

Anababalar için bilgiler

NSW Sağlık Sistemi ve sağlık görevlileri, sağlık ve esenliklerine kavuşmaları için çocuklar ve anababalara yardımcı olmakta anahtar bir rol oynar. Ayrıntılı bilgi için www.health.nsw.gov.au sitesine bakın.

Erken çocukluk sağlık merkezleri

Erken çocukluk sağlık merkezleri, NSW'deki tüm yeni anababalar için ücretsiz hizmet sağlar. Bu merkezler, anababalığın tüm öğelerine ilişkin destek, eğitim ve bilginin yanı sıra çocuğunuz için de sağlık, gelişim ve esenlik kontrolleri sunan çocuk ve aile sağlığı hemşireleri çalıştırır. Yakininizdaki erken çocukluk merkezini bulmak için şu siteyi ziyaret edin: www.health.nsw.gov.au/services/pages/default.aspx

Diğer önemli çocuk sağlığı profesyonelleri

Çocuğunuz hasta ise veya çocuğunuzun esenliği konusunda endişeleriniz varsa, göreceğiniz kişi, **Genel pratisyeniniz (GP) veya aile doktorunuzdur**. GP temel sağlık bakımı, uzman doktorlara havale sağlar ve, gerektiğinde, çocuğunuzun sağlık bakımını koordine eder.

Bir **çocuk doktoru** ise çocuğunuz için uzmanlık düzeyinde bakım sağlar. Bir çocuk doktorundan randevu almanız için GP'den bir havale almanız gerekir.

Çocuğunuz için düzenli sağlık ve gelişim kontrolleri

Çocuğunuz, aşağıdaki yaşlarda, sağlık kontrolleri için, yerel erken çocukluk sağlık merkezindeki çocuk ve aile sağlığı hemşiresine veya doktorunuza götürmelisiniz. Bu sağlık kontrollerinin hepsi, çocuğunuzun sağlığını ve gelişimini izlemede ve olası herhangi bir sorunu saptamada hemşireye veya doktora yardımcı oldukları için çok önemlidir. Çocuğunuzun sağlığı veya gelişimi hakkında herhangi bir endişeniz olmasa bile, çocuğunuz her kontrole götürmelisiniz.

Çocuklar şu yaşlarda bir sağlık profesyoneli tarafından kontrol edilmelidir:

- doğumda
- 1 - 4 haftalıkken
- 6 - 8 haftalıkken
- 6 aylıkken
- 12 aylıkken
- 18 aylıkken
- 2 yaşındayken
- 3 yaşındayken
- 4 yaşındayken

Bu belirlenmiş sağlık kontrolleri arasında çocuğunuzun sağlığı, büyümesi, gelişimi veya davranışları hakkında endişeleriniz olursa, lütfen çocuğunuzun çocuk ve aile hemşiresine veya doktora götürün.

Çocuğunuzun sağlığı ve gelişiminin değerlendirilmesi

Çocuğunuz 6 aylıktan başlamak üzere, her sağlık kontrolü için, Anababaların Gelişim Durumu Değerlendirmesi (PEDS) denilen **anababalar için** bir takım **sorular** sağlanmıştır.

Her kontrolden önce bu soruları mümkün olduğunca doğru bir şekilde yanıtlayın, çünkü size ve doktorunuza veya çocuk ve aile sağlığı hemşirenize, çocuğunuzun öğrenim, gelişim ve davranış yollarına ilişkin endişelerin belirlenmesinde yardımcı olurlar.

Siz ve çocuğunuzun gördüğü herhangi bir sağlık profesyoneli, çocuğunuzun sağlığı ve ilerlemesi hakkında bu deftere notlar almalıdır. Ayrıntılı notların kaydedilebileceği 'İlerleme Notları' başlıklı bir bölüm vardır.

Çocuğunuzun büyümesini ve gelişmesini izlemek

Çocuklar farklı hızlarda büyür ve gelişir. Çocuğunuzun gelişimini izlemek, olası herhangi bir endişenin mümkün olduğunca erken saptanması ve tedavi edilmesi açısından önemlidir.

Çocuğunuzun büyümesi ve gelişimi birkaç şekilde izlenir:

- çocuğunuzun dönüm noktalarını kontrol edip bu defterdeki PEDS soruların yanıtlanmasıyla sizin tarafınızdan
- çocuğunuzun düzenli, programlı sağlık kontrollerinde muayene eden bir sağlık profesyoneli tarafından
- tarama testleri aracılığıyla.

Not: Tarama testleri, kontroller ve muayeneler asla yüzde 100 doğru olamaz. Kimi zaman, ortada herhangi bir şey olmasa da bir sağlık kontrolü veya tarama testi bir sorun varmış gibi gösterebilir veya var olan bir sorunu kaçırabilir. Zaman zaman, çocuğunuz bir tarama testi veya sağlık kontrolü geçirdikten sonra da yeni bir sorun ortaya çıkabilir. Bu nedenle, tavsiye edilen tüm sağlık kontrollerine gitmek ve anababalara bu defterde sorulan soruları yanıtlamak önemlidir.

Çocuk Güvenliği

Çocukluktaki birçok yaralanma ve kaza, önlenabilir. Güvenlik ipuçları ve daha fazla çocuk güvenliği kaynağı için www.kidsafensw.org ve www.health.nsw.gov.au/childsafety internet sitesini ziyaret edin.

Araba güvenliği her yaştaki çocuk için önemlidir. Bir arabada seyahat ederken, doğumdan yedi yaşına kadarki tüm çocukların, kendi yaşlarına uygun doğru bir çocuk güvenlik koltuğu kullanması gerekir. Daha fazla bilgi için www.rta.nsw.gov.au/roadsafety/children sitesini ziyaret edin.

Güvenlik açısından birkaç endişe konusu şunlardır:

Bebekler için:

- altını değiştirme masasından, tezgahından veya yataktan yuvarlanmak.
- boğazına küçük bir şey kaçması sonucu boğulmak.
- çocuğun üzerine dökülen sıcak bir içeceğin neden olduğu yanma.
- zehir veya fazla dozda ilaç yutmak.
- bakıcının kollarından düşmek.

3 - 5 yaşları arasındaki çocuklar için

- bisikletten, kaykaydan, çocuk bahçesi gereçlerinden veya evde düşmek.
- köpek ısırması.
- sıcak sıvı ile yanma.
- pencerelerden ve balkonlardan düşmek.
- garaj yollarında araba çarpması.
- banyolarda, çitsiz yüzme havuzlarında ve spalarda boğulmak.

