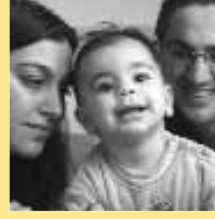




BEBEĞİMİZ Unser Baby

türkçe – almanca
türkisch – deutsch



Liebe Eltern

Eltern sein ist für Mütter und Väter eine Aufgabe, die viel Freude, aber auch Fragen mit sich bringt und das Leben verändert. Kommt ein Kind nicht im Heimatland seiner Eltern auf die Welt, sind die Unsicherheiten unter Umständen noch viel grösser. Die Lebensgewohnheiten und die Sprache sind fremd, die vertraute Umgebung fehlt und damit oft auch Verwandte und Bekannte, die Ihnen im Alltag mit Ihrem Baby helfen könnten.

Diese Broschüre möchte Sie mit grundlegenden Informationen dabei unterstützen, in die Rolle als Eltern hineinzuwachsen. Der zweisprachige Text soll die Verständigung erleichtern und Sie ermutigen, nach aussen zu treten und mit der neuen Umgebung langsam vertraut zu werden. Gleichzeitig ist es auch wichtig, in einem gewissen Mass eigene Traditionen und Rituale weiter zu pflegen. Sie geben im Tages- und Jahresverlauf der ganzen Familie Kraft, Halt und Geborgenheit.

Wir hoffen, dass diese Broschüre Ihnen und Ihrer Familie hilft, sich bei uns in der Schweiz wohl zu fühlen.

Inhaltsverzeichnis

Unterstützung im Familienalltag	4/5
Stillen oder Flaschennahrung	6/7
Weinen	8/9
Schlafen	10/11
Hegen und Pflegen	12/13
Gesundheitsvorsorge	14/15
Übergang zu Breimahlzeiten	16-19
Erste Zähne	20/21
Körperliche Entwicklung	22/23
Spielen und Spielzeug	24/25
Sprache	26/27
Krankheit	28/29
Unfall	30-33
Ausserfamiliäre Kinderbetreuung	34/35
Impressum	36

2

Sayın Anne-Babalar

Ana-baba olmak bir sevinç kaynağı olmakla birlikte, aslında hayatın akışını değiştiren ama bir çok soruyu da beraberinde getiren önemli bir görevdir. Eğer bir çocuk ana-babasının geldiği ülkede doğmuşsa, zorlukların boyutları daha büyük olabilir. Bebeğinize günlük yaşamında yardım edebilecek, akraba ve tanıdıklar bulunulan ortamda yoktur, alıştığınız yaşam ve konuşulan dil farklıdır.

Bu broşür, sizlere temel bilgiler vermek, ana ve babanın bu konuda oynayacağı rolde yardımcı olmak içindir. İki dilde hazırlanan bu text konunun daha iyi kavranmasını sağlayarak, kendinizi yeni çevrenizde daha güvenli hissetmenizi, dışarıya karşı daha cesaretli olmanıza yardım edecektir. Bunun yanı sıra unutmamalıyız ki; bir ölçüde kendi kültür ve dini yaşam tarzımızı korumaya devam etmeliyiz. Çünkü onlar bize yaşamımız boyunca güç, destek, emniyet ve güven verirler. Aynı zamanda kişiliğimizin en önemli temel unsurudurlar.

Ümit ederiz ki; bu broşür, size ve ailenize yardımcı olur, bu şekilde kendinizi İsviçre`de daha güvenli hissedersiniz.

İçindekiler

Günelik Aile Yaşamında Destek	4/5
Emzirme veya biberonla beslenme	6/7
Ağlama	8/9
Uyku	10/11
Koruma ve bakım	12/13
Sağlık önlemleri	14/15
Mamaya geçiş	16 - 19
İlk dişler	20/21
Vücut gelişimi	22/23
Oyun oynama ve oyuncak	24/25
Dil	26/27
Hastalık	28/29
Kaza	30 - 33
Aile dışında çocuk bakımı	34/35
Yayınlama	36



Unterstützung im Familienalltag

Mütter- und Väter-Beratung

Die Mütterberaterin ist Spezialistin im Bereich der Entwicklung, Pflege, Ernährung und Erziehung von Babys und Kleinkindern. Ihre fachliche Grundlage ist die Ausbildung als Kinderkrankenschwester sowie ein zweijähriges Nachdiplomstudium.

Eltern erhalten Antworten auf Fragen zum Schlafen, Stillen, zur neuen Situation als Eltern etc. oder können sich über weiterführende Angebote und Fachstellen informieren.

Die meisten Mütter- und Väter-Beratungsstellen können ohne Voranmeldung aufgesucht werden. Daneben werden Telefonsprechstunden und Hausbesuche angeboten.

Die Beratung ist kostenlos und an die Schweigepflicht gebunden. Weder der Gemeinde noch der Fremdenpolizei wird Auskunft erstattet.

Kinderärztin / Kinderarzt

Für regelmässige Vorsorgeuntersuchungen des Kindes, für Krankheitsfälle und für alle damit verbundenen Fragen ist die Kinderärztin / der Kinderarzt zuständig. Falls es an Ihrem Wohnort keine kinderärztliche Betreuung gibt, wenden Sie sich an Ihre Hausärztin / Ihren Hausarzt. Die erste Kontrolle sollte spätestens mit einem Monat stattfinden.

Jede ärztliche Konsultation und jeder Spitalbesuch ist kostenpflichtig und wird über die obligatorische Krankenversicherung abgerechnet. Daher muss Ihr Baby spätestens drei Monate nach der Geburt bei einer Krankenkasse angemeldet sein.

Sprachbarrieren

Oftmals schränken Sprachbarrieren die Verständigung ein. Nehmen Sie deshalb für wichtige Gespräche eine vertraute Person als Dolmetscherin mit oder fragen Sie nach Übersetzungsangeboten.

4



Gündelik Aile Yaşamında Destek

Anne-Babalar danışmanlığı

Anneler danışmanı, bebek ve küçük çocukların gelişme, bakım, beslenme ve eğitim konularında yetişmiş bir uzmandır. Esas alanı çocuk hemşireliğidir. Ayrıca iki senelik danışmanlık eğitimi almıştır. Burada, anne-babalar çocuklarının uyku, emzirme konularında, ve kendileri için yenilikler hakkında bilgi alırlar. Veya yönlendirici nitelikte olanaklar ve uzman kurumlar hakkında bilgilendirilirler.

Çoğu ana-baba danışmanlıklarına önbaşvuru yapılmadan gidilebilir. Bunun yanı sıra telefonla bilgi alma ve eve ziyaret hizmeti istenebilir. Danışmanlık ücretsiz olup sır saklanması zorunludur. Ne belediyeye ne de yabancılar polisine görüşmeler hakkında bilgi verilmez.

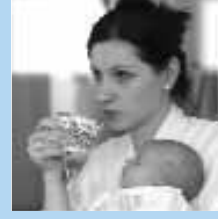
Çocuk doktoru

Çocuğun düzenli olarak yapılacak ön kontrollerinde, hastalık durumlarında ve bunlara bağlı sorunlarda çocuk doktoru sorumludur. Bulduğumuz bölgede eğer çocuk doktoru yoksa, aile doktoruna başvurunuz. İlk kontrol en geç bir aylık süre içerisinde yapılmalıdır. Her doktor kontrolü ve hastaneye gidiş ücrete tabidir ve ödemeler mecburi hastalık sigortası üzerinden yapılır. Bu sebeple, çocuğunuzun doğumundan en geç 3 ay içerisinde hastalık sigortası yapılması gerekir.

Dil sorunu

Çoğu kez, dil problemi anlaşmada güçlükler yaratır. Bu nedenle, önemli görüşmelerde bir yakınınızı getirebilirsiniz ya da tercümanlık seçeneklerini sorunuz.

5



Stillen oder Flaschennahrung

Stillen

Muttermilch ist in den ersten sechs Monaten die beste Ernährung für Ihr Baby. Sie enthält alle lebenswichtigen Nährstoffe, stärkt die körperliche Abwehr und hilft Allergien vorzubeugen. Daher ist Zusatznahrung zur Muttermilch in den ersten Lebensmonaten nicht nötig.

Ernährung der Mutter

Alles, was Sie als Mutter zu sich nehmen, geben Sie beim Stillen an Ihr Kind weiter. Meiden Sie deshalb Alkohol und Tabak, und nehmen Sie Medikamente nur in Absprache mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt ein. Achten Sie auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung, und trinken Sie ausreichend, z.B. Leitungswasser oder Lindenblüten- und Kräutertee. Am besten zu jeder Stillmahlzeit ein zusätzliches Glas.

Stillberatung

Haben Sie Schwierigkeiten mit Stillen oder Fragen zum Abpumpen oder Abstillen, so helfen die Stillberaterin, die Hebamme, die Mütterberaterin oder Ihre Kinderärztin / Ihr Kinderarzt weiter. Weitere Informationen zu Stillen und Wochenbett finden Sie in der Broschüre „Schwangerschaft – Muttersein“ des Schweizerischen Hebammenverbandes. Sie ist in zahlreichen Sprachen erhältlich.

Verhütung

Auch stillende Mütter können schwanger werden. Es empfiehlt sich, frühzeitig wieder zu verhüten. Lassen Sie sich bei der ersten gynäkologischen Nachkontrolle ca. sechs Wochen nach der Geburt beraten.

