

# Kişisel sağlık kaydım



**DİKKAT EDİN**  
**BOĞMACA**  
**YAYGINDIR**

*Bebeğinizi koruyun*

**Tüm ailenin aşılarının  
eksiksiz olduğundan  
emin olun**

**Bu, şu kişinin kişisel sağlık kaydıdır:**

herhangi bir sağlık servisine, doktora veya hastaneye  
gittiğinizde lütfen bu kayıt defterini yanınızda götürün

**Bu sağlık kaydı, anababaların, çocuk ve aile hemşirelerinin, aile hekimlerinin, diğer sağlık profesyonellerinin ve profesyonel ve tüketici kuruluşlarının yardımı ile derlenmiştir. NSW’de 1988’den bu yana kullanılan Kişisel Sağlık Kaydı’nın önceki sürümlerinin güncellenmiştir.**

**NSW Health, bu yayında ‘My Health and Development Record’, Maternal and Child Health Service, Department of Education and Early Childhood Development, Victoria’dan bazı malzemelerin/ bigilerin kullanılması için izin verildiğini kabul eder ve bunun için müteşekkirdir.**

## **NSW MINISTRY OF HEALTH**

73 Miller Street

NORTH SYDNEY NSW 2060

Tel: (02) 9391 9000

Faks: (02) 9391 9101

TTY: (02) 9391 9900

[www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)

Bu çalışma telif hakkında sahiptir. Kaynağı belirtilerek, araştırma ve eğitim amaçlı olarak tamamen veya kısmen çoğaltılabilir. Ticari kullanım veya satış için çoğaltılamaz. Yukarda belirtilen amaçlar dışında çoğaltmak NSW Ministry of Health’in yazılı iznini gerektirir.

© NSW Ministry of Health 2017

SHPN (HSP) 170154

ISBN 978-1-76000-628-0 (baskı)

ISBN 978-1-76000-629-7 (çevrimiçi)

Nisan 2017

## Yeni bebeğinizin doğumunu kutlarız

Bu Kişisel Sağlık Kaydı ('Mavi Kitap' olarak bilinir), siz ve çocuğunuz için önemli bir kitaptır. Çocuğunuzun sağlığını, hastalıklarını, yaralanmalarını ve büyümesi ve gelişimini kaydeder ve sizin ve çocuğunuzun, onun tüm yaşamı boyunca ihtiyacınız olacak sağlık bilgilerini içerir.

### **Bu kitabı şuralara giderken yanınızda götürmeyi unutmayın:**

- **çocuk ve aile sağlık hemşiresi**
- **aşı randevuları**
- **doktorunuz, uygulama hemşireniz ve diğer sağlık profesyonelleriniz**
- **çocuğunuzun uzman doktoru**
- **acil bölümler dahil, hastane**
- **dişçiniz**
- **çocuğunuzun gündüz bakım, anaokulu veya okul kaydı**

Bu kaydın arkasında, önemli belgeler için bir zarf vardır.

Tüm çocuklar anababalarıyla yaşamaz ve bir çocuğun bakımında başka kişiler önemli bir rol oynayabilir. Bu kitapta kullanılan 'anababa/anababalar' terimi çocuğun bakıcılarını da içerir.

## İçindekiler

Anababalar için bilgiler.....	9
Yararlı ilişkiler ve internet siteleri.....	17
Bilgilerim ve aile geçmişim.....	21
Hakkımdaki her şey .....	21
Aile sağlık geçmişi ve risk unsurları .....	22
Kayıtlar.....	23
İlerleme notları.....	23
Hastalıkların ve yaralanmaların kaydı .....	35
Büyüme çizelgesi .....	39
Doğum ayrıntıları ve yeni doğanların muayenesi .....	53
1-4 haftalık arasındaki sağlık kontrolü kontrolü.....	59
6-8 haftalık arasındaki sağlık kontrolü kontrolü.....	65
4 ay aşıları .....	71
6 aylık sağlık kontrolü .....	73
Çocuğunuzun dişleri – onları sağlıklı korumak.....	80
12 aylık sağlık kontrolü kontrolü .....	83
18 aylık sağlık kontrolü .....	91
2 yaş sağlık kontrolü .....	97
3 yaş sağlık kontrolü .....	103
4 yaş sağlık kontrolü .....	109
İlkokul ve ortaokul .....	119
Aşı .....	121
CPR çizelgesi.....	125

## Düzenli sağlık kontrollerinin özeti

Çocuğunuzu, aşağıdaki yaşların her birinde sağlık kontrolleri için yerel Child and Family Health Centre'daki (Çocuk ve Aile Sağlık Merkezi) çocuk ve aile sağlığı hemşiresine veya doktorunuza götürmelisiniz. Randevularınızı aşağıdaki tabloya kaydedebilirsiniz.

Yaş	Randevu ayrıntıları		
	Tarih	Zaman	Diğer düşünceler
1-4 hafta			
6-8 hafta			
6 ay			
12 ay			
18 ay			
2 yıl			
3 yıl			
4 yıl			

Aşı için sağlık sağlayıcınıza ne zaman gideceğinizle ilgili olarak NSW Health internet sitesine bakın [www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule](http://www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule)

## Bebeğinizi şimdi kaydettirin!

Çocuğunuza doğru bir başlangıç sağlayın.

- Doğum kaydı zorunludur ve ücretsizdir.
- Çocuğunuzun doğumunu **60 gün içinde** kaydettirmelisiniz.
- Nüfus kağıdını almanız için çocuğunuzu kaydettirmeniz gerekir.

Nüfus kâğıdı çocuğunuzun yaşı, doğum yeri ve anababasının ayrıntıları hakkında yasal kanıt sağlar ve bazı hükümet yardımları, okula ve spora kayıt, banka hesabı açtırmak ve pasaport başvurusu için gereklidir.

## Doğum kaydı

Çocuğun doğumunda sonra hastane veya ebe, doğumu nasıl kaydettireceğinize ilişkin olarak size bilgi verecektir. Doğumu kaydettirdiğinizde nüfus kâğıdı için de başvurabilirsiniz. Nüfus kâğıdı için bir ücret alınır.

## NSW Registry of Births Deaths & Marriages (NSW Doğumlar Ölümler ve Evlilikler Dairesi)

Posta: GPO Box 30, Sydney NSW 2001

Telefon: 13 77 88

NRS: 1300 555 727 (işitme ve konuşma sorunlular)

2017'de doğum kaydı formunun çevrimiçinde sağlanması umulmaktadır.  
Ayrıntılar için internet sitesine bakın: [www.bdm.nsw.gov.au](http://www.bdm.nsw.gov.au)



Justice

Registry of Births  
Deaths & Marriages

## Do you need help reading English?

If you do not read English please speak to someone at the Health Care Interpreter Service at the closest location to you listed below. You can also phone the Translating and Interpreting Service on 131 450.

Please take this book with you when you attend any health service, doctor or hospital.

### Arabic

#### هل تحتاج إلى مساعدة في قراءة اللغة الإنكليزية؟

إذا كنت لا تحسن القراءة بالإنكليزية، تحدّث مع شخص في Health Care Interpreter Service (خدمة الترجمة الشفهية للرعاية الصحية) في أقرب مكان لك من الأماكن المدرجة أدناه. ويمكنك أيضًا الاتصال هاتفياً بخدمة الترجمة الخطية والشفهية (TIS) على الرقم 131 450. يُرجى أخذ هذا الكتاب معك عند زيارة أية خدمة صحية أو أي طبيب أو مستشفى.

### Burmese

#### အင်္ဂလိပ်ဘာသာကို ဖတ်ရှုရန် အကူအညီလိုအပ် ပါသလား။

အင်္ဂလိပ်ဘာသာကို မဖတ်ရှုနိုင်လျှင် အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော သင်နှင့် အနီးဆုံးနေရာရှိ Health Care Interpreter Service (ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှု) ဌာနရှိ တစ်စုံ တစ်ယောက်ကို ပြောပါ။ ဘာသာပြန်နှင့် စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှု (TIS) 131 450 သို့လည်း ဖုန်းဖြင့် ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ ကျေးဇူးပြု၍ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုတစ်ခုခု ရယူ သည့်အခါ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးရုံသို့လာသည့် အခါ ဤစာအုပ်ကို သင်နှင့်အတူ ယူဆောင်လာပါ။

### Chinese Simplified

#### 阅读英文需要帮助吗？

如果你看不懂英文，请按下文资料联络就近的Health Care Interpreter Service (医疗卫生翻译服务处)。也可以致电 131 450 联系口笔译服务署 (TIS)。请在前往卫生服务机构、医院或去看医生时带上这本书。

### Chinese Traditional

#### 閱讀英文需要幫助嗎？

如果你看不懂英文，請按下文資料聯絡就近的Health Care Interpreter Service (醫療衛生翻譯服務處)。也可以致電131 450聯繫口筆譯服務署 (TIS)。請在前往衛生服務機構、醫院或去看醫生時帶上這本書。

### Dari

#### آیا برای خواندن متن انگلیسی به کمک ضرورت دارید؟

اگر خواندن انگلیسی را نمی دانید، لطفاً با یکی از کارکنان Health Care Interpreter Service (خدمات ترجمان شفاهی مواظبت های صحی) در نزدیک ترین محل فهرست شده در ذیل صحبت کنید. همچنین می توانید با خدمات ترجمه تحریری و شفاهی (TIS) شماره 131 450 تلفون کنید. لطفاً این کتاب را هنگام مراجعه به هر مرکز صحی، دکتر یا شفاخانه همراه داشته باشید.

### Dinka

#### Wic kuɔɔny nə kuɛn Thoŋ de Liŋliith?

Na cié ye kuen nə Thoŋ de Liŋliith ke yin jam wek ke raan tō tē de Health Care Interpreter Service (Ajuיער Wĕĕr Thok de Kuɔɔny nə Kā ke Pial e Guöp) tē thiäak ke yiin ke cī nyuɔoth piiny. Yin lëu ba telepuun yup eya tē enɔŋ Ajuיער de Wĕĕr Wël cī Gät Piny ku Wĕĕr de Thok tō nə 131 450. Yin lëu ba ye bunĕ muk ke yiin tē le yin tē tōŋ de ajuuir ke kâ ke pial e guöp, akim ka paan akim.

## Farsi

### آيا براي خواندن متن انگلیسی به کمک نیاز دارید؟

اگر خواندن انگلیسی را نمی دانید، لطفا با یکی از کارکنان Health Care Interpreter Service (خدمات مترجم گفتاری مراقبت های بهداشتی) در نزدیک ترین محل فهرست شده در زیر صحبت کنید. همچنین می توانید به خدمات ترجمه نوشتاری و گفتاری (TIS) شماره 131 450 تلفن کنید. لطفا این کتاب را هنگام مراجعه به هر مرکز بهداشتی، پزشک یا بیمارستان همراه داشته باشید.

## Hindi

### क्या आपको अंग्रेज़ी पढ़ने में मदद चाहिए?

यदि आप अंग्रेज़ी नहीं पढ़ सकते हैं तो कृपया नीचे दिए गए Health Care Interpreter Service (स्वास्थ्य देखभाल दुभाषिया सेवा) में आपके निकट की सेवा में किसी से बात करें। आप अनुवाद व दुभाषिया सेवा (TIS) को 131 450 पर फ़ोन कर सकते हैं। जब भी आप किसी स्वास्थ्य सेवा, डॉक्टर के पास या अस्पताल जाएँ तो कृपया इस पुस्तक को लेकर जाएँ।

## Indonesian

### Apakah Anda butuh bantuan membaca teks berbahasa Inggris?

Jika Anda tidak dapat membaca teks dalam bahasa Inggris silahkan menghubungi Health Care Interpreter Service (Layanan Juru Bahasa Perawatan Kesehatan) di lokasi terdekat dari Anda di daftar di bawah ini. Anda juga dapat menelepon Layanan Penerjemahan dan Juru Bahasa (TIS) di 131 450. Harap membawa buku ini sewaktu Anda mengunjungi layanan kesehatan, dokter atau rumah sakit.

## Khmer

### តើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការអានជាភាសាអង់គ្លេសឬទេ ?

ប្រសិនបើអ្នកពុំអាចអានជាភាសាអង់គ្លេសបានទេ សូមនិយាយទៅកាន់អ្នកណាម្នាក់ នៅ Health Care Interpreter Service (សេវាអ្នកបកប្រែភាសាប្រៃសណីយ៍សុខភាព) នៅទីតាំងជិតអ្នកបំផុតដែលចុះបញ្ជីខាងក្រោមនេះ។ អ្នកក៏អាចទូរស័ព្ទសេវាបកប្រែភាសាសរសេរ និងនិយាយ (TIS) ផងដែរលេខ 131 450។ សូមយកសៀវភៅនេះទៅជាមួយអ្នក នៅពេលអ្នកអញ្ជើញទៅសេវាសុខភាព វេជ្ជបណ្ឌិត ឬមន្ទីរពេទ្យណាមួយ។

## Korean

### 영어로 읽는데 도움이 필요하세요?

영어로 된 내용을 이해할 수 없으신 분은 아래 표기된 가까운 Health Care Interpreter Service (헬스 케어 통역 서비스)에 지원을 요청하십시오. 또한 통번역 서비스 (TIS)에 131 450으로 전화하셔도 됩니다. 보건 서비스나 의사 혹은 병원을 찾으실 때 본 책자를 지참하십시오.

## Lao

### ທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນການອ່ານ ພາສາອັງກິດບໍ່?

ຖ້າທ່ານອ່ານພາສາອັງກິດບໍ່ໄດ້ ກະຣຸນາເວົ້າ ກັບໃຜຜູ້ນຶ່ງທີ່ Health Care Interpreter Service (ບໍລິການນາຍພາສາການດູແລສຸຂ ພາບ) ທີ່ຢູ່ໃກ້ທ່ານທີ່ສຸດຊຶ່ງຢູ່ໃນບັນຊີຂ້າງ ລຸ່ມນີ້. ທ່ານຍັງສາມາດໂທຣະສັບຫາບໍລິ ການ ການແປເອກະສານແລະນາຍພາສາ (TIS) ຕາມໝາຍເລກ 131 450. ກະຣຸນານຳເອົາປຶ້ມຫນຶ່ງໄປນຳໃນເວລາທີ່ທ່ານໄປຫາບໍລິການດ້ານສຸຂພາບ, ຫານາຍໝ້ຫຼືໄປໂຮງໝໍ.



## Nepali

### तपाईंलाई अंग्रेजी पढ्न मद्दत चाहिन्छ?

यदि तपाईं अंग्रेजी पढ्न सक्नु हुन्न भने कृपया तपाईंले कसै संग Health Care Interpreter Service (स्वास्थ्य हेरचाह अनुवादक सेवा) मा कसैसंग कुरा गर्नुहोस्, तपाईंको नजिकको स्थान तल दिईएको छ। तपाईंले अनुवाद र व्याख्या सेवा (TIS) मा 131 450 मा पनि फोन गर्न सक्नुहुनेछ। कृपया तपाईंले कुनैपनि स्वास्थ्य सेवा, डाक्टर वा अस्पतालमा जानु हुँदा यो पुस्तिका लैजानुहोला।

## Somali

### Ma u baahan tahay in lagaa caawiyo akhrinta Ingiriiska?

Haddii aadan akhriin Ingiriis fadlan kala hadal qof Health Care Interpreter Service (Adeegga Turjubaanka Daryeelka Caafimaadka) goobta kuugu dhow ee hoos ku qoran. Waxaad sidoo kale taleefan u soo diri kartaa Adeegga Turjubaanka Afka iyo Qoraalka (TIS) ee ah 131 450. Fadlan u qaado buuggan markaad tegayso adeega caafimaadka, dhakhtar ama isbitaalkii kasta.

## Tamil

### ஆங்கிலம் வாசிப்பதில் உங்களுக்கு உதவி தேவையா?

நீங்கள் ஆங்கிலம் வாசிக்காதவர் என்றால், கீழேயுள்ள அட்டவணையில் உங்களுக்கு அண்மையிலுள்ள Health Care Interpreter Service ('சுகாதார கவனிப்பு மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் சேவை')-இலுள்ள யாராவதொருவருடன் தயவு செய்து பேசுங்கள். 13 14 50 -இல் 'மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் மொழிபெயர்த்துரைப்பு சேவை (TIS)'யையும் நீங்கள் தொலைபேசியில் அழைக்கலாம். சுகாதார சேவை, மருத்துவர் அல்லது மருத்துவமனை எதற்கும் செல்லும்போது தயவு செய்து இந்தப் புத்தகத்தினை உடன் எடுத்துச் செல்லுங்கள்.

## Thai

### คุณต้องการความช่วยเหลือในการอ่านภาษาอังกฤษไหม?

ถ้าคุณอ่านภาษาอังกฤษไม่ออก โปรดพูดกับเจ้าหน้าที่ที่ Health Care Interpreter Service (บริการล่ามการดูแลสุขภาพ) ที่อยู่ใกล้คุณที่สุดตามรายการข้างใต้ นี้ นอกจากนี้ คุณยังสามารถใช้บริการแปลและล่าม (TIS) ได้ด้วยโดยโทรไปที่หมายเลข 131 450 โปรดนำสมุดนี้มาด้วยเมื่อคุณมารับบริการสุขภาพ มาพบแพทย์ หรือมาโรงพยาบาลไม่ว่าที่ใด

## Turkish

### İngilizce okumak için yardıma ihtiyacınız var mı?

İngilizce okuyamıyorsanız, aşağıda sıralanan yerlerden size en yakın Health Care Interpreter Service'inde (Sağlık Bakımı Tercümanlık Servisi) birisiyle konuşun. Ayrıca Yazılı ve Sözlü Çeviri Servisi'ne de (TIS) 131 450'den telefon edebilirsiniz. Herhangi bir sağlık servisine, doktora veya hastaneye giderken bu kitabı lütfen yanınızda götürün.

## Vietnamese

### Quý vị có cần giúp đỡ để đọc tiếng Anh?

Nếu quý vị không đọc được tiếng Anh, vui lòng gọi đến Health Care Interpreter Service (Dịch vụ Thông dịch Y tế) ở địa điểm gần quý vị nhất trong danh sách dưới đây. Quý vị cũng có thể gọi đến Dịch vụ Thông Phiên dịch (TIS) qua số 131 450. Vui lòng đem quyển này theo khi quý vị đến gặp dịch vụ y tế, bác sĩ hoặc bệnh viện.

## Sağlık bakımı tercümanlık servisi ilişki bilgileri

### **Sydney South Western North ve Central Network of South East Sydney**

Telefon: 02 9828 6088

### **Illawarra – Shoalhaven**

Telefon: 02 4274 4211

### **Murrumbidgee ve Southern NSW**

Telefon: 1800 247 272

### **Sydney West ve Northern Sydney**

Telefon: 02 9912 3800

### **Hunter ve New England**

Telefon: 02 4924 6285

### **Central Coast Northern NSW ve Mid North Coast Greater Western NSW**

Telefon: 1800 674 994 (Hunter ve New England Dışında)

## Bebeğinize zamanında aşı yaptırın

Bebeğinizi aşı ile önlenilecek ciddi hastalıklardan korumanın en iyi yolu, onları zamanında, tavsiye edilen NSW Aşı Programı doğrultusunda aşılatmaktır.

Australian Immunisation Register (Avustralya Aşı Kütüğü), çocuğunuzun aşı geçmişini izleyecektir. Medicare'e kayıtlı herkes, otomatik olarak Australian Immunisation Register'a dahil edilmiştir.

**Not:** Australian Childhood Immunisation Register (ACIR) şimdi Australian Immunisation Register'dır (AIR) ve Medicare'e kayıtlı herkes AIR'a dahil edilmiştir.

# Anababalar için bilgiler



## Anababalar için bilgiler

NSW Health (NSW Sağlık Bakanlığı) sistemi ve sağlık görevlileri, sağlık ve gönenceğe başarılı olmaları için çocuklar ve ailelere yardımcı olmakta anahtar bir rol oynar. Ayrıntılı bilgiler için [www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au) sitesine başvurun.

## Child and Family Health Centres (Çocuk ve Aile Sağlık Merkezleri)

Child and Family Health Centres, NSW'deki tüm yeni anababalar için ücretsiz hizmet sağlar. Çocuğunuz için sağlık, gelişim ve gönenceğ kontrolleri sunmanın yanı sıra anababalığın tüm yönleri konusunda destek, eğitim ve bilgi sunan çocuk ve aile sağlık hemşireleri çalışır. Yakınıızda bir Çocuk ve Aile Sağlık Merkezi bulmak için <http://www.health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/Documents/2015-nsw-child-and-family-health-nursing-services.pdf> sitesini ziyaret edin.

## Diğere önemli çocuk sağlığı profesyonelleri

**Genel pratisyeniniz (GP)** veya **aile doktorunuz**, çocuğunuz hastalanırsa veya çocuğunuzun gönenci hakkında herhangi bir endişeniz varsa, görülecek kişidir. Bir GP birincil sağlık bakımını, uzman doktorlara havaleleri sağlar ve gerektiğinde çocuğunuzun sağlık bakımını koordine eder.

Bir **çocuk doktoru**, çocuğunuz için uzman sağlık bakımı sağlar. Bir çocuk doktoru ile randevu almanız için bir GP'den havale almanız gerekir.

## Çocuğunuz için düzenli sağlık ve gelişim kontrolleri

Çocuğunuz, şu yaşların her birinde, sağlık kontrolleri için yerel Child and Family Health Centre'daki çocuk ve aile sağlığı hemşiresine veya doktorunuza götürmelisiniz. Bu sağlık kontrollerinin hepsi, çocuğunuzun sağlık ve gelişimini izlemeleri ve herhangi bir olası sorunu belirlemeleri için hemşire veya doktora yardımcı olduğundan, çok önemlidir. Sağlığı veya gelişimi hakkında herhangi bir endişeniz olmasa bile, çocuğunuz her sağlık kontrolüne götürün.

### Çocuklar bir sağlık profesyoneli tarafından şu yaşlarda muayene edilmelidir:

- doğumda
- 1 ile 4 hafta arasında
- 6 ile 8 hafta arasında
- 6 aylık
- 12 aylık
- 18 aylık
- 2 yaşında
- 3 yaşında
- 4 yaşında.

**Bu belirlenmiş sağlık kontrolleri arasında çocuğunuzun sağlığından, büyümesinden, gelişiminden veya davranışlarından endişe duyarsanız, lütfen çocuğunuzun çocuk ve aile sağlığı hemşiresine veya doktoruna götürün.**

## Çocuğunuzun büyümesini ve gelişimini izlemek

Çocukların büyüme ve gelişme hızları farklıdır. Olası herhangi bir endişenin belirlenmesi ve mümkün olan en erken zamanda tedavi edilmesi için çocuğunuzun gelişimini izlemek önemlidir.

### Çocuğunuzun büyümesi ve gelişimi şu şekilde izlenmektedir:

- çocuğunuzun kilometre taşlarını izleyerek ve bu kitaptaki gelişim sorularını yanıtlatarak sizin tarafınızdan (*Learn the Signs. Act Early.*) (*Belirtileri Öğrenin. Erken Hareket Edin.*)
- düzenli olarak belirlenmiş sağlık kontrollerinde çocuğunuzu muayene eden bir sağlık profesyoneli tarafından
- tarama testleri aracılığıyla.