12 ay ile 3 yaş arasındaki çocuklar için

- uygunsuz yiyecekler ve küçük maddeler boğazına takılıp boğulmak.
- yüksek sandalyeden, çarşı arabasından veya çocuk arabasından veya merdivenlerden düşmek.
- çocuğun banyodaki sıcak su musluğunu açmasının veya tencereyi ocaktan çekmesinin neden olduğu yanma.
- daha önce ulaşılamayan zehirleri, ilaçları ve deterjanları yutmak.
- soba veya ateşlerin neden olduğu yanma.
- garaj yollarında araba çarpması.
- banyolarda, çitsiz yüzme havuzlarında ve spalarda boğulmak.
- mobilyalardan atlamak veya sivri nesnelere çarpmak.
- çocuk bahçesi gereçlerinden düşmek.
- bakmadan yola fırlamak.
- pencerelerden ve balkonlardan düşmek.

Aile sağlık geçmişi ve risk etkenleri

	Evet	Hayır
Bebeğinizin yakın akrabalarından herhangi biri sağır mıdır veya çocukluktan gelen bir duyma sorunu var mıdır?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>		
Ailede herhangi bir kişinin çocuklukta göz sorunu oldu mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>		
Bebeğinizin yakın akrabalarından herhangi birinin tek veya iki gözü kör müdür?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>		
Gebelik sırasında bebeğinizin annesi kızamıkçık, sitomegalavirüs, toksoplazmoz, zona veya ateşli ya da kaşıntılı bir hastalık geçirdi mi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>		
Doğumda bebeğinizin kilosu 1500 gramdan az mıydı, iki günden uzun süre yoğun bakımda kalması gerekti mi veya 48 saat ya da daha uzun süre oksijen alması gerekti mi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>		
Bebeğiniz herhangi bir bedensel sorunla mı doğdu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>		

Bebeğinizin büyümesini ölçmek ve izlemek

Bebeğinizin boyunu, kilosunu ve başının çapını ölçmek size bebeğinizin nasıl büyüdüğünü gösterir. Doktorunuz veya hemşireniz her sağlık kontrolünde çocuğun ölçümlerini kaydetmeli ve bu bölümdeki büyüme çizelgesini doldurmalıdır.

Her çocuk farklı hızda büyür ve gelişir. Tek bir ölçüm yararlı olsa da, çocuğunuzun büyümesini değerlendirebilmek için, büyüme eğilimini görmek üzere zaman içinde birçok ölçümün kaydedilmesi önemlidir.

Büyüme çizelgelerinin nasıl çalıştığı hakkında daha fazla bilgi isterseniz, lütfen www.who.int/childgrowth/en ve www.cdc.gov/growthcharts sitelerine girin.

Hiçbir iki çocuk aynı olmaz; ancak, çocukların kilosuna ilişkin bazı temel ilkeler vardır. Bir kişinin kilosunun az mı, normal mi yoksa fazla mı olduğunu değerlendirmek için beden kitle indeksi (BMI) kullanılır. Çocukların kilosunu 2 yaşından itibaren değerlendirmek üzere yaşa göre BMI çizelgeleri Ulusal Sağlık ve Tıp Araştırmaları Konseyi tarafından tavsiye edilir. Bu çizelgeler, çocukların bedenlerinin hâlâ büyüyüp geliştiği gerçeğini kabul eder. Bir internet BMI hesap makinesini şu sitede bulabilirsiniz:

www.healthykids.nsw.gov.au/parents-carers/faqs/what-is-a-healthy-weight.aspx

Çocukların, büyüyüp gelişirken sağlıklı bir kiloda kalmaları bedenleri için önemlidir. Sağlıklı bir kilo genellikle çocuğunuzun (yiyecek ve içeceklerden) aldığı enerji miktarı ile (büyümek için ve bedensel etkinliklerle) kullandığı enerjinin dengelenmesi ile korunur.

Yaşamın başlarında sağlıklı yeme ve egzersiz alışkanlıkları edinmek, aşırı kilo, 2'inci tür şeker hastalığı, kimi kanser türleri ve yüksek tansiyon gibi sağlık sorunlarından kaçınmada yardımcı olur.

Çocuğunuzun yeme alışkanlıkları veya kilosu hakkında endişeleriniz varsa, bölgenizdeki çocuk ve aile hemşiresini veya doktorunuzu görün.

Çocuğunuzun büyümesini ve gelişmesini nasıl destekleyebileceğinize ilişkin bilgiler içeren internet siteleri ve çevrimiçi kaynaklar için sayfa 2.2'ye bakın.

Anababalar için işitme hakkında sorular

Lütfen aşağıdaki soruları, bebeğiniz doğduktan hemen sonra, uygun kutuları işaretleyerek yanıtlayın.

	Evett	Hayır
Sayfa 3.2'deki sağlık riski etkenlerine ilişkin soruları yanıtladınız mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bebeğiniz doğduğunda şiddetli nefes alma sorunları oldu mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bebeğiniz menenjit geçirdi mi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bebeğinizin, kan değişimi gerektiren sarılık hastalığı oldu mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bebeğiniz doğumda 1500 gramdan hafif miydi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bebeğiniz doğumdan sonra 5 günden fazla bir süreyle yoğun bakımda kaldı mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bebeğinizin başı veya boynunda, olağandışı biçimde bir yüz veya et benleri gibi olağan dışı şeylerin farkına vardınız mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bebeğinizde 'down sendromu' (Trisomy 21) veya işitme kaybıyla ilişkili başka bir sağlık sorunu var mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bu sorulardan herhangi birine vereceğiniz yanıt evet ise, doktorunuza veya çocuk ve aile hemşirenize söyleyin.

Sonuç

Normal Havale et

2 haftalığım

Yapabileceğim bazı şeyler

- Yüksek seslerden ürkmek
- Yüzlerin üzerinde odaklaşmaya başlamak
- Elime verdiğinizde parmaklarınızı sıkıca tutmak

Benimle zaman geçirmek için bazı fikirler

- Uyanık olduğumda benimle konuşun
- Yaptıklarımı tekrarlayarak seslerime ve ifadelerime karşılık verin
- Bana sarılın

Şunları yapamıyorsa lütfen çocuk ve aile hemşiremle veya doktorumla konuşun

- Yüksek seslere tepki VERMİYORSAM
- İyi BESLENEMİYORSAM

Sev, Konuş, Şarkı Söyle, Oku, Oyna, çocuğunuzun toplumsal, duygusal ve zihinsel gelişimi için ve çocuğunuzun nasıl büyütülebileceğine ilişkin daha fazla bilgi sağlayan bir Families NSW kaynağıdır:
www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm

1 - 4 hafta arasındaki ziyaret

Çocuk ve aile hemşiresi ile ilk görüşmeniz genellikle evinizde olur. Bu, anababa ve hemşirenin tanışması ve olası endişeler hakkında konuşmaları için iyi bir zamandır.