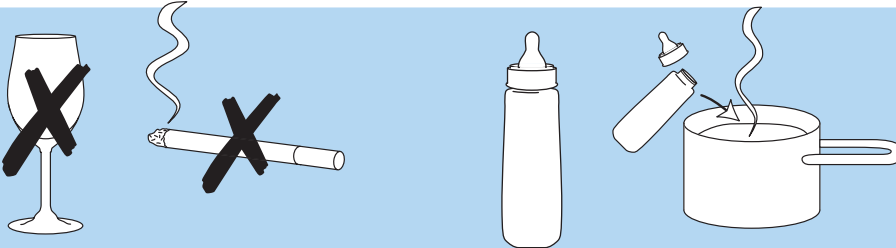
Flaschennahrung

Wenn Sie sich für die Ernährung mit der Flasche entscheiden oder entscheiden müssen, sollten Sie sich nicht mit Schuldgefühlen belasten. Körperwärme und Geborgenheit können Sie Ihrem Kind auch ohne Stillen schenken. Lassen Sie sich von der Mütterberaterin oder im Fachgeschäft zu den angebotenen Milchpräparaten beraten und vermeiden Sie es, allzu viele verschiedene Präparate (Muster!) auszuprobieren. Vollmilch verträgt das Baby frühestens ab dem 8. Monat.

Hygiene

Kochen Sie in den ersten Lebenswochen des Kindes die Flasche und den Sauger alle zwei bis drei Tage aus. Benutzen Sie zum Auswaschen der Flasche kein Abwaschmittel. Stellen Sie vorbereitete Milchmahlzeiten bis zum Gebrauch für höchstens 24 Stunden in den Kühlschrank. Säuglingsnahrung, die mehrere Stunden bei Zimmertemperatur herumstand, darf nicht mehr verwendet werden.

6



Emzirme veya biberonla beslenme

Emzirme

Ana sütü, ilk 6 ayda, çocuğunuz için en iyi beslenmedir. İçerisinde hayati değerleri olan besin maddelerini içerir ve vücut direncini artırarak allerjik durumlarda önleyici rol oynar. Bundan dolayı ana sütünün yanı sıra ek bir beslenme gereksizdir.

Annenin beslenmesi

Anne olarak aldığınız bütün şeyleri, emzirirken çocuğunuza aktarırsunuz. Bu yüzden, alkol ve tütün kullanmaktan kaçının ve ilaçlarınızı ancak doktorunuzla konuştuğunuzdan sonra alınız. Dengeli beslenmeye dikkat ediniz ve yeterli miktarda su içiniz, örnek olarak; çeşme suyu ve ihlamur ve bitki çayları. En iyisi, her emzirme saatinde bir bardak daha fazla içiniz.

Emzirme danışmanlığı

Eğer, emzirmeyle ilgili zorluklarınız var ise ve sütünüzün gelmesi veya süt vermenize ilgili sorularınız var ise, emzirme danışmanı, ebe, ana-danışmanı veya çocuk doktorunuz sizlere yardımcı olurlar. Emzirme ve lohusalık dönemi için gerekli bilgileri „Hamilelik ve – Anne olmak“ adlı broşürde bulabilirsiniz. Bir çok dilde tercümelî örnekleri bulunmaktadır.

Korunma

Meme emziren anneler de hamile olabilirler. Bu yüzden erken korunma tedbirlerinin alınması tavsiye olunur. Doğumdan yaklaşık 6 ay sonra, ilk jinekolojik kontrollerde kendinizi bu konuda bilgilendiriniz. Aile planlaması hakkındaki bilgileri, bir çok dilde yazılmış olan ücretsiz broşürlerden elde edebilirsiniz.

Biberonla beslenme

Eğer siz, beslenmede biberonu seçmişseniz veya seçmek zorunda kalmışsanız, kendinizi bu konuda suçlamamanız gereksizdir. Vücut sıcaklığı ve emniyet hissi çocuğunuza emzirme olmadan da verebileceğiniz bir hediyedir. Ana-danışmandan veya ihtisas sahibi satıcılara danışarak özel hazırlanmış süt mamülleri hakkında bilgi alınız. Çok sayıda değişik ürünleri (eşantion paketler) kullanmaktan kaçınınız. Bebek, tam yağlı inek sütünü ancak 8. aydan sonra hazmeder.

Temizlik

Bebeğin yaşamının ilk haftalarında, biberon ve biberon memesini her 2-3 günde bir kaynatınız. Biberonun yıkanmasında deterjan kullanmayınız. Önceden hazırlanmış biberonu yeniden kullanıma kadar en fazla 24 saat buzdolabında bekletebilirsiniz. Saatlerce oda sıcaklığında kalan bebek besinleri tekrar kullanılmamalıdır.

7



Weinen

Kein grundloses Weinen Es gibt verschiedene Gründe, warum Babys weinen; etwa eine unbequeme Körperlage, Hunger, Blähungen, volle Windeln, Müdigkeit, Überreizung der Sinne, plötzliches Erschrecken, Krankheit oder Schmerzen.

Beruhigen Manchmal beruhigt sich ein Kind schon, wenn es Nähe spürt, auf den Arm genommen wird, wenn sein Hunger gestillt ist, wenn es gestreichelt oder leise mit ihm gesprochen wird. Auch ein Schnuller, sanftes Massieren, Wiegen, ein Spaziergang oder ein Bad können zur Beruhigung beitragen.

Verzweiflung Anhaltend weinende Kinder können Eltern zur Verzweiflung bringen, ihnen Schlaf und Kräfte rauben. Wenn Sie das Schreien nicht mehr aushalten, dann holen Sie Hilfe!

Hilfe holen

Legen Sie Ihr Kind an einen sicheren Ort, gehen Sie einen Moment in ein anderes Zimmer und versuchen Sie, zur Ruhe zu kommen.

Wenden Sie sich an eine vertraute Person oder rufen Sie die Kinderärztin / den Kinderarzt, die Mütterberaterin, das nächste Krankenhaus oder den Elternnotruf Tel. 044-261 88 66 (Tag und Nacht) an.

Nie schütteln!

Schütteln Sie Ihr Baby nie! Dies kann lebensgefährlich sein.

8



Elternnotruf: 044-261 88 66 (Tag und Nacht)
Ve yahut da Aile Acil Yardım`a (Elternnotruf) telefon açınız.
Tel. 044-261 88 66 (24 saat açık)

Ağlama

Sebepsiz yere ağlanmaz Bebek ağlamalarının çeşitli nedenleri vardır; yattığı yerin rahatsızlığı, açlık, karında gaz, alt bezinin kirliliği, yorgunluk, çevresinden etkilenme, aniden korkmak, hastalık veya ağrılar olabilir.

Sakinleşme Bazen çocuk, eğer; kucaka alınacağını anlarsa, yeterli derecede emzirilmiş ise, okşanıp veya onunla alçak sesle konuşulursa, kendisini rahat hisseder. Bazen de bir emzik, tatlı bir masaj, sallamak, gezintiye çıkmak veya bir banyo onu sakinleştirmeye yeterlidir.

Çaresizlik Sürekli ağlayan çocuklar ana-babasını ümitsizliğe sürükler, onları uykusuz ve güçsüz bırakırlar. Eğer ağlamalarına tahammül edemiyorsanız yardım alınız.

Yardım isteme

Çocuğunuzu emin bir yere koyunuz, bir an başka bir odaya geçiniz ve sinirlerinizin yatışmasını sağlayınız. Yakın bir arkadaşınızı çağırın veya çocuk doktorunu, ana-danışmanı, size yakın bir hastaneyi arayınız. Ve yahut da Aile Acil Yardım`a (Elternnotruf) telefon açınız. Tel. 044-261 88 66 (24 saat açık)

Asla sarsmayınız

Bebeğinizi asla silkelemeyiniz. Bu hayati bir tehlike arz edebilir.



Schlafen

Schlafen lernen braucht Zeit Die Fähigkeit, Tag und Nacht zu unterscheiden und die Nacht durchzuschlafen, entwickelt sich nach und nach und bei jedem Kind etwas anders. Nächtliches Aufwachen ist in den ersten Lebensmonaten normal. Nutzen Sie tagsüber die Zeiten, in denen Ihr Kind schläft, zu Ihrer Erholung. Belastet Sie das Schlafverhalten Ihres Kindes, fragen Sie Ihre Kinderärztin, Ihren Kinderarzt oder Ihre Mütterberaterin um Rat.

Schlaflage Legen Sie Ihr Baby abwechselungsweise in Rücken- oder Seitenlage (rechts und links). Bei der Seitenlagerung muss das Baby mit einem zusammengerollten Tuch im Rücken gestützt werden. Benutzen Sie kein Kopfkissen, ein Tuch genügt.

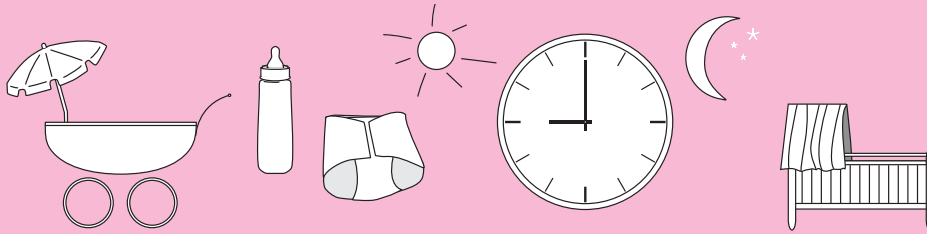
Zimmer-temperatur

Achten Sie darauf, dass das Schlafzimmer nicht überhitzt (Idealtemperatur 18 bis 20 Grad) und gut gelüftet ist.

Regelmässiger Tagesablauf

Für das Durchschlafen in der Nacht ist ein Rhythmus im Tagesablauf wichtig. Gehen Sie ab dem dritten Monat behutsam zu regelmässigen Trink- und Einschlafzeiten über. Schliessen Sie den Tag nach der letzten Brust- oder Flaschenmahlzeit mit einem beruhigenden Einschlafritual ab (z.B. ein Gute-Nacht-Lied).