**Not:** Tarama testleri, kontroller ve muayeneler asla %100 doğru olamaz. Bazen bir sağlık kontrolü veya tarama testi, hiçbir sorunun olmadığı bir yerde bir sorun olduğunu belirtebilir veya var olan bir sorunu saptamayabilir. Kimi zaman, çocuğunuz bir tarama testi veya sağlık kontrolü geçirdikten sonra yeni bir sorun ortaya çıkabilir. Bu nedenle, tavsiye edilen tüm sağlık kontrollerine gitmek ve anababalar için bu kitapta bulunan soruları yanıtlamak önemlidir.

## **Belirtileri Öğrenin. Erken Hareket Edin.**

2 aylıktan itibaren her sağlık kontrolünde, *Learn the Signs. Act Early* başlığı altında bir takım sorular göreceksiniz. Bu sorular, çocuğunuzun gelişiminin yolunda gittiğini ve profesyonel yardım istemenin ne zaman iyi bir fikir olduğunu görmenize yardımcı olmak üzere sağlanmıştır.

Bu soruları olabildiğince doğru yanıtlayın çünkü bunlar çocuğunuzun öğrenme, gelişme ve davranma şekline ilişkin endişeleri sizin, doktorunuzun veya çocuk ve aile hemşiresinin belirlemesine yardımcı olabilirler.

Gelişimsel kilometre taşları ve anababalar için videolar dahil ek kaynaklar hakkında daha fazla bilgi için NSW Health'in [www.health.nsw.gov.au/mybluebook](http://www.health.nsw.gov.au/mybluebook) adresindeki sitesine girin.

Veya [www.resourcingparents.nsw.gov.au](http://www.resourcingparents.nsw.gov.au) adresindeki Resourcing Parents sitesini ziyaret edin.

Çocuğunuzun gelişimini nasıl teşvik edebileceğinize ilişkin daha fazla fikir için sevgi konuşması, şarkısı, okuması ve oyunu uygulamasını indirmek için <http://tsrp.resourcingparents.nsw.gov.au/home/resources> sitesine girin.

Siz ve çocuğunuzu gören herhangi bir profesyonel, çocuğunuzun sağlığı ve ilerlemesi hakkında bu kitaba not almalısınız. Ayrıntılı notları tutabilmeniz için bir 'İlerleme Notları' bölümü vardır.

## Çocuk güvenliği

Birçok çocukluk yaralanmaları ve kazaları önlenabilir. Güvenlik ipuçları, bilgileri ve daha fazla çocuk güvenliği kaynakları için [www.kidsafensw.org](http://www.kidsafensw.org) ve [www.health.nsw.gov.au/childsafety](http://www.health.nsw.gov.au/childsafety) sitelerine girin.

## Güvenlikli uyumak

Bebeği güvenli bir şekilde uyutmak ve beklenmeyen ani bebeklik ölümü riskini azaltmak için altı yol:

- Bebeği sırt üstü uyutun.
- Başını ve yüzünü kapatmayın.
- Bebeği doğumdan önce ve sonra sigara dumanından koruyun.
- Gece ve gündüz güvenli uyku ortamı sağlayın.
- Bebeği anababa odasında güvenli bir bebek karyolasında uyutun.
- Bebeği emzirin.

Güvenlikli uyku ve bebeklikteki ani beklenmeyen ölümü önlemek hakkında daha fazla bilgi için [www.rednose.com.au](http://www.rednose.com.au) sitesine girin.

Güvenlikli uyku görüntüsü ve metni Red Nose'un (önceki SIDS and Kids) izni ile yayınlanmıştır.



**red  
nose**  
saving little lives

## Havuz ve çocuklar için güvenlik

Suda boğulmak, çocuklar için bir numaralı ölüm nedenidir. Çabucak ve sessizce olabileceği için, çocuğunuzu, suyun içinde veya yakınındayken daima etken olarak gözetmeniz önemlidir. Bu, yetkin bir yetişkin yüzücünün herhangi bir çocuktan elin erişebileceği uzaklıkta olması anlamına gelir.

Çocuklar için su ve havuz güvenliğine ilişkin daha fazla bilgi için <http://www.kidsafensw.org/water-safety/> adresindeki Kidsafe sitesine girin.

Veya [http://raisingchildren.net.au/articles/swimming\\_pool\\_fences.html](http://raisingchildren.net.au/articles/swimming_pool_fences.html) adresindeki Çocuk Büyütme Ağı sitesini ziyaret edebilirsiniz.

Havuz güvenliği ve havuzunuzun güvenliğini nasıl sağlayabileceğinize dair daha fazla bilgi için [www.swimmingpoolregister.nsw.gov.au](http://www.swimmingpoolregister.nsw.gov.au) sitesine girin.

## Araba güvenliği

Araba güvenliği, her yaştaki çocuk için önemlidir. Yedi yaşına kadarki tüm çocukların, yaşlarına ve büyüklüklerine göre doğru bir şekilde bağlanmaları yasa maddesidir. Daha büyük çocuklar, gençler ve yetişkinler bir yetişkin güvenlik kemeri kullanmalıdır. Daha fazla bilgi için [www.roadsafety.transport.nsw.gov.au/staying-safe/children/childcarseats](http://www.roadsafety.transport.nsw.gov.au/staying-safe/children/childcarseats) sitesine girin.



Haklarında bilgi sahibi olunması gereken birkaç önemli güvenlik konuları şunlardır:

### Bebekler için

- Altını değiştirme masasından, tezgâhından veya yataktan yuvarlanmak.
- Boğazına küçük bir maddenin takılması sonucu boğulması.
- Çocuğun üstüne dökülen sıcak içeceğin neden olduğu yanma.
- Zehir yutmak veya aşırı dozda ilaç.
- Bakıcının kollarından düşmek.

### 12 aylık ile 3 yaş arasındaki bebekler için

- Uygunsuz yiyecekler ve küçük maddelerle boğulmak.
- Yüksek sandalyeden, alışveriş arabasından veya bebek arabasından ya da merdivenlerden düşmek.
- Çocuğun banyoda sıcak su musluğunu açmasının ve fırından tencereleri çekmesinin neden olduğu yanma.
- Daha önce ulaşılamayan zehir, ilaç ve ev deterjanlarını yutmak.
- Sobaların veya ateşlerin neden olduğu yanmalar.
- Garaj yollarında arabaların çarpması.
- Banyoda, çitle çevrili olmayan yüzme havuzlarında ve spalarda boğulmak.
- Mobilyalardan atlamak ve keskin şeylere çarpmak.
- Oyun alanı araç gereçlerinden düşmek.
- Bakmadan yola fırlamak.
- Pencerelerden ve balkonlardan düşmek.

### 3 ile 5 yaş arasındaki çocuklar için

- Bisikletten, mobiletten, oyun alanı araç gereçlerinden veya evde düşmek.
- Köpek ısırıkları.
- Yanık yaraları.
- Pencerelerden ve balkonlardan düşmek.
- Garaj yollarında arabaların çarpması.
- Banyoda, çitle çevrili olmayan yüzme havuzlarında ve spalarda boğulmak.

## Çocuğunuzu aşılatmak

Çocuğunuzu aşı ile engellenebilecek ciddi hastalıklardan korumanın en iyi yolu, aşıların zamanında, NSW Aşı Programı ile uyumlu olarak yaptırılmasıdır.

Çocuğunuz 4 yaş aşılarını tamamladıktan sonra, postadan bir AIR Aşı Tarihi Bildirimi alacaksınız.

Çocuk bakımı ve okula kaydolmak için çocuğun aşı durumunun kanıtını sağlamanız gerekir.

Çocuğunuz için bir AIR Aşı Tarihi Bildirimini istediğiniz zaman şu yollarla alabilirsiniz:

- [www.humanservices.gov.au/online](http://www.humanservices.gov.au/online) internet sitesinden
- Yerel Medicare Service Centre'dan
- 1800 653 809 numaralı telefondan

## Aşı Olma Tarihini Saklayın telefon uygulaması

Aşı Olma Tarihini Saklayın uygulaması, her çocuk için bir aşı programı yaratmaları, çocukların ihtiyaç duyduğu aşıların bir özetine ulaşmaları ve aşılanmaları gereken yaşlar için anababalar için tasarlanmıştır. Çocuğunuzun aşıları için doktor randevuları almanızı size otomatik olarak anımsatacaktır.

Uygulamayı indirmek için şu siteyi ziyaret edin:  
[www.immunisation.health.nsw.gov.au](http://www.immunisation.health.nsw.gov.au)



# Yararlı ilişkiler ve internet siteleri



## Yararlı ilişkiler

Acil telefon numaraları bu kitabın arka kapağında sıralanmıştır.

İsim	Adres	Tel/Email
Aile doktoru		
Çocuk ve Aile Sağlığı Merkezi		
Dişçi		
Uzman doktor		
Aile gündüz bakım/ Çocuk bakımı merkezi		
Anaokulu/ Kreş		
Toplum sağlık merkezi		
İlkokul		
Lise		
Belediye		

## İnternet sitesi ve çevrimiçi kaynaklar

### NSW Ministry of Health (NSW Sağlık Bakanlığı)

[www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)

NSW Kids and Families (NSW Çocuklar ve Aileler) internet sitesi bir dizi kaynak ve bilgiye erişim sağlar.

### Raising Children Network (Çocuk Büyütme Ağı)

[www.raisingchildren.net.au](http://www.raisingchildren.net.au)

Raising Children internet sitesi, yeni doğanlardan gençlere kadar sağlıklı çocuklar büyütme ile ilgili 800'den fazla konuda güncel, araştırmaya dayalı malzeme sağlar.

### Children's Hospitals (Çocuk Hastaneleri)

Bu hastanelerde, çocukların sağlığı konusunda bir dizi çevrimiçi bilgilendirme belgesi vardır:

*The Sydney Children's Hospital Network – Randwick Campus*

[www.sch.edu.au/health/factsheets](http://www.sch.edu.au/health/factsheets)

*The Sydney Children's Hospital Network – Westmead Campus*

[www.chw.edu.au/parents/factsheets](http://www.chw.edu.au/parents/factsheets)

*John Hunter Children's Hospital*

<http://www.hnekidshealth.nsw.gov.au>

### Sağlık Bakımındaki Çocukların Gönenci Derneği (AWCH)

[www.awch.org.au](http://www.awch.org.au)

Anababa Hattı (Kent içi telefon ücreti ile)

**1800 244 396**

Salı-Perşembe günleri arasında sabah saat 9.30'dan – öğleden sonra 2'ye kadar mevcuttur

AWCH, Avustralya'daki sağlık bakımı sistemi içinde çocukların, gençlerin ve ailelerin ihtiyaçlarını savunan bir sözcülük kuruluşudur.

### Healthdirect Australia

[www.healthdirect.gov.au](http://www.healthdirect.gov.au)

**1800 022 222**

Healthdirect Australia, ücretsiz, 24 saat açık olan bir telefonla sağlık tavsiyeleri ve bilgilendirme sağlayan bir servistir.

## Bebeğinizi emzirmek

### Australian Breastfeeding Association (Avustralya Emzirme Derneği)

[www.breastfeeding.asn.au](http://www.breastfeeding.asn.au)

Emzirmeye ilişkin destek ve bilgiler Avustralya Emzirme Derneği (ABA) gönüllülerinden Emzirme Yardım Hattı 1800 686 268 aracılığıyla mevcuttur. Anneler, dostluk, ebeveyn deneyimlerini paylaşmak ve yüz yüze emzirme desteği için yerel gruplarda bir araya gelebilir. Uzman emzirme bilgileri ve tüm ABA servislerine olan bağlantılar yukardaki internet sitesinde bulunabilir.

Bebeğinizi emzirmeye ilişkin bilgiler için <http://www.health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/Publications/breastfeeding-your-baby.pdf> sitesini ziyaret edin veya Raising Children Network [http://raisingchildren.net.au/breastfeeding/babies\\_breastfeeding.html](http://raisingchildren.net.au/breastfeeding/babies_breastfeeding.html) sitesine girin.

### Resourcing Parents (Anababaları Kaynaklandırma)

<http://www.resourcingparents.nsw.gov.au/Resources/EarlyLearning>

Resourcing Parents, çocuğunuzun sosyal, duygusal ve zihinsel gelişimi hakkında tavsiye ve bilgi sağlamak için bir dizi kaynak üretmiştir:

- Aborijin ailelere, anababalara ve bakıcılara, güçlü sağlıklı çocuklar büyütmelerinde anababalık ipuçları ve aile bilgileri ile yardımcı olmak üzere, kolay okunabilir ve renkli bir dizi kitapçık.
- *Love, talk, sing, read, play (Sev, konuş, şarkı söyle, oku, oyna)* konularında çocuk geliştirme kâğıt tahtası, çocuğunuzun erken gelişimini destekleyecek fikirler içerir. Dört ana toplum diline çevrilmiştir.

### Kidsafe (NSW) (Çocuk Güvenliği)

[www.kidsafensw.org](http://www.kidsafensw.org)

Kidsafe NSW, kasıtsız çocuk yaralanmalarının sayısını ve şiddetini çocuk güvenliğini ilerletme yoluyla azaltmaya adanmıştır. İnternet sitesi, çocukların güvenlik içinde olmalarına yardımcı olmak için güncel bilgi ve olaylara, bilgilendirme belgelerine, kaynaklara ve programa ilişkin bilgilere sahiptir.

## Australian Immunisation Register (Avustralya Aşı Sicili)

Australian Immunisation Register (ARI) çocuğunuzun aşı geçmişinin kaydını tutacaktır. Medicare'e kayıtlı tüm çocuklar otomatikman ARI'ya dahildir.

## myGov internet sitesi

Çocuğunuz Medicare'e kaydolmamışsa, myGov internet sitesi aracılığıyla [www.my.gov.au](http://www.my.gov.au) sitesinde bir Medicare çevrimiçi hesabı açabilirsiniz.

myGov internet sitesi, Medicare, Centrelink, Avustralya Vergi Dairesi, Şahsen Kontrol Edilen eHealth Sicili, Çocuk Destek, Avustralya İş Arama ve Ulusal Engellilik Sigortası Programı dahil bir dizi Avustralya Hükümeti hizmeti ile bağlantısı olan tek bir yerdir.

## Healthy Kids (Sağlıklı Çocuklar)

### [www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au)

Bu internet sitesi, sağlıklı yemek ve bedensel etkinlik hakkında anababalar ve bakıcıların bilgilendirilmesi için 'tek durak noktası'dır. Bu internet sitesinde anababalar ve bakıcılar için olan bazı yararlı kaynaklar şunlardır:

- *Starting Family Foods – Introducing your baby to solid foods*  
(Aile Yiyeceklerine Başlangıç – Bebeğinizi katı yiyeceklerle tanıştırma broşürü.)
- *Caring for Children – Birth to 5 years (Food, Nutrition and Learning Experiences).*  
(Çocuk Bakımı – Doğumdan 5 yaşına kadar (Yiyecek, Beslenme ve Öğrenim Deneyimleri)).

## Aşı Olma Tarihini Saklayın uygulaması

Kullanışlı 'Aşı Olma Tarihini Saklayın' uygulamasını niçin indirmelisiniz:

- Ücretsizdir ve kullanımı kolaydır.
- Her çocuk için kişisel bir program yaratmak için.
- Randevu almak için size anımsatıcılar gönderir.
- Elinizin altında aşı bilgileri sağlar.
- Ücretsiz ninniler/yatıştırıcı sesler sunar.

Bu uygulamayı indirmek için şu siteye girin:

[www.immunisation.health.nsw.gov.au](http://www.immunisation.health.nsw.gov.au)



# Bilgilerim ve aile geçmişim





## Hakkımdaki her Şey

Adım

Ev adresi

Adres değişikliği

Cinsiyet e / k

Doğum tarihi / /

Doğum ağırlığı (kg)

## Annem ve babam

İsim

Tel (iş)

(ev)

E-posta adresi

İsim

Tel (iş)

(ev)

E-posta adresi

Evde konuŐulan baŐlıca dil/diller

Aborijin mi evet / hayır

Torres Boğazı Adalı mı evet / hayır

Diğer bakıcılar

KardeŐlerim (isimleri ve yaŐları)

## Aile sağlık geçmişi ve risk etkenleri

	Evet	Hayır
Bebeğinizin yakın akrabalarından herhangi birinde çocukluktan bu yana sağırılık veya işitme sorunu var mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>		
Ailede herhangi bir kişinin çocuklukta göz sorunu var mıydı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>		
Bebeğinizin yakın akrabalarından herhangi birinin bir veya iki gözü kör mü?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>		
Gebelik sırasında, bebeğinizin annesinde kızamıkçık, sitomegalovirüs, toksoplazmos, uçuk veya herhangi başka bir ateşli ya da kaşıntılı bir hastalık var mıydı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>		
Doğumda bebeğinizin ağırlığı 1500 gramdan az mıydı, yoğun bakım biriminde iki günden fazla kalması gerekti mi veya 48 saat veya daha uzun süre oksijene ihtiyacı oldu mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>		
Bebeğiniz herhangi bir bedensel sorula mı doğdu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>		
Aile geçmişinde kalçalarda gelişimsel displazi veya ters doğum var mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>		

**Yukardaki sorulardan herhangi birine EVET yanıtı vermişseniz, lütfen doktorunuza veya çocuk ve aile bakımı hemşirenize söyleyin.**

# Kayıtlar



## İlerleme notları

Siz ve sağlık profesyonelleriniz, çocuğunuz, tavsiye edilen, yaşı dayalı sağlık kontrollerinden başka bir nedenle görölmüşse, buraya not düşebilirsiniz.

Tarih	Yaş	Neden/Etkinlik

Tarih	Yaş	Neden/Etkinlik

Tarih	Yaş	Neden/Etkinlik

Tarih	Yaş	Neden/Etkinlik

Tarih	Yaş	Neden/Etkinlik



Tarih	Yaş	Neden/Etkinlik

Tarih	Yaş	Neden/Etkinlik

Tarih	Yaş	Neden/Etkinlik

Tarih	Yaş	Neden/Etkinlik

Tarih	Yaş	Neden/Etkinlik

Tarih	Yaş	Neden/Etkinlik

Tarih	Yaş	Neden/Etkinlik

## Hastalıkların ve yaralanmaların kaydı

Siz ve sağlık profesyoneliniz, çocuğunuzun yaşadığı herhangi bir önemli hastalığı, yaralanmayı, ameliyatı, alerjisi, bulaşıcı hastalığı veya diğer ciddi sağlık sorunlarını yazmalısınız. Aciller de dahil tüm hastane ziyaretleri buraya yazılmalıdır.

Tarih	Sorun	Notu düşen kişi



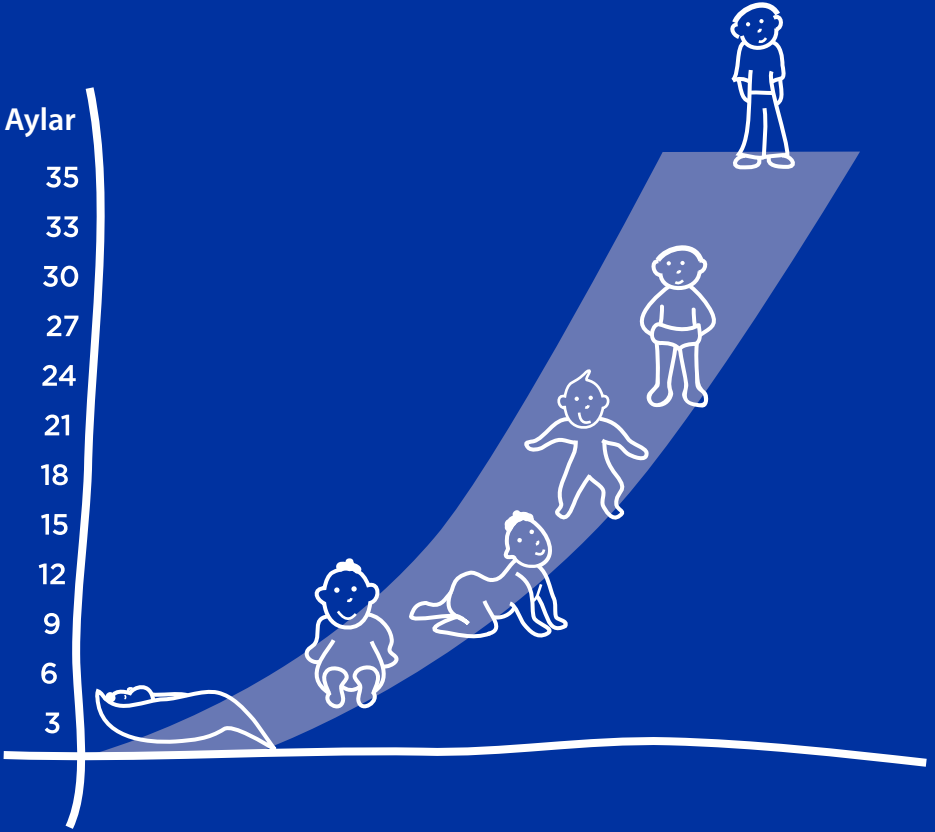
Tarih	Sorun	Notu düşen kişi

## Kişisel sağlık kaydım

Tarih	Sorun	Notu düşen kişi

Tarih	Sorun	Notu düşen kişi

# Büyüme çizelgeleri



## Çocuğunuzun büyümesini ölçmek ve izlemek

Çocuğunuzun boyunu, ağırlığını ve başının çevresini ölçmek, size çocuğunuzun nasıl büyüdüğü bildirir. Doktorunuz veya hemşireniz, her sağlık kontrolünde çocuğunuzun ölçülerini kaydetmeli ve bu bölümdeki büyüme çizelgelerini doldurmalıdır.

Her çocuk farklı hızda büyür ve gelişir. Tek ölçüm yararlı olsa da, çocuğunuzun büyümesini değerlendirmek için, zaman içinde eğilimleri görmek üzere birçok ölçümü kaydetmek önemlidir.

Büyüme çizelgesinin nasıl işe yaradığına ilişkin daha fazla bilgi için lütfen [www.who.int/childgrowth/en/](http://www.who.int/childgrowth/en/) and [www.cdc.gov/growthcharts/](http://www.cdc.gov/growthcharts/) sitesine girin.

Hiçbir iki çocuk aynı değildir, ama çocukların ağırlığına ilişkin bazı temel esaslar vardır. Bir kişinin ağırlığının sağlıklı olup olmadığını, sağlıklı ağırlığın üstünde veya altında olup olmadığını değerlendirmek için vücut kütle endeksi (BMI) kullanılır. Çocukların iki yaşından itibaren ağırlığını değerlendirmek için National Health and Medical Research Council (Ulusal Sağlık ve Tıbbi Araştırma Konseyi) tarafından Yaşa-göre-BMI çizelgeleri önerilir. Bu çizelgeler, çocukların vücudunun hâlâ büyüdüğünü ve geliştiğini gösterir. Bir çevrimiçi BMI hesap cetvelini sitesinde bulabilirsiniz. <https://www.healthykids.nsw.gov.au/parents-carers/faqs/what-is-a-healthy-weight.aspx> sitesinde bulabilirsiniz.