Görüşme konuları şunları içerebilir:

Sağlık ve Güvenlik

- Emzirme dahil, bebeğinizi beslemek
- Güvenlikli uyku ve Ani Bebek Ölümü Sendromu'nun (SIDS) önlenmesi
- Aşılar
- Güvenlik
- Büyüme

Gelişim

- Ağlamak
- Bebeği rahatlatmak
- Bebeğinizle konuşmak - iletişim, dil ve oyun

Aile

- 'Kişisel Sağlık Kaydı'nı kullanmak
- Çocuk ve aile hemşiresinin, GP'nin ve diğer sağlık profesyonellerinin işlevi
- Anababanın ruhsal sağlığı
- Annenin genel sağlığı - beslenme düzeni, dinlenme, göğüs bakımı, egzersiz, ağız sağlığı
- Anababa grupları ve destek ağları
- Sigara içmek
- İş/çocuk bakımı

Hâlâ sigara içiyor musunuz?

Sigara içmek bebeğinizin Ani Bebek Ölümü Sendromu (SIDS) riskini artırır.

Quitline'i **13 QUIT** (13 7848) numaralı telefondan arayın veya www.icanquit.com.au/ sitesine girin.

Anababalar için Sorular

1-4 hafta sağlık kontroluna ilişkin bu soruları hemşirenizin ziyaretlerinden önce veya sizin doktor ziyaretinizden önce yanıtlayın

	Evet	Hayır
Sayfa 3.2'deki sağlık riski etkenleri sorularını yanıtladınız mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bebeğinizin iştmesine ilişkin endişeleriniz var mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bebeğinizin iştmesi ile ilgili olarak başkası endişe duyuyor mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bebeğinizin görmesine ilişkin olarak endişeleriniz var mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bebeğiniz evde veya arabada sigara dumanına maruz kalıyor mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bebeğiniz, uyuması için arka üstü mü yatırılıyor?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beslenmek		
Düenkü bu zamandan beri, bebeğiniz anne sütü emdi mi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Düenkü bu zamandan beri bebeğiniz aşağıdakilerden herhangi birini aldı mı?		
a) Vitaminler VEYA mineralli takviyeler VEYA (gerekmişse) ilaç	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Sade VEYA tatlılaştırılmış/tat verilmiş su VEYA meyve suyu VEYA çay/demlenmiş içecek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Bebek maması VEYA diğer sütler (örn. inek sütü, soya sütü, suyu alınmış süt, koyulaştırılmış süt, vb)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Katı VEYA yarı-katı yiyecekler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Şu anki tavsiyeler bebeklerin yaklaşık 6 aylık olana kadar sadece anne sütü emmesi (vitaminler, mineralli takviyeler veya ilaç alabilir) ve (uygun tamamlayıcı besinler alırken) anne sütüne 12 aylık olana kadar ve bunun ötesinde devam etmesi yönündedir.

Sağlık Görevlileri için NHMRC Bebek Besleme Kılavuzu, 2003.

Ben 8 haftalığım

Şunları yapıyor olabilirim

- Sanki "size bir şey söylüyordum" gibi sesler çıkarmak
- Birisi benimle konuştuğunda sessizleşmek
- Gülümsemek
- Ellerimi birleştirmek

Benimle birlikte zaman geçirmek için kimi fikirler

- Bana şarkı söylemek ve benimle konuşmak
- Yerde yüzüstü yatarken benimle oynamak
- Arabamda beni gezmeye çıkarmak

Şunları yapamıyorsam çocuk ve aile hemşireme veya doktorumla lütfen konuşun

- Eskiden yapabildiğim şeyleri YAPAMIYORSAM
- Ağlamaktan başka ses ÇIKARAMIYORSAM
- Gülümsemeye BAŞLAYAMIYORSAM
- Gözlerinizin içine BAKAMIYORSAM

Sev, Konuş, Şarkı Söyle, Oku, Oyna, çocuğunuzun toplumsal, duygusal ve zihinsel gelişimi için ve çocuğunuzun nasıl büyütülebileceğine ilişkin daha fazla bilgi sağlayan bir Families NSW kaynağıdır: www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm

6-8 hafta ziyareti

Görüşülecek konular şunları içerebilir:

Sağlık ve güvenlik

- Bebeğinizi beslemek
- Aşılar
- Güvenlikli uyku ve Ani Bebek Ölümü Sendromu'nun (SIDS) önlenmesi
- Güneşten nasıl korunulur
- Büyümek

Gelişim

- Anababa sorularından çıkan konular
- Ağlamak
- Bebeğinizi rahatlatmak
- Bebeğinizle konuşmak - iletişim, dil, oyun

Aile

- Anababa grupları
- Anne sağlığı. (beslenme, dinlenme, aile planlaması, egzersiz)
- Anababanın duygusal sağlığı
- Sigara içmek
- Olumlu anababalık ve bebeğinizle yakın ilişkiler geliştirmek

Hâlâ sigara içiyor musunuz?

Sigara içmek bebeğinizin Ani Bebek Ölümü Sendromu (SIDS) riskini artırır.

Quitline'ı **13 QUIT** (13 7848) numaralı telefondan arayın veya www.icanquit.com.au/ sitesine girin.

Anababalar için Sorular

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

	Evet	Hayır
Doğum sonrası kontrolünden geçtiniz mi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bebeğiniz de kontrolden geçti mi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bebeğiniz hakkında herhangi bir endişeniz var mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sayfa 3.2'deki sağlık riski etkenleri sorularını yanıtladınız mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bebeğinizin iştmesi konusunda bir endişeniz var mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bebeğinizin iştmesi konusunda herhangi başka birinin endişesi var mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bebeğiniz ışığa dönüyor mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bebeğiniz size gülümsüyor mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bebeğiniz yüzünüze bakıp sizinle göz temasında bulunuyor mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bebeğinizin göz bebeklerinden bir veya ikisinin beyaz olup olmadığını fark ettiniz mi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Siz ve bebeğiniz birlikte olmaktan hoşlanıyor musunuz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bebeğinize okuyor, konuşuyor, onunla oynuyor musunuz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bebeğiniz evde veya arabada sigara dumanına maruz kalıyor mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bebeğiniz uyurken arka üstü mü yatırılıyor?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kişisel sağlık kaydım

Beslemek

	Evet	Hayır
Dünkü bu zamandan beri bebeğiniz anne sütü emdi mi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dünkü bu zamandan beri şunlardan herhangi birini aldı mı?		
a) Vitaminler VEYA mineralli takviyeler VEYA (gerekmişse) ilaç	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Sade VEYA tatlandırılmış/tat verilmiş su VEYA meyve suyu VEYA çay/demlenmiş içecek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Bebek maması VEYA diğer sütler (örn. inek sütü, soya sütü, suyu alınmış süt, koyulaştırılmış süt, vb)	<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 anne sütü emmesi (vitaminler, mineralli takviyeler veya ilaç alabilir) ve (uygun tamamlayıcı besinler alırken) anne sütüne 12 aylık olana kadar ve bunun ötesinde devam etmesi yönündedir.