10



Uyku

Uyumayı öğrenmek zaman alır

Uyumayı öğrenme becerisi, gündüzü ve geceden ayırt etme ve gece uykuları, her çocukta değişik gelişmeler gösterir. Gece uyanmaları ilk aylarda normaldir. Kendi dinlenmeniz için, çocuğunuzun uykuya daldığı gündüz vakitlerinden faydalanınız. Eğer çocuğunuzun uyku durumu sizi zorluyorsa çocuk doktorunuzdan veya ana danışmanınızdan tavsiye alınız.

Yatakta

Bebeğinizi, değişmeli olarak sırt üstü veya yan tarafına yatırınız (sağ ve sol). Yan tarafına yatırmalarda bebek, yuvarlak olarak katlanmış bir örtüyle sırtı desteklenmiş olması lazımdır. Yastık kullanmayınız bir örtü kafidir.

Oda sıcaklığı

Yatak odasının fazla sıcak olmamasına (ideal sıcaklık 18-20 derece) ve iyi havalandırılmış olmasına dikkat ediniz.

Düzenli günlük yaşanti

Geceleyin iyi bir uyku için, gün içindeki yaşantının ritmi önemlidir. 3.cü aydan itibaren temkinli olarak düzenli içme ve uyuma zamanlarına geçiniz. Günü, akşam içme zamanından sonra bir`ninni`yle tamamlayınız.



Hegen und Pflegen

Kinderpflege teilen

Säuglingspflege können Mutter und Vater gemeinsam lernen. Gerade bei der Kinderpflege können Väter helfen, die besonders anstrengende Anfangszeit zu bewältigen.

Wickeln

Wickeln ist viel mehr als Windeln wechseln. Es ist eine Gelegenheit, mit dem Baby zu spielen, es zu streicheln, mit ihm zu sprechen. Kinder, die nach dem Trinken leicht erbrechen, wickeln Sie am besten vor der Mahlzeit. Zum Reinigen genügt warmes Leitungswasser und etwas Öl.

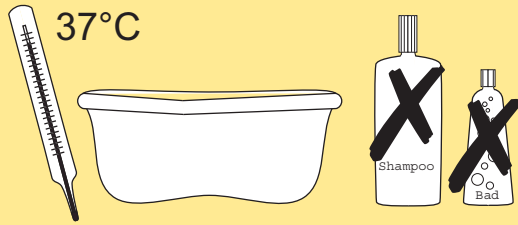
Baden

Es genügt aus hygienischer Sicht, das Baby einmal in der Woche zu baden. Auf Badezusätze und Shampoo sollte im ersten Lebensjahr verzichtet werden.

Massage

Viele Babys geniessen die beruhigende Wirkung einer Massage. Wenn Sie unsicher sind, wie Sie Ihr Baby massieren können, erkundigen Sie sich bei Ihrer Mütterberaterin oder Ihrer Hebamme nach einem Baby-Massagekurs.

12



Koruma ve bakım

Çocuk bakımını paylaşmak

Bebek bakımını anne ve baba birlikte ogrenebilirler. Babalar, dođrudan özellikle çocuk bakımında yardımcı olabilirler, boyece zorlu bařlangıç daha kolay atlatılır.

Alt deđiřtirme

Bebegın altını deđiřtirmenin aslında daha deđiřik bir anlamı vardır. Bu, çocukla oynama, onu okřama, onunla konuřmak için aynı zamanda bir fırsattır. İtikten sonra hafif kusması olan çocukları en iyisi yemek saatinden önce altını deđiřtiriniz. Alt temizliđi için, ılık eřme suyu ve biraz yađ kafidir.

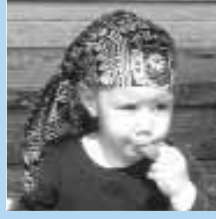
Banyo yapma

Bebegi, temizlik açısından, haftada bir kere banyo yapmak yeterlidir. řampuan ve benzeri katkılardan ilk yařta kaınmalıdır.

Masaj

Çođu bebekler, bir masajın rahatlatıcı etkisinden hořlanırlar. Eđer siz, bebeđinize nasıl masaj yapabileceđinizden emin deđilseniz bu konuda ana danıřmanınıza veya ebenize danıřarak bebek masajı kursları hakkında bilgi alabilirsiniz.

13



Gesundheitsvorsorge

Rauchen

Aus Rücksicht auf Ihr Kind sollte in der Wohnung nicht geraucht werden. Das Mitrauchen erhöht die Gefahr von Erkrankungen der Atemwege und von Infektionen der Ohren und Augen. Vermeiden Sie auch auswärts Orte, an denen viel geraucht wird.

Lebensmittelallergien

Es gibt vorbeugende Massnahmen, die das Allergierisiko vermindern. Dazu gehören Stillen, hypoallergene Säuglingsmilch (Muttermilchersatz) und das schrittweise Einführen von Nahrungsmitteln. Lassen Sie sich dazu von Ihrer Mütterberaterin oder Kinderärztin / Kinderarzt beraten, insbesondere, wenn Sie als Eltern bereits von Allergien betroffen sind.

Hautallergien

Schutz vor Hautallergien bietet das Waschen von Babykleidern mit nur wenig Waschmittel und ohne Weichspüler. Neu gekaufte Kleider sollten vor dem ersten Anziehen immer gewaschen werden.

Impfungen

Erkundigen Sie sich frühzeitig bei Ihrer Kinderärztin / Ihrem Kinderarzt über heute empfohlene Schutzimpfungen. Erste Impfungen sind bereits ab dem 2. Lebensmonat möglich.

Kleidung

Säuglinge werden häufig zu warm angezogen. Wird Ihr Kind unruhig oder weinerlich, ist ihm vielleicht zu warm. Überprüfen Sie dafür im Nacken die Körperwärme Ihres Kindes.

Frische Luft

Zum Wachsen und Gedeihen braucht ein Kind viel frische Luft. Ein täglicher Spaziergang tut auch Müttern und Vätern gut und bringt neben Bewegung neue gemeinsame Erlebnisse und Kontakte.

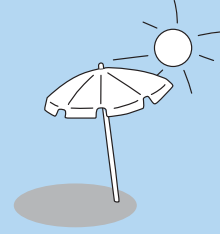
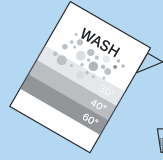
Sonne

Die empfindliche Babyhaut muss vor Sonnenstrahlen besonders gut geschützt werden. Kinder unter einem Jahr sollten nie direkt der Sonne ausgesetzt sein. Halten Sie sich im Schatten auf und schützen Sie Ihr Kind mit leichter Bekleidung. Ganz wichtig ist der Schutz des Kopfes mit einem Sonnenhut mit breitem Rand und eventuell einer Sonnenbrille.

Reisen

Lassen Sie sich vor einer längeren Reise (Auto- oder Flugreise) von Ihrer Kinderärztin / Ihrem Kinderarzt oder der Mütterberaterin beraten.

14



Sağlık önlemleri

Sigara içmek

Çocuğunuzun sağlığı açısından evde sigara içilmemesi gerekir. Sigara, solunum yolu hastalıklarında tehlikeyi artırır, kulak ve gözlerde mikrop- lanmaya yol açar. Dışarıdayken bile sigara içilen ortamlarda bulunmamaya dikkat ediniz.

Yiyeceklere karşı alerji

Alerji rizikosunu azaltan bazı uyulması gereken kurallar vardır. Emzirme, özel hazırlanmış süt ve yavaş yavaş verilen yiyecek maddeleri bu kurallara dahildir. Bilhassa ana-baba olarak allerjik bir bünyeye sahipseniz, bunun için de ayrıca ana-danışmanından veya doktorunuzdan bilgi alınız.

Deride alerji

Deri alerjilerinden korunmanın yolu, bebek eşyalarını az deterjanla yıkamak ve yumuşatıcı kullanmamaktır. Yeni alınan giyecekler kullanılmadan önce daima yıkanmalıdır.

Aşılar

Çocuk doktorunuzdan, bugün için geçerli koruyucu aşıları öğreniniz. İlk aşılar bebeğin 2 ay yaşından itibaren yapılabilir.

Giyecek

Bebekler, çoğunlukla sıkı giydirilirler. Eğer çocuğunuz rahatsız veya ağlamaklıysa bu onun kendisini belki de sıcak hissetmesindedir. Onun için çocuğunuzun ensesinden vücut ısısını kontrol ediniz.

Temiz hava

Gelişme çağında bir çocuk, temiz bol havaya ihtiyaç duyar. Günlük bir temiz hava gezintisi anne ve baba için de iyi gelir Aynı zamanda, yeni ortak yaşam ve aradaki iletişimin sağlanmasına canlılık getirir.

Güneş

Bebegin hassas olan derisinin zararlı güneş ışınlarından iyi korunması gerekir. Bir yaşın altında olan çocukların asla güneş altında bırakılmaları gerekir. Bebeğinizi gölgede bulundurunuz ve hafif giysilerle koruyunuz. Çocuğun başının kenarları geniş olan bir şapka ile belkide bir güneş gözlüğü ile korunması çok önemlidir.

Seyahat

Araba veya uçakla uzun bir yolculuğa çıkmadan önce çocuk doktoru- nuzdan veya Ana-danışmanınızdan bilgi alınız.

15



Übergang zu Breimahlzeiten

Gemüsebrei

Ab dem 5. oder 6. Monat kann eine Brust- oder Flaschenmahlzeit langsam durch eine Breimahlzeit ersetzt werden. Dazu eignet sich püriertes, gekochtes Gemüse wie Karotten, Zucchini, Fenchel oder Kürbis, ergänzt mit Kartoffeln oder wenig Getreide (Hirse, Reis).