Büyüyüp gelişirken sağlıklı bir ağırlıkta kalmak çocukların vücudu için önemlidir. Sağlıklı bir ağırlık, genellikle çocuğunuzun (yiyecek ve içecek yoluyla) aldığı enerji miktarı ve (büyümek ve bedensel etkinlikler için) kullandığı enerji dengelenerek korunur.

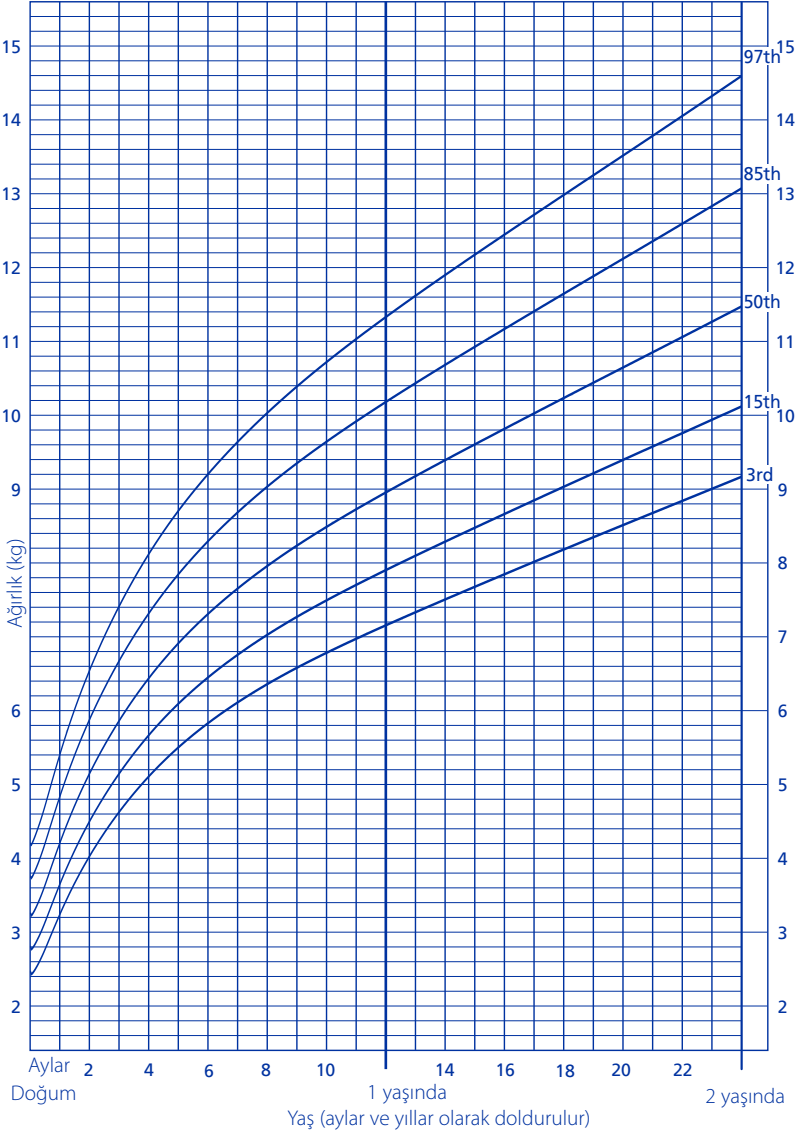
Sağlıklı yemek ve egzersiz alışkanlıklarını yaşamın başlangıcında yerleşik kılmak, şişmanlık, 2. tip şeker hastalığı, bazı kanser türleri ve yüksek tansiyon gibi sağlık sorunlarının engellenmesine yardımcı olabilir.

Çocuğunuzun yeme alışkanlıkları veya ağırlığı hakkında endişeleriniz varsa, yerel çocuk ve aile hemşirenizi veya doktorunuzu görün.

Çocuğunuzun büyümesini ve gelişimini nasıl destekleyeceğinize ilişkin bilgiler içeren internet siteleri ve çevrimiçi kaynaklar için 18'inci sayfaya bakın.



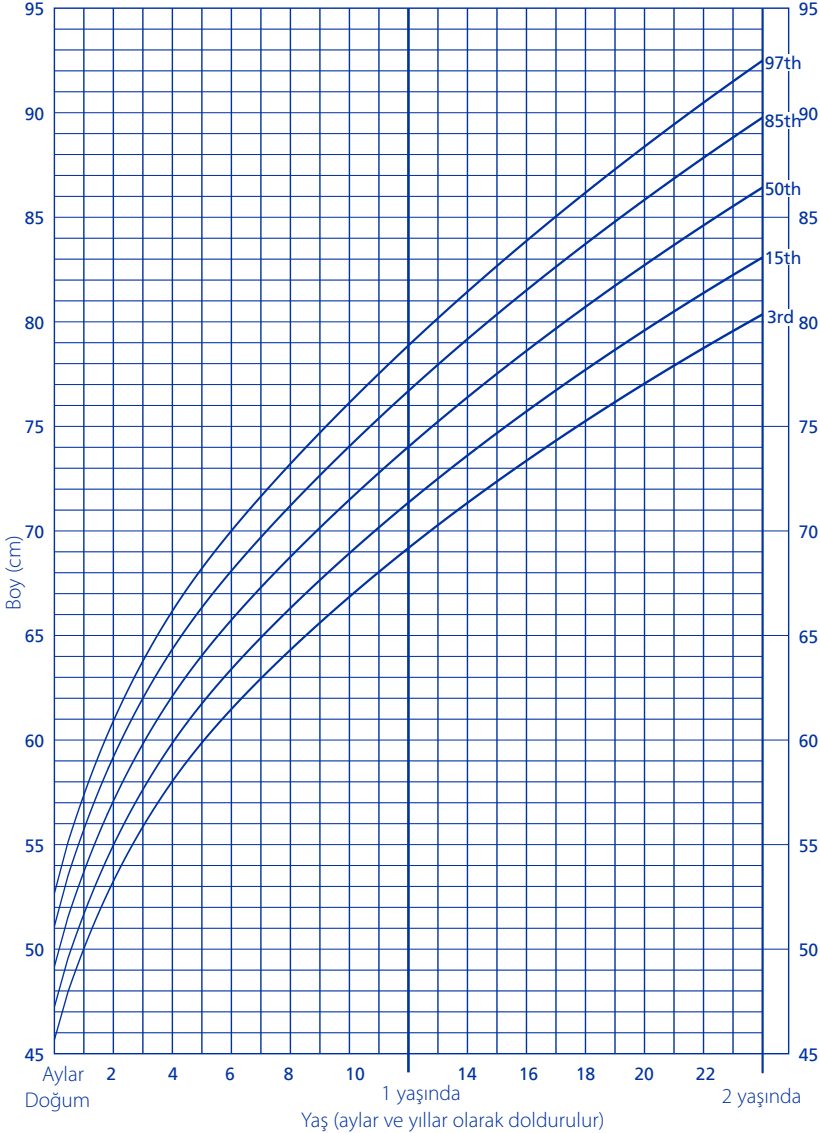
## Yaş-çin-ağırlık yüzdeleri KIZLAR doğumdan 2 yaşına kadar



Kaynak: World Health Organisation Child Growth Standards [www.who.int/childgrowth/en](http://www.who.int/childgrowth/en)



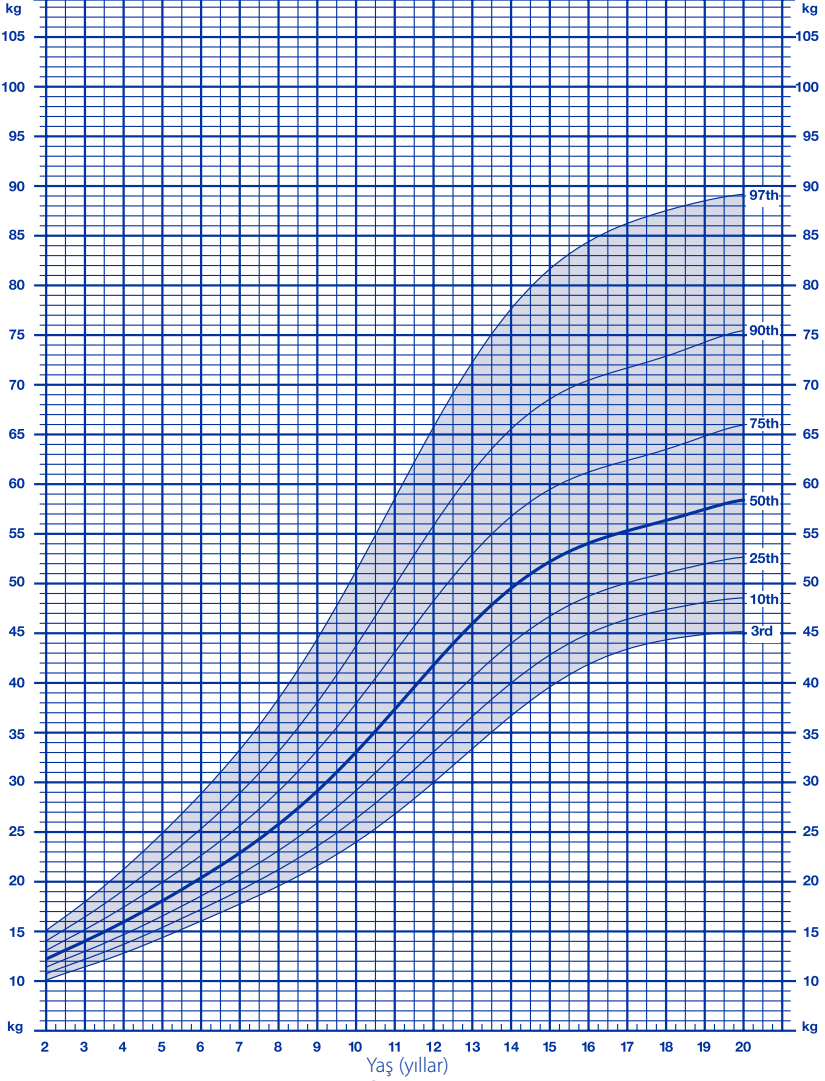
## Yaş-çin-boy yüzdeleri KIZLAR doğumdan 2 yaşına kadar



Kaynak: World Health Organisation Child Growth Standards [www.who.int/childgrowth/en](http://www.who.int/childgrowth/en)



## Yaş-çin-ağırlık yüzdeleri KIZLAR 2 yaşından 20 yaşına kadar

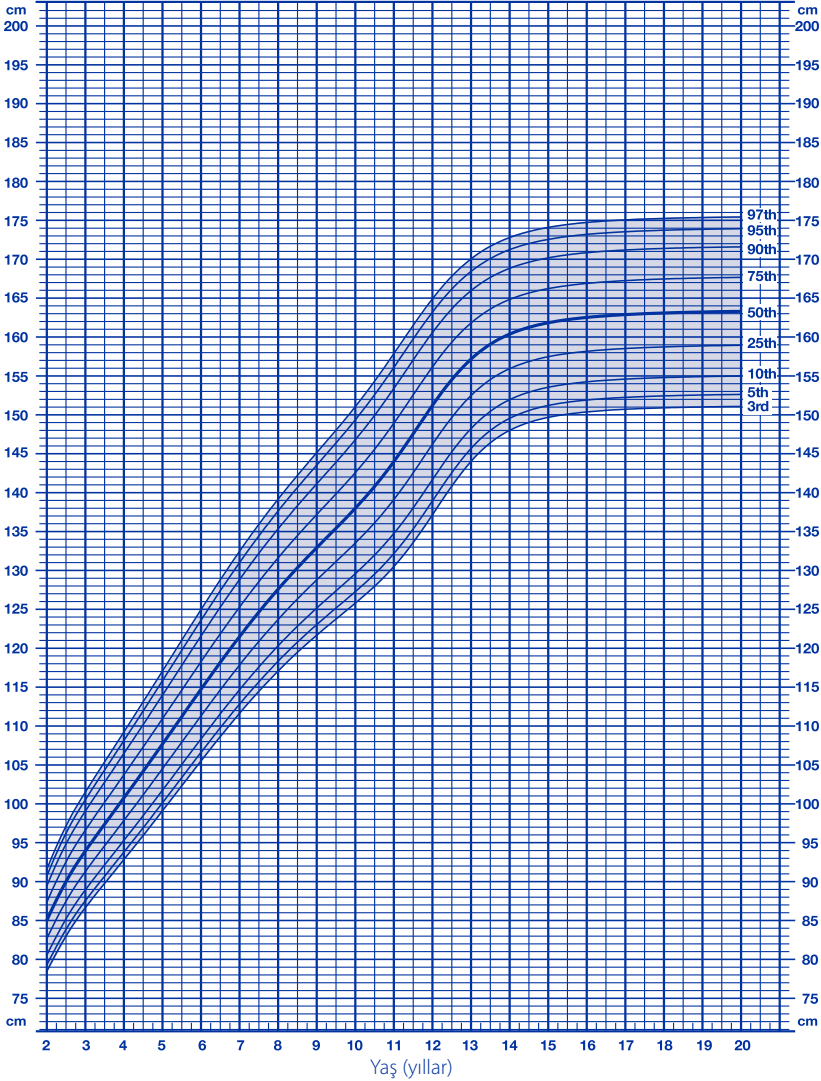


CDC Büyüme çizelgeleri – Amerika Birleşik Devletleri'nde 30 Mayıs 2000'de yayınlanmıştır  
Kaynak: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration  
with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)





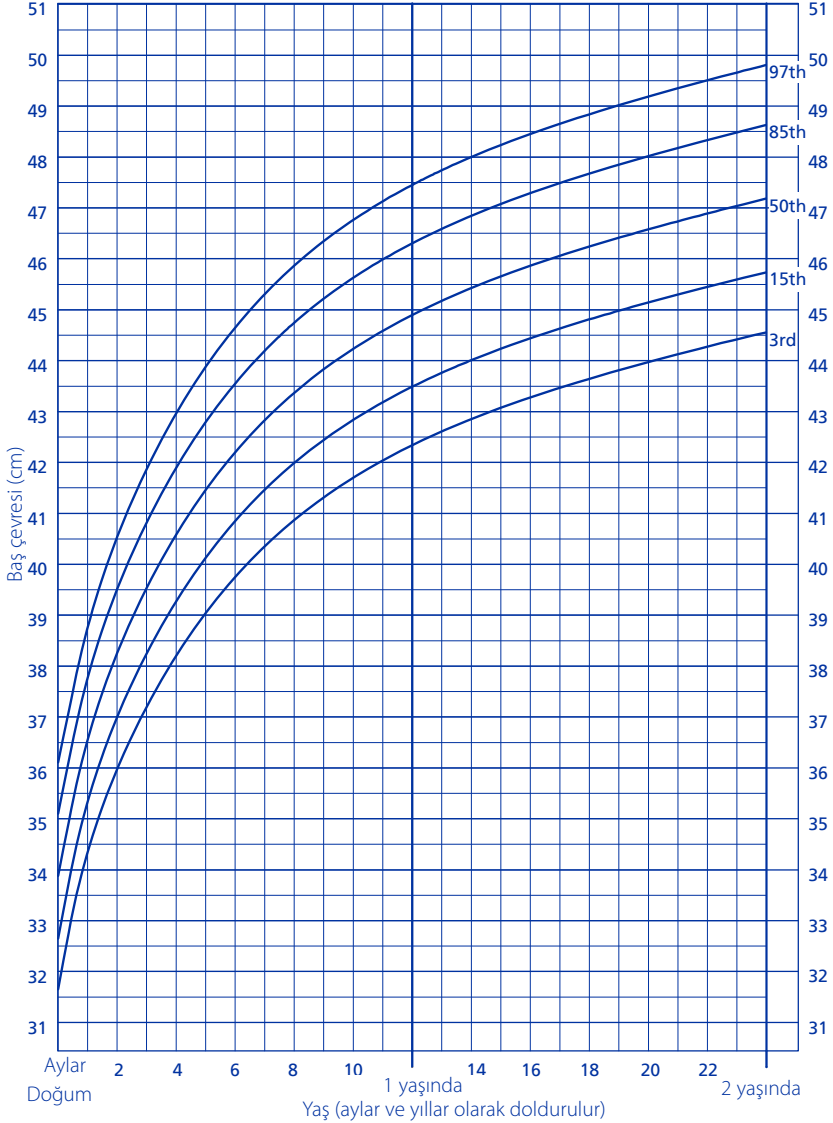
## Yaş-çin boy pos yüzdeleri KIZLAR 2 yaşından 20 yaşına kadar



CDC Büyüme çizelgeleri – Amerika Birleşik Devletleri'nde 30 Mayıs 2000'de yayınlanmıştır  
Kaynak: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)



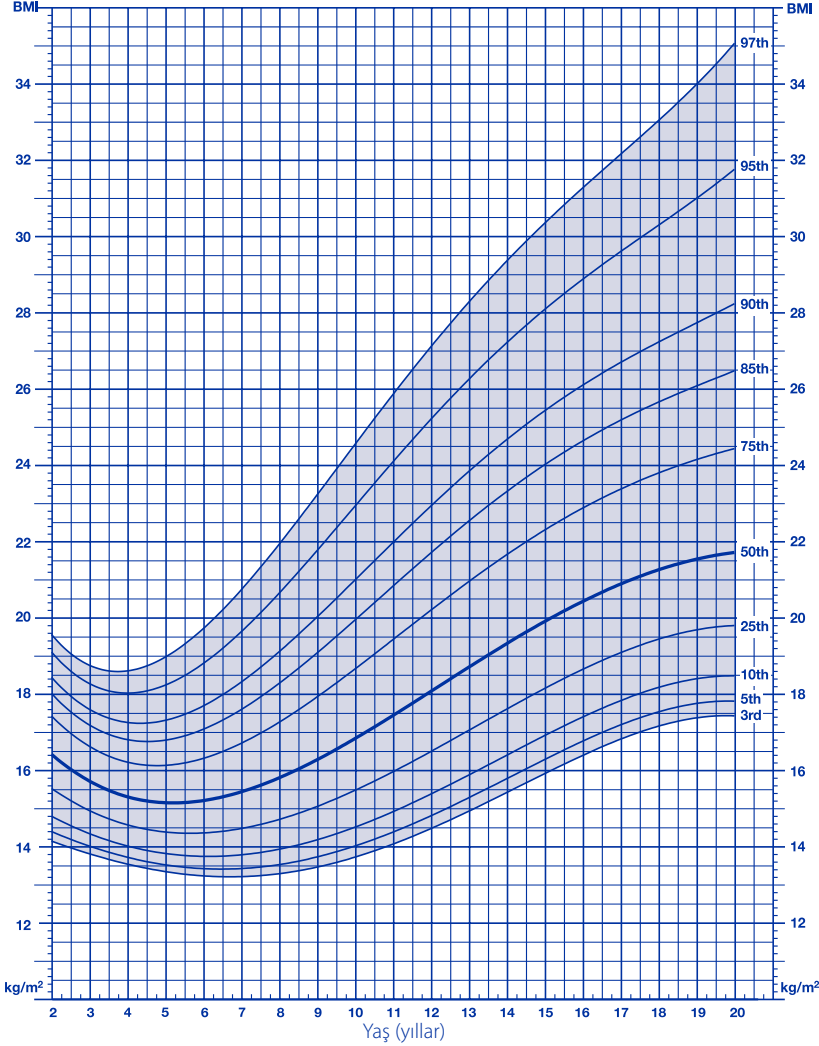
## Yaş-çin baş çevreleri yüzdeleri KIZLAR doğumdan 2 yaşına kadar



Kaynak: World Health Organisation Child Growth Standards [www.who.int/childgrowth/en](http://www.who.int/childgrowth/en)



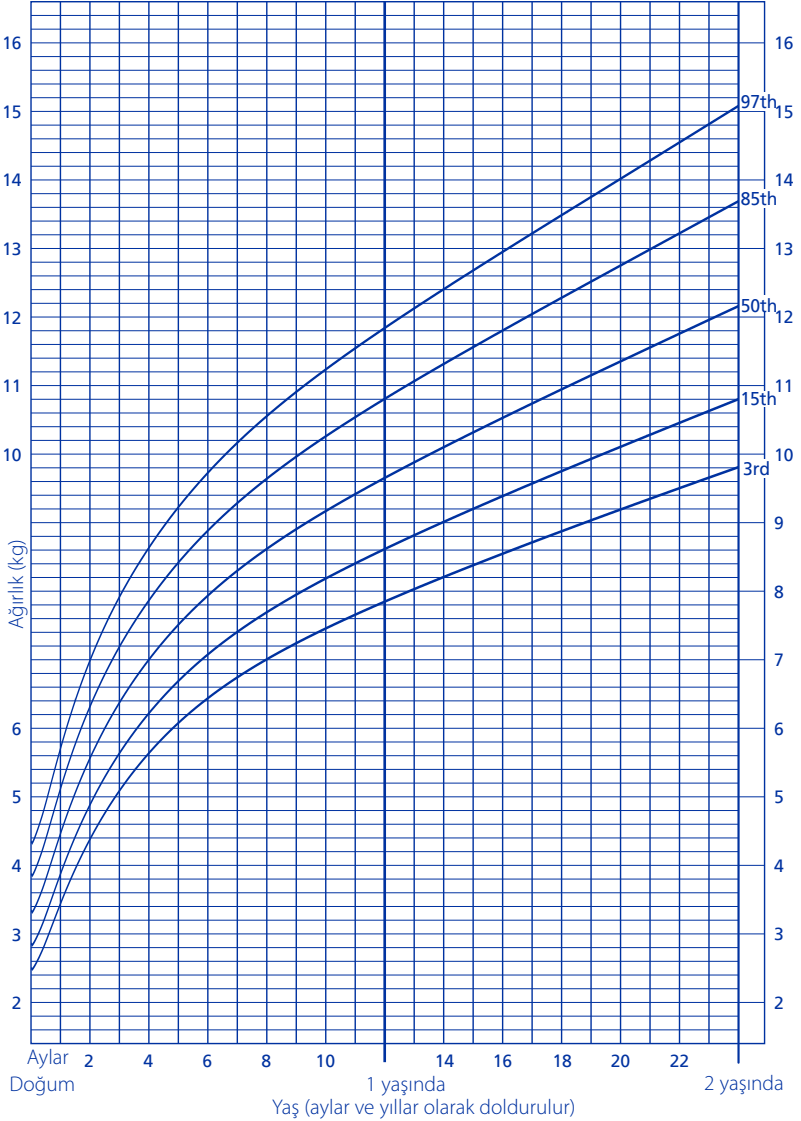
## Yaş- için vücut kütle indeksi yüzdeleri KIZLAR 2 yaşından 20 yaşına kadar



CDC Büyüme çizelgeleri – Amerika Birleşik Devletleri'nde 30 Mayıs 2000'de yayınlanmıştır  
Kaynak: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)



