlık sigortası (KVG) ile, hastalıklara ve kazalara karşı sigortalanır. Aynı şekilde aşıların ve koruma amaçlı muayenelerin ücretleri de sağlık sigortası tarafından karşılanır. Siz sadece kendi ödemeniz gereken %10 luk tutarı karşılamalısınız.

İlaçlar

Çocuğunuzun belirli ilaçlara ihtiyacı olduğu zaman, çocuk doktorunuz bunları reçeteye yazacaktır. Bu reçete ile bu ilaçları eczaneden temin edebilirsiniz. Sağlık sigortası masrafların bir bölümünü üstlenmektedir.

Acil durumlar ve acil durumlar için telefon numaraları

Sağlık konusunda acil durum varsa ve çocuğunuz ağır hasta veya kaza geçirmiş ise, çocuk doktorunuzu veya 061 261 15 15 numaralı telefondan çocuk doktoru acil servisini ya da 144 numaralı telefondan acil servisi arayın.

Zehirlenme durumlarında; Tox-Zentrum, 145 numaralı telefonu arayın.

Koruma amaçlı muayeneler

Her yaşta çok önemli gelişim aşamaları gerçekleşir. Böylece gelişim sürecinde göze çarpan ve normal olmayan şeyler mümkün olduğunca erken tespit edilerek, çocuğunuza tıbbi olarak gereken desteğin verilmesi için önemlidir. Bu nedenle düzenli olarak çocuk doktorunda koruma amaçlı muayenelerin yapılması önerilmektedir.

Çocuğunuzun gelişiminin takip edilmesi

İlk yaşam yılında, çocuğunuz birçok gelişim aşamalarından geçer ve buna görede çocuğunuzu doktora götürerek muayene ettirmelisiniz. Böylece herşeyin yolunda olduğundan emin olabilirsiniz. Diğer muayeneler, ikinci yıldan itibaren ve uzun aralıklarla yapılır. Çocuk doktoru çocuğunuzun vücut gelişimini, hareketliliğini aynı zamanda duyma, görme ve konuşmasını değerlendirir. Koruyucu muayeneler, beslenme, aşılar, uyku, davranışlar ve eğitim gibi konular hakkında soruların görüşülmesine olanak sağlar.

Muayene zamanlarının planı:



Önerilen aşılar

Aşilar çocuğunuzu ciddi hastalıklardan ve bunların sonuçlarından etkili bir şekilde koruyabilir. Çocuk doktoru bu konudaki diğer bilgileri size verebilir ve sorularınızı yanıtlayabilir.

İsviçre aşı planına göre, bebeğiniz veya küçük çocuğunuz için aşağıdaki aşilar önerilmektedir:

Yaş	Aşı	Açıklama
2/4/6 ay	• Difteri, Tetanos, Boğmaca • Çocuk felçi, Hib enfeksiyonları aşısı (Haemophilus influenzae Typ b) • Pnömonok (sadece 2/4 aylarda)	2 aylık aralıklarla üç kez yapılan aşı
12 ay 12–15 ay	• Kızamık, Kabakulak, Kızamıkçık • Pnömonok, Menenjit (Meningokokken C)	
15–24 ay	• Difteri, Tetanos, Boğmaca • Çocuk felçi, Hib enfeksiyonları aşısı (Haemophilus influenzae Typ b) • Kızamık, Kabakulak, Kızamıkçık	Tekrarlanan aşilar 2. Doz
4–7 yaş	• Difteri, Tetanos, Boğmaca • Çocuk felçi • Kızamık, Kabakulak, Kızamıkçık	Tekrarlanan aşilar Aşılanmamış olanların aşılanması

Bazı hastalıklar hakkında bilgiler

Difteri: Bu hastalık solunum yollarında hayati tehlike oluşturabilir ve boğulmaya sebep olabilir.

Tetanos: Tetanos bakterileri bir yaradan vücuda girerler ve sinirlere saldırırlar. Bu çok şiddetli ağrılarla kas kramplarına neden olur ve ölüme götürebilir. Tetanos bakterileri her yerde bulunurlar.



Boğmaca (Pertussis): Boğmaca son derece bulaşıcı ve bebeklerde nefesin kesilmesi nedeniyle ölüme neden olabilen bir solunum yolları hastalığıdır.