Zubereitung

Das Gemüse sollte schonend gegart und ohne Salz und Gewürze zubereitet werden. Unmittelbar vor dem Essen kann dem Brei noch ein kleiner Löffel hochwertiges Pflanzenöl zugefügt werden.

Langsames Gewöhnen

Probieren Sie nicht zu viel auf einmal aus. Das schrittweise Angewöhnen an verschiedene Nahrungsmittel ist für das Verdauungssystem und zur Vorbeugung von möglichen Nahrungsmittelallergien ganz besonders wichtig. Beginnen Sie z.B. mit Karotten und Kartoffeln und wechseln Sie nach fünf bis sieben Tagen zu einem neuen Gemüse. Falls Ihr Kind einen Geschmack ablehnt, versuchen Sie es am nächsten Tag noch einmal. Essen soll Freude machen und nicht zum Zwang werden.

Vorkochen

Mahlzeiten können für zwei Tage vorgekocht und im Kühlschrank aufbewahrt oder für längere Zeit tiefgekühlt werden.

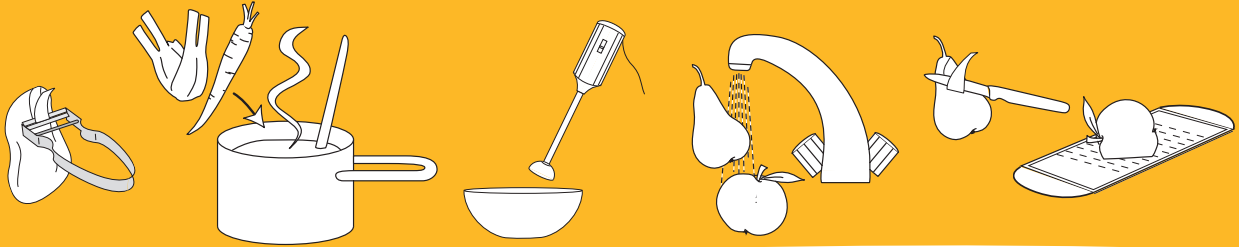
Früchtebrei

Etwa einen Monat nach der Einführung des Gemüsebreis kann eine zweite Brust- oder Flaschenmahlzeit durch einen Früchtebrei ersetzt werden. Geeignet sind pürierte Früchte wie Bananen, Äpfel oder Birnen, die mit Getreide (Hirse, Reis) angereichert werden können.

Hygiene

Vor der Zubereitung sollten Gemüse und Früchte immer sorgfältig gewaschen werden.

16



Mamaya geçiş

Sebzeli mama

5. veya 6. ay yaşından itibaren emme veya biberonla beslenmenin yerini yavaş yavaş mama almaya başlayabilir. Bunun için pişirilmiş, pürelenmiş sebzeler örneğin; havuç, kabak, rezene, su kabağı gibi sebzeler tercih edilir ve bunların yanında patates veya darı, pirinç ile takviye yapılır.

Hazırlanışı

Sebze, iyi pişirilmiş ve tuzsuz, baharatsız hazırlanmış olması gerekir. Yemeye başlamadan önce mamaya küçük bir kaşık iyi kalite bitkisel yağ da ilave edilebilir.

Yavaş yavaş alıştırmak

Herşeyi birden vermeyi denemeyiniz. Çeşitli besin maddelerine adım adım alıştırmaları, sindirim sistemi ve besinlere karşı doğabilecek allerjilerin önlenmesi açısından çok önemlidir. Örneğin, havuç ve patatesle başlayınız, 5-7 gün sonra da yeni bir sebze türüne geçiniz. Çocuğunuzun mamayı reddetme halinde ise bir sonraki gün tekrar vermeyi deneyiniz. Yemek yeme aslında bir zevk olmalıdır, zorlamalar gereksizdir.

Önceden pişirme

Yiyecekler, 2 günlüğüne pişirilip buzdolabında saklanabilir veya uzun bir süre için buzlukta depolanabilir.

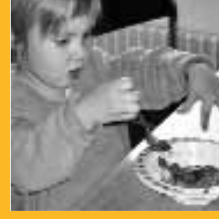
Meyve maması

Sebze mamasının verilmeye başlanmasından yaklaşık 1 ay sonra, ikinci emzirme veya biberonla beslenme süreci yerini meyve mamasına bırakabilir. Pürelenmiş muz, elma veya armut gibi meyveler uygundur ve bunlara darı, pirinç gibi tahıllar katılabilir.

Temizlik

Sebze ve meyveler hazırlanmadan önce çok itinalı bir şekilde yıkanmalıdır.

17



Eigelb und Fleisch

Ab dem 7. Monat kann dem Gemüsebrei ein bis zwei Mal wöchentlich etwas püriertes Fleisch oder ein gekochtes Eigelb beigegeben werden. Beides sind wichtige Lieferanten von Eisen.

Getreidebrei

Ab dem 8. Monat wird eine weitere Brust- oder Flaschenmahlzeit durch einen Getreidebrei ersetzt. Die tägliche Ernährung könnte nun wie folgt aussehen: morgens eine Brust- oder Flaschenmahlzeit, über den Tag verteilt je ein Gemüse-, Früchte- und Getreidebrei und vor dem Einschlafritual eventuell nochmals eine Brust- oder Flaschenmahlzeit.

Trinken

Tagsüber kann Ihr Kind Leitungswasser oder ungesüßten Tee (kein Schwarz- oder Grüntee und auch kein Eistee) trinken. Nach 12 Monaten ist die Umstellung von der Schoppenflasche zur Tasse angebracht.

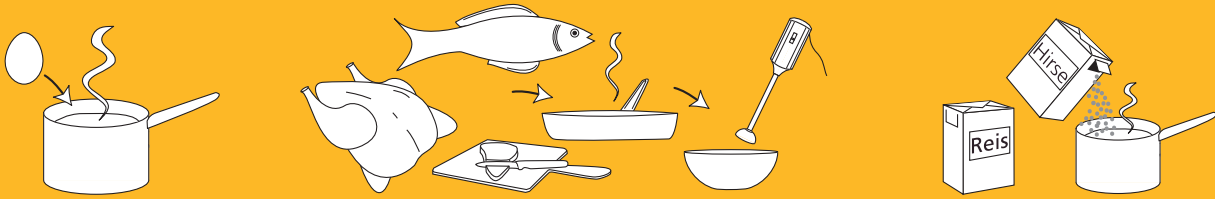
Mit den Eltern essen

Je älter Ihr Kind wird, desto weniger muss das Essen püriert oder zerkleinert werden. Gegen Ende des ersten Lebensjahres braucht Ihr Kind keine spezielle Babynahrung mehr, sondern wird am liebsten gemeinsam mit Ihnen essen.

Abstillen

Wenn Sie abstillen müssen oder wollen, sollten Sie sich möglichst früh von der Mütterberaterin oder der Stillberaterin beraten lassen.

18



Yumurta sarısı ve et

7. ci aydan itibaren, haftada 1 veya 2 defa az miktarda pürlenmiş et ve bir adet pişmiş yumurta sarısı sebze mamasına katılabilir. Bu iki besin maddesi önemli demir elementini içerirler.

Ana-baba ile yemek yemek

Çocuğun büyümesine bağlı olarak, pürlenmiş veya parçalanmış yemekler de o derece azaltılmalıdır. 1. ci yaşam senesinin sonuna doğru çocuğunuzun artık özel bebek besinlerine ihtiyacı olmayıp sizinle birlikte yemek yiyebilir.

Tahıl maması

8. aydan itibaren, ek bir emzirme veya biberonla beslenme yerini tahıl mamasına bırakır. Günlük beslenme şu şekilde gerçekleşebilir. Sabahları, emzirme veya biberonla beslenme, gün içerisinde orantılı bir şekilde sebze, meyve veya tahıl maması (darı, pirinç) ve yatmadan önce, belkide tekrar emme veya biberon verilir.

Emzirmeyi bırakma

Eğer emzirmeyi bırakmanız gerekiyor veya istiyorsanız, mümkün olduğunca erken, ana-danışmanınızdan veya emzirme-danışmanından bilgi almanız gerekir.

İçmek

Gün içinde, çocuğunuz çeşme suyu, veya şekerlessiz çay içebilir (Siyah veya yeşil çay ve soğuk çay yasaktır). 12 ay dan sonra biberon şişesi yerine artık bardak kullanılır.



Erste Zähne

Der erste Zahn

Der Durchbruch des ersten Zahnes erfolgt gewöhnlich in der zweiten Hälfte des ersten Lebensjahres und ist ein wichtiges Ereignis. Es ist möglich, dass das zahnende Kind schlechter schläft, unruhig oder weinerlich ist oder Fieber bekommt. Kontaktieren Sie die Kinderärztin / den Kinderarzt bei hohem oder anhaltendem Fieber sowie bei einem schlechten Allgemeinzustand Ihres Kindes.

Hilfe bei Schmerzen

Beissringe, im Kühlschrank gelagert, verschaffen Linderung. Zuckerfreie Zahnungsmittel (z.B. Gelees), die das Zahnen erleichtern, sollten zurückhaltend eingesetzt werden. Zu viel davon ist ungesund.

Zahnreinigung

Die Pflege der Milchzähne ist sehr wichtig, damit diese gesund bleiben und Ihr Kind ohne Probleme die Nahrung zerbeißen kann und sprechen lernt. Beginnen Sie bereits beim Erscheinen des ersten Zahnes mit der Zahnreinigung. Bürsten Sie Ihrem Kind

die Zähne am besten abends nach der letzten Mahlzeit oder dem letzten Schoppen. Dazu benötigen Sie eine weiche Kinderzahnbürste und eine erbsengrossen Menge fluoridhaltiger Kinderzahnpaste.