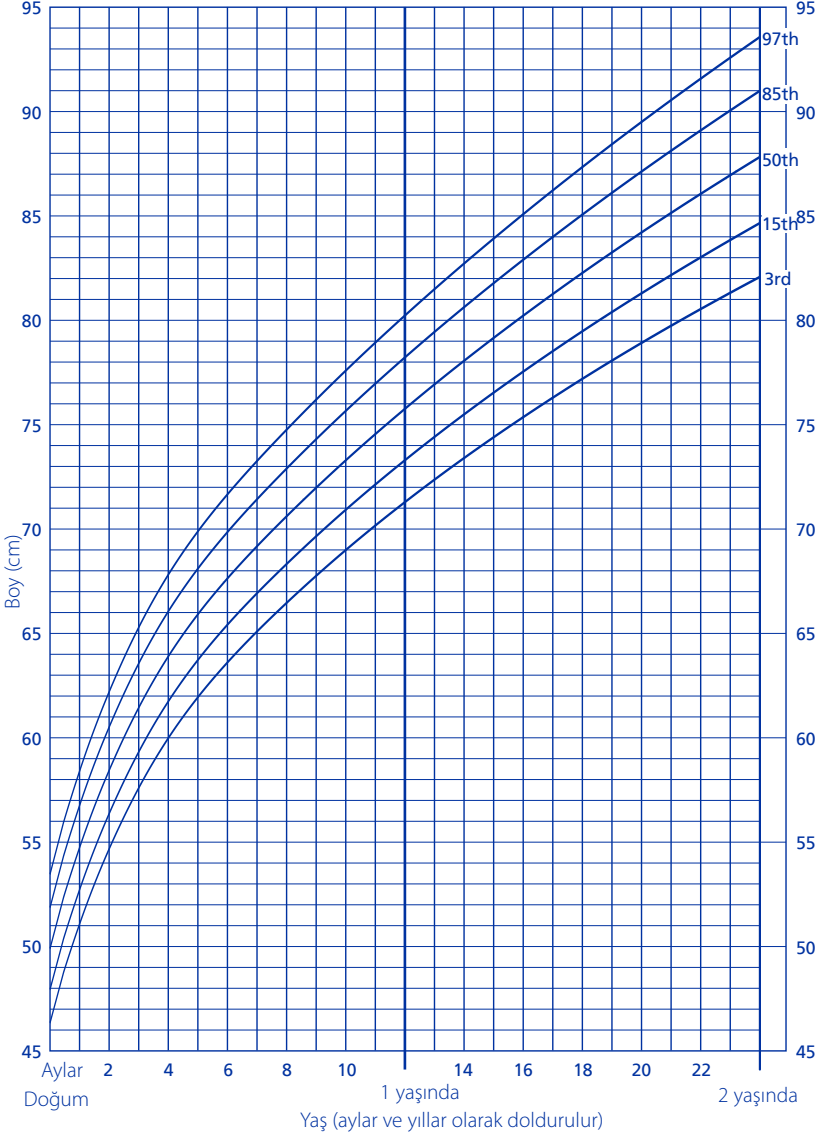
## Yaş-çin-ağırlık yüzdeleri ERKEKLER doğumdan 2 yaşına kadar



Kaynak: World Health Organisation Child Growth Standards [www.who.int/childgrowth/en](http://www.who.int/childgrowth/en)



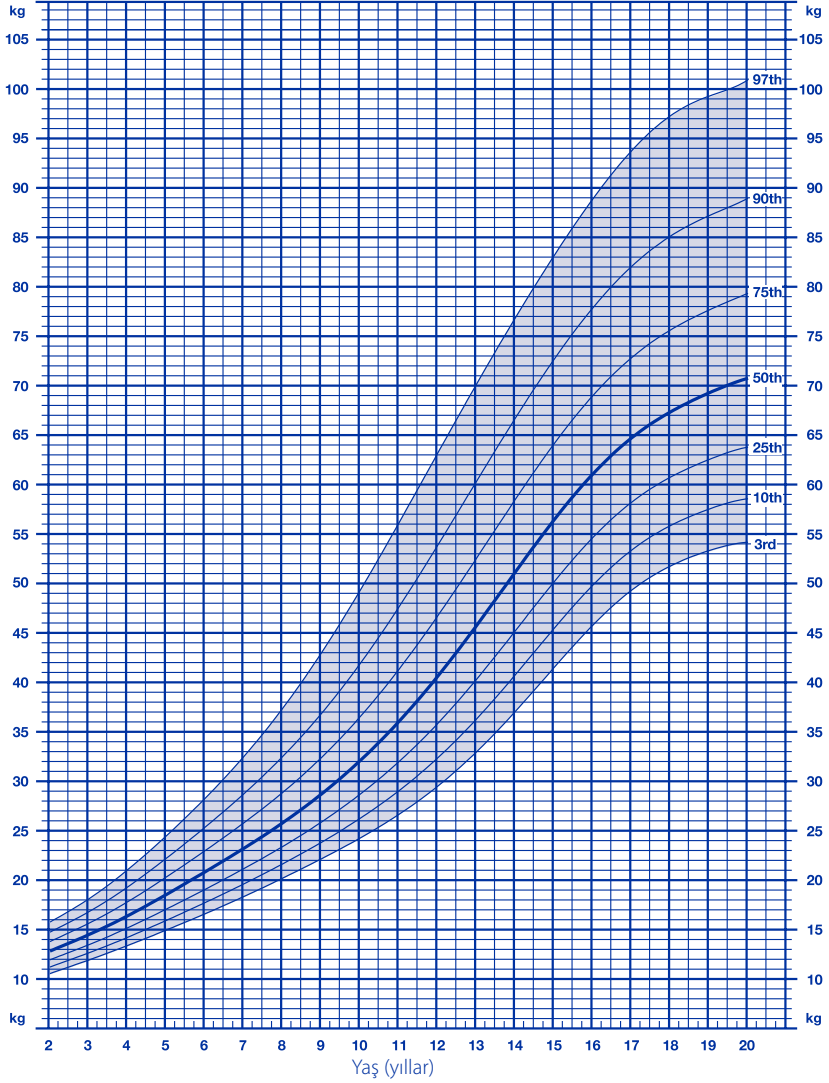
## Yaş-İçin-Boy Yüzdeleri ERKEKLER doğumdan 2 yaşına kadar



Kaynak: World Health Organisation Child Growth Standards [www.who.int/childgrowth/en](http://www.who.int/childgrowth/en)



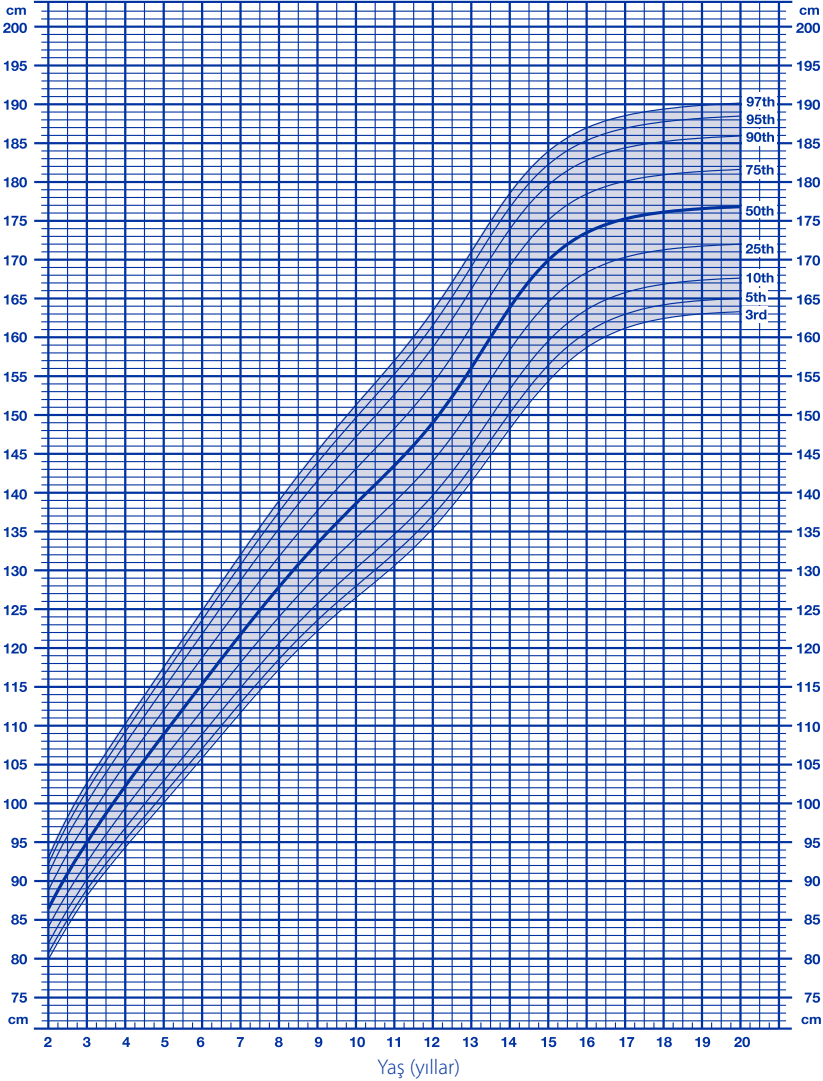
## Yaş-İçin-Ağırlık Yüzdeleri ERKEKLER 2 yaşından 20 yaşına kadar



CDC Büyüme çizelgeleri – Amerika Birleşik Devletleri'nde 30 Mayıs 2000'de yayınlanmıştır  
Kaynak: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration  
with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)



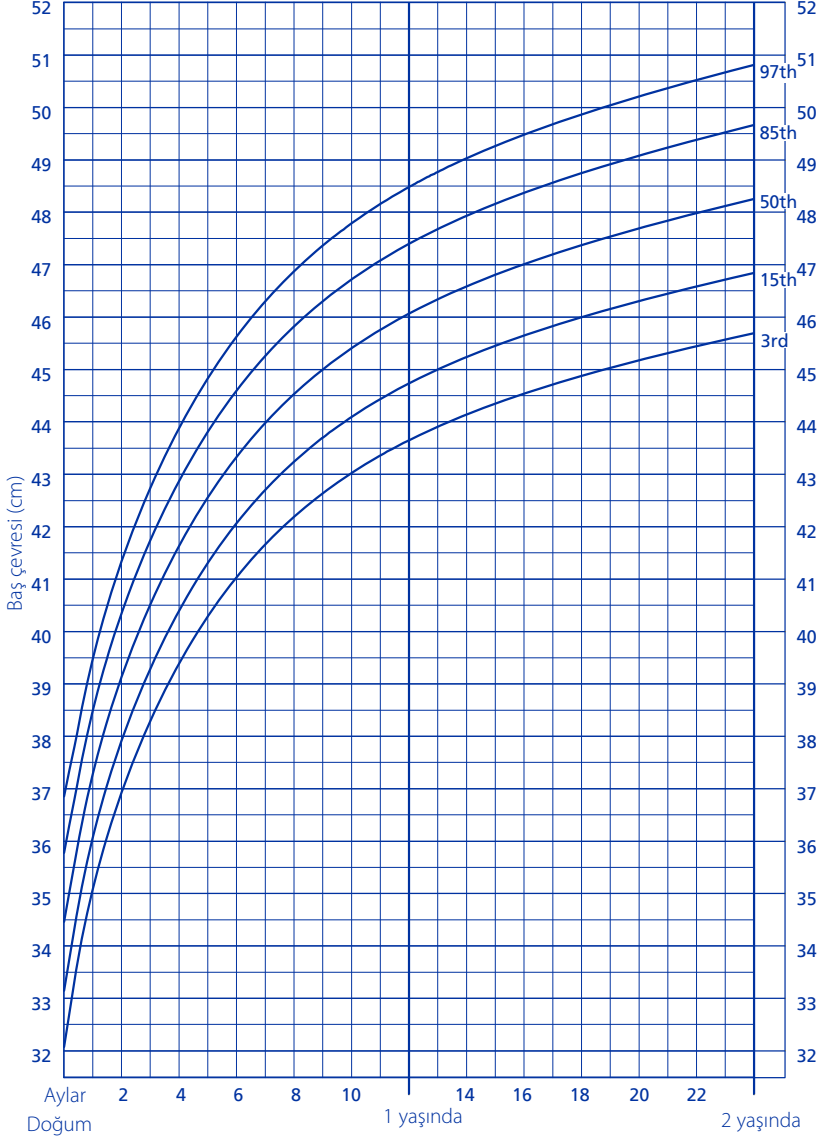
## Yaş-çin boy pos yüzdeleri ERKEKLER 2 yaşından 20 yaşına kadar



CDC Büyüme çizelgeleri – Amerika Birleşik Devletleri'nde 30 Mayıs 2000'de yayınlanmıştır  
Kaynak: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration  
with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)



## Yaş-çin baş çevreleri yüzdeleri ERKEKLER doğumdan 2 yaşına kadar

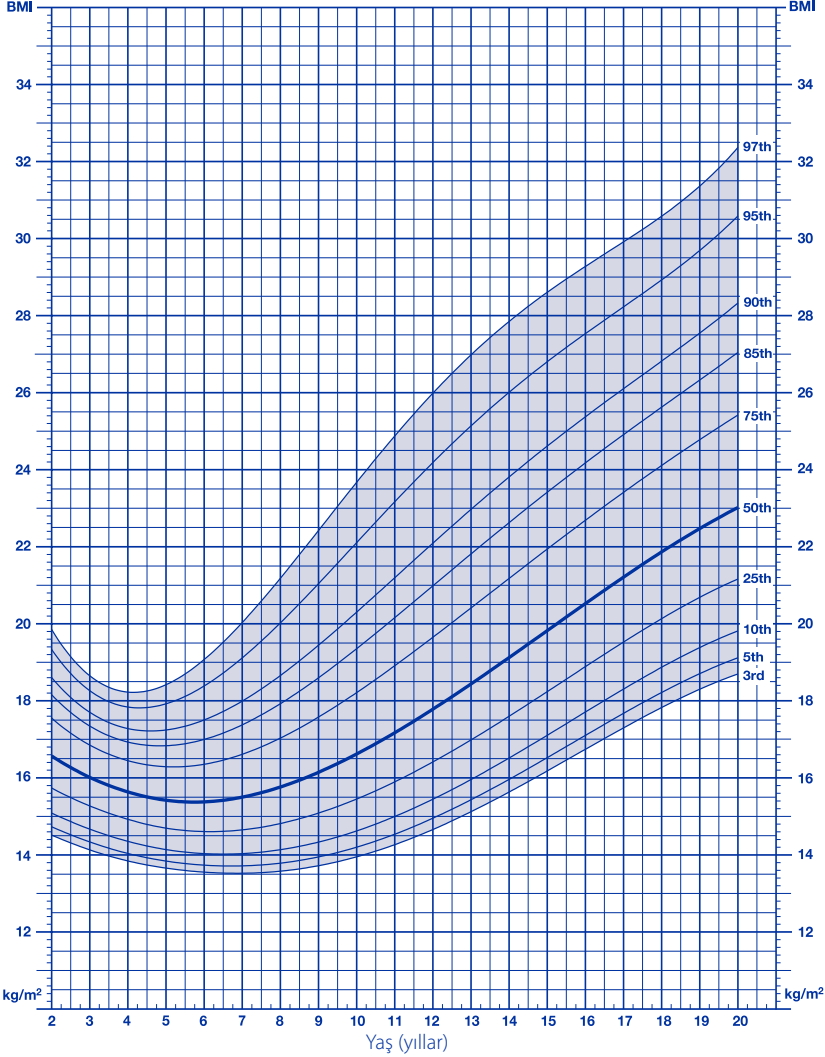


Kaynak: World Health Organisation Child Growth Standards [www.who.int/childgrowth/en](http://www.who.int/childgrowth/en)



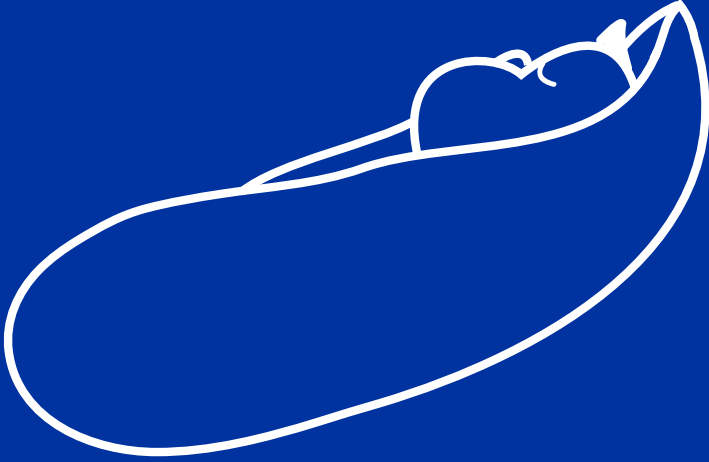


## Yaş- için vücut kütle indeksi yüzdeleri ERKEKLER 2 yaşından 20 yaşına kadar



CDC Büyüme çizelgeleri – Amerika Birleşik Devletleri'nde 30 Mayıs 2000'de yayınlanmıştır  
Kaynak: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration  
with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)

# Doğum ayrıntıları ve yeni doğanların kontrolü



Hasta etiketini buraya yapıştırın

## Doğum ayrıntıları

Bu bölüm bir sağlık profesyoneli tarafından doldurulacaktır.

Çocuğun adı

Doğum yerinin adı

Doğum tarihi / /

Doğum zamanı

Cinsiyet e / k

### Anneye ilişkin bilgiler

Annenin adı

Gebelik komplikasyonları

Kan grubu

Anti D verildi mi e / h

Doğum sancısı kendiliğindendi/Uyarıldı – neden

Doğum sancısı komplikasyonları

Doğum türü  Normal  Ters  Kıskaç  Sezaryen  Vakum yardımıyla  
Diğer

### Yeni doğana ilişkin bilgiler

Tahmini gebelik süresi

Apgar 1 dakika

5 dakika

Doğumda kaydedilen anormallikler

Tedavi gerektiren sorunlar

Doğum ağırlığı (kg)

Doğum boyu (cm)

Doğumda baş çevresi (cm)

 Yeni Doğanın İşitme Taraması (SWISH) tamamlanmıştır (Bu bölümdeki SWISH'e bakın) Yeni Doğanın Kan Noktaları Tarama Testi Tarih / /

Diğer (belirtin) Tarih / /

 Vitamin K verilmiştir  İğneyle  Ağızdan 1'inci doz / / 2'nci doz / /  
3'üncü doz / / Hep (sarılık) B aşısı yapılmıştır Yapılan tarih / / Hep B immunoglobulin verilmiştir Yapılan tarih / /

### Hastaneden çıkma bilgileri

Doğum sonrası komplikasyonlar

Hastaneden çıkarken besleme emzirme / biberon

Besleme zorlukları

Hastaneden çıkma tarihi / /

Hastaneden çıkarken kilosu (kg)

Baş çevresi (cm)

İmza

Unvan

Hasta etiketini buraya yapıştırın

## Yeni doğanın muayenesi

Bu bölüm, bebek hastaneden çıkmadan önce bir sağlık profesyoneli tarafından anababanın huzurunda doldurulacaktır.

Doğum tarihi / / Bebeğin yaşı Cinsiyet e / k

Bebeğin adı

Kontrol	Normal	Görüş
<b>Baş ve bingıldaklar</b>		
<b>Gözler</b> (kırmızı refleks dahil genel gözlem)		
<b>Kulaklar</b>		
<b>Ağız ve damak</b>		
<b>Kalp ve damarlar</b>		
<b>Femoral nabız Sol / Sağ</b>		
<b>Solunum oranı</b>		
<b>Karın ve göbek</b>		
<b>Makat</b>		
<b>Cinsel organ</b>		
<b>Testler tamamıyla ayrıntılıdır Sağ / Sol</b>		
<b>Kas-iskelet</b>		
<b>Kalçalar</b>		
<b>Cilt</b>		
<b>Refleksler</b>		
<b>Annenin, bebeğine ilişkin endişeleri var mı?</b>	evet / hayır yanıtı daire içine alın	

Muayeneyi yapan (BÜYÜK HARFLERLE İSİM)

Unvan

İmza

Tarih / /

## İşitme hakkında anababalar için sorular

Sağlık profesyoneliniz tarafından uygun izlemenin yapılması için aşağıdaki soruları lütfen 'Evet' veya 'Hayır'ı daire içine alarak yanıtlayın.

21'inci sayfadaki sağlık riski etmeni sorularını yanıtladım	<b>Hayır   Evet</b>
Bebeğimin doğumda şiddetli nefes alma sorunları oldu	<b>Evet   Hayır</b>
Bebeğim menenjit geçirdi	<b>Evet   Hayır</b>
Bebeğim kan değişimi gerektiren sarılık geçirdi	<b>Evet   Hayır</b>
Bebeğim doğumdan sonra 5 gün yoğun bakımda kaldı	<b>Evet   Hayır</b>
Bebeğimim başı ve boynunda, olağandışı şekilde bir yüz veya et benleri gibi olağandışı bir şey fark ettim.	<b>Evet   Hayır</b>
Bebeğimde Down Syndrome (Trisomy 21) veya işitme kaybı ile ilişkili başka bir durum var	<b>Evet   Hayır</b>

**İlk sütunda herhangi bir yanıtı daire içine almışsanız, lütfen doktorunuza veya çocuk ve aile sağlığı hemşirenize söyleyin.**

Sonuç	Normal	Gözden Geçir	Havale Et
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Eyalet Çapında Bebek Taraması - İşitme



**SWIS-H**  
STATEWIDE INFANT  
SCREENING - HEARING

İsim \_\_\_\_\_

Doğum Tarihi \_\_\_\_\_

## Yerel Sağlık Bölgesi

Taramanın yapıldığı yer \_\_\_\_\_

Taramanın yapıldığı tarih \_\_\_\_\_

Taramayı yapan (İsmi büyük harfle yazın) \_\_\_\_\_

İmza \_\_\_\_\_

**Sonuç** (Lütfen daire içine alın) **SAĞ** Tamam / Havale Et **SOL** Tamam / Havale Et

Doğrudan İşitme Uzmanına Havale Et

 Evet

Nedeni: \_\_\_\_\_

**Taramayı tekrarla** **Gerekli** **Gereksiz**

Taramanın yapıldığı yer \_\_\_\_\_

Taramanın yapıldığı tarih \_\_\_\_\_

Taramayı yapan (İsmi büyük harfle yazın) \_\_\_\_\_

İmza \_\_\_\_\_

**Sonuç** (Lütfen daire içine alın) **SAĞ** Tamam / Havale Et **SOL** Tamam / Havale Et

İşitme Uzmanına Havale Et

 Evet Hayır

SWISH, önemli işitme kaybı olan bebekleri erken yaşlarda belirlemeyi hedefler. İşitme taraması, *Bebeğimin niçin bir işitme taramasına ihtiyacı vardır?* adlı anababa bilgilendirme broşüründe özetlenmiştir. İşitme taramasının, tarama testlerinin sonuçları normal çıksa bile, var olan bir işitme sorununu ve/veya bebeğinizin yaşamda daha sonra bir işitme sorunu geliştireceğini belirleyememe olasılığı vardır. Bebeğinizin kilometre taşlarını kontrol etmeyi sürdürün. Herhangi bir yaşta bebeğinizin işitmesi ile ilgili endişeleriniz varsa, lütfen sağlık profesyonelinizden tavsiye isteyin. (<http://www.health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/child/pages/hearing-services.aspx>)

**İşitme riski etmeni tanımlanmıştır**  Evet \_\_\_\_\_

Evet şekilde işaretlenmişse, lütfen sağlık profesyonelinizle 10-12 aylıktan yaşa uygun bir işitme testi ayarlayın. (düzeltmiştir).