Haemophilus influenzae Typ b nedeniyle beyin zarı iltihaplanması (Meningit): Bu hastalık ağır kalıcı hasarlar bırakabilir ve bunun sonucunda ölüme sebebiyet verebilir.

Çocuk felçi: Bu hastalık felçler nedeniyle kalıcı engeller oluşturabilir veya ölüme sonuçlanabilir.

Kızamık: Beyin iltihabı gibi oluşabilecek olası komplikasyonlar, kalıcı engeller bırakabilir veya ölüme götürebilir.

Kabakulak: Bu hastalık beyin zarı iltihabına neden olabilir veya kalıcı bir işitme rahatsızlığı oluşturabilir.

Kızamıkçık: Aşılammamış hamile kadınlarda bu hastalık ilk dört ayda çok tehlikelidir, çünkü çocukta ağır anormalliklerin ortaya çıkmasına sebep olabilir.

Pnömonok: Beyin zarı iltihaplanması veya kan zehirlenmesine neden olabilen bu hastalık ağır kalıcı hasarlar bırakabilir ve ölüme sebebiyet verebilir.

Meningit (Meningokokken C): Bu hastalık beyin zarı iltihaplanması nedeniyle, ağır kalıcı hasarlar bırakabilir veya ölüme sebebiyet verebilir.

Danışma ve adresler

Anne ve baba danışmanlığı

Çocuk doktorunun eşliğinin yanısıra, bebekleri ve küçük çocukları olan için aileler için anne ve baba danışmanlığı, doğumdan anaokulu başlangıcına kadar en önemli destektir. Bu danışma yeri sizi anne ve baba olarak görevlerinizi yerine getirirken destekler ve diğer ailelerle ilişki kurmanıza yardım eder. Anne danışmanları emzirme, beslenme, bakım, gelişim ve uyku, kilo ve büyüme kontrolleri, eğitim ve tıbbi sorular gibi alanlarda uzman kişilerdir. Basel’de ücretsiz olan ve bütün ailelere sunulan bu hizmetler şunlardır:

- Danışma yerlerinde randevulu veya randevusuz danışma
- Telefonla danışma
- Ailenin evinde yapılan danışma

Mütter- und Väterberatung Basel-Stadt

Freie Strasse 35, 4001 Basel, 3. Stock links
Telefon 061 690 26 90, Fax 061 690 26 91
info@muetterberatung-basel.ch
www.muetterberatung-basel.ch

Telefonla danışma: Pzt, Sal, Per, Cum saat 8-12 arası, Çar saat 14-17 arası.

Freien Strasse’deki danışma yeri hergün açıktır. Semtlerdeki danışma yerlerine ilişkin bilgi için: www.muetterberatung-basel.ch.

Basel Üniversite Hastanesi’nin Emzirme Danışmanlığı

Hastanede bulunduğuz süre içerisinde veya taburcu olduktan sonra, bu alanda diploması bulunan bir beslenme ve emzirme danışmanına sorularınız veya problemlerinizi için başvurabilirsiniz.

061 265 90 94 numaralı telefondan randevu alabilirsiniz.

Universitätsspital Basel

Frauenklinik

Spitalstrasse 21, 4056 Basel
Telefon Zentrale 061 265 25 25

Çocuk doktorları

Çocuk doktorlarının adreslerini Basel-Stadt telefon rehberinin «Ärzte» (doktorlar) bölümündeki «Kinder- und Jugendmedizin» başlığı altında veya www.kindermedizin-regiobasel.ch adresindeki internet sayfasında bulabilirsiniz.

Çocuk doktorları acil servisi: Telefon 061 261 15 15

Basel Kantonları Üniversite Çocuk Hastanesi (UKBB)

Spitalstrasse 33, 4056 Basel
Telefon 061 704 12 12
www.ukbb.ch
www.bewegter-lebensstart.ch

Küçük çocukların diş kontrolleri

Basel-Stadt'da küçük çocukların yıllık ücretsiz diş kontrolleri İsviçre Diş Doktorları Topluluğu'na (SSO) kayıtlı her doktorda veya Basel'deki ve Riehen'deki okul diş kliniklerinde yaptırılabilir.