Auf Süßes verzichten

Der häufige Genuss zuckerhaltiger Speisen, Zwischenmahlzeiten und Getränke ist die Hauptursache für Karies. Süßigkeiten und zuckerhaltige Getränke wie Sirup, Cola, Fertigtee (auch Eistee!) und Fruchtsäfte sind daher zu vermeiden. Bei höheren Temperaturen oder als Ergänzung zu Breimahlzeiten ist Leitungswasser der beste Durstlöcher. Schnuller sollten nie in Honig oder Zucker getaucht werden.

Zahnunfälle

Milchzahnunfälle (z.B. eine abgebrochene Zahnkrone, herausgeschlagene Zähne) können Schäden an den noch nicht durchgebrochenen, bleibenden Zähnen verursachen. Daher sollte jeder Zahnunfall sofort der Kinderärztin / dem Kinderarzt oder der Zahnärztin / dem Zahnarzt gemeldet werden. Ob eine Behandlung notwendig ist oder nicht, kann nur sie / er entscheiden.

20



İlk Dişler

İlk Dişler

İlk dişin çıkması, normal olarak ilk yaşı 2. ci yarısına rastlar ve bu önemli bir dönüm noktasıdır. Diş çıkaran çocuğun kötü, rahatsız veya ağlamalı uyuması veyahut da ateşlenmesi mümkündür Devamlı veya yüksek ateş hallerinde ve genel olarak çocuğunuzun sağlık durumunun bozuk olduğunda çocuk doktorunuzla kontağa geçiniz.

Ağrıları için yardım

Buzdolabında muhafaza edilen ısırma cisimleri acıyı dindirir. Diş çıkarmayı kolaylaştıran şekersiz diş terkipleri (örneğin, jöle) az miktarda sürülmelidir. Fazlası sağlığa zararlıdır.

Diş temizliği

Süt dişlerinin bakımı çok önemlidir. Sağlıklı dişler çocuğunuzun yiyeceklerini iyice öğütmesi açısından ve konuşmayı öğrenmesi açısından önemlidir. İlk dişlerin çıkmaya başlamasından itibaren diş temizliğine başlayınız. Çocuğunuzun dişlerini en iyisi akşam yemek vaktinden veya en son biberon mamasından sonra fırçalayınız. Bunun için, yumuşak bir diş fırçası alınız ve mercimek büyüklüğünde florid ihtiva eden diş macunu kullanınız.

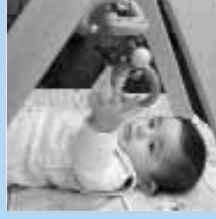
Şekerli maddelerden kaçının

İçinde şeker lezzeti ihtiva eden yemekler, öğün arası yiyecekler ve içecekler diş çürümelerinin başlıca nedenlerindedir. Tatlılar ve şekerli içecekler örneğin kola, şurup, hazır çay veya meyve sularından mümkün olduğunca kaçınılmalıdır. Fazla sıcaklarda veya mamanın yanında verilen içeceklerin çeşme suyu olması gerekir, su en iyi susuzluk gideren bir içecektir. Memenin kesinlikle bal ve şekere batırılmaması gerekir.

Diş kazaları

Süt dişi kazaları (örneğin diş minesi kırılması, kırılmış dişler), yeni çıkacak dişlere zarar verebilirler. Bu durumda derhal bir çocuk doktoruna veya diş doktoruna başvurulması gerekir. Bir tedavinin gerekli olup olmadığına ancak o karar verebilir.

21



Körperliche Entwicklung

Lernen durch Bewegung

Für die geistige und körperliche Entwicklung ist vielseitige Bewegung in der Wohnung und im Freien sehr wichtig. Geben Sie Ihrem Kind ausreichend Gelegenheit, sich zu bewegen: Anfangs kann es auf einer warmen Unterlage auf dem Boden liegen, nach ein paar Monaten wird es lernen, sich zu drehen, später zu robben, zu kriechen, zu stehen und zu gehen.

Traghilfen

Für Spaziergänge, Ausflüge, zum Einkaufen oder auch zu Hause bei den Haushaltsarbeiten sind Tragtücher sehr geeignet. Während das Baby den Körperkontakt genießt, haben Eltern beide Hände frei. Tragen Sie Ihr Kind im ersten Lebenshalbjahr immer mit dem Gesicht zu Ihrem Körper gewendet. So vermeiden Sie den Einfluss von allzu vielen Sinnesreizen.

Krabbeln

Mit den ersten Krabbelversuchen beginnt eine aufregende Zeit für Ihr Kind und für Sie! Die ganze Wohnung wird zum Spielplatz – jeder Blumentopf, jeder Schrank, jede Schublade lockt zum Entdecken. Es empfiehlt sich, wertvolle oder gefährliche Gegenstände zu sichern oder wegzuräumen.

Erste Schritte

Laufen lernen gelingt am besten ohne Schuhe. Barfuß laufen unterstützt die Entwicklung der Fussmuskulatur. Ist der Boden zu kalt, kann das Kind Socken mit angerauter oder weicher Sohle („Anti-Rutschsocken“) tragen.

Keine Lauflernhilfen

Benutzen Sie keine Lauflerngeräte. Sie hindern das Kind in seiner Entwicklung und sind in anderen Ländern sogar verboten. Sie belasten die Hüften ungünstig und können zu gefährlichen Stürzen führen.

Grenzen setzen

Häufiges Eingreifen und ständige Verbote schränken ein Kind ein und verhindern, dass es wichtige Erfahrungen machen kann. Dennoch muss Ihr Kind lernen, dass es bestimmte Dinge nicht tun darf. Ein konsequentes und bestimmtes „Nein“ wird immer wieder notwendig sein. Mit der Zeit wird Ihr Kind lernen, warum es etwas nicht tun darf.

Nie schlagen

Schlagen Sie Ihr Kind nie: Schlagen ist kein Erziehungsmittel, sondern macht Kinder nur traurig, enttäuscht, mutlos und ängstlich.

22



Vücut gelişimi

Hareket ederek öğrenme

Zihinsel ve vücut olarak gelişim için ev içerisinde ve dışarıdaki dolaşmalar, hareket çok önemlidir. Çocuğunuza, yeterli derecede onun hareket etmesini sağlayacak olanakları sağlayınız. Başlangıçta çocuk, onu yerde sıcak tutacak bir örtünün üzerinde yatırılır. Bir kaç ay sonra çocuk kendi kendine dönmeyi öğrenecektir. Daha sonrada ilerlemeye çabalayacak, sürünecek, emekleyecek ve sonrada ayağa kalkıp yürüyecektir.

Taşımada yardım unsurları

Yürüyüşlerinizde, gezmelerinizde, alışverişte ve hatta evdeki işleriniz esnasında çocuk taşıma torbaları gayet kullanışlıdır. Bu yolla, bebeğin vücutla teması sağlanırken aynı zamanda anne veya babanın elleri serbest kalmaktadır. Çocuğunuza ilk altı ay yaşında daima yüzünü vücudunuza dönük olarak taşıyınız. Ancak bu şekilde çocuğunuza dış etkilerden koruyabilirsiniz.

Emekleme

İlk emekleme denemelerinde siz ve çocuk için heyecanlı bir süreç başlar. Bütün evin içi artık bir oyun sahasıdır, her çiçek saksısı, her dolap, her çekmece keşfedilecek bir objedir. Değerli veya tehlike arz edecek eşyaları emniyet altına alınız veya ortadan kaldırınız.

İlk adım

Yürümeyi öğrenme ayakkabısız olursa daha iyi bir başarı elde edilir. Çıplak ayakla yürümek, ayak kaslarının gelişmesini sağlar. Eğer yer soğuksa bu durumda çocuk, altı kaymayı önleyici çoraplar veya yumuşak patik („lastik patik“) giyebilir.

Yürüteç kullanmayın

Bebeğin yürümesi için yardımcı araçlardan faydalanmayınız. Aksi halde çocuğun gelişimini engellemiş olursunuz ve hatta bazı ülkelerde bu araçlar yasaklanmıştır. Bu şekilde kalça mafsallarına zararlı bir ağırlık yüklenmiş olur ve de tehlikeli kazalara neden olabilir.

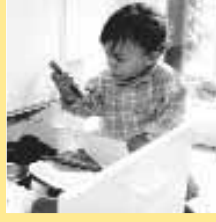
Sınır koymak

Çocuğa sık sık müdahale etmek ve devamlı yasaklar koymak onun hareketlerini sınırlar ve kendi kendine tecrübe edinmesini engeller. Bununla birlikte, çocuk bazı şeyleri yapmaya izinli olmadığını da öğrenmesi gerekir. Kararlı ve kesin olarak söylenen bir „hayır“ sözcüğü her halikarda gereklidir. Çocuğunuz zamanla bazı şeyleri, niçin yapmaya izinli olmadığını öğrenecektir.

Asla dövmeyiniz

Çocuğunuza asla dayak atmayınız: Dayak bir eğitim metodu değildir, bilakis çocuğunuzun üzgün, kırgın, cesaretsiz ve korkak yapar.

23



Spielen und Spielzeug

Spielend lernen

Die beste Vorbereitung fürs Leben ist, Ihr Kind in den ersten Jahren ausgiebig spielen zu lassen, denn Spielen bedeutet Lernen. Im Spiel mit dem eigenen Körper, verschiedenen Spielsachen, Materialien und anderen Kindern lernen Kinder den ganzen Tag.