**Koordinatörün telefonu:** \_\_\_\_\_

# 1 ve 4 haftalık arasındaki sağlık kontrolü



## Güvenlikli uyku

Bebeğinizin hem gece hem de gündüz uyuyabileceği en güvenlikli yerin kendi güvenlikli yeri olduğunu unutmayın.

Bebeği güvenlikli olarak uyutmanın ve bebeklikte beklenmeyen ani ölüm riskini azaltmanın altı yolu şunlardır:

- Bebeği sırt üstü uyutmak
- Başı ve yüzü açıkta bırakmak
- Bebeği doğumdan önce ve sonra sigara dumanına maruz bırakmamak
- Gece ve gündüz güvenlikli uyuma ortamı
- Bebeği Anababanın odasında güvenlikli bir bebek karyolasında uyutmak
- Bebeği emzirmek

Güvenlikli uyku hakkında daha fazla bilgi için 12'inci sayfaya bakın.

## 2 haftalıkım

### Yapabileceğim bazı şeyler şunlardır

- Yüksek seslerden ürkmek
- Yüzler üzerinde odaklanmaya başlamak
- Elime konulduklarında parmaklarınızı kapmak

### Benimle geçirilecek zamana ilişkin bazı fikirler

- Uyanık olduğumda benimle konuşun
- Yaptığımı kopya ederek seslerime ve ifadelerime yanıt verin
- Beni kucaklayın

### Lütfen şu koşullarda çocuk ve aile sağlığı hemşiremle veya doktorumla konuşun:

- Yüksek seslere tepki GÖSTERMİYORSAM
- İyi BESLENMİYORSAM

---

Benimle zaman geçirmeye ilişkin daha fazla fikir için *Love, talk, sing, read, play* (Sev, konuş, şarkı söyle, oku, oynat) kaynağına girin: [www.lovetalkingreadplay.com.au](http://www.lovetalkingreadplay.com.au)

Bu uygulamanın Aborijin aileler için bir versiyonu vardır, daha fazla bilgi için şu siteye girin: <http://www.deadlytots.com.au/Page/deadlytotsapp>

---



## 1 ile 4 haftalık arası ziyareti

Çocuk ve aile sağlığı hemşiresinin ziyareti genellikle ailenin evinde olur. Bu, birbirlerini tanımak ve herhangi bir endişe hakkında konuşmak üzere bu, anababalar ve hemşire için iyi bir zamandır.

Görüşme konuları şunları içerebilir:

### Sağlık ve güvenlik

- Çocuğunuzu beslemek – emzirme dahil
- Güvenlikli uyku ve Bebeklikte Beklenmeyen Ani Ölüm (SUDI)
- Aşılar
- Güvenlik
- Büyüme

### Gelişim

- Ağlama
- Bebeğinizi rahatlatma
- Bebeğinize konuşma – iletişim, dil ve oyun

### Aile

- 'Kişisel Sağlık Kaydı'nı kullanmak
- Çocuk ve aile sağlığı hemşiresinin, aile doktorunun ve diğer sağlık profesyonellerinin rolü
- Anababanın duygusal sağlığı
- Annenin genel sağlığı – beslenme, dinlenme, meme bakımı, egzersiz, ağız sağlığı
- Anababa grupları ve destek ağları
- Sigara içmek
- İş/çocuk bakımı

## Hâlâ sigara içiyor musunuz?

Sigara içmek bebeğinizin Sudden Infant Death Syndrome riskini artırır (Ani Bebek Ölümü Sendromu - SIDS).

Bırakma hattı **13 QUIT**'i arayın (13 7848) veya

[www.icanquit.com.au](http://www.icanquit.com.au) sitesine girin.

## Anababalar/bakıcılar için sorular

### 1-4 haftalık sağlık kontrolü için hemşirenizi veya doktorunuzu ziyaret etmeden önce bu soruları yanıtlayın.

21'inci sayfadaki sağlık riskleri etmenlerine ilişkin soruları yanıtladınız mı?	<b>Hayır   Evet</b>
Bebeğimin iştmesinden endişeliyim	<b>Evet   Hayır</b>
Başkaları çocuğumun iştmesinden endişeli olduklarını söylediler	<b>Evet   Hayır</b>
Çocuğumun görmesinden endişeliyim	<b>Evet   Hayır</b>
Çocuğum evde/arabada sigara dumanına maruz kalmaktadır	<b>Evet   Hayır</b>
Bebeğimi uyuması için sırt üstü yatırırım	<b>Hayır   Evet</b>

### İlk sütunda herhangi bir yanıtı daire içine almışsanız, lütfen doktorunuza veya çocuk ve aile sağlığı hemşirenize söyleyin.

Sağlık profesyoneli tarafından doldurulacaktır:	Normal	Gözden Geçir	Havale Et
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Besleme

	Evet	Hayır
Dünkü bu zamandan beri bebeğiniz anne sütü aldı mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dünkü bu zamandan beri bebeğiniz şunlardan herhangi birini aldı mı?		
a) Vitaminler VEYA mineral takviyeleri VEYA (gerekirse) ilaç	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) İçme suyu VEYA tatlandırılmış/çeşni katılmış su VEYA meyve suyu VEYA çay/demlenmiş içecek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Bebek maması VEYA diğer süt (örn. inek sütü, soya sütü, konsantré süt, vs.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Katı VEYA yarı katı yiyecek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Şu anki tavsiyeler bebeklerin yaklaşık 6 aylık olana kadar sadece süt alması (vitaminler, mineral takviyeleri veya ilaç alabilir) ve 12 aylık olana veya daha ileri bir zamana kadar (tamamlayıcı uygun yiyecekler alırken) emzirmeyi sürdürmesi doğrudur.

NHMRC Infant Feeding Guidelines: Information for Health Workers (2012).

## 1 ve 4 haftalık arasındaki çocuğun sağlık kontrolü

Çocuk ve aile sağlığı hemşiresi, aile doktoru veya çocuk doktoru tarafından değerlendirme.

İsim \_\_\_\_\_

Doğum tarihi

/ /

Cinsiyet erkek / kız

Sağlık değerlendirmesi			Normal	Gözden geçir	Havale et
Kilo	kg	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Boy	cm	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Başın çevresi	cm	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bingıldak			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gözler (Gözlem / korneal refleksler / beyaz gözbebekleri)			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kalp ve damarlara ilişkin (Sadece doktor)			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Göbek deliği			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uylukta nabız			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çıkık olup olmadığını anlamak için kalça testi			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hayalar yerine inmiş midir Sağ / Sol			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cinsel organ			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Makat bölgesi			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cilt			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Refleksler			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sağlığı koruma etmenleri	Evet	Hayır	Endişeler	Endişe yoktur
Anababa soruları yanıtlanmış mıdır?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yaşa uygun aşılar, programa uygun olarak tamamlandı mı? (Sadece Hep -Sarılık- B)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Herhangi bir risk etmeni var mı?				
İşitme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Görme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Kalçalar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Ağız Sağlığı	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

Sonuç	Normal	Gözden geçir	Havale et
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Uygun sağlık bilgileri üzerinde görüşüldü mü? Evet  Hayır

Görüşler

Ne yapıldığı

Doktorun veya hemşirenin adı

İmzası

Yer

Kontrol tarihi / /

# 6 – 8 haftalık arasındaki sağlık kontrolü



## 6 ile 8 haftalık ziyaret

Görüşme konuları, şunlardan ortaya çıkan herhangi bir konuyu içerebilir:

- gelişimim (*Learn the Signs. Act Early.*)
- ek anababa/bakıcı soruları
- çocuk sağlık kontrolü.

### Sağlık ve Güvenlik

- Bebeğinizi beslemek (emzirmek dahil)
- Aşılar
- Güvenlikli uyumak ve Bebeklikte Beklenmeyen Ani Ölüm (SUDI)
- Güneşten nasıl korunulur
- Büyüme

### Gelişim

- Ağlamak
- Bebeğinizi rahatlatmak
- Bebeğinize konuşmak – iletişim, dil ve oyun

### Ailesi

- Anababa grupları
- Annenin sağlığı (beslenme, dinlenme, aile planlaması, egzersiz)
- Anababanın duygusal sağlığı
- Sigara içmek
- Olumlu anababalık ve bebeğinizle yakın bir ilişki geliştirmek

## Hâlâ sigara içiyor musunuz?

Sigara içmek bebeğinizin Sudden Infant Death Syndrome riskini artırır

(Ani Bebek Ölümü Sendromu - SIDS).

Bırakma hattı **13 QUIT**'i arayın (13 7848) veya

[www.icanquit.com.au](http://www.icanquit.com.au) sitesine girin.

## 8 haftalığım

### Gelişimim – *Belirtileri Öğrenin. Erken Hareket Edin.*

(bebeklerin çoğu bu yaşta neler yapar)

#### Sosyal/duygusal

- İnsanlara gülümsemeye başlar
- Kısa süreliğine kendisini sakinleştirebilir (ellerini ağzına getirip elini emebilir)
- Anababasına bakmaya çalışır.

#### Dil/iletişim

- Cıvılda, agucuk sesi çıkarır
- Başını sese doğru çevirir

#### Kavramsal (öğrenmek, düşünmek, sorun çözmek)

- Yüzlere dikkat eder
- Şeyleri gözleriyle izler ve uzaktan insanları tanır
- Etkinlik değişmezse, sıkılma hareketleri yapmaya başlar (ağlar, mızızlanır)

#### Hareket/bedensel gelişim

- Başını dik tutabilir ve karın üstü yatarken ellerine dayanıp kalkmaya başlar
- Kollar ve bacaklarla daha yumuşak hareketler yapar

#### **Çocuğunuzun şu koşullarında, çocuk doktorunuzla veya çocuk ve aile sağlığı hemşirenizle konuşarak Erken Hareket Edin:**

- Yüksek seslere yanıt vermezse
- Hareket halindeki şeyleri izlemezse
- İnsanlara gülümsemezse
- Ellerini ağzına getirmezse
- Karın üstü yattığında ellerine dayanıp kalkarken başını dik tutamazsa

---

Benimle zaman geçirmeye ilişkin daha fazla fikir için şuraya gidin: Sev, konuş, şarkı söyle, oku, oyna *Love, talk, sing, read, play* (Sev, konuş, şarkı söyle, oku, oyna)

[www.lovetalkingreadingplay.com.au](http://www.lovetalkingreadingplay.com.au). Kaynak Sağlayıcı Anababalar tarafından sağlanmış bir kaynaktır.

NSW Ministry of Health. Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early*. Program ([www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly); June 2017). tarafından Avustralya İngilizcesine uyarlanmıştır.

---

## Anababalar/bakıcılar için ek sorular

**6 – 8 haftalık sağlık kontrolü için hemşirenizi veya doktorunuzu ziyaret etmeden önce bu soruları yanıtlayın.**

Doğum sonrası kontrolümden geçtim	<b>Hayır   Evet</b>
Bebeğim de kontrol edildi	<b>Hayır   Evet</b>
Bebeğime ilişkin endişelerim var	<b>Evet   Hayır</b>
21'inci sayfadaki sağlık riski etmenleri sorularını yanıtladım	<b>Hayır   Evet</b>
Bebeğim ışığa doğru dönmektedir	<b>Hayır   Evet</b>
Bebeğim bana gülümser	<b>Hayır   Evet</b>
Bebeğim yüzüme bakar ve benimle göz teması kurar	<b>Hayır   Evet</b>
Bebeğimin bir veya iki gözbebeğinin beyaz olduğunun farkına vardım	<b>Evet   Hayır</b>
Bebeğim ve ben birlikte olmaktan zevk alıyoruz	<b>Hayır   Evet</b>
Bebeğime okuyorum, konuşuyorum ve onunla oynuyorum	<b>Hayır   Evet</b>
Çocuğum evde veya arabada sigara dumanına maruz kalmaktadır	<b>Evet   Hayır</b>
Bebeğimi uyuması için sırt üstü yatırırım	<b>Hayır   Evet</b>

**İlk sütunda herhangi bir yanıt daire içine almışsanız, lütfen doktorunuza veya çocuk ve aile sağlığı hemşirenize söyleyin.**

<b>Sağlık profesyoneli tarafından doldurulacaktır:</b>	<b>Normal</b>	<b>Gözden Geçir</b>	<b>Havale Et</b>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



**Besleme****Evet**   **Hayır**

- |  |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Dünyü bu zamandan beri bebeğiniz anne sütü aldı mı?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Dünyü bu zamandan beri bebeğiniz Şunlardan herhangi birini aldı mı?                          |                          |                          |
| a) Vitaminler VEYA mineral takviyeleri VEYA (gerekiyorsa) ilaç                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| b) İçme suyu VEYA tatlandırılmış/çeşni katılmış su VEYA meyve suyu VEYA çay/demlenmiş içecek | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| c) Bebek maması VEYA diğer süt (örn. inek sütü, soya sütü, konsantre süt, vs.)               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| d) Katı VEYA yarı katı yiyecek   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

---

Şu anki tavsiyeler bebeklerin yaklaşık 6 aylık olana kadar sadece süt alması (vitaminler, mineral takviyeleri veya ilaç alabilir) ve 12 aylık olana veya daha ileri bir zamana kadar (tamamlayıcı uygun yiyecekler alırken) emzirilmeyi sürdürmesi doğrultusundadır.  
*NHMRC Infant Feeding Guidelines: Information for Health Workers (2012).*

---

**Hemşireniz veya doktorunuzla duygusal ve bedensel olarak neler hissettiğiniz hakkında konuŐabilirsiniz ve bebeğinize en iyi Şekilde nasıl bakabileceğinize ilişkin sorular sorabilirsiniz..**

Anababa notları

---

---

---

---

## 6 ile 8 hafta arası çocuk sağlık kontrolü

Çocuk ve aile sağlığı hemşiresi, aile doktoru veya çocuk doktoru tarafından değerlendirme.

İsim

Doğum tarihi / /

Cinsiyet erkek / kız

Sağlık değerlendirmesi			Normal	Gözden geçir	Havale et
Kilo	kg	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Boy	cm	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Başın çevresi	cm	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gözler	Gözlem		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Korneal ışık yansımaları		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Sabitleme		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Tek gözle bakmaya yanıt		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Göz hareketleri		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kalp ve damarlara ilişkin (Sadece doktor)			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çıkık için kalça testi			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hayalar tamamıyla eğimlidir Sağ / Sol			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Sağlığı koruma etmenleri

Evet Hayır Endişeler Endişe yoktur

Anababa soruları yanıtlanmış mıdır?

   Yaşa uygun aşılar, programa uygun olarak  
tamamlandı mı? 

Herhangi bir risk etmeni var mı?

İşitme

Görme

Kalçalar

Ağız Sağlığı

## Sonuç

Normal

Gözden geçir

Havale et

## Uygun sağlık bilgileri üzerinde görüşüldü mü?

Evet  Hayır 

Görüşler

Ne yapıldığı

Doktorun veya hemşirenin adı

İmzası

Yer

Kontrol tarihi / /

# 4 ay aşıları



**SAVE THE DATE  
TO VACCINATE**

**AŞILANMAK İÇİN  
TARİH SAPTAYIN**

## 4 ay aşıları

NSW Aşı Programı, çocukların şu yaşlarda aşılanmasını tavsiye eder:

- doğumda
- 6 haftalıkken
- 4 aylıkken
- 6 aylıkken
- 12 aylıkken
- 18 aylıkken
- 4 yaşındayken.

### Aşılanmak için Tarih Saptayın uygulaması

Kullanışlı 'Aşılanması için Tarih Saptayın' uygulamasını niçin indirmelisiniz:

- Kullanımı ücretsiz ve kolaydır
- Her çocuk için kişisel bir program yaratmak için
- Randevuları ayarlamak için size animatörcüler yollar
- Elinizin altında aşı bilgileri sağlar
- Ücretsiz ninniler/sakinleştirici sesler sunar.

Uygulamayı indirmek için

[www.immunisation.health.nsw.gov.au](http://www.immunisation.health.nsw.gov.au)

sitesini ziyaret edin



## 4 aylığım

**4 aylığa programlanmış kontrol yoksa da, herhangi bir endişeniz varsa doktorunuzu veya çocuk ve aile sağlığı hemşirenizi görmelisiniz.**

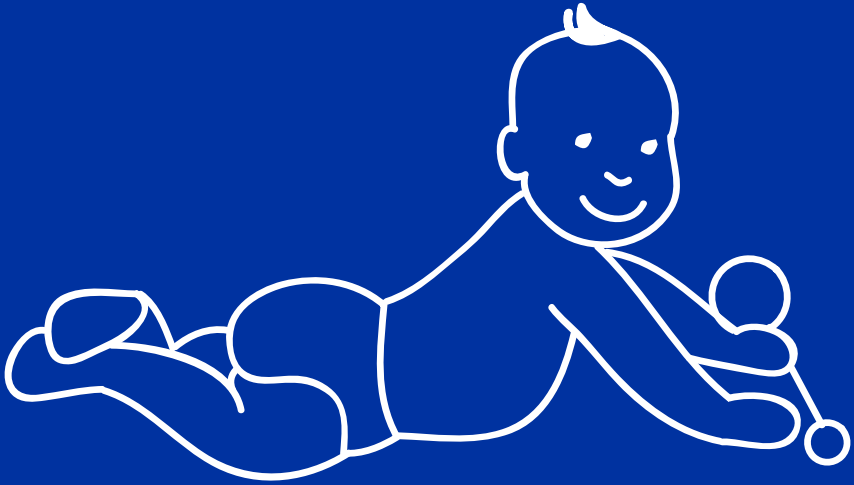
Besleme	Evet	Hayır
Dünkü bu zamandan beri bebeğiniz anne sütü aldı mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dünkü bu zamandan beri bebeğiniz şunlardan herhangi birini aldı mı?		
a) Vitaminler VEYA mineral takviyeleri VEYA (gerekiyorsa) ilaç	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) İçme suyu VEYA tatlandırılmış/çeşni katılış su VEYA meyve suyu VEYA çay/demlenmiş içecek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Bebek maması VEYA diğer süt (örn. inek sütü, soya sütü, konsantre süt, vs.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Katı VEYA yarı katı yiyecek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Emzirme

Bebeğinizin, herhangi başka bir süt, yiyecek veya içecek olmaksızın, yaklaşık 6 aylığa kadar sadece emzirilmesi tavsiye edilmektedir. Yaklaşık 6 aylıkken, 12 aylığa kadar veya daha uzun bir süre için emzirmeyi sürdürürken, katı yiyecekler sunmanız da tavsiye edilir. Aile yiyeceklerine başlamak konusunda daha fazla bilgiyi nerede bulabileceğinizi görmek için 19'uncu sayfaya bakın.



# 6 aylık sağlık kontrolü



## 6 aylık ziyaret

Görüşme konuları, şunlardan ortaya çıkan herhangi bir konuyu içerebilir:

- gelişimim (*Learn the Signs. Act Early.*)
- ek anababa/bakıcı soruları
- çocuk sağlık kontrolü.

### Sağlık ve Güvenlik

- Uyku
- Güvenlikli uyumak ve Bebeklikte Beklenmeyen Ani Ölüm (SUDI)
- Bebeğinize sağlıklı yemesi için yardımcı olmak
- Bebeğinizin dişlerini gözetmek
- Aşılar
- Güneşten nasıl korunulur
- Güvenlik
- Büyüme
- Önceden yapabildiğim şeyleri YAPMAMAK

### Aile

- Kardeş ilişkileri ve çekişme
- Oyun etkinlikleri
- Anababaların duygusal sağlığı
- Oyun gruplarına gitmek
- Sigara içmek
- Olumlu anababalık ve bebeğinizle yakın ilişkiler geliştirmek
- Bir takım şeyler hakkında merak göstermek ve ulaşılamayan şeylere ulaşmayı denemek

## Hâlâ sigara içiyor musunuz?

Sigara içmek bebeğinizin Sudden Infant Death Syndrome riskini artırır  
(Ani Bebek Ölümü Sendromu - SIDS).

Brakma hattı **13 QUIT**'i arayın (13 7848) veya

[www.icanquit.com.au](http://www.icanquit.com.au) sitesine girin.



## 6 aylığım

### Gelişimim – *Belirtileri Öğrenin. Erken Hareket Edin.*

(bebeklerin çoğu bu yaşta neler yapar)

#### Sosyal/duygusal

- Tanıdık yüzleri bilir ve birisinin yabancı olup olmadığını anlamaya başlar
- Başkalarıyla, özellikle anababa ile oynamayı sever
- Başkalarının duygularına tepki verir ve çoğunlukla mutlu görünür
- Aynada kendisine bakmayı sever

#### Dil/iletişim

- Seslere ses çıkararak yanıt verir
- Agularken sesli harfleri birbirine bağlar (“ah”, “eh”, “oh”) ve anne veya babasıyla sırayla ses çıkarmaktan hoşlanır
- Adı söylendiğinde karşılık verir
- Sevinç ve hoşnutsuzluk göstermek için ses çıkarır
- Ünsüz sesleri söylemeye başlar (“m”, “b” sesleriyle anlaşılabilir şeyler söyler)

#### Kavramsal (öğrenmek, sorun çözmek)

- Yakın çevresinde bulunan şeylere bakar
- Bazı şeyleri ağızına götürür
- Bazı şeylere merak gösterir ve ulaşamayacağı şeyleri almaya çalışır
- Bir takım şeyleri bir elden diğerine geçirmeye başlar

#### Hareket/bedensel gelişim

- Her iki tarafa doğru yuvarlanır (önden arkaya, arkadan öne)
- Desteksiz oturmaya başlar
- Ayağa kalktığı anda bacakları ağırlığını taşıyabilir ve hoplayabilir
- Arkaya öne sallanır, bazen öne gitmeden önce arkaya doğru emekler

**Çocuğunuzun şu koşullarında, çocuk doktorunuzla veya çocuk ve aile sağlığı hemşirenizle konuşarak Erken Hareket Edin:**

- erişilebilecek şeylere ulaşmaya çalışmazsa
- bakıcılara yakınlık göstermezse
- çevresindeki seslere yanıt vermezse
- bir şeyleri ağzına götürmekte zorlanırsa
- ünlü sesleri çıkarmazsa ("ah", "eh", "oh")
- her iki yana da yuvarlanmazsa
- gülmez veya ciyaklama sesleri çıkarmazsa
- Kasları sert ve kendisi katı gibiyse
- bez bebek gibi gevşek görülürse.

---

Benimle zaman geçirmeye ilişkin daha fazla fikir için şuraya gidin: Sev, konuş, şarkı söyle, oku, oyna *Love, talk, sing, read, play* (Sev, konuş, şarkı söyle, oku, oyna)

**[www.lovetalksingreadplay.com.au](http://www.lovetalksingreadplay.com.au)**. Kaynak Sağlayıcı Anababalar tarafından sağlanmış bir kaynaktır.