Sağlık Görevlileri için NHMRC Bebek Besleme Kılavuzu, 2003.

Duyusal ve bedensel olarak kendinizi nasıl hissettiğiniz konusunda hemşireniz veya doktorunuzla konuşmak isteyebilirsiniz, ve çocuğunuza en iyi şekilde nasıl bakabileceğinize ilişkin sorular sorabilirsiniz.

Anababa notları

Ben 6 aylığım

Şunları yapıyor olabilirim

- Beni birisi tuttuğu zaman ayakta durabilmek
- Bir şeyleri ağzıma götürmek
- Bir şeyleri elden ele geçirmek
- Örneğin ga-ga-ga, ma-ma-ma gibi sesleri tekrarlamak
- Etraftaki şeylere merak duymak ve uzanılmayacak şeyleri almaya çalışmak

Benimle birlikte zaman geçirmek için kimi fikirler

- Benimle resimli kitapları paylaşmak
- Bana şarkı söylemek ve benimle konuşmak
- Yerde benimle oynamak

Şunları yapamıyorsam çocuk ve aile hemşireme veya doktorumla lütfen konuşun

- Eskiden yapabildiğim şeyleri YAPAMIYORSAM
- Ayakta DURAMIYORSAM
- Adım söylendiğinde tepki GÖSTEREMİYORSAM
- Oyuncakları KAVRAYAMIYORSAM
- Bebek sesleri ÇIKARAMIYORSAM veya GÜLEMİYORSAM

Sev, Konuş, Şarkı Söyle, Oku, Oyna, çocuğunuzun toplumsal, duygusal ve zihinsel gelişimi için ve çocuğunuzun nasıl büyütülebileceğine ilişkin daha fazla bilgi sağlayan bir Families NSW kaynağıdır:
www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm

6 ay ziyareti

Görüşülecek konular şunları içerebilir:

Sağlık ve güvenlik

- Uyku
- Güvenlikli uyku ve Ani Bebek Ölümü Sendromu'nun (SIDS) önlenmesi
- Sağlıklı bir şekilde yemesi için bebeğinize yardımcı olmak
- Bebeğinizin dişlerine dikkat etmek
- Aşılar
- Güneşten nasıl korunulur
- Güvenlik
- Büyümek

Gelişim

- Anababalar için PEDS* sorularından çıkan konular
- Bebeğinizin davranışları
- Bebeğinizin devinimi
- Bebeğinizle konuşmak , iletişim, dil, oyun

Aile

- Kardeşlerle ilişkiler ve çekişmek
- Oyun etkinlikleri
- Anababanın duygusal sağlığı
- Oyun gruplarına gitmek
- Sigara içmek
- Olumlu anababalık ve bebeğinizle yakın ilişkiler geliştirmek

*Gelişim Konumunu Anababaların Değerlendirmesi

Hâlâ sigara içiyor musunuz?

Sigara içmek bebeğinizin Ani Bebek Ölümü Sendromu (SIDS) riskini artırır.

Quitline'i **13 QUIT** (13 7848) numaralı telefondan arayın veya www.icanquit.com.au/ sitesine girin.

Anababalar için Sorular

6 aylık sağlık kontrolü için hemşirenizi veya doktorunuzu ziyaret etmeden önce bu soruları yanıtlayın

	Evets	Hayır
Sayfa 3.2'deki sağlık riski etkenleri sorularını yanıtladınız mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bebeğinizin iştirnesi konusunda bir endişeniz var mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bebeğinizin iştirnesi konusunda herhangi başka birinin endişesi var mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bebeğinizin görmesi konusunda bir endişeniz var mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğunuzun dönük veya tembel gözü (şehlalık veya şaşılık) var mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bebeğiniz size bakıp gözleriyle sizi izliyor mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bebeğinizin bir veya iki gözbebeğinin beyaz olup olmadığını fark ettiniz mi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bebeğiniz evde veya arabada sigara dumanına maruz kalıyor mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bebeğiniz uyuması için arka üstü mü yatırılıyor?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Beslemek	Anımsamıyorum	Evets	Hayır
Bebeğiniz 4 aylıkken anne sütü emdi mi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dünkü bu zamandan beri bebeğiniz anne sütü emdi mi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dünkü bu zamandan beri şunlardan herhangi birini aldı mı?			
a) Vitaminler VEYA mineralli takviyeler VEYA (gerekmişse) ilaç		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Sade VEYA tatlılaştırılmış/tat verilmiş su VEYA meyve suyu VEYA çay/demlenmiş içecek		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Bebek maması VEYA diğer sütler (örn. inek sütü, soya sütü, suyu alınmış süt, koyulaştırılmış süt, vb)		<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 anne sütü emmesi (vitaminler, mineralli takviyeler veya ilaç alabilir) ve (uygun tamamlayıcı besinler alırken) anne sütüne 12 aylık olana kadar ve bunun ötesinde devam etmesi yönündedir.

Sağlık Görevlileri için NHMRC Bebek Besleme Kılavuzu, 2003.

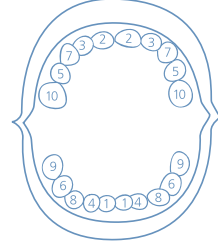
Bebeğinizin dişleri - onları sağlıklı tutmak

Sağlıklı dişler genel sağlık ve konuşmanın gelişmesi için önemlidir. Çoğu diş sorunları önlenebilir. Diş hastalığı riski olan çocukların erkenden saptanması ve hastalığın erkenden belirlenmesi birçok dişin çekilmesini ve bir hastanede genel anestezi altında pahalı diş tedavisini önleyebilir.

Bu defterdeki diş sorularını yanıtlayarak olası herhangi bir sorunu saptayabilir ve çocuğunuzun dişlerinin bakımını nasıl yapabileceğinizi öğrenebilirsiniz.

Bebeklerin dişleri ne zaman çıkar?

Genel diş çıkması düzeni	Dişin adı	Yaklaşık çıkış yaşı
1,2,3,4	Ön dişler	6-12 aylık
5,6	Bebeğin ilk azı dişleri	12-20 aylık
7,8	Köpek dişleri	18-24 aylık
9,10	Bebeğin ikinci azı dişleri	24-30 aylık



Yukardaki ortalama yaşlar sadece bir kılavuzdur. Çocuğunuzun dişleri bu yaşlardan önce veya sonra çıkarsa, endişeye gerek yoktur.