Sinne

Mit Ohren, Augen, Nase, Mund, Händen, Füßen und der Haut nimmt Ihr Kind alles um sich herum wahr. Es spielt mit seinen Fingern und Füßen, greift nach allem, was es erreichen kann, steckt es in den Mund. Auf diesem Weg lernt es wie Sachen tönen, aussehen, riechen, schmecken, sich anfühlen und wie sie sich unterscheiden.

Zu viele Reize

Kleine Kinder ermüden schnell. Achten Sie daher auf Signale wie Augenreiben, Abwenden des Blickes oder veränderter Ausdruck der Augen, Unruhe, Weinen, etc. Ein Kind braucht Anregung, aber auch viel Zeit, um sich vertieft mit etwas zu beschäftigen und um sich von „seiner Arbeit“ zu erholen.

Fernsehen

Für kleine Kinder ist Fernsehen schädlich. Ihr Baby wird dabei von den vielen Eindrücken überflutet. Es kann diese nicht verarbeiten und schon gar nichts davon lernen.

Spielsachen

Babys brauchen nur wenig Spielsachen, z.B. eine Musikdose, ein farbiges Mobile, eine Puppe aus Stoff, eine Stoffwindel, ein Tier aus Holz. Wichtig ist am Anfang, dass die Spielsachen farbecht, unzerbrechlich, nicht spitzig, abwaschbar und nicht zu klein sind, da alles mit dem Mund erforscht wird.

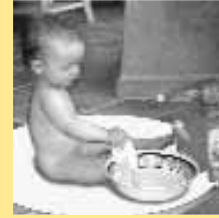
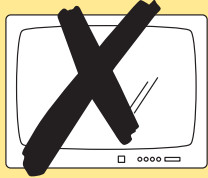
Spielsachen, die nichts kosten

Hineintun und Herausnehmen, Wegwerfen und Holen, Verstecken und Nachschauen, Ein- und Ausräumen sind Spiele, die später dazu kommen. Hierfür eignen sich Haushaltsgegenstände wie Dosen, Schachteln, Töpfe und Schüsseln hervorragend. Ihr Kind wird sich mehr und mehr für das interessieren, was Sie tun. Es hat z.B. Spass daran, mit Löffeln und Pfannen zu hantieren.

Andere Kinder

Schon ganz kleine Kinder brauchen einander, um im Spiel miteinander Erfahrungen zu sammeln und fürs Leben zu lernen. Geben Sie Ihrem Kind von klein auf viele Möglichkeiten, mit anderen Kindern zusammen zu sein.

24



Oyun oynama ve oyuncak

Oynayarak öğrenme

Çocuğu hayata en iyi şekilde hazırlayan şey onu ilk yaşlarında bol bol oynamaya bırakmanız olacaktır. Çünkü oynamak aynı zamanda öğrenmek demektir. Çocuklar, oyun esnasında, kendi vücutlarını, değişik oyuncakları, eşyaları ve başka çocukları bütün bir gün boyu tanıyarak öğrenirler.

Algılama

Kulaklar, gözler, burun, eller, ayaklar ve deri yolu ile çocuğunuz çevresindeki herşeyi algılamaya çalışır. Çocuk, parmaklarıyla ve ayaklarıyla her şeyi yakalamaya çalışır, ulaştığı ne varsa alıp ağızına alır. Çocuklar bu yolla, eşyaların çıkardığı sesleri, dış görünüşlerini, kokularını, lezzetlerini algırlar ve onların nasıl ayırt edilebileceğini öğrenirler.

Aşırı hassaslık

Küçük çocuklar çabuk yorulurlar. Bu yüzden, göz oğuşturmalarına, dikkatlerinin dağılmasına, gözlerdeki mana değişimine, rahatsızlık ve ağlama gibi işaretlere dikkat ediniz. Bir çocuğun, değişikliğe ihtiyacı olduğu gibi aynı zamanda yaptığı işten dolayı doğan yorgunluğunu gidermesi için uzun zamana ihtiyacı vardır.

Televizyon

Televizyon küçük çocuklar için zararlıdır. Çocuğunuz bu esnada bir çok konunun tesirinde kalacaktır. Bir çocuk, bunları kavrayamayacağı gibi bir şeyler öğrenmesi de söz konusu değildir.

Oyuncaklar

Bebeklerin az miktarda oyuncuğa ihtiyaçları vardır. Örneğin, bir müzik kutusu, renkli bir araba, bezden yapılmış bir bebek, bir kundak veya ağaçtan yapılmış bir hayvan olabilir. Başlangıçta önemli olan, oyuncakların boyası çıkmayan, kırılmaz, sivri olmayan, yıkanabilir özellikte ve çok küçük olmaması gerekir. Zira çocuk bütün bu şeyleri ağızına alıp keşif etmek isteyecektir.

Para ödenmeyen oyun eşyaları

Bir şeyin içine atmak ve dışarı çıkarmak, fırlatmak ve gidip almak saklamak ve aramak, toplamak ve dağıtmak, belli bir zamandan sonra geçilen oyunlardır. Bunun için, evinizde bulunan kutular, karton kutular, tencere ve çanaklar en uygun araçlardır. Çocuğunuz, sizin ne yaptığınızı gün ve gün daha çok öğlenecektir. Örneğin, kaşık ve tavaları kullanıp, meşgul olmaktan zevk duyar.

Diğer çocuklar

Çocuklar daha çok küçük yaşlarda, beraber oynamaya, oyun oynarken tecrübe kazanmaya, ve yaşam için birlikte öğrenmeye ihtiyaç duyarlar. Çocuğunuza daha küçükken, diğer çocuklarla birlikte oynama olanağı veriniz. Gezintilerde, oyun parklarında veya oyun gruplarında yeni ilişkiler kurulabilir.

25



Sprache

Muttersprache Von Geburt an sollten Sie mit Ihrem Kind in Ihrer Muttersprache sprechen, denn je besser das Kind seine Muttersprache beherrscht, desto leichter lernt es auch andere Sprachen. Benennen Sie die Dinge, die es umgeben, singen Sie ihm Lieder vor, erzählen Sie Verse oder schauen Sie gemeinsam Bilderbücher an. Bilderbücher (deutschsprachige und evtl. auch solche in Ihrer Muttersprache) können Sie in der Bibliothek kostenlos ausleihen.

Zweisprachig aufwachsen Wenn die Eltern zwei verschiedene Muttersprachen haben, sollte jeder Elternteil nur eine Sprache mit dem Kind sprechen, damit das Kind Person und Sprache als Einheit erlebt. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Ihr Kind länger braucht, bis es sich in beiden Sprachen ausdrücken kann. Für zwei Sprachen braucht es mehr Zeit, das ist ganz normal.

Deutsch lernen Die Umgebungssprache lernt Ihr Kind am einfachsten und schnellsten im Kontakt mit anderen Kindern.

Deutschkurse für Mütter Für Mütter finden an vielen Orten Deutschkurse statt, in denen die Kinder dabei sein können oder betreut werden. In diesen Kursen werden Sie auch mit den hiesigen Lebensgewohnheiten und -umständen vertraut gemacht und lernen andere Mütter kennen.

26



Dil

Anadili Doğumdan başlayarak, çocuğunuzla kendi ana dilinizi konuşmanız gerekir, çünkü; eğer bir çocuk kendi dilini ne kadar iyi öğrenip konuşursa, başka dilleri de o derecede kolay öğrenir. Etrafında bulunan şeylerin adlarını söyleyiniz, ona şarkılar söyleyiniz, mısralar okuyunuz veya birlikte resimli kitaplara bakınız. Resimli hikaye kitapları (almanca veya belkide kendi ana dilinizde), kütüphaneden ücretsiz olarak ödünç alınabilir.

İki dilde yetişmek Eger, anne ve babanın ana dilleri farklı ise, anne kendi dilini, baba ise kendi dilini konuşarak çocukla iletişimi sağlamalıdır. Çocuk, ancak bu şekilde kişi ve dil kavramını birlikte yaşar. Eger çocuğunuz iki dili öğrenmekte güçlük çekiyorsa bundan dolayı ümitsizliğe kapılmayınız. İki dil için gerçekten daha fazla zamana ihtiyaç vardır ve bu da çok normaldir.

Almanca öğrenmek

Anneler için almanca kursu

Çocuğunuz, çevrede konuşulan dili ancak çevresindeki diğer çocuklarla kontak halindeyken çabuk ve kolay öğrenir.

Anneler için, bir çok yörede almanca kursları düzenlenmektedir. Buralarda çocuklar da annenin yanında olabilir veya bakıma verilebilir. Bu kurslarda, buradaki yaşam tarzı ve farklılıklar dile getirilir. Ve diğer annelerle tanışma olanağı doğar.

27



Krankheit

Abwehrkräfte

So unangenehm Infektionskrankheiten (wie z.B. Schnupfen oder Husten) sind, sie sind wichtig für die Entwicklung des körperlichen Abwehrsystems. Sollten Sie jedoch über den Zustand Ihres Kindes beunruhigt sein, so nehmen Sie sofort mit Ihrer Kinderärztin / Ihrem Kinderarzt oder dem nächsten Krankenhaus (24 Stunden-Notfalldienst) Kontakt auf.

Fieber

Fieber ist eine normale körperliche Reaktion auf Infektionen. Normaltemperatur ist bis 37,5 Grad, erhöhte Temperatur bis 38,5 Grad und Fieber ab 38,5 Grad. Fiebersenkende Medikamente sind erst ab 38,5 Grad sinnvoll und sollten nur in Absprache mit Ihrer Kinderärztin / Ihrem Kinderarzt verabreicht werden.