NSW Ministry of Health. Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early*. Program (**[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly)**; June 2017) tarafından Avustralya İngilizcesine uyarlanmıştır.

---

## Anababalar/bakıcılar için ek sorular

**6 aylık sağlık kontrolü için hemşirenizi veya doktorunuzu ziyaret etmeden önce şu soruları yanıtlayın.**

Bebeğime ilişkin endişelerim var	<b>Evet   Hayır</b>
21'inci sayfadaki sağlık riskleri etmeni sorularını yanıtladım	<b>Hayır   Evet</b>
Bebeğim işığa doğru dönmektedir	<b>Hayır   Evet</b>
Bebeğimin bir veya iki gözbebeğinin beyaz olduğunun farkına vardım	<b>Evet   Hayır</b>
Bebeğim ve ben birlikte olmaktan zevk alıyoruz	<b>Hayır   Evet</b>
Bebeğime okuyorum, konuşuyorum ve onunla oynuyorum	<b>Hayır   Evet</b>
Çocuğum evde veya arabada sigara dumanına maruz kalmaktadır	<b>Evet   Hayır</b>
Bebeğimi uyuması için sırt üstü yatırırım	<b>Hayır   Evet</b>

**İlk sütunda herhangi bir yanıt daire içine almışsanız, lütfen doktorunuza veya çocuk ve aile sağlığı hemşirenize söyleyin.**

<b>Sağlık profesyoneli tarafından doldurulacaktır:</b>	<b>Normal</b>	<b>Gözden Geçir</b>	<b>Havale Et</b>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Besleme**

	Hatırlayamıyorum	Evvet	Hayır
Bebeğiniz <b>4 aylıktan</b> anne sütü aldı mı? (bu soruyu 4 aylık aşı bölümünde yanıtlamış olabilirsiniz)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Dünkü bu zamandan</b> beri bebeğiniz anne sütü aldı mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Dünkü bu zamandan</b> beri bebeğiniz şunlardan herhangi birini aldı mı?			
a) Vitaminler VEYA mineral takviyeleri VEYA (gerekiyorsa) ilaç	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) İçme suyu VEYA tatlandırılmış/çeşni katılmış su VEYA meyve suyu VEYA çay/demlenmiş içecek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Bebek maması VEYA diğer süt (örn. inek sütü, soya sütü, konsantre süt, vs.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Katı VEYA yarı katı yiyecek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---

Şu anki tavsiyeler bebeklerin yaklaşık 6 aylık olana kadar sadece süt alması (vitaminler, mineral takviyeleri veya ilaç alabilir) ve 12 aylık olana veya daha ileri bir zamana kadar (tamamlayıcı uygun yiyecekler alırken) emzirmeyi sürdürmesi doğrudur.  
*NHMRC Infant Feeding Guidelines: Information for Health Workers (2012).*

---

## 6 aylık çocuk sağlık kontrolü

Çocuk ve aile sağlığı hemşiresi, aile doktoru veya çocuk doktoru tarafından değerlendirme.

İsim \_\_\_\_\_

Doğum tarihi

/ /

Cinsiyet erkek / kız

Sağlık değerlendirmesi			Normal	Gözden geçir	Havale et
Kilo	kg	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Boy	cm	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Başın çevresi	cm	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gözler	Gözlem		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Korneal ışık yansımaları		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Sabitlenme		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Tek gözle bakmaya yanıt		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Göz hareketleri		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ağız sağlığı 'Dudağı kaldırma' kontrolü			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kalçalar: bedensel belirtilerin kliniksel gözlemi			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hayalar tamamıyla yerine inmiş midir Sağ / Sol			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sağlığı koruma etmenleri	Evet	Hayır	Endişeler	Endişe yoktur
Ailenin sağlık geçmişi ve risk etmenleri tamamlandı mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anababa soruları dolduruldu mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yaşa uygun aşı, programdaki gibi tamamlandı mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Herhangi bir risk etmeni var mı?				
İşitme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Görme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Kalçalar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Ağız Sağlığı	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

Sonuç	Normal	Gözden geçir	Havale et
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Uygun sağlık bilgileri görüşüldü mü?** Evet  Hayır

Görüşler

Ne yapıldığı

Doktorun veya hemşirenin adı

İmzası

Yer

Kontrol tarihi / /

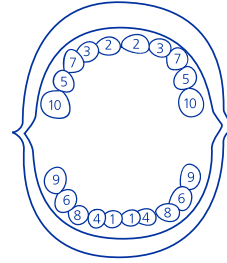
## Çocuğunuzun dişleri – onları sağlıklı korumak

Sağlıklı dişler genel sağlık ve konuşma gelişimi için önemlidir. Çoğu diş sorunları önlenabilir. Çocukların diş hastalıkları riskinin erken belirlenmesi ve hastalığın erken saptanması dişlerin yaygın olarak işe yaramaz hale gelmesini ve hastanede genel anestezi altında pahalı diş tedavilerinin önüne geçebilir.

Bu kitaptaki diş sorularını yanıtlarak herhangi bir olası sorunu belirleyebilir ve çocuğunuzun dişlerine nasıl doğru bir bakım sağlayabileceğinizi öğrenebilirsiniz.

### Bebeklerin dişleri ne zaman çıkar?

Olağan diş çıkma düzeni	Dişin adı	Yaklaşık diş çıkarma yaşı
1,2,3,4	Ön dişler	6-12 aylık
5,6	Bebek ilk azı dişleri	12-20+ ayları
7,8	Köpekdişi	18-24 ay
9,10	Bebek ikinci azı dişleri	24-30 ay



Yukardaki ortalama yaşlar sadece bir kılavuздur. Çocuğunuzun dişleri bu yaşlardan önce veya sonra çıkarsa, endişelenmek gerekmez.

### Biberonlar ve emzikler

Bebeğiniz için en iyisi anne sütüdür. Çocuğunuz emzirilmiyorsa:

- bebeğinizin biberonuna **sadece** anne sütü, mama veya su koyun
- beslerken bebeğinizi daima tutun ve bebeğiniz yeterince içmişse, biberonu ağzından çıkarın
- bebeğinizi bir biberonla yatağa koymak diş çürümesine neden olabilir
- bebeğinizin emziğindeki bal, gliserin, konsantre süt veya yapışkan tatlı yiyecekler veya sıvılar diş çürümesine neden olabilir
- 6 aylıktan itibaren çoğu çocuklar, deneye deneye bir bardak kullanmayı öğrenebilir – 12 ay civarında biberon yerine bardak kullanın.

### Diş çıkarmak

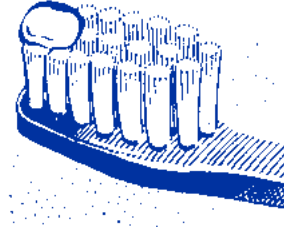
- Çocuğunuzun diş çıkarırken rahatsız olursa, bir diş halkası veya soğuk bir bez verin.
- Başka belirtiler varsa, bir doktora veya çocuk ve aile sağlığı hemşiresine danışın.

### Yiyecek ve içecek

- 6 aylıktan itibaren, yemek için sağlıklı yiyecekler ve çerezler sunun.
- Bebek yiyeceklerine şeker koymayın.
- Yemekler arasında ve yatak zamanında (12 aylığa kadar, kaynatılmış ve soğutulmuş) musluk suyu en iyi içecektir.
- İkramları, tatlı çerezleri ve tatlı gazlı içecekleri sadece özel günler için saklayın.

### Diş fırçalama ipuçları

- Kendi dişlerinizi ve diş etlerinizi temiz ve sağlıklı tutun. Ağızınızdan mikroplar, emziklerle, biberonlarla ve kaşıklarla bebeğimize geçebilir.
- Çocuğunuzun ilk dişleri çıkar çıkmaz, çocuklar için olan yumuşak diş fırçası ile ama diş macunu kullanmadan dişlerini temizleyin.
- 18 aylıktan itibaren çocuğunuzun dişlerini günde iki kez, küçük bir bezelye kadar az florürlü diş macunu ile temizleyin. Yumuşak bir çocuk diş fırçası kullanın; çocuklar, yutmamalı ve çalkalamamalı ama tükürmelidir.
- Diş macunu, ağız sağlığı eğitimi almış bir sağlık profesyonelinin veya ağız sağlığı profesyonelinin tavsiyesi temel alınarak daha erken kullanılabilir.
- 6 yaşından küçük çocukların dişlerini diş macunuyla bir yetişkin fırçalamalıdır ve diş macununu çocukların erişemeyeceği bir yere kaldırmalıdır.
- Yaklaşık 3 yaşından itibaren çocuklar bazen kendileri dişlerini biraz fırçalayabilirlerse de diş fırçalamak için 7 – 8 yaşlarına kadar yine de bir yetişkinin yardımına ihtiyaç duyarlar.
- Diş çürümesinin, fırçayla çıkmayan beyaz veya kahverengi noktalarla beliren erken uyarılarına dikkat edin. En kısa zamanda profesyonel tavsiye alın.
- Çocuğunuzun, ilk yaş gününden önce, ağız sağlığı eğitimi almış bir sağlık profesyoneli veya bir ağız sağlığı profesyoneli tarafından yürütülen ağız sağlığı risk değerlendirmesinden geçmesini sağlayın.





# 12 aylık sağlık kontrol



## 12 ay ziyareti

Görüşme konuları, şunlardan ortaya çıkan konuları içerebilir:

- çocuğumun gelişimi (*Learn the Signs. Act Early.*)
- ek anababa soruları
- çocuk sağlık kontrolü.

### Sağlık ve güvenlik

- Sağlıklı yemek/etkin oyunları teşvik etmek
- Bebeğinizin dişlerinin bakımını nasıl yapabilirsiniz
- Uyku
- Aşılar
- Güvenlik
- Güneşten nasıl korunulur
- Büyüme

### Aile

- Kardeş ilişkileri ve çekişme
- Olumlu anababalık ve çocuğunuzla yakın ilişkiler geliştirmek
- Anababanın duygusal sağlığı
- Sigara içmek
- Oyun grubuna veya çocuk bakımına gitmek

## Hâlâ sigara içiyor musunuz?

Sigara içmek bebeğinizin Sudden Infant Death Syndrome riskini artırır  
(Ani Bebek Ölümü Sendromu - SIDS).

Bırakma hattı **13 QUIT**'i arayın (13 7848) veya

[www.icanquit.com.au](http://www.icanquit.com.au) sitesine girin.

## 12 aylığım

### Gelişimim – Belirtileri Öğrenin. Erken Hareket Edin.

(çoğu çocuk bu yaşta neler yapar)

#### Sosyal/duygusal

- Yabancılardan utanır veya tedirgin olur
- Anne veya baba giderse ağlar
- Gözde şeyleri veya insanları olur
- Kimi durumlarda korktuğunu gösterir
- Bir öykü dinlemek istediğinde size bir kitap verir
- Dikkat çekmek için sesleri veya hareketleri yineler
- Giydirilmesine yardımcı olmak için bacağını veya kolunu uzatır
- "Ce-ee" diye bir oyun ve "şarkılı bir oyun" oynar

#### Dil/iletişim

- Dile getirilen basit isteklere yanıt verir
- "Hayır" diye başını sallamak veya "güle güle" diye el sallamak gibi basit el-kol hareketlerini kullanır
- Tonda değişikliği olan sesler çıkarır (konuşma gibi sesler)
- "Anne" ve "baba" der ve "uh-oh!" gibi sesler çıkarır
- Sizin söylediğiniz sözcükleri söylemeye çalışır

#### Kavramsal (öğrenmek, düşünmek, sorun çözmek)

- Sallama, çarpma, fırlatma gibi yollarla şeyleri keşfeder
- Saklanan şeyleri kolayca bulur
- Adlandırıldığında doğru resme veya şeye bakar
- El-kol hareketlerini kopyalar
- Şeyleri doğru şekilde kullanmaya başlar. Örneğin, bir bardaktan içer, saçını tarar
- İki şeyi birbirine çarpar
- Şeyleri bir kaba koyar, şeyleri kaptan alır
- Çeşitli şeyleri yardımsız koyuverir
- İşaret parmağı ile dürter
- "Oyuncağı yerden kaldır" gibi basit talimatları yerine getirir

### Hareket/bedensel gelişim

- Yardım almaksızın oturma pozisyonuna gelir
- Ayakta durmak için kalkar, eşyalara tutunarak yürür ("yolculuk")
- Tutunmadan birkaç adım atabilir
- Tek başına ayakta durabilir

### Çocuğunuzun şu koşullarında, çocuk doktorunuzla veya çocuk ve aile sağlığı hemşirenizle konuşarak *Erken Hareket Edin*:

- emeklemezse
- desteklendiğinde ayakta duramazsa
- sakladığınızı gördüğü şeyleri aramazsa
- "anne" veya "baba" gibi tek sözcükleri söylemezse
- el sallama veya baş sallama gibi hareketleri öğrenmezse
- şeylere işaret etmezse
- önceden sahip olduğu becerileri yitirirse.

---

Benimle zaman geçirmeye ilişkin daha fazla fikir için şuraya gidin: *Sev, konuş, şarkı söyle, oku, oyna Love, talk, sing, read, play (Sev, konuş, şarkı söyle, oku, oyna)*

**[www.lovetalkingreadingplay.com.au](http://www.lovetalkingreadingplay.com.au)**. Kaynak Sağlayıcı Anababalar tarafından sağlanmış bir kaynaktır.

NSW Ministry of Health. Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early*. Program (**[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly)**; June 2017) tarafından Avustralya İngilizcesine uyarlanmıştır.

---

## Anababalar/bakıcılar için ek sorular

**12 aylık kontrol için hemşirenizi veya doktorunuzu ziyaret etmeden önce şu soruları yanıtlayın.**

21'inci sayfadaki sağlık riskleri etmeni sorularını yanıtladım	<b>Hayır   Evet</b>
Çocuğumun iştmesinden endişeliyim	<b>Evet   Hayır</b>
Başkaları çocuğumun iştmesinden endişeli olduklarını söylediler	<b>Evet   Hayır</b>
Çocuğumun görmesinden endişeliyim	<b>Evet   Hayır</b>
Çocuğum dönmüş veya tembel bir göze sahiptir (şaşıklık veya şehlalik)	<b>Evet   Hayır</b>
Çocuğumun küçük şeyleri görme zorluğu vardır	<b>Evet   Hayır</b>
Çocuğum bildik nesnelere ve insanları uzaktan tanır	<b>Hayır   Evet</b>
Çocuğum evde/arabada sigara dumanına maruz kalmaktadır	<b>Evet   Hayır</b>
Çocuğumun dişleri vardır	<b>Hayır   Evet</b>
Çocuğumun dişleriyle veya diş çıkarmayla sorunları olmuştur	<b>Evet   Hayır</b>
Çocuğum, uyumasına yardımcı olması için bir biberon kullanır	<b>Evet   Hayır</b>
Çocuğum yemekler arasında bir biberonla veya besleme bardağıyla dolaşır	<b>Evet   Hayır</b>
Çocuğumun dişlerini günde iki kez fırçalarım	<b>Hayır   Evet</b>

**İlk sütunda herhangi bir yanıt daire içine almışsanız, lütfen doktorunuza veya çocuk ve aile sağlığı hemşirenize söyleyin.**

<b>Sağlık profesyoneli tarafından doldurulacaktır:</b>	<b>Normal</b>	<b>Gözden Geçir</b>	<b>Havale Et</b>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Besleme****Evet Hayır**

Dünkü bu zamandan beri çocuğunuz anne sütü aldı mı?

Dünkü bu zamandan beri çocuğunuz katı yiyecek aldı mı?

---

Şu anki tavsiyeler bebeklerin yaklaşık 6 aylık olana kadar sadece süt alması (vitaminler, mineral takviyeleri veya ilaç alabilir) ve 12 aylık olana veya daha ileri bir zamana kadar (tamamlayıcı uygun yiyecekler alırken) emzirmeyi sürdürmesi doğrudur.  
*NHMRC Infant Feeding Guidelines: Information for Health Workers (2012).*

---

## 12 aylık çocuk sağlık kontrolü

Çocuk ve aile sağlığı hemşiresi, aile doktoru veya çocuk doktoru tarafından değerlendirme.

İsim \_\_\_\_\_

Doğum tarihi

/ /

Cinsiyet erkek / kız

Sağlık değerlendirmesi			Normal	Gözden geçir	Havale et
Kilo	kg	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Boy	cm	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Başın çevresi	cm	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gözler	Gözlem		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Korneal ışık yansımaları		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Sabitlenme		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Tek gözle bakmaya tepki		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Göz hareketleri		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ağız sağlığı 'Dudağı kaldırma' kontrolü			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yürüyüşü kontrol edin (eğer yürüyorsa)			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hayalar tamamiyle yerine inmiş midir Sağ / Sol daha önce kontrol edilmediyse			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sağlığı koruma etmenleri	Evet	Hayır	Endişeler	Endişe yoktur
Anababa soruları yanıtlanmış mıdır?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yaşa uygun aşilar, programa uygun olarak tamamlandı mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Herhangi bir risk etmeni var mı?				
İşitme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Görme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Kalçalar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Ağız Sağlığı	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

Sonuç	Normal	Gözden geçir	Havale et
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Uygun sağlık bilgileri üzerinde görüşüldü mü? **Evet**  **Hayır**

Görüşler

Ne yapıldığı

Doktorun veya hemşirenin adı

İmzası

Yer

Kontrol tarihi / /



# 18 aylık sağlık kontrol



## 18 aylık ziyaret

Görüşme konuları, şunlardan ortaya çıkan herhangi bir konuyu içerebilir:

- gelişimim (*Learn the Signs. Act Early.*)
- ek anababa/bakıcı soruları
- çocuk sağlık kontrolü.

### Sağlık ve güvenlik

- Aileler için sağlıklı yeme
- Uyku
- Çocuğunuzun dişlerini gözetmek
- Güneşten nasıl korunulur
- Büyüme
- Aşı

### Gelişim

- Çocuğunuzun davranışları
- Tuvalet eğitimine başlamak
- Etkin oyunları teşvik etmek

### Aile

- Kardeşlere ilişkin konular
- Olumlu anababalık ve çocuğunuza duygularını ve davranışlarını ele almasında yardımcı olmak
- Oyun gruplarına veya çocuk bakımına gitmek
- Sigara içmek

## Hâlâ sigara içiyor musunuz?

Sigara içmek bebeğinizin Sudden Infant Death Syndrome riskini artırır (Ani Bebek Ölümü Sendromu - SIDS).

Bırakma hattı **13 QUIT**'i arayın (13 7848) veya

[www.icanquit.com.au](http://www.icanquit.com.au) sitesine girin.

## 18 aylığım

### Gelişimim – *Belirtileri Öğrenin. Erken Hareket Edin.*

(çoğu çocuk bu yaşta neler yapar)

#### Sosyal/Duygusal

- Oyun olarak başkalarına bir şeyler uzatmayı sever
- Öfke nöbetleri geçirebilir
- Yabancılardan korkabilir
- Tanıdık insanlara yakınlık gösterir
- Basit şeyleri yapar gibi görünmeyi oynar, örneğin oyuncak bebeği yedirir
- Yeni durumlarda bakıcılara sıkı sıkı tutunabilir
- Başkalarına ilginç şeyleri işaret eder
- Tek başına ama anababanın yakınında keşif yapar

#### Dil/iletişim

- Birkaç tek sözcük söyler
- “Hayır” der ve başını sallar
- İsteddiğini birisine göstermek için işaret eder

#### Kavramsal (öğrenmek, sorun çözmek)

- Sıradan şeylerin ne için olduğunu bilir; örneğin, telefon, fırça, kaşık
- Başkalarının dikkatini çekmek için işaret eder
- Yediriymiş gibi yaparak bir oyuncak bebeğe veya hayvana ilgi gösterir
- Bir vücut bölümüne işaret eder
- Kendi kendine karalamalar yapar
- Herhangi bir hareket yapmadan tekli sözlü talimatı yerine getirebilir; örneğin “otur” dediğinizde oturur

### Hareket/bedensel gelişim

- Tek başına yürür
- Merdivenleri çıkabilir ve koşabilir
- Yürürken oyuncakları çeker
- Kendisinin soyunmasına yardımcı olabilir
- Bardaktan içer
- Kaşıkla yer

### Çocuğunuzun şu koşullarında, çocuk doktorunuzla veya çocuk ve aile sağlığı hemşirenizle konuşarak *Erken Hareket Edin*:

- başkalarına göstermek için bir şeyleri işaret etmezse
- yürüyemezse
- tanıdık şeylerin ne için olduğunu bilmezse
- başkalarının yaptıklarını taklit etmezse
- yeni sözcükler öğrenmezse
- en az 6 sözcük bilmiyorsa
- bakıcı ayrıldığında veya döndüğünde farkına varmazsa ya da umursamazsa
- önceden sahip olduğu becerileri yitirirse.

---

Benimle zaman geçirmeye ilişkin daha fazla fikir için şuraya gidin: Sev, konuş, şarkı söyle, oku, oyna *Love, talk, sing, read, play* (Sev, konuş, şarkı söyle, oku, oyna)

[www.lovetalkingreadingplay.com.au](http://www.lovetalkingreadingplay.com.au). Kaynak Sağlayıcı Anababalar tarafından sağlanmış bir kaynaktır.

NSW Ministry of Health. Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early*. Program ([www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly); June 2017) tarafından Avustralya İngilizcesine uyarlanmıştır.

---

## Anababalar/bakıcılar için ek sorular

**18 aylık sağlık kontrolü için hemşirenizi veya doktorunuzu ziyaret etmeden önce bu soruları yanıtlayın.**

21'inci sayfadaki sağlık riskleri etmeni sorularını yanıtladım	<b>Hayır   Evet</b>
Çocuğumun işitmesinden endişeliyim	<b>Evet   Hayır</b>
Başkaları çocuğumun işitmesinden endişeli olduklarını söylediler	<b>Evet   Hayır</b>
Çocuğumun görmesinden endişeliyim	<b>Evet   Hayır</b>
Çocuğum dönmüş veya tembel bir göze sahiptir (şaşıklık veya şehlalık)	<b>Evet   Hayır</b>
Çocuğumun küçük şeyleri görmekte güçlük çekiyor	<b>Evet   Hayır</b>
Çocuğum bildik nesnelere ve insanları uzaktan tanır	<b>Hayır   Evet</b>
Çocuğum evde/arabada sigara dumanına maruz kalmaktadır	<b>Evet   Hayır</b>

**İlk sütunda herhangi bir yanıt daire içine almışsanız, lütfen doktorunuza veya çocuk ve aile sağlığı hemşirenize söyleyin.**

<b>Sağlık profesyoneli tarafından doldurulacaktır:</b>	<b>Normal</b>	<b>Gözden Geçir</b>	<b>Havale Et</b>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>Besleme</b>	<b>Evet</b>	<b>Hayır</b>
Dünyaya bu zamandan beri çocuğunuz anne sütü aldı mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 18 aylık çocuk sağlık kontrolü

Çocuk ve aile sağlığı hemşiresi, aile doktoru veya çocuk doktoru tarafından değerlendirme.