Schulzahnklinik Basel, St. Alban-Vorstadt 12, 4010 Basel

Telefon 061 284 84 84, Fax 061 284 84 89
zkb-szk@bs.ch, www.zahnkliniken.bs.ch

Schulzahnklinik Riehen, Wettsteinstrasse 1, 4125 Riehen

Telefon 061 641 35 45, Fax 061 641 35 46
zkb-rs@bs.ch, www.zahnkliniken.bs.ch

Schweizerische Zahnärztesgesellschaft (SSO) Sektion Basel

Birsigstrasse 2, 4054 Basel
Telefon 061 312 02 81, her gün 8–10 arası.
sekretariat@sso-basel.ch, www.sso-basel.ch

Erken dönemde destekleme merkezi

Erken dönemde destekleme merkezinin hizmetleri, Basel-Stadt kantonunda yaşayan, henüz anaokuluna başlama yaşına erişmemiş gelişimleri endişe uyandıran bebek ve küçük çocuk sahibi olan ailelere yöneliktir.

Sunulan diğer hizmetler:

- Anne-baba ve çocuk yetiştirilmesinden sorumlu olan kişiler için, çocukların gelişimi, çocukların dili ve konuşması, engelli çocuklar, eğitim, ailenin desteklenmesi ve yükünün hafifletilmesi konularında danışma
- Gelişim psikolojisi kapsamındaki muayeneler
- Konuşma gelişimine ilişkin muayeneler
- İyileştirme pedagojisi ile erken eğitim
- Konuşma gelişimi terapisi
- Erken dönem alanında çalışan uzmanlarla işbirliği ve danışma (örn: oyun gruplarında, kreşlerde ...)

Yabancı dil konuşan anne-babalar ve çocuk yetiştirilmesinden sorumlu kişiler için tercüman hizmeti de sunulmaktadır. Erken dönemde destekleme merkezinde (Zentrum für Frühförderung), iyileştirme pedagojisi, psikoloji ve sosyal hizmetler alanlarında uzmanlar çalışmaktadırlar. Bütün bu hizmetler kural olarak ücretsizdir.

Zentrum für Frühförderung, Abteilung Jugend- und Familienangebote

Elisabethenstrasse 51, Postfach, 4010 Basel

Telefon 061 267 85 01, Fax 061 267 84 96

zff@bs.ch, www.ed-bs.ch/jfs/jfa/zff

Pazartesi'den Cuma'ya kadar, saat 8–11.30 arası

Pazartesi, Salı, Çarşamba, Cuma: saat 13.30–17 arası

Aileleri tamamlayan çocuk bakımı

Eğer çalışıyorsanız veya eğitim yapıyorsanız, kreş veya günlük aile çocuğunuzun bakımını üstlenebilir. Lütfen gecikmeden çocuk bakımı olanaklarına ilişkin bilgi alın. Bu konudaki bilgileri çocuk yuvaları başvuru yerinden veya günlük aileler bürosundan edinebilirsiniz. Bakım hizmetleri ücretli olup, ailenin gelirine göre tespit edilir.

Başvuru yerleri ve kontaklar:

Vermittlungsstelle für Tagesheime in Basel

Freie Strasse 35, Postfach, 4001 Basel

Telefon 061 267 46 14

vermittlung.tagesbetreuung@bs.ch

www.tagesbetreuung.bs.ch

Kontaktstelle Tagesbetreuung Riehen

Wettsteinstrasse 1, 4125 Riehen

Telefon 061 646 82 56

tagesbetreuung@riehen.ch, www.riehen.ch

Geschäftsstelle Tagesfamilien Basel-Stadt

Freie Strasse 35, Postfach, 4001 Basel

Telefon 061 260 20 60

info@tagesfamilien.org, www.tagesfamilien.org

Aileleri tamamlayan çocuk bakımı hizmetlerine ilişkin linkler:

- İsviçre'deki Çocuk Yuvaları Portalı:
www.kinderkrippen-online.ch/Kinderbetreuung/Basel-Stadt.aspx
- Liliput Çocuk Bakımı – İsviçre'deki Çocuk Bakım Hizmetleri:
http://kinderbetreuung.liliput.ch
- Kuzeybatı İsviçre Günlük Aileler Birliği:
www.vtn.ch
- Çocuk Bakımı İçin Bilgiler Platformu:
www.kissnordwestschweiz.ch
- IG Oyun Grupları İsviçre
www.spielgruppe.ch