Fiebertessen

Messen Sie beim kleinen Kind das Fieber mit einem Digitalthermometer im After. Fetten Sie dazu die Thermometerspitze mit einer fettenden Salbe ein und führen Sie diese vorsichtig ca. zwei Zentimeter tief in den Darm ein.

Hilfe bei Fieber

Geben Sie Ihrem Kind genügend zu trinken und achten Sie darauf, dass Sie es nicht zu warm zudecken.

Schnupfen

Ein Schnupfen kann der Beginn einer Krankheit sein. Verstopfte Nasengänge erschweren die Atmung und die Nahrungsaufnahme. Sie beeinträchtigen das Wohlbefinden und können zu Mittelohrentzündungen führen.

Hilfe bei Schnupfen

Nasentropfen und -sprays dürfen nur dosiert und über kurze Zeit gegeben werden. Am besten spülen Sie die Nase mit physiologischer Kochsalzlösung (in Drogerie und Apotheke erhältlich). Auch eine aufgeschnittene Zwiebel, in einem kleinen Stoffbeutel beim Bett aufgehängt, bringt Erleichterung.

Nähe und Zuwendung

Kranke Kinder haben oft keinen Appetit. Dies ist kein Grund zur Sorge. Wesentlich ist – vor allem bei Fieber – dass das Kind ausreichend trinkt (Mutter- oder Flaschenmilch, Wasser oder ungesüßten Tee). Und ganz besonders wichtig: Kranke Kinder brauchen mehr Zuwendung, Verständnis, Geduld, Zeit und körperliche Nähe.

28



38.5°C !

37.5°C



Mütterberatung:

☎

Arzt:

☎

Hastalık

Bağışıklık

Mikrobik hastalıklar insan için rahatsız edicidirler (örneğin nezle veya öksürük); aynı zamanda bunlar insan vücudundaki bağışıklık sisteminin gelişmesinde de önemli rol oynarlar. Bununla birlikte, çocuğunuzun durumunda endişe verici bir şey görüyorsanız, hemen çocuk doktorunuzu arayınız veya yakınınızdaki bir hastaneye (24 saat-Acil Servis) baş vurunuz.

Ateşlenme

Ateşlenme; vücudumuzun, mikroplara karşı gayet normal bir reaksiyonudur. Normal vücut ısısı 37,5 derecedir, bu ısı 38,5 dereceye kadar yükselebilir ve 38,5°C sonrası ateşlenmedir. Ateş düşürücü ilaçların alınması ancak 38,5°C den sonra mümkündür ve bunun içinde mutlaka çocuk doktorunuz ile görüşmeniz gerekmektedir.

Ateş Ölçme

Küçük çocuklarda ateş ölçümü dijital termometre ile ve popoya uygulanarak yapılmalıdır. Bunu yaparken, termometrenin sivri ucunu kremleyiniz ve dikkatlice 2 cm. lik bölümünü çocuğun popo derinliğine sokunuz.

Ateşlenmede yardım

Çocuğunuza kafi miktarda su veriniz ve üzerini çok sıcaklık verecek derecede örtmemeye dikkat ediniz.

Nezle

Nezle olma, bir hastalığın başlangıcı sayılabilir. Burun yollarının tıkalı olması nefes almayı ve yemek yemeyi zorlaştırır. Bu, çocuğun rahatını kaçırmır ve orta kulak iltihabına dahi yol açabilir.

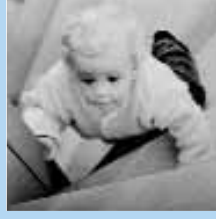
Nezlede yardım

Burun damlaları ve spreyler sadece kısa bir süre için ve dozunu kaçırmadan verilmelidir. En iyi çare, burunu fiziksel olarak eritilmiş sıvılaştırılmış tuz ile yıkayıp temizlemektir (eczanelerden alınabilir). Bunun yanın sıra, doğranmış soğanları bir bez torbanın içerisine koyarak yatağının üzerine asmanız da size kolaylık sağlayacaktır.

Yakınlık ve ilgi

Hasta olan çocuklar genelde iştahsızdırlar. Bunda endişelenecek bir durum yoktur. Burda esas olan, bilhassa ateşli durumlarda, çocuğun yeterli derecede (ana sütü, şişe sütü, su veya şekersiz çay) içmesidir. Ve en önemlisi de: Hasta çocukların daha çok ilgi, anlayış, sabır, zaman ve vücutsal yakınlığa ihtiyaçları vardır.

29



Unfall

Forscherdrang und Gefahren

Kleinkinder wollen alles entdecken und stecken Dinge dazu oft in den Mund. Das ist ganz normal und für die Entwicklung sehr wichtig. Dennoch müssen dort Grenzen gesetzt werden, wo es gefährlich wird.

Gefahren

Medikamente, Alkohol, Putzmittel, Kosmetika, giftige Pflanzen, Steckdosen und Kabel, Zündhölzer, Feuerzeug, Plastiksäcke, Werkzeuge, Messer, Scheren, etc. sind für Kleinkinder lebensgefährlich oder gesundheitsschädigend und gehören an einen Ort, der für Kinder nicht erreichbar ist.

Zigaretten

Auch Zigaretten und volle Aschenbecher gehören ausser Reichweite von Kinderhänden. Schon ein einziger Zigarettenstummel kann für ein Kleinkind tödlich sein, wenn es ihn verschluckt.

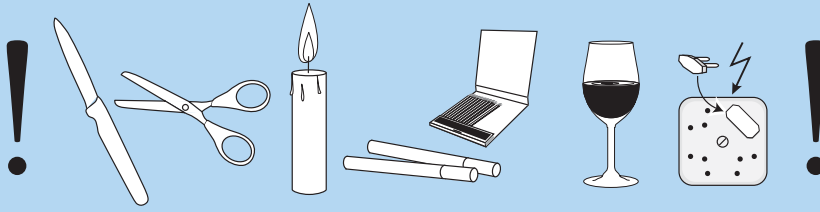
Elektrizität

Das Spiel mit elektrischen Kabeln und Steckdosen kann tödlich sein. Schützen Sie Steckdosen mit speziellen Plastiksteckern, die im Elektro-Geschäft oder im Warenhaus erhältlich sind.

Gefahren in der Küche

In der Küche besteht grosse Gefahr für Verbrennungen. Mit heissem Wasser, erhitztem Öl oder heissen Dämpfen ist schnell ein Unglück geschehen. Besondere Vorsicht ist auch geboten bei brennenden Kerzen, Verdunstern und heissen Flüssigkeiten (Suppe, Tee, Kaffee, Milch etc.).

30



Kaza

Araştırma arzusu ve tehlikeler

Küçük çocuklar herşeyi merak edip keşfetmeye çalışırlar ve buldukları şeyi de genellikle ağızlarına alırlar. Bu onlar için gayet normal bir davranış olup gelişmeleri için önemlidir. Buna karşın, nelerin tehlikeli olduğunu bilmesi açısından burada bazı sınırlar koyulması gerekir.

Tehlikeler

İlaçlar, alkol, temizlik maddeleri, kozmetik, zehirli bitkiler, elektrik prizi ve kabloları, kibritler ve çakmaklar, naylon torbalar, bıçaklar, makaslar vb. şeyler küçük çocuklar için hayati tehlike arz ederler ve sağlıklarını bozar. Bu gibi maddeleri çocukların ulaşamayacağı yerlere kaldırmak gerekir.

Sigara

Sigara ve kül tablalarının da çocukların ulaşamayacağı yerlere koyulması gerekir. Gerçekten de, bir sigara izmariti bile, ağıza alınıp yutulduğunda küçük bir çocuk için öldürücü olabilir.

Elektrik

Elektrik kablolarıyla ve prizlerle oynama öldürücü olabilir. Priz deliklerini, elektro dükkanlarından veya bu gibi eşya satan yerlerden alacağınız özel plastik kapaklarla kapatıp emniyetli hale getiriniz.

Mutfaktaki tehlikeler

Mutfakta yanarak yaralanma olayı büyük bir tehlike arz eder. Kaynar su, kızdırılmış yağ veya sıcak buhar her an felakete yol açabilir. Yanmakta olan mumlara, çok sıcak ve kaynar haldeki sıvılara (örneğin çorba, çay, kahve, süt vb.) özellikle dikkat edilmesi ısrarla tavsiye olunur.

31



Verbrennungen Wenn sich Ihr Kind verbrannt hat, halten Sie den verbrannten Körperteil sofort 15 Minuten lang unter kaltes Wasser. Verlieren Sie keine Zeit mit dem Ausziehen von Kleidern, duschen Sie das Kind mit den Kleidern kalt ab. Wenn Kleider auf der Wunde kleben, reißen Sie den Stoff nicht weg. Geben Sie nicht Salbe, Wundpuder, Mehl, Lebertran oder Eiweiss auf die Brandwunde, sondern decken Sie die Wunde mit einem sauberen Tuch oder steriler Gaze ab und gehen Sie sofort zur Ärztin / zum Arzt oder ins Spital.

Stürze Lassen Sie Ihr Baby nie unbeaufsichtigt auf einem erhöhten Ort (Sofa, Bett, Wickeltisch) liegen. Der Moment, in dem Ihr Kind sich dreht und herunterfallen könnte, kommt plötzlich und meist früher als erwartet.

Im Notfall Sicherheit und Ruhe der Eltern sind wichtig im Umgang mit Verletzungen und Unfällen des Kindes. Oft ist es jedoch schwierig abzuschätzen, ob eine Verletzung harmlos ist oder nicht. Im Zweifelsfall sofort die Kinderärztin / den Kinderarzt oder das nächste Krankenhaus anrufen, resp. aufsuchen.

Bei Vergiftungsnotfällen wählen Sie die Telefonnummer 145.