Biberonlar ve Emzikler

Anne sütü bebeğiniz için en iyisidir. Bebeğiniz anne sütü emmiyorsa:

- Bebeğinizin biberonuna **sadece** anne sütü, bebek maması veya su koyun.
- Bebeğinizi, beslerken her zaman tutun ve yeteri kadar içtiğinde biberonu çekin.
- Bebeğinizi biberonla birlikte yatırmak diş çürümmesine neden olabilir.
- Bebeğinizin emziğindeki bal, gliserin, yoğunlaştırılmış süt veya diğer yapışkan tatlı yiyecekler veya sıvılar diş çürümmesine neden olabilir.
- Çoğu çocuklar 6 aylıktan itibaren deneye deneye fincan kullanmayı öğrenebilir ve 12 aylık civarında biberon yerine fincan kullanabilir.

Diş Çıkarmak

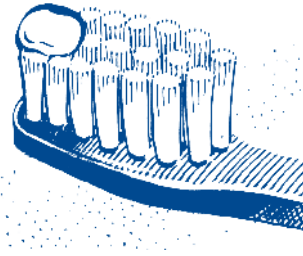
- Çocuğunuz diş çıkarırken rahatsızsa, bir ısırma halkası veya soğuk suyla yıkanmış bez verin
- Başka belirtiler varsa, doktora veya çocuk ve aile hemşiresine danışın

Yiyecek ve İçecek

- 6 aylıktan itibaren yemekler için sağlıklı yiyecekler ve çerezler verin
- Bebek yiyeceklerini tatlandırmayın
- Musluk suyu (12 aya kadar kaynatın ve soğutun), yemek aralarında ve yatarken en iyi içecektir
- Özel yiyecekleri, tatlı çerezleri ve tatlı gazozları sadece özel etkinliklere saklayın

Diş fırçalamaya ilişkin ipuçları

- Kendi dişlerinizi ve diş etlerinizi temiz ve sağlıklı tutun. Sizin ağzınızdan mikroplar, emziklerden, biberonlardan ve kaşıklardan bebeğinizin ağızına geçebilir
- Çocuğunuzun ilk dişleri çıkar çıkmaz, diş macunu kullanmadan, bir çocuk diş fırçası ile temizleyin
- 18 aylıktan itibaren çocuğunuzun dişlerini, küçük bir bezelye boyutundaki düşük florinli diş macunu ile günde iki kez temizleyin. Yumuşak bir çocuk diş fırçası kullanın; çocuklar, fırçalamadan sonra dışarı tükürmelidir, yutmamalı ve çalkalamamalıdır
- Diş macunu kullanmaya, ağız sağlığı eğitimi almış bir sağlık profesyoneli veya bir ağız sağlığı uzmanının tavsiyesine göre, daha önce de başlanabilir
- 6 yaşından küçük çocukların diş macununu çocuğa bir yetişkin sürmeli ve diş macununu çocukların erişemeyeceği bir yerde saklamalıdır
- Yaklaşık 3 yaş dolaylarından itibaren çocuklar diş fırçalamanın bir kısmını kendileri yapabilir; ancak, 7-8 yaşlarına kadar dişlerini fırçalamak için yine de bir yetişkinin yardımına ihtiyaç duyarlar
- Diş çürümesinin erken işaretlerine ve fırçayla çıkmayan beyaz veya kahverengi noktalara dikkat edin. Mümkün olan en kısa zamanda profesyonel tavsiye alın.
- Çocuğunuzun ağız sağlığı eğitimi almış bir sağlık profesyoneli veya bir ağız sağlığı uzmanı tarafından yapılan ağız sağlığı risk değerlendirmesinden geçmesini sağlayın.



Ben 12 aylığım

Şunları yapıyor olabilirim

- Bir iki tane anlaşılır sözcük söylemek
- El sallamak; işaret etmek
- Mobilyalara tutunarak ayağa kalmak

Benimle birlikte zaman geçirmek için kimi fikirler

- Müzik çalmak, şarkı söylemek, dans etmek
- Bana kitap okumak
- Parka, kitaplığa veya oyun grubuna gitmek

Şunları yapamıyorsam çocuk ve aile hemşiremle veya doktorumla lütfen konuşun

- Eskiden yapabildiğim şeyleri YAPAMIYORSAM
- Seslerle İLGİLENMİYORSAM
- Bebek sesleri ÇIKARAMIYORSAM
- Ne istediğimi size BİLDİREMİYORSAM
- Sizi anlıyor gibi GÖRÜNMEYORSAM
- Sizinle göz temasından veya sarılmaktan keyif ALMIYORSAM
- EMEKLEMİYORSAM veya bir yere tutunarak AYAKTA DURAMIYORSAM

Sev, Konuş, Şarkı Söyle, Oku, Oyna, çocuğunuzun toplumsal, duygusal ve zihinsel gelişimi için ve çocuğunuzun nasıl büyütülebileceğine ilişkin daha fazla bilgi sağlayan bir Families NSW kaynağıdır:
www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm

12 ay ziyareti

Görüşülecek konular şunları içerebilir:

Sağlık ve Güvenlik

- Sağlıklı bir şekilde yemek
- Çocuğunuzun dişlerinin bakımının nasıl yapılabileceği
- Uyku
- Aşılar
- Güvenlik
- Göneşten nasıl korunulur
- Büyümek

Gelişim

- Anababalar için PEDS* sorularından çıkan konular
- Çocuğunuzun davranışları
- Devinim
- Çocuğunuza başkalarıyla iyi iletişim kurması ve muhatap olması için yardımcı olmak

Aile

- Kardeşlerle ilişkiler ve çekişmek
- Olumlu anababalık ve bebeğinizle yakın ilişkiler geliştirmek
- Anababanın duygusal sağlığı
- Sigara içmek
- Oyun grubuna veya kreşe gitmek

*Gelişim Konumunu Anababaların Değerlendirmesi

Hâlâ sigara içiyor musunuz?

Sigara içmek bebeğinizin Ani Bebek Ölümü Sendromu (SIDS) riskini artırır.

Quitline'ı **13 QUIT** (13 7848) numaralı telefondan arayın veya www.icanquit.com.au/ sitesine girin.