İsim

Doğum tarihi / /

Cinsiyet erkek / kız

Sağlık değerlendirmesi			Normal	Gözden geçir	Havale et
Kilo	kg	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Boy	cm	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yürüyüşü değerlendir			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gözler	Gözlem		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Korneal ışık yansımaları		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Sabitleme		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Tek gözle bakmaya yanıt		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Göz hareketleri		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ağız sağlığı 'Dudağı kaldırma' kontrolü			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sağlığı koruma etmenleri	Evet	Hayır	Endişeler	Endişe yoktur
Anababa soruları dolduruldu mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yaşa uygun aşılardan, programa uygun olarak tamamlandı mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Herhangi bir risk etmeni var mı?				
İşitme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Görme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Kalçalar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

Sonuç	Normal	Gözden geçir	Havale et
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Uygun sağlık bilgileri üzerinde görüşüldü mü?

Evet  Hayır

Görüşler

Ne yapıldığı

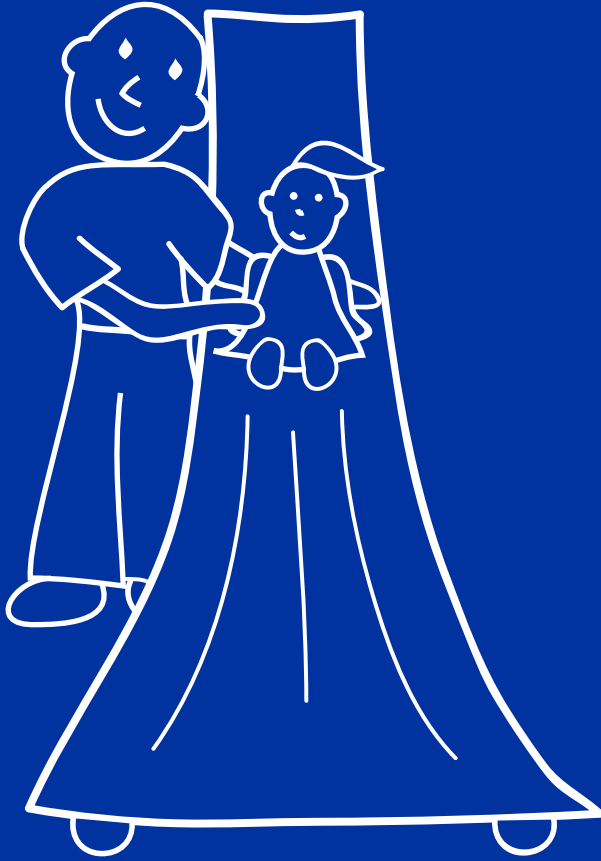
Doktorun veya hemşirenin adı

İmzası

Yer

Kontrol tarihi / /

# 2 yaş sağlık kontrolü





## 2 yaş ziyareti

Görüşme konuları, şunlardan ortaya çıkan herhangi bir konuyu içerebilir:

- gelişimim (*Learn the Signs. Act Early.*)
- ek anababa/bakıcı soruları
- çocuk sağlık kontrolü.

### Sağlık ve güvenlik

- Sağlıklı yemek/etkin oyunları teşvik etmek
- Bebeğinizin dişlerinin bakımını nasıl yapabilirsiniz
- Güneşten nasıl korunulur
- Uyku
- Büyüme

### Gelişim

- Anababalar için olan sorulardan çıkan ortaya konular
- Çocuğunuzun değişen hareketliliği
- Çocuğunuzun davranışları
- Tuvalet eğitimi
- Çocuğunuza başkalarıyla iletişim ve iyi ilişki kurması için yardımcı olmak
- Okuryazarlık becerilerini oluşturmak üzere düzenli olarak öyküler okumak

### Aile

- Kardeş ilişkileri
- Anababalık uygulamaları – çocuğunuza duygularını ve davranışlarını ele almasında yardımcı olmak
- Çocuk bakımı veya oyun gruplarına gitmek
- Sigara içmek

## Hâlâ sigara içiyor musunuz?

Sigara içmek bebeğinizin Sudden Infant Death Syndrome riskini artırır (Ani Bebek Ölümü Sendromu - SIDS).

Bırakma hattı **13 QUIT**'i arayın (13 7848) veya

[www.icanquit.com.au](http://www.icanquit.com.au) sitesine girin.

## 2 yaşındayım

### Gelişimim – *Belirtileri Öğrenin. Erken Hareket Edin.*

(çoğu çocuk bu yaşta neler yapar)

#### Sosyal/duygusal

- Başkalarını, özellikle yetişkinleri veya daha büyük çocukları taklit eder
- Başka çocuklarla birlikteyken heyecanlanır
- Baş kaldırıcı davranışlar gösterir (yapmaması söylenen şeyleri yapmak)
- Çoğunlukla diğer çocukların yanında oynar, ama başka çocukları da dahil etmeye başlar, örneğin kovalamaca oyunlarında

#### Dil/iletişim

- Adı söylenen şeyleri ve resimleri işaret eder
- Tanıdık kişilerin ve vücut parçalarının adlarını bilir
- 2 – 4 sözcük içeren cümleler söyler
- Basit talimatları yerine getirir
- Konuşmalarda duyduğu sözcükleri yineler
- Bir kitaptaki şeyleri işaret eder

#### Kavramsal (öğrenmek, düşünmek, sorun çözmek)

- İki veya üç şeyle örtülü bile olsa gizlenen nesnelere bulur
- Şekilleri ve renkleri ayırt etmeye başlar
- Tanıdık kitaplardaki cümleleri ve kafiyeleri tamamlar
- Hayal ürünü basit oyunlar oynar
- 4 veya daha fazla katlı kuleler kurar
- Bir elini diğerinden daha fazla kullanabilir
- "Ayakkabılarını al ve dolaba koy" gibi iki aşamalı talimatları yerine getirir
- Resimli bir kitaptaki kedi, kuş veya köpek gibi cisimlerin adlarını söyleyebilir

### Hareket/bedensel gelişim

- Parmak uçlarında durur
- Bir topa vurabilir
- Koşmaya başlar
- Bir mobilyaya yardımsız tırmanıp aşağı iner
- Tutunarak merdivenleri çıkıp iner
- Topu yukardan atar
- Düz çizgileri ve daireleri çizer veya kopyalar

### Çocuğunuzun şu koşullarında, çocuk doktorunuzla veya çocuk ve aile sağlığı hemşirenizle konuşarak *Erken Hareket Edin*:

- 2 sözcüklü ifadeler kullanmıyorsa (örneğin, "süt iç")
- fırça, telefon, çatal, kaşık gibi alışılmış şeylerle ne yapılacağını bilmiyorsa
- hareketleri ve sözcükleri taklit etmiyorsa
- basit talimatları yerine getirmiyorsa
- düzgün şekilde yürümüyorsa
- önceden sahip olduğu becerileri yitiriyorsa

---

Benimle zaman geçirmeye ilişkin daha fazla fikir için şuraya gidin: Sev, konuş, şarkı söyle, oku, oyna *Love, talk, sing, read, play* (Sev, konuş, şarkı söyle, oku, oyna)

**[www.lovetalksingreadplay.com.au](http://www.lovetalksingreadplay.com.au)**. Kaynak Sağlayıcı Anababalar tarafından sağlanmış bir kaynaktır.

NSW Ministry of Health. Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early*. Program (**[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly)**; June 2017) tarafından Avustralya İngilizcesine uyarlanmıştır.

---

## Anababalar için ek sorular

**2 yaş sağlık kontrolü için hemşirenizi veya doktorunuzu ziyaret etmeden önce bu soruları yanıtlayın.**

21'inci sayfadaki sağlık riskleri etmeni sorularını yanıtladım	<b>Hayır   Evet</b>
Çocuğumun işitmesinden endişeliyim	<b>Evett   Hayır</b>
Başkaları çocuğumun işitmesinden endişeli olduklarını söylediler	<b>Evett   Hayır</b>
Çocuğumun görmesinden endişeliyim	<b>Evett   Hayır</b>
Çocuğum dönmüş veya tembel bir göze sahiptir (şaşılık veya şehlalık)	<b>Evett   Hayır</b>
Çocuğumun küçük şeyleri görme zorluğu vardır	<b>Evett   Hayır</b>
Çocuğum bildik nesnelere ve insanları uzaktan tanır	<b>Hayır   Evett</b>
Çocuğum evde/arabada sigara dumanına maruz kalmaktadır	<b>Evett   Hayır</b>

**İlk sütunda herhangi bir yanıt daire içine almışsanız, lütfen doktorunuza veya çocuk ve aile sağlığı hemşirenize söyleyin.**

<b>Sağlık profesyoneli tarafından doldurulacaktır:</b>	<b>Normal</b>	<b>Gözden Geçir</b>	<b>Havale Et</b>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>Beslemek</b>	<b>Evett</b>	<b>Hayır</b>
Dünkü bu zamandan beri bebeğiniz anne sütü aldı mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 2 yaş çocuk sağlık kontrolü

Çocuk ve aile sağlığı hemşiresi, aile doktoru veya çocuk doktoru tarafından değerlendirme.

İsim \_\_\_\_\_

Doğum tarihi / /

Cinsiyet erkek / kız

Sağlık değerlendirmesi			Normal	Gözden geçir	Havale et
Kilo	kg	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Boy	cm	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vücut kütle indeksi (BMI)			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yürüyüşü kontrol edin			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gözler	Gözlem		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Korneal ışık yansımaları		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Sabitleme		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Tek gözle bakmaya tepki		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Göz hareketleri		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ağız sağlığı 'Dudağı kaldırma' kontrolü			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sağlığı koruma etmenleri	Evet	Hayır	Endişeler	Endişe yoktur
Anababa soruları dolduruldu mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yaşa uygun aşılar, programa uygun olarak tamamlandı mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Herhangi bir risk etmeni var mı?				
İşitme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Görme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Ağız Sağlığı	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

Sonuç	Normal	Gözden geçir	Havale et
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Uygun sağlık bilgileri üzerinde görüşüldü mü? **Evet**  **Hayır**

Görüşler

Ne yapıldığı

Doktorun veya hemşirenin adı

İmzası

Yer

Kontrol tarihi / /

# 3 yaş sağlık kontrolü



## 3 yaş ziyareti

Görüşme konuları, şunlardan ortaya çıkan herhangi bir konuyu içerebilir:

- gelişimim (*Learn the Signs. Act Early.*)
- ek anababa/bakıcı soruları
- çocuk sağlık kontrolü.

### Sağlık ve Güvenlik

- Aileler için sağlıklı yeme
- Aşılar
- Çocuğunuzun dişlerini gözetmek
- Güneşten nasıl korunulur
- Büyüme

### Gelişim

- Çocuğunuzun bağımsız davranışlar geliştirmesini nasıl destekler ve gereğini yaparsınız
- Tuvalet eğitimi
- Okumayazma becerileri oluşturmak için düzenli şekilde öykü okumalar
- Etkin oyunları teşvik etmek

### Aile

- Kardeş ilişkileri
- Anababalık uygulamaları – çocuğunuza duygu ve davranışlarını ele almasına yardımcı olmak
- Çocuk bakımı veya kreşe gitmek
- Sigara içmek

## Hâlâ sigara içiyor musunuz?

Sigara içmek bebeğinizin Sudden Infant Death Syndrome riskini artırır (Ani Bebek Ölümü Sendromu - SIDS).

Bırakma hattı **13 QUIT**'i arayın (13 7848) veya

[www.icanquit.com.au](http://www.icanquit.com.au) sitesine girin.



## 3 yaşındayım

### Gelişimim – Belirtileri Öğrenin. Erken Hareket Edin.

(çoğu çocuk bu yaşta neler yapar)

#### Sosyal/duygusal

- Yetişkinleri ve arkadaşlarını taklit eder
- Arkadaşlarına uyarılmaksızın sevgi gösterir
- Oyunlarda sıraya uyar
- Ağlayan bir arkadaşına yakınlık gösterir
- “Benim” ve “onun” şeklindeki kanıları anlar
- Çok çeşitli duygular sergiler
- Anne ve babadan kolaylıkla ayrılır
- Alışkanlıklardaki büyük değişikliklere sinirlenebilir
- Kendi kendine giyinir ve soyunur

#### Dil/iletişim

- İki veya üç aşamalı talimatları yerine getirir
- Tanıdık çoğu şeyi adlandırabilir
- “İçinde”, “üzerinde” ve “altında” gibi sözcükleri anlar
- Adını, yaşını ve cinsiyetini söyler
- Arkadaşını adıyla çağırır
- “Ben”, “beni” ve “sen” gibi sözcükleri ve bazı çoğulları (arabalar, köpekler, kediler) söyler
- Çoğu kez yabancıların anlayabileceği kadar iyi konuşur
- İki, üç cümle kullanarak konuşmayı sürdürebilir

#### Kavramsal (öğrenmek, düşünmek, sorun çözmek)

- Düşmeli, kaldıraçlı ve hareket halindeki parçaları olan oyuncakları çalıştırabilir
- Oyuncak bebekler, hayvanlar ve insanlarla hayal ürünü oyunlar oynar
- Üç veya dört parçalı bulmacaları çözer
- “İki”nin anlamını bilir
- Kalem veya mum boya ile bir daireyi kopyalar
- Kitap sayfalarını tek tek çevirir
- Altı bloktan yüksek kuleler diker
- Kavanoz kapaklarını kapar ve açar veya kapı kollarını çevirir

### Hareket/bedensel gelişim

- İyi bir şekilde tırmanır
- Kolaylıkla koşar
- Üç tekerlekli bir bisikleti sürer
- Her basamağı tek tek adımlayarak merdivenleri çıkıp iner

### Çocuğunuzun şu koşullarında, çocuk doktorunuzla veya çocuk ve aile sağlığı hemşirenizle konuşarak *Erken Hareket Edin*:

- çok fazla düşerse veya merdivenlerde sorun yaşarsa
- konuşurken salyası akarsa veya konuşması net değilse
- basit oyuncakları çalıştıramazsa (parçaları deliklere yerleştirme, basit bulmacalar ve tokmak çevirme)
- cümleler halinde konuşmuyorsa
- basit talimatları anlamıyorsa
- yapmacık veya hayal ürünü oyunlar oynamıyorsa
- diğer çocuklarla veya oyuncaklarla oynamak istemiyorsa
- göz teması yapmıyorsa
- önceden sahip olduğu becerileri yitiriyorsa.

---

Benimle zaman geçirmeye ilişkin daha fazla fikir için şuraya gidin: Sev, konuş, şarkı söyle, oku, oyna *Love, talk, sing, read, play* (Sev, konuş, şarkı söyle, oku, oyna)

[www.lovetalkingreadplay.com.au](http://www.lovetalkingreadplay.com.au). Kaynak Sağlayıcı Anababalar tarafından sağlanmış bir kaynaktır.

NSW Ministry of Health. Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early*. Program ([www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly); June 2017) tarafından Avustralya İngilizcesine uyarlanmıştır.

---

## Anababalar için ek sorular

**Bu soruları 3 yaş sağlık kontrolü için hemşirenizi veya doktorunuzu ziyaret etmeden önce yanıtlayın.**

21'inci sayfadaki sağlık riskleri etmeni sorularını yanıtladım	<b>Hayır   Evet</b>
Çocuğumun işitmesinden endişeliyim	<b>Evet   Hayır</b>
Başkaları çocuğumun işitmesinden endişeli olduklarını söylediler	<b>Evet   Hayır</b>
Çocuğumun görmesinden endişeliyim	<b>Evet   Hayır</b>
Çocuğum dönmüş veya tembel bir göze sahiptir (şaşıklık veya şehlalık)	<b>Evet   Hayır</b>
Çocuğumun küçük şeyleri görme zorluğu vardır	<b>Evet   Hayır</b>
Çocuğum bildik nesnelere ve insanları uzaktan tanır	<b>Hayır   Evet</b>
Çocuğum evde/arabada sigara dumanına maruz kalmaktadır	<b>Evet   Hayır</b>

**İlk sütunda herhangi bir yanıtı daire içine almışsanız, lütfen doktorunuza veya çocuk ve aile sağlığı hemşirenize söyleyin.**

<b>Sağlık profesyoneli tarafından doldurulacaktır:</b>	<b>Normal</b>	<b>Gözden Geçir</b>	<b>Havale Et</b>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 3 yaş çocuk sağlığı kontrolü

Çocuk ve aile sağlığı hemşiresi, aile doktoru veya çocuk doktoru tarafından değerlendirme.

İsim

Doğum tarihi

/ /

Cinsiyet erkek / kız

Sağlık değerlendirmesi			Normal	Gözden geçir	Havale et
Kilo	kg	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Boy	cm	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vücut kütle indeksi (BMI)			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gözler	Gözlem		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Korneal ışık yansımaları		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Sabitleme		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Tek gözle bakmaya tepki		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Göz hareketleri		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ağız sağlığı 'Dudağı kaldırma' kontrolü			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sağlığı koruma etmenleri	Evet	Hayır	Endişeler	Endişe yoktur
Anababa soruları dolduruldu mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yaşa uygun aşilar, programa uygun olarak tamamlandı mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Herhangi bir risk etmeni var mı?				
İşitme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Görme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Ağız Sağlığı	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

Sonuç	Normal	Gözden geçir	Havale et
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Uygun sağlık bilgileri üzerinde görüşüldü mü?

Evet  Hayır

Görüşler

Ne yapıldığı

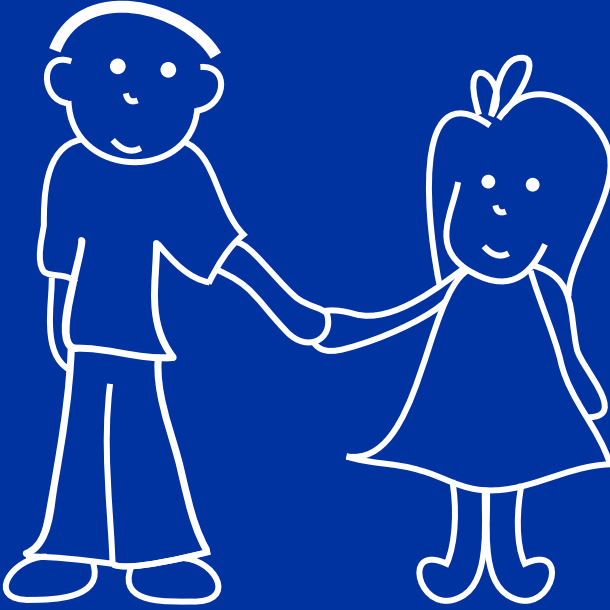
Doktorun veya hemşirenin adı

İmzası

Yer

Kontrol tarihi / /

# 4 yaş sağlık kontrolü



# StEPS

Statewide Eyesight  
Preschooler Screening

## ADIMLAR

Eyalet apında Görme Yeteneği  
Anaokulu ğrenci Taraması

## 4 yaş ziyareti

Görüşme konuları, şunlardan ortaya çıkan herhangi bir konuyu içerebilir:

- gelişimim (*Learn the Signs. Act Early.*)
- ek anababa/bakıcı soruları
- çocuk sağlık kontrolü.

### Sağlık ve güvenlik

- Çocuk
- Aileler için sağlıklı yeme
- Çocuğunuzun dişlerini gözetmek
- Güneşten nasıl korunulur
- Uyku
- Büyüme
- Oğlanlar için: haya kontrolü

### Gelişim

- Çocuğunuzun duyguları ve davranışları
- Kreşe veya anaokuluna gitmek
- Okumayazma becerilerini oluşturmak için düzenli olarak öyküler okumak

### Aile

- Kardeş ilişkileri
- Olumlu anababalık programları ve anababalık uygulamaları
- Sigara içmek

## Hâlâ sigara içiyor musunuz?

Sigara içmek bebeğinizin Sudden Infant Death Syndrome riskini artırır (Ani Bebek Ölümü Sendromu - SIDS).

Bırakma hattı **13 QUIT**'i arayın (13 7848) veya

[www.icanquit.com.au](http://www.icanquit.com.au) sitesine girin.

## 4 yaşındayım

### Gelişimim – Belirtileri Öğrenin. Erken Hareket Edin.

(çoğu çocuk bu yaşta neler yapar)

#### Sosyal/duygusal

- Yeni şeyler yapmaktan zevk alır
- “Evcilik” oyunu oynar
- Hayal ürünü oyunlarda giderek daha yaratıcı olur
- Kendi başına oynamaktansa başka çocuklarla oynamayı yeğler
- Diğer çocuklarla iş birliği yapar
- Çoğu kez neyin gerçek neyin hayal ürünü olduğunu söyleyemez
- Sevdiği şeyler ve ilgi duyduğu şeyler hakkında konuşur

#### Dil/iletişim

- Bazı temel dilbilgisi kurallarını bilir, örneğin “o” sözcüğünü doğru kullanmak gibi
- “Ufacık Örümcek” veya “Otobüsteki Tekerlekler” gibi bir şarkıyı veya şiiri ezberden okur
- Öyküler anlatır
- Adını ve soyadını söyleyebilir

#### Kavramsal (öğrenmek, düşünmek, sorun çözmek)

- Bazı renkleri ve bazı sayıları adlandırır
- Sayı sayma düşüncesini anlar
- Zamanı anlamaya başlar
- Bir öykünün bölümlerini anımsar
- “Aynı” ve “Farklı” kavramlarını anlar
- Bir kişiyi 2 – 4 vücut kısımlarıyla çizer
- Makas kullanır
- Bazı büyük harfleri kopyalamaya başlar
- Masa veya kart oyunlarını oynar
- Bir kitapta daha sonra ne olacağını düşündüğünü size söyler



### Hareket/bedensel gelişim

- Zıplar ve tek ayak üstünde 2 saniye durur
- Çoğu kez, zıplayan bir topu tutar
- Denetimle kendi yiyeceğini döker, keser ve ezer

### Çocuğunuzun şu koşullarında, çocuk doktorunuzla veya çocuk ve aile sağlığı hemşirenizle konuşarak *Erken Hareket Edin*:

- olması gereken yere atlayamıyorsa
- Karalama yapmakta zorlanıyorsa
- etkileşimli veya hayal ürünü oyunlara ilgi göstermiyorsa
- diğer çocukları görmezden gelir veya ailenin dışındaki insanlara tepki vermezse
- giyinmeye, uyumaya veya tuvaleti kullanmaya karşı direnirse
- sevdiği bir öyküyü yeniden anlatamazsa
- üç parçalı talimatları kavrayamazsa
- "aynı" ve "farklı" kavramlarını anlamazsa
- "ben" ve "sen" sözcüklerini doğru kullanmazsa
- anlaşılmaz şekilde konuşuyorsa
- önceden sahip olduğu becerileri yitirirse.

---

Benimle zaman geçirmeye ilişkin daha fazla fikir için şuraya gidin: Sev, konuş, şarkı söyle, oku, oyna *Love, talk, sing, read, play* (Sev, konuş, şarkı söyle, oku, oyna)

[www.lovetalksingreadplay.com.au](http://www.lovetalksingreadplay.com.au). Kaynak Sağlayıcı Anababalar tarafından sağlanmış bir kaynaktır.