32

Bei Vergiftungsnotfällen wählen Sie die Telefonnummer 145
Zehirlenme durumlarında ise; şu telefonu arayınız.... Tel Nr.145

Yanmalar, yanıklar Eğer çocuğunuzun bir yeri yanmışsa, yanık olan bölgeyi derhal 15 dakika süresince soğuk suyun altında tutunuz. Çocuğunuzun elbiselerini çıkartmak için vakit kaybetmeyiniz ve derhal giyecekleriyle birlikte soğuk bir duşun altına sokunuz. Eğer yanık yarası elbisesine yapışık olarak kalmışsa giysi kumaşını yırtmayınız. Krem, yara pudrası, un, balık yağı veya yumurta akını yanık üzerine sürmeyiniz. Bilakis bu durumda, yanık yarasını temiz bir bezle veya gaz beziyle sararak derhal bir doktora ya da hastaneye gidiniz.

Düşmeler Bebeğınızı kesinlikle kontrol altında bulunmayan yüksek yerlerde (sofa, yatak, kundaklama dolabı) bırakmayınız. Öyle bir an gelir ki; sizin beklediğiniz zamandan önce çocuğunuz dönmeye başlayıp dengesini kaybederek aşağıya yuvarlanabilir.

Acil durum Ana babanın emniyetli ve sakin olması, çocuğunuzun yaralanma ve kazaları anında ona yardımcı olabilmesi açısından önemlidir. Bir yaralanma durumunun tehlikeli olup olmadığını saptamak bazen zordur. Emin olmayan hallerde, derhal bir çocuk doktoruna veya yakındaki bir hastaneye başvurunuz.

Zehirlenme durumlarında ise;
şu telefonu arayınız.... Tel Nr.145



Ausserfamiliäre Kinderbetreuung

Angebot

Wenn Sie arbeiten oder eine Ausbildung machen, können Tagesfamilien und Kinderkrippen die Betreuung Ihres Kindes übernehmen. Oft bestehen längere Wartefristen für einen Betreuungsplatz; fragen Sie deshalb frühzeitig bei Ihrer Gemeinde oder Ihrer Mütterberaterin nach den vorhandenen Möglichkeiten.

Kosten

Die öffentlichen Betreuungsangebote sind kostenpflichtig und in der Regel ziemlich teuer. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Gemeinde nach finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten.

Konstanz und Vertrauen

Wenn Sie eine Betreuungsmöglichkeit gefunden haben (auch eine private), ist es wichtig, dass Sie Ihr Kind langsam mit der neuen Situation und den neuen Bezugspersonen vertraut machen. Ein Kind braucht Verlässlichkeit und konstante Beziehungen, damit es sich sicher fühlt und spielen kann.

Berufstätige Mütter

Alle wichtigen Informationen über Ihre Rechte am Arbeitsplatz finden Sie in der in 12 Sprachen übersetzten Gratisbroschüre „info Mutterschaft“ von Travail.Suisse. Fragen Sie Ihre Mütterberaterin danach.

Kinder entwickeln sich unterschiedlich, jedes auf seine Art, in seinem Tempo, nach seinem Charakter. Jedes Kind bringt etwas Einzigartiges mit. Genau das macht uns Menschen so einzigartig. Geben Sie Ihrem Kind die Zeit und Zuwendung, die es für seine Entwicklung braucht. Unterstützen Sie es dabei, die Welt zu erforschen, zu entdecken und zu begreifen.

Wir wünschen Ihnen eine glückliche Zeit mit Ihrem Kind.

34

Aile dışında çocuk bakımı

Olanaklar

Eğer çalışıyor veya bir eğitime devam ediyorsanız, “Gündelik Aile”ler veya Çocuk Yuvaları” çocuğunuzun bakımını üstlenebilirler. Çoğu kez, bir bakım yeri ayarlamak için uzun bir süre beklenebilir. Bu nedenle, Gemeinde`niz veya ana danışmanınızdan, mümkün olan erken bir zamanda olanaklar hakkında bilgi alınız.

Ücret

Umumi bakım olanakları ücrete tabi olup, normalde çok pahalı bir hizmettir. Gemeinde`nizden finans olarak destek sağlanması olanaklarını öğreniniz.

Düzenlilik ve alışma

Eğer, bakım için bir yer (özelde olabilir) bulduysanız; çocuğunuz yavaş yavaş yeni durumuna ve onunla ilgilecek yeni kişilere alışması gerçekten önemlidir. Bir çocuğun, kendini emin hissedebilmesi ve oynayabilmesi için, bulunduğu ortama, şahısların güvenilirliğine ve düzenli bir ilişkiye ihtiyacı vardır.

Çalışan anneler

İş yerindeki kanuni haklarınız için önemli bütün bilgileri, 12 dilde yazılmış olan ücretsiz broşürlerde bulabilirsiniz. Adı; „info Mutterschaft“ Travail.Suisse tarafından hazırlanmıştır. Ana – danışmanınıza bu konuda daha fazla bilgi için sorunuz.

Çocuklar farklı özelliklerde gelişme gösterirler. Her birinin kendine ait bir tarzı, çabukluğu ve kendine ait bir karakteri vardır. Her çocuk başka bir özellik taşır. İşte biz insanları farklı kılan da budur. Çocuğunuza yakınlık gösteriniz ve zaman ayırınız. Bu ona, gelişme sürecinde yardımcı olacaktır. Onun dünyayı tanımasına, keşfetmesine, ve kavramasına yardımcı olunuz.

Biz, sizlere çocuğunuzla birlikte mutlu bir yaşam diliyoruz.

35

pro juventute dankt allen nachfolgend genannten Institutionen herzlich für die Unterstützung dieser Broschüre:

Bundesamt für Gesundheit, Fachstelle Migration und Gesundheit

IAMANEH Schweiz, Basel

Pfirsichblüten-Stiftung, Meilen

Kanton Basel-Landschaft, Lotteriefonds

Kanton Bern, Fachstelle für Integration

Kanton Graubünden, Gesundheitsamt

Kanton Luzern, Stelle für Gesundheitsförderung

Kanton Schaffhausen, Gesundheitsamt

Kanton Schwyz, Lotteriefonds

Kanton St. Gallen, Koordinationsstelle für Integration

Stadt Bern, Fonds für Kinder und Jugendliche

Kanton Basel-Stadt, „Integration Basel“

Kanton Thurgau, Fürsorgeamt / Integration von Ausländerinnen und Ausländern

Stadt Luzern, Sozialfonds

Stadt Uster, Präsidialabteilung

Stadt Zürich, Fachstelle für interkulturelle Fragen

Kanton Aargau, Gesundheitsdepartement

Kantone Obwalden / Nidwalden, Fachstelle für Gesundheitsförderung und Prävention

Kanton Appenzell Innerrhoden, Gesundheits- und Sozialdepartement

„Unser Baby“ entstand in Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Verband der Mütterberaterinnen (SVM/ASISP) und dem Forum für Praxispädiatrie.

Mitglieder der Expertengruppe:

Aja Schinzel, Mütterberaterin HFD

Ines Tsengas, Projektleiterin FemmesTische mit Migrantinnen

Anna Urben, Mütterberaterin HFD

Dr. med. Brigitt Ziegler, Fachärztin FMH für Kinder und Jugendliche

Schriftliche Vernehmlassung:

IAMANEH Schweiz (International Association for Maternal and Neonatal Health): Maya Künzler, Projektmitarbeiterin

Marie Meierhofer Institut für das Kind (MMI): Heidi Simoni, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, Leiterin Praxisforschung am MMI

Schweizerischer Hebammenverband (SHV): Penelope Held, Hebamme

Vereinigung Zürcher Kinderärzte (VZK): Dr. med. Thomas Gallmann, Facharzt FMH für Kinder und Jugendliche, Präsident VZK

Zahnmedizinisches Zentrum der Universität Zürich: Dr. med. dent. Giorgio Menghini, Leiter Station für Orale Epidemiologie

pro juventute

Seit ihrer Gründung im Jahr 1912 ist pro juventute eine private, politisch unabhängige und konfessionell neutrale Stiftung, die schweizweit tätig ist. Sie setzt sich ein für die Erfüllung der Bedürfnisse und die Umsetzung der Rechte von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz.

© pro juventute, Zürich, 2005

Bearbeitung: Abteilung Elternbriefe unter Mitarbeit einer Expertengruppe

Leitung: Katharina Wehrli

Redaktion: Lesly Luff

Übersetzung: Nihal Birkan

Umschlagfoto: apix, Alex Buschor, Zürich

Illustrationen: Buildmark, Herbert Märki, Zürich

Fotos: pro juventute Elternbriefe

Buildmark, Zürich

apix, Alex Buschor, Zürich

Gestaltung: Buildmark, Zürich

Druck: Effingerhof, Brugg

Artikel-Nr.: PUBL-0128

Die Broschüre „Unser Baby“ ist kostenlos und in folgenden Sprachen erhältlich: deutsch-albanisch, deutsch-tamilisch, deutsch-türkisch, deutsch-serbisch/kroatisch.

Bezug: pro juventute
Auftragsabwicklung
Seehofstrasse 15
Postfach
8032 Zürich
Telefon 044 256 77 33
Fax 044 256 77 34
vertrieb@projuventute.ch

PDF-Versionen von „Unser Baby“ stehen in verschiedenen Sprachen zur Verfügung unter: www.projuventute.ch

pro juventute 

Dazu hilft pro juventute in Notfällen, bietet soziale Dienstleistungen an und fördert Kinder und Jugendliche bei der Integration in ihre persönliche, öffentliche und natürliche Umwelt. Zudem unterstützt pro juventute Personen und Institutionen in ihren Aufgaben zugunsten von Kindern und Jugendlichen.