Anababalar için Sorular

12 aylık sağlık kontrolü için hemşirenizi veya doktorunuzu ziyaret etmeden önce bu soruları yanıtlayın

	Evet	Hayır
Sayfa 3.2'deki sağlık riski etkenleri sorularını doldurdunuz mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğunuzun iştihasına ilişkin endişeleriniz var mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğunuzun iştihası ile ilgili olarak başkası endişe duyuyor mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğunuzun görmesine ilişkin olarak endişeleriniz var mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğunuzun dönük veya tembel gözü (şehlalik veya şaşılık) var mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğunuzun küçük nesnelere görmede güçlüğü var mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğunuz bildik nesnelere veya insanları uzaktan tanıyor mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğunuz evde veya arabada sigara dumanına maruz kalıyor mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğunuzun dişleri çıkmaya başladı mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğunuzun dişleriyle veya diş çıkarmakla herhangi bir sorunu var mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğunuz uyumak için hiç biberon kullandı mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğunuz yemek aralarında bir biberon veya beslenme fincanı ile dolaşiyor mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Günde iki kez çocuğunuzun dişlerini fırçalıyor musunuz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beslenmek		
Dünkü bu zamandan beri çocuğunuz anne sütü emdi mi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dünkü bu zamandan beri bebeğiniz katı yiyecek yedi mi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Şu anki tavsiyeler bebeklerin yaklaşık 6 aylık olana kadar sadece anne sütü emmesi (vitaminler, mineralleri takviyeler veya ilaç alabilir) ve (uygun tamamlayıcı besinler alırken) anne sütüne 12 aylık olana kadar ve bunun ötesinde devam etmesi yönündedir.

Sağlık Görevlileri için NHMRC Bebek Besleme Kılavuzu, 2003.

Ben 18 aylığım

Şunları yapıyor olabilirim

- Anlamalı 5-10 sözcük kullanmak
- Her hafta yeni sözcükleri anlamak
- Sorulduğunda vücudun organlarını veya oyuncakları göstermek
- Belki öfke krizleri geçirmek
- Kendi kendime yemek
- Kendi başıma yürümek
- Yeni konumlardayken belki bakıcılara tutunmak

Benimle birlikte zaman geçirmek için kimi fikirler

- Hem evin içinde hem de dışında çevremi keşfetmek
- Bana kitap okunması
- Parkı, oyun alanını ve kitaplığı ziyaret etmek
- Basit şarkılar söylemek ve söylediğiniz sözcükleri tekrarlamamı istemeniz

Şunları yapamıyorsam çocuk ve aile hemşiremle veya doktorumla lütfen konuşun

- Eskiden yapabildiğim şeyleri YAPAMIYORSAM
- Birçok sözcüğü ANLAYAMIYORSAM
- Anlamalı 5-10 sözcük KULLANAMIYORSAM
- Sizinle iletişim kurmaya ÇALIŞAMIYORSAM
- Göz temasından keyif ALAMIYORSAM
- Sarılmak veya rahatlamak için size GELEMİYORSAM
- Hiçbir yap-ınan oyunu belirtisi GÖSTEREMİYORSAM
- İşaret EDEMİYORSAM veya el SALLAYAMIYORSAM
- YÜRÜYEMİYORSAM

Sev, Konuş, Şarkı Söyle, Oku, Oyna, çocuğunuzun toplumsal, duygusal ve zihinsel gelişimi için ve çocuğunuzun nasıl büyütülebileceğine ilişkin daha fazla bilgi sağlayan bir Families NSW kaynağıdır:
www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm

18 ay ziyareti

Görüşülecek konular şunları içerebilir:

Sağlık ve Güvenlik

- Ailelerin sağlıklı bir şekilde yemesi
- Uyku
- Çocuğunuzun dişlerine dikkat etmek
- Güneşten nasıl korunulur
- Büyümek

Gelişim

- Anababalar için PEDS* sorularından çıkan konular
- Çocuğunuzun davranışları
- Devinim
- Tuvalet eğitimini başlatmak
- Çocuğunuza başkalarıyla iyi iletişim kurması ve muhatap olması için yardımcı olmak

Aile

- Kardeşlere ilişkin konular
- Olumlu anababalık ve çocuğunuza, duygularını ve davranışlarını denetlemede yardımcı olmak
- Oyun gruplarına veya kreşlere gitmek
- Sigara içmek

*Gelişim Konumunu Anababaların Değerlendirmesi

Hâlâ sigara içiyor musunuz?

Sigara içmek bebeğinizin Ani Bebek Ölümü Sendromu (SIDS) riskini artırır.

Quitline'ı **13 QUIT** (13 7848) numaralı telefondan arayın veya www.icanquit.com.au/ sitesine girin.

Anababalar için Sorular

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

	Evet	Hayır
Sayfa 3.2'deki sağlık riski etkenleri sorularını doldurdunuz mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğunuzun işitmesine ilişkin endişeleriniz var mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğunuzun işitmesi ile ilgili olarak başkası endişe duyuyor mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğunuzun görmesine ilişkin olarak endişeleriniz var mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğunuzun dönük veya tembel gözü (şehlalık veya şaşılık) var mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğunuzun küçük nesnelere görmede güçlüğü var mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğunuz bildik nesnelere veya insanları uzaktan tanıyor mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğunuz evde veya arabada sigara dumanına maruz kalıyor mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beslemek		
Dünyaya bu zamandan beri, çocuğunuz anne sütü emdi mi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ben 2 yaşındayım

Şunları yapıyor olabilirim

- En az 20 anlamlı sözcük (çoğu kez 50'den fazla) kullanmak ve iki sözcüğü bir araya getirmek
- Basit öyküleri ve şarkıları dinlemek
- Ruh halimi hızla değiştirmek; örn. sakin olmaktan kızgın olmaya
- Sizi taklit etmek, örneğin, yeri süpürmek
- Giyinmek
- Tırmanmak

Benimle birlikte zaman geçirmek için kimi fikirler

- Benimle konuşmak, oynamak ve şarkı söylemek
- Çizmek, boyamak ve oyun hamurunu kullanmak
- Bana okumak ve öyküler anlatmak
- Yerel parkı, kitaplığı ve oyun grubunu ziyaret etmek

Şunları yapamıyorsam çocuk ve aile hemşiremle veya doktorumla lütfen konuşun

- Eskiden yapabildiğim şeyleri YAPAMIYORSAM
- Şefkat veya rahatlamak için size GELEMEMEK
- Birçok sözcüğü ANLAYAMIYORSAM
- İki sözcüğü bir araya GETİREMEMEK; örn. süt iç
- Yap-inan oyunundan keyif ALAMAMAK
- KOŞAMAMAK

Sev, Konuş, Şarkı Söyle, Oku, Oyna, çocuğunuzun toplumsal, duygusal ve zihinsel gelişimi için ve çocuğunuzun nasıl büyütülebileceğine ilişkin daha fazla bilgi sağlayan bir Families NSW kaynağıdır: www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm

2 yıl ziyareti

Görüşülecek konular şunları içerebilir:

Sağlık ve Güvenlik

- Ailelerin sağlıklı bir şekilde yemesi
- Çocuğunuzun dişlerine dikkat etmek
- Güneşten nasıl korunulur
- Uyku
- Büyümek

Gelişim

- Anababalar için PEDS* sorularından çıkan konular
- Çocuğunuzun değişen devinimi
- Çocuğunuzun davranışları
- Tuvalet eğitimi
- Çocuğunuza başkalarıyla iyi iletişim kurması ve muhatap olması için yardımcı olmak
- Okumayazmasını geliştirmek için düzenli olarak hikaye okumak

Aile

- Kardeşlerle ilişkiler
- Anababalık uygulamaları ve çocuğunuza, duygularını ve davranışlarını denetlemede yardımcı olmak
- Kreşlere veya oyun gruplarına gitmek
- Sigara içmek

*Gelişim Konumunu Anababaların Değerlendirmesi

Hâlâ sigara içiyor musunuz?

Sigara içmek bebeğinizin Ani Bebek Ölümü Sendromu (SIDS) riskini artırır.

Quitline'ı **13 QUIT** (13 7848) numaralı telefondan arayın veya www.icanquit.com.au/ sitesine girin.

Anababalar için Sorular

2 yıllık sağlık kontrolü için hemşirenizi veya doktorunuzu ziyaret etmeden önce bu soruları yanıtlayın

	Evet	Hayır
Sayfa 3.2'deki sağlık riski etkenleri sorularını doldurdunuz mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğunuzun işitmesine ilişkin endişeleriniz var mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğunuzun işitmesi ile ilgili olarak başkası endişe duyuyor mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğunuzun görmesine ilişkin olarak endişeleriniz var mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğunuzun dönük veya tembel gözü (şehlalık veya şaşılık) var mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğunuzun küçük nesnelere görmede güçlüğü var mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğunuz bildik nesnelere veya insanları uzaktan tanıyor mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğunuz evde veya arabada sigara dumanına maruz kalıyor mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beslemek		
Dünkü bu zamandan beri, çocuğunuz anne sütü emdi mi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3 yaşındayım

Şunları yapıyor olabilirim

- Basit cümleler söylemek
- Söylediklerinizin çoğunu anlamak
- Birçok soru sormak
- Çizimler yapmak
- Koşmak, merdiven çıkmak

Benimle birlikte zaman geçirmek için kimi fikirler

- Bazı şeyleri denememe izin vermek
- Oyunlar icat etmek
- Bana okumak ve öykü anlatmak
- Tırmanmama ve üç tekerlekli bisiklete binmeme izin vermek

Şunları yapamıyorsam çocuk ve aile hemşiremle veya doktorumla lütfen konuşun

- Eskiden yapabildiğim şeyleri YAPAMIYORSAM
- Başkaları tarafından anlaşılacak kadar net KONUŞAMIYORSAM
- Basit cümleler KULLANAMIYORSAM
- Basit yönergeleri ANLAYAMIYORSAM
- Hayali oyunlar OYNAYAMIYORSAM
- Başka çocuklarla OYNAYAMIYORSAM
- Herhangi bir göz temasında BULUNAMIYORSAM

Sev, Konuş, Şarkı Söyle, Oku, Oyna, çocuğunuzun toplumsal, duygusal ve zihinsel gelişimi için ve çocuğunuzun nasıl büyütülebileceğine ilişkin daha fazla bilgi sağlayan bir Families NSW kaynağıdır: www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm

3 yıl ziyareti

Görüşülecek konular şunları içerebilir:

Sağlık ve Güvenlik

- Ailelerin sağlıklı bir şekilde yemesi
- Aşılar
- Çocuğunuzun dişlerine dikkat etmek
- Güneşten nasıl korunulur
- Büyümek

Gelişim

- Anababalar için PEDS* sorularından çıkan konular
- Çocuğunuzun bağımsız davranışlar geliştirmesini nasıl destekliyor ve denetliyorsunuz
- Tuvalet eğitimi
- Çocuğunuza başkalarıyla iyi iletişim kurması ve muhatap olması için yardımcı olmak
- Okumayazmasını geliştirmek için düzenli olarak hikaye okumak

Aile

- Kardeşlerle ilişkiler
- Anababalık uygulamaları ve çocuğunuza, duygularını ve davranışlarını denetlemede yardımcı olmak
- Kreşe veya anaokuluna gitmek
- Sigara içmek

*Gelişim Konumunu Anababaların Değerlendirmesi

Hâlâ sigara içiyor musunuz?

Sigara içmek bebeğinizin Ani Bebek Ölümü Sendromu (SIDS) riskini artırır.

Quitline'i **13 QUIT** (13 7848) numaralı telefondan arayın veya www.icanquit.com.au/ sitesine girin.

Anababalar için Sorular

2 yıllık sağlık kontrolü için hemşirenizi veya doktorunuzu ziyaret etmeden önce bu soruları yanıtlayın

	Evet	Hayır
Sayfa 3.2'deki sağlık riski etkenleri sorularını doldurdunuz mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğunuzun işitmesine ilişkin endişeleriniz var mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğunuzun işitmesi ile ilgili olarak başkası endişe duyuyor mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğunuzun görmesine ilişkin olarak endişeleriniz var mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğunuzun dönük veya tembel gözü (şehlalık veya şaşılık) var mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğunuzun küçük nesnelere görmede güçlüğü var mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğunuz uzaktaki nesnelere, örneğin uçaklara ve uçan kuşlara ilgi gösteriyor mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğunuz evde veya arabada sigara dumanına maruz kalıyor mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ben 4 yaşındayım

Şunları yapıyor olabilirim

- On veya daha fazla nesneyi sayabilmek
- Kendi kendime oynayacağıma, başka çocuklarla oynamayı yeğlemek
- Gerçekle yapmamacık olan arasındaki farkı anlamaya başlamak
- Kendim için daha fazla şey yapmak, örneğin giyinmek istemek
- Zıplayan bir topu çoğu kez tutabilmek

Benimle birlikte zaman geçirmek için kimi fikirler

- Bana okuyun ve öyküdekileri canlandırmama izin verin
- Nesnelere, örneğin kullanılan düğmeleri şekillerine ve renklerine göre, gruplara ayırın
- El sanatları etkinlikleri, boyama ve çizim için bana malzeme ve yer sağlayın
- Eğitim tekerlekleriyle bana nasıl bisiklete binileceğini öğretin
- Ev dışında birçok etkinlik, örneğin topa vurmamak, fırlatmak ve koşmak için bolca zaman ayırın