NSW Ministry of Health. Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early*. Program ([www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly); June 2017) tarafından Avustralya İngilizcesine uyarlanmıştır.

---

## Okul başlamadan önce

Okula başlamadan önceki yıl kreşe giden ve nitelikli erken çocukluk eğitim programına en az 600 saat katılan çocukların, Anaokuluna başladıklarında öğrenimle yakın ilişki kurmak için gerekli sosyal, kavramsal ve duygusal becerilere sahip olma olasılıkları daha fazladır.

Çocuğunuzu okula başlamaya hazırlamanıza yardımcı olacak şeylerden bazıları şunlardır:

- Çocuğunuza kucak dolusu sevgi ve destek verin. Okula başlaması hakkında heyecanlı ve coşkulu olun.
- Gidecekleri yere alışmaları için çocuğunuzu anaokulu veya kreşe uyum gününe/günlerine götürün.
- Parmak kaldırmak, tuvalete gitmeden önce izin istemek, gerektiğinde sessizce dinlemek ve öğretmenin istediğini yapmak gibi temel okul kurallarını anlatın.
- Çocuğunuza tuvaletin nerede olduğunu gösterin.
- Her şeyin uyduğundan emin olmak için, ilk günden önce üniformayı ve ayakkabıları deneyin.
- Diğer çocuklar oradayken okulu ziyaret edin, böylece çocuğunuz oyun bahçesinin gürültüsüne ve 'büyük' çocukların boyutuna alışabilir.
- Gerekirse, çocuğunuza okul sonrası bakım tesislerinin nerede olduğunu gösterin.

---

Raising Children Network: [www.raisingchildren.net.au](http://www.raisingchildren.net.au) ve NSW Department of Education'dan uyarlanmıştır: <http://www.dec.nsw.gov.au/what-we-offer/regulation-and-accreditation/early-childhood-education-care/funding/start-strong>

---

## Çocuğunuzun 4 yaş sağlık kontrolü

Çocuğunuz okula başlamadan önce, bir sağlık kontrolü için onu yerel çocuk ve aile sağlığı hemşiresine veya doktora götürmeniz tavsiye edilir.

Bu sağlık değerlendirmesi şunları içerebilir:

- bir işitme testi
- bir görme testi – Eyalet Çapında Görme Yeteneği Anaokulu Öğrenci Taraması (StEPS). 114'üncü sayfaya bakın
- bedensel (kilo ve boy) kontrol
- ağız sağlığı değerlendirmesi
- **çocuğumun gelişimi** ve duygusal gönencine ilişkin sorular
- çocuğunuzun aşı durumunun kontrolü
- Avustralya Aşı Kütüğü'nden, okula kaydolmak için gerekli olan Aşı Geçmiş Bildirimi.

Hemşire, doktor ve/veya öğretmen ile, çocuğunuzun okulda öğrenme yeteneğini etkileyebilecek olan herhangi bir sağlık, gelişim, davranış veya aile sorunu hakkında konuşun.



NSW Sağlık Bakanlığı 4 yaşındaki tüm çocuklara, okula başlamadan önceki yıl **ücretsiz görme taraması değerlendirmesi** sunar. Buna, Eyalet Çapında Görme Yeteneği Anaokulu Öğrenci Taraması (StEPS) programı denir.

Birçok görme sorunu, bir çocuğun görmesi eğitilmiş bir görme tarayıcısı tarafından taranmadıkça ortaya çıkmayabilir.

4 yaşındakilerin çoğunun görmesi, anaokulunda veya kreşte taranacaktır, bunu sizin ayarlamanız gerekmez. Tarama hakkında merkezinizden daha fazla bilgi alacaksınız. Erken Çocukluk Merkeziniz StEPS taramasına ev sahipliği yapmıyorsa, çocuğunuz anaokulu veya kreşe gitmiyorsa veya çocuğunuz tarama gününde orada değilse, bir tarama ayarlamak için yerel Çocuk ve Aile Sağlığı Merkezi veya StEPS koordinatörü ile ilişkiye geçin.

Daha fazla bilgi ve ilişki ayrıntıları şu sitededir: <http://www.health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/Pages/StEPS.aspx>

**Lütfen dikkat:** Çocuğunuzun 4 yaş görme taramasını sadece bir kez yaptırması gerekir. Çocuğunuz zaten taramadan geçmişse ama sizin onun gözleri hakkında endişeleriniz varsa, lütfen çocuğunuzun gözlerini bir göz sağlığı profesyoneline test ettirin.

## Anababalar/bakıcılar için ek sorular

**4 yaş sağlık kontrolü için hemşirenizi veya doktorunuzu ziyaret etmeden önce bu soruları yanıtlayın.**

21'inci sayfadaki sağlık riskleri etmeni sorularını yanıtladım	<b>Hayır   Evet</b>
Çocuğumun işitmesinden endişeliyim	<b>Evet   Hayır</b>
Başkaları çocuğumun işitmesinden endişeli olduklarını söylediler	<b>Evet   Hayır</b>
Çocuğumun görmesinden endişeliyim	<b>Evet   Hayır</b>
Çocuğum dönmüş veya tembel bir göze sahiptir (şaşıklık veya şehlalık)	<b>Evet   Hayır</b>
Çocuğum evde/arabada sigara dumanına maruz kalmaktadır	<b>Evet   Hayır</b>

**İlk sütunda herhangi bir yanıtı daire içine almışsanız, lütfen doktorunuza veya çocuk ve aile sağlığı hemşirenize söyleyin.**

<b>Sağlık profesyoneli tarafından doldurulacaktır:</b>	<b>Normal</b>	<b>Gözden Geçir</b>	<b>Havale Et</b>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 4 yaş çocuk sağlık kontrolü

Çocuk ve aile sağlığı hemşiresi, aile doktoru veya çocuk doktoru tarafından değerlendirilme.

İsim \_\_\_\_\_

Doğum tarihi / /

Cinsiyet erkek / kız

Sağlık değerlendirmesi			Normal	Gözden geçir	Havale et
Kilo	kg	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Boy	cm	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vücut kütle indeksi (BMI)			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Görüş için gözler tek tek test edilir

Evet

Hayır

		Normal	Gözden geçir	Havale et	Tedavi Altında
Sonuç		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonuçlar	Vizyon çizelgesi * 6m	Sağ göz	6/	Sol göz	6/
	Görme çizelgesi * 3m	Sağ göz	3/	Sol göz	3/
Oral health 'Lift the lip' check		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Testes fully descended R / L		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Sağlığı koruma etmenleri	Evet	Hayır	Endişeler	Endişe yoktur
Anababa soruları yanıtlanmış mıdır?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yaşa uygun aşılardan, programa uygun olarak tamamlanmış mıdır?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Herhangi bir risk etmeni var mı?				
İşitme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Görme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Ağız sağlığı	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

Uygun sağlık bilgileri üzerinde görüşüldü mü?

Evet  Hayır

Sonuç

Görüş

Ne yapıldığı

Doktorun veya hemşirenin adı

İmzası

Yer

Kontrol tarihi / /

Çocuğa eşlik eden kişi

Anne

Baba

Eşlik edilmemiştir

Diğer



## Sağlıklı okul öğle yemeği kutusu

Sağlıklı bir şekilde dengelenmiş okul öğle yemeği kutusu, teneffüs ve öğle yemeği için bir içecek ve ana yiyecek gruplarından çeşitli günlük yiyecekler içermelidir. Etkileşimli öğle yemeği kutusunu keşfetmek için Sağlıklı Normal Hale Getirin internet sitesini ziyaret edin:

[www.makehealthynormal.nsw.gov.au/food/healthy-school-lunch-box](http://www.makehealthynormal.nsw.gov.au/food/healthy-school-lunch-box)

**MAKE**  
**HEALTHY**  
**NORMAL**

**SAĞLIKLIĞI NORMAL HALE GETİRİN**



# İlkokul ve ortaokul



## İlkokul ve ortaokul

Çocuğunuzun doğumdan 4 yaşına kadar bu kitaptaki programlı sağlık kontrollerine götürmüşseniz, ona, okula başlamadan önce sağlık konularının bulunma ve ele alınma olanağını sağlamış oldunuz. Doktorunuz ve/veya çocuk ve aile sağlığı hemşireniz ile güçlü bir ortaklık, çocuğunuzun sağlığını gözetmenizde önemlidir. Çocuğunuzun gözetmek üzere sağlık profesyonelleri ile olan ilişki şimdi çocuğunuzun öğretmenlerini kapsamak üzere genişleyecektir.

Sizin, çocuğunuzun veya öğretmenin okul yılları sırasında çocuğunuzun sağlığı hakkında herhangi bir endişesi varsa, sizin ve çocuğunuzun, sağlık profesyoneliniz ile konuşmanız gerektiğini unutmayın. Bazen davranış sorunları veya öğrenme sorunları sağlık sorunları ile ilgili olabilir. Çocuğunuzda bu sorunlardan herhangi birisi ortaya çıkarsa, sağlık değerlendirmesi iyi bir fikirdir.

Çocuğunuzun okula başlamadan önceki sağlık değerlendirmesi önemle tavsiye edilir. Çocuklar 13 yaşına eriştiklerinde ve ergenleştiklerinde hızlı bir gelişim ve değişim sürecinden geçerler. Sağlık sorunları veya soruları ortaya çıkabilir ve bir sağlık değerlendirmesi bunları ele almak için bir fırsattır. Bu değerlendirmenin bir parçası olarak, çocuğunuzun gözlerinin ve görmesinin her göz için tek tek değerlendirmesi tavsiye edilir. İşitme testi herhangi bir yaşta yapılabilir.

Her sağlık değerlendirmesine bu kitabı götürmeyi unutmayın. Çocuğunuzun tüm sağlık geçmişinin yanınızda olması size, çocuğunuza, doktorunuza veya hemşirenize, çocuğunuzun sağlığını en iyi şekilde değerlendirmek için yardımcı olacaktır.

Önemli sağlık olaylarını, aşıları ve diğer sağlık bilgilerini bu kitaba kaydetmeyi unutmayın; böylece çocuğunuzun sağlık geçmişi elinizin altında olur ve kolaylıkla bulunur.

# Aşı



## Aşı bilgileri

Aşı, çocukları, hâlâ toplumda ortaya çıkan ve çocukların hâlâ çektikleri ve bu nedenle gereksiz yere öldükleri birçok ciddi hastalığa karşı korur.

National Health ve Medical Research Council tüm çocuklar için bir Ulusal Aşı Programı tavsiye eder. Bu tavsiyeleri yerel doktorunuzla veya kliniğinizle görüşmeli ve/veya şu andaki NSW Aşı Programını görmek için NSW Sağlık Bakanlığının [www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule](http://www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule) sitesine bakmalısınız.

Aşılardan çocukları difteriye, tetanosa, boğmacaya, çocuk felcine, kızamığa, kabakulağa, kızamıkçığa, haemophilus influenzae tip b (Hib)'ye, B tipi sarılgana, meningokoksik C'ye, suçiçeğine, rotavirüse, pnömokoksal hastalığına, insan papillom virüsüne (HPV) karşı korur. Bu aşılardan yerel doktorunuzda, bazı belediyelerde, çocuk hastanelerinde, Toplum Sağlık Merkezleri'nde ve Aborijin Tıp Merkezleri'nde ücretsiz olarak mevcuttur. Ergenler için önerilen aşılardan da okullarda ücretsiz olarak mevcuttur.

Bazı çocuklar aşı yerlerinde hafif ateş ve/veya kızarıklık, şişme ve hassasiyet geçirir. Ateş 39 dereceden yukarı çıkarsa veya çocuğunuzun rahatsızlığından endişeli iseniz yerel doktorunuzla ilişkiye geçin.

Medicare'e kayıtlı olan her bebek, Avustralya Aşı Kütüğü'ne (AIR) de kayıtlıdır. Her aşıdan sonra yerel doktorunuz veya kliniğiniz çocuğunuzun aşı durumundan AIR'yi haberdar edecektir.

Çocuğunuz 4 yaşında aşı programını tamamladığında, AIR'dan size bir Aşı Geçmiş Bildirimi gönderilecektir. Çocuğunuzun çocuk bakımı merkezine ve okuluna, kayıt sırasında güncel bir Aşı Geçmiş Bildirimi sağlamanız istenecektir.

Bu bildirim almazsanız veya bildirimle ilgili bir sorunuz varsa, **1800 653 809**'dan **AIR** ile ilişkiye geçebilirsiniz.

## Anababalar/veliler için önemli bilgi

### Boğmaca aşısı

Tamamıyla aşılanamayacak kadar küçük olan (6 aylıktan küçük) bebekler ciddi boğmaca olma riski taşır. Yetişkin boğmaca için olan tek güçlendirici doz (dTpa aşısı), her gebeliğin 28'inci haftasında gebe kadınlara tavsiye edilir. Yeni doğan bebekle temasta olacak olan tüm yetişkinler, bebeğin doğumundan en az iki hafta önce aşılanmalıdır.

### Çocuğunuzu zamanında aşılatmak

Ciddi hastalıklara karşı en erken korumayı sağlamak için çocuğunuzun tavsiye edilen aralıklarla aşılanması çok önemlidir. Aşılanmayı geciktirmek çocukları hastalık kapma ve çok hasta olma riskine atar. Burun akması veya hafif soğuk algınlığı gibi önemsiz hastalıkları olan çocuklar genellikle aşı olabilir.

*Avustralya Aşı El Kitabı'nın* şu anki baskısı dahil aşı hakkında daha fazla bilgi şu sitede bulunabilir: [www.immunise.health.gov.au](http://www.immunise.health.gov.au).

## Aşı kaydı

Çocuğun adı

Aşığı yapan doktor/hemşire tarafından doldurulacaktır.

Doğum tarihi / /

Yaşı	Aşı	Aşı tarihi	Aşı grup no	İmza
Doğum				
6 haftalık				
4 aylık				
6 aylık				
12 aylık				

Şu anki NSW Aşı Programı için NSW Health'in şu internet sitesine bakın: [www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule](http://www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule)

## Aşı kaydı

Çocuğun adı

Aşığı yapan doktor/hemşire tarafından doldurulacaktır.

Doğum tarihi / /

Yaşı	Aşı	Aşı tarihi	Aşı grup no	İmza
18 aylık				
4 yaşında				
12 yaşında				

Tüm diğer aşılar, aşığı yapan doktor/hemşire tarafından kaydedilmelidir.

Child's name

Doğum tarihi / /

Yaşı	Aşı	Aşı tarihi	Aşı grup no	İmza

Şu anki NSW Aşı Programı için NSW Health'in şu internet sitesine bakın: [www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule](http://www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule)

# CPR Chart



NSW Ambulance

Cardio Pulmonary Resuscitation

Kalp Masajı ve Suni Teneffüs

## ACİL BİR DURUMDA **DRSABCD**'nizi HATIRLAYIN

<b>Dangers?</b> <b>Tehlikeler?</b>	Örneğin elektrik kabloları, petrol veya diğer riskler gibi bir <b>tehlike olup olmadığını kontrol edin</b>	
<b>Responsive?</b> <b>Yanıt verici?</b>	<b>Hasta tepki vermiyor mu ve normal nefes almıyor mu?</b>	
<b>Send for Help!</b> <b>YARDIM İÇİN GÖNDERİN!</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Yardım için bağır</li><li>&gt; <b>Birisine derhal Üç Sıfırı (000) aramasını söyle</b></li><li>&gt; <b>CANKURTARAN</b> iste</li></ul>	
<b>Open Airway</b> <b>Açık Solunum Yolu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Başı hafifçe geriye yatır ve çeneyi kaldır (bebekler için değil)</li><li>&gt; Ağızdan (ve bebeğin burnundan) yabancı maddeyi çıkar</li></ul>	
<b>Normal Breathing?</b> <b>Normal solunum?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Solumu anlamak için bak, dinle, hisset</li><li>&gt; <b>Normal solunum varsa</b>, hastayı yan yatırıp bırak veya yerleştir</li><li>&gt; <b>Normal solunum yoksa, dakikada 100-200 bastırma ile 2 nefese 30 bastırma CPR uygulamasına başla</b></li></ul>	
<b>Start CPR</b> <b>CPR uygulamasını başlatmak</b>	<b>ÇOCUK VE YETİŞKİN:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>&gt; El tabanını göğsün merkezinde göğüs kemiğinin alt tarafına koy</li><li>&gt; Dakikada 100-120 bastırma hızı ile göğüs kemiğini göğsün üçte bir derinliğine kadar <b>30 defa</b> bastır</li><li>&gt; <b>2 nefese 30 bastırma ile devam et</b></li><li>&gt; Göğüs bastırmalarının kesilmesi en az indirilmelidir</li></ul> <b>BEBEK:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>&gt; 2 parmağı göğüs kemiğinin alt tarafında yerleştir</li><li>&gt; Göğüs kemiğini <b>göğsün yaklaşık üçte bir derinliği</b> kadar bastır</li><li>&gt; <b>2 nefese 30 bastırma ile devam et</b></li></ul>	
<b>Attach Defibrillator</b> <b>Defibrilator</b>	Otomatik Dış Defibrilatörü (AED) mümkün olan en kısa zamanda tak ve yönergeleri izle	

**SAĞLIK EKİBİ GELENE VEYA HASTA YANIT VERENE YA DA NORMAL SOLUNUM GERİ GELENE KADAR CPR UYGULAMASINI SÜRDÜR**

**Kurtarıcı yorgunluğuna dikkat et, yardım mevcutsa, kurtarıcıları iki dakikada bir değiştir**

Bu çizelge ilk yardım kursuna gitmenin yerine geçmez.  
CPR'yi ŞİMDİ ÖĞREN!

Bu CPR çizelgesi ücretsiz olarak sağlanmıştır ve satılmamalıdır. Bu çizelge Ambulans internet sitesinde indirilebilir:  
[www.ambulance.nsw.gov.au](http://www.ambulance.nsw.gov.au).

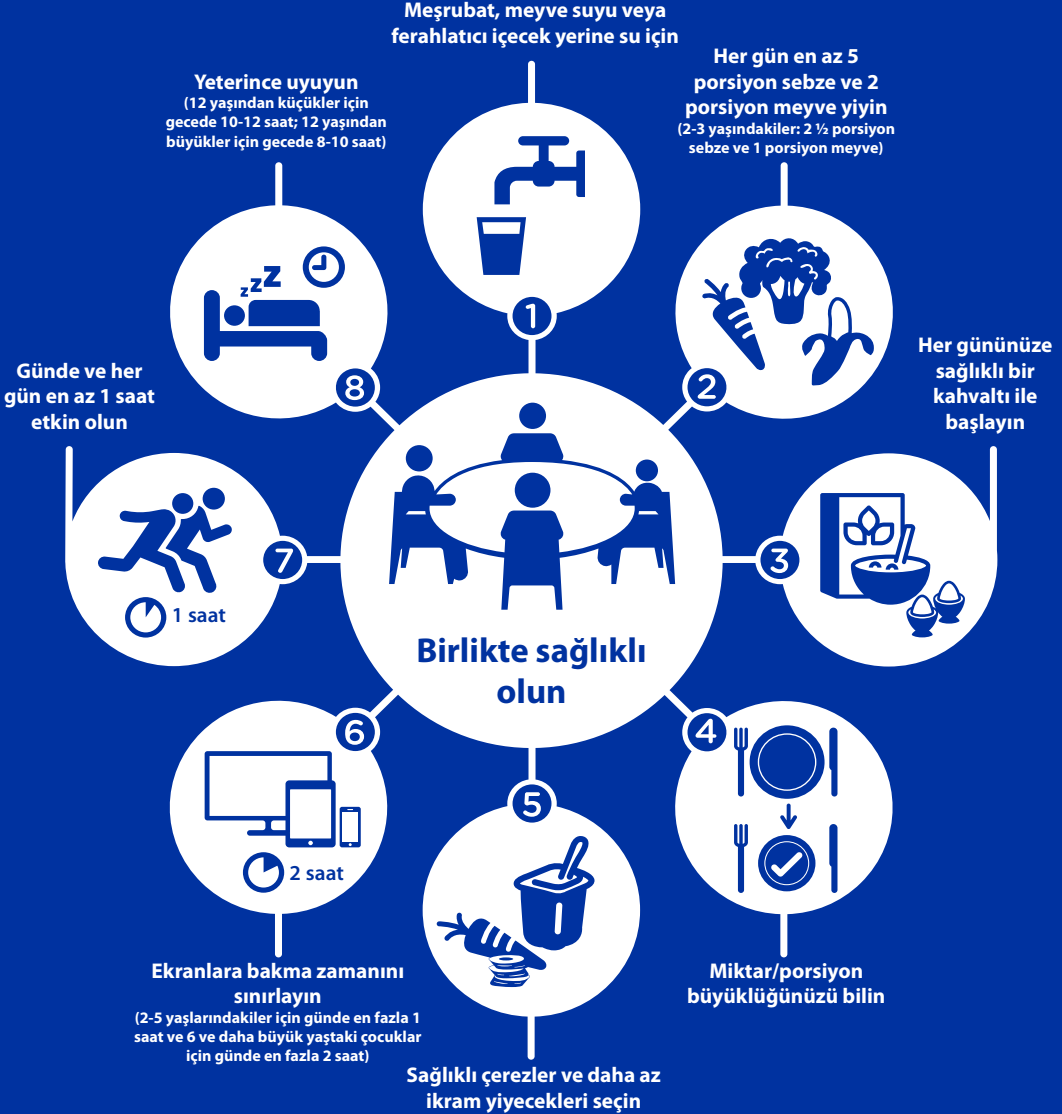
Bu çizelge hakkında sorular için:  
NSW Ambulance  
Locked Bag 105  
Rozelle, NSW 2039  
Tel: (02) 9320 7777

Bu çizelge etkili CPR konusunda, Ocak 2016 itibarıyla Avustralya Yaşama Döndürme Konseyi'nin ilkelerine uyar. Daha fazla bilgi için [www.resus.org.au](http://www.resus.org.au) sitesini ziyaret edin.



# Sağlıklı kilo için 8

Bu bilgiler 2 ve daha yukarı yaştaki çocuklar için geçerlidir



## ACİL MÜDAHALELER

**Acil Servis (Cankurtaran, İtfaiye veya Police) ..... 000**

Acil bir durum için cep telefonu kullanacaksanız,  
lütfen cep telefonunu sağlayıcınıza danışın

**Zehirlere İlişkin Bilgiler ..... 13 11 26**

## EMZİRMEK VE ANABABALIK

**healthdirect Australia ..... 1800 022 222**

**Karitane ..... 1300 CARING**  
(1300 227 464)

**Tresillian Aile Bakım Merkezleri ..... 1300 2 PARENT**  
(Sydney anakent bölgesi dışından ücretsiz arama)

Sydney anakent bölgesi ..... (02) 9787 0855

**Avustralya Emzirme Derneği ..... 1800 mum2mum**  
Sabit telefonlardan ücretsiz arama ..... 1800 686 268

## DİĞER

**Yazılı ve Sözlü Çeviri Servisi ..... 13 14 50**

## AİLE VE TOPLUM HİZMETLERİ

**Çocuk Koruma Yardım Hattı ..... 13 21 11**



**Health**