Anne-baba-çocuk jimnastiği

Birlikte hareketler yapmak ebeveynlerle çocuk arasındaki ilişkinin güçlenmesini sağlar, çocuğun hareket ihtiyacını karşılar ve aynı zamanda ebeveynlerin ve çocuğun sağlığını destekler. Anne-baba-çocuk jimnastiği hizmetleri, Basel-Stadt Jimnastik Birliği kapsamında, çeşitli semtlerdeki jimnastik birimlerinde ve jimnastik derneklerinde organize edilir. Basel'deki ondört semt buluşma merkezi ebeveynlere çocukları ile birlikte çeşitli hizmetler sunuyorlar.

Geschäftsstelle Turnverband Basel-Stadt

Postfach 571, 4005 Basel, geschaeftsstelle@tv-bs.ch
www.turnverband-basel-stadt.ch

Basel Semt Buluşma Merkezleri

www.quartiertreffpunktbasel.ch

Uygun olan Almanca kursunu bulmak

Almanca kursu arama konusunda, GGG Yabancılar Danışmanlığı 15 dilde ücretsiz danışma ile sizi destekler.

GGG Ausländerberatung

Eulerstrasse 26, 4051 Basel
Telefon 061 206 92 22
info@ggg-ab.ch, www.ggg-ab.ch

Açılış saatleri: Pazartesi'nden Cuma'ya kadar, saat 9–11 ve 14–18 arası.
Basel bölgesindeki Almanca kursları: www.integration-bsbl.ch

Kitap, müzik ve DVD ödünç almak

GGG Stadtbibliotheken Basel

Basel GGG Şehir Kütüphanesi bir merkez kütüphane ile çeşitli semtlerdeki altı şubeden oluşmaktadır. Basel-Stadt kantonunda yaşıyorsanız, çocuklar için yıllık aidat ücreti yoktur.

GGG Stadtbibliothek Zentrum

Im Schmiedenhof 10 (Rümelinsplatz), 4051 Basel
Telefon 061 264 11 11, Fax 061 264 11 90
info@stadtbibliothekbasel.ch, www.stadtbibliothekbasel.ch

Açılış saatleri: Pazartesi, saat 14–18.30 arası / Salı, Çarşamba, Cuma, saat 10–18.30 arası. Perşembe, saat 10–20 arası / Cumartesi, saat 10–17 arası.

Gemeindebibliothek Riehen

Riehen Belediye Kütüphanesi kamuya açık bir kütüphane olup, köyde ve Rauracherzentrum'da birer bürosu bulunmaktadır.

Bibliothek Dorf

Baselstrasse 12, 4125 Riehen

Telefon 061 646 82 39

gemeindebibliothek@riehen.ch, www.gemeindebibliothekriehen.ch

Çalışma saatleri: Pzt, Çar, Cum saat 14.30–18.30 arası, Sal saat 14.30–21 arası, Per saat 9–11 ve 14.30–18.30 arası, Cmt saat 10–12.30 arası

JUKIBU

JUKIBU çocuklar ve gençler için kültürlerarası bir kütüphane olup, 50 dilde kitaplar, CD'ler ve DVD'ler ödünç vermektedir. Ayrıca buna ek olarak, okumalar, konulu etkinlikler veya okul sınıfları için rehberli etkinlikler organize etmektedir. Ödünç almanın yıllık ücreti 5 Fr. tır. Familienpass sahiplerine ayrıca bir indirim yapılır.

JUKIBU

Elsässerstrasse 7, 4056 Basel

Telefon 061 322 63 19

info@jukibu.ch, www.jukibu.ch

Çalışma saatleri: Sal–Cum saat 15–18 arası, Cmt saat 10–12 arası



Adresler

Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt
Bereich Gesundheitsdienste
Abteilung Prävention
St. Alban-Vorstadt 19
CH-4052 Basel
Tel 061 267 45 20
abteilung.praevention@bs.ch
www.gesundheit.bs.ch