Şunları yapamıyorsa çocuk ve aile hemşireme veya doktorumla lütfen konuşun

- Eskiden yapabildiğim şeyleri YAPAMIYORSAM
- Başkaları tarafından anlaşılacak kadar net KONUŞAMIYORSAM
- Başka çocuklara ve etramında olanlara karşı ilgi DUYAMAMAK
- Aynı yaştaki başka çocukların bir veya daha fazla alanda yaptıklarını YAPAMAMAK

Sev, Konuş, Şarkı Söyle, Oku, Oyna, çocuğunuzun toplumsal, duygusal ve zihinsel gelişimi için ve çocuğunuzun nasıl büyülebileceğine ilişkin daha fazla bilgi sağlayan bir Families NSW kaynağıdır:
www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm

4 yaş ziyareti

Görüşülecek konular şunları içerebilir:

Sağlık ve Güvenlik

- Sağlıklı Çocuklar Kontrolü
- Aşı
- Aileler için sağlıklı bir şekilde yemek
- Çocuğunuzun dişlerine dikkat etmek
- Güneşten nasıl korunulur
- Uyku
- Büyümek
- Oğlanlar için: yumurtalık testi

Gelişim

- Anababalar için PEDS* sorularından çıkan konular
- Çocuğunuzun duyguları ve davranışları
- Kreşe ve anaokuluna gitmek
- Okumayazmasını geliştirmek için düzenli olarak hikaye okumak

Aile

- Kardeşlerle ilişkiler
- Olumlu anababalık programları ve anababalık uygulamaları
- Sigara içmek

*Gelişim Konumunu Anababaların Değerlendirmesi

Hâlâ sigara içiyor musunuz?

Sigara içmek bebeğinizin Ani Bebek Ölümü Sendromu (SIDS) riskini artırır.

Quitline'i **13 QUIT** (13 7848) numaralı telefondan arayın veya www.icanquit.com.au/ sitesine girin.

4 yaşındayken okul öncesi sağlık kontrolü

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

Bu sağlık değerlendirmesi şunları içerebilir:

- işitme testi
- göz testi - Eyalet Görme Yeteneği Anaokulu Öğrencisi Taraması (StEPS)*
- vücut (boy ve kilo) testi
- ağız sağlığı değerlendirmesi
- çocuğunuzun gelişimi ve duygusal esenliğine ilişkin sorular
- çocuğunuzun aşı durumunun kontrolü

Çocuğunuzun okulda öğrenme yeteneğini etkileyebilecek herhangi bir sağlık, gelişim, davranış ve aile konusu hakkında hemşire, doktor ve/veya öğretmenle konuşun.

* Eyalet Görme Yeteneği Anaokulu Öğrencisi Taraması (StEPS), NSW Sağlık Bakanlığı'nın bir girişimidir ve anaokullarında ve çocuk bakımı merkezlerindeki ya da yerel Çocuk ve Aile Sağlığı Merkezi aracılığıyla dört yaşındaki tüm çocuklara ücretsiz görme taraması sunar. (www.health.nsw.gov.au/initiatives/steps/index.asp)



Okul başlamadan önce

Çocuğunuz bu yıl kreşe veya anaokuluna başlayabilir.

Şunları yapmanız yararlı olabilir:

- Çocuğunuza bol bol sevgi ve destek gösterin. Okula başlamaya ilişkin olarak heyecanlı ve coşkulu olun.
- Alışabilmesi için çocuğunuzu kreş veya anaokulunun alışma gününe/günlerine götürün.
- El kaldırmak, tuvalete gitmeden önce sormak, gerektiğinde sessizce dinlemek ve öğretmenin söylediklerini yapmak gibi temel okul kurallarını anlatın.
- Çocuğunuza tuvaletlerin nerede olduğunu gösterin.
- Üniforma ve ayakkabıları, her şeyin uyduğundan emin olmak için, okula gideceği ilk günden önce deneyin.
- Diğer çocuklar orada olduğunda, çocuğunuzun oyun alanının gürültüsüne ve büyük çocukların cüsselerine alışması için okulu ziyaret edin.
- Çocuğunuza, gerekiyorsa, okul sonrası bakım tesislerinin nerede olduğunu gösterin.

Çocuk Büyütme Ağı'dan aktarılmıştır: www.raisingchildren.net.au

Anababalar için Sorular

4 yıllık sağlık kontrolü için hemşirenizi veya doktorunuzu ziyaret etmeden önce bu soruları yanıtlayın

	Evet	Hayır
Sayfa 3.2'deki sağlık riski etkenleri sorularını doldurdunuz mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğunuzun işitmesine ilişkin endişeleriniz var mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğunuzun işitmesi ile ilgili olarak başkası endişe duyuyor mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğunuzun görmesine ilişkin olarak endişeleriniz var mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğunuzun dönük veya tembel gözü (şehlalık veya şaşılık) var mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğunuz şu anda göz tedavisi geçiriyor mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuğunuz evde veya arabada sigara dumanına maruz kalıyor mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Aşı bilgileri

Aşı, toplumda hâlâ ortaya çıkan ve birçok çocuğa gereksiz yere acı çektiren ve ölümlerine neden olan ciddi hastalıklara karşı çocukları korur.

Ulusal Sağlık ve Tıp Araştırmaları Konseyi tüm çocuklar için bir Ulusal Aşılama Programı önermektedir. Bu önerileri doktorunuz veya kliniğinizle görüşmeli ve/veya şu andaki NSW Aşı Programı'nı incelemek için www.health.nsw.gov.au/immunisation/pages/schedule.aspx NSW Sağlık Bakanlığı sitesine bakmalısınız.

Aşilar çocukları difteri, tetanos, boğmaca, çocuk felci, kızamık, kabakulak, kızamıkçık, *Haemophilus influenzae* b tipi (Hib), sarılık B, menenjit C, suçiçeği, rotavirüs, pnömokok hastalığı ve insan papillom virüsüne (HPV) karşı korur. Bu aşilar yerel doktorunuzda, kimi belediyelerde, çocuk hastanelerinde, Toplum Sağlığı Merkezlerinde ve Aborijin Sağlık Servislerinde ücretsiz olarak mevcuttur.

Kimi çocuklarda hafif ateş ve/veya aşı yerinde kızarıklık, şişme ve duyarlılık olabilir. Ateş 39 dereceyi geçerse veya çocuğunuzun durumundan endişe duyarsanız, doktorunuzla ilişkiye geçin.

Medicare'e kaydolun her bebek aynı zamanda Avustralya Çocukluk Aşuları Sicili'ne (ACIR) de kaydolur. Her aşı olduktan sonra doktorunuz veya kliniğiniz, ACIR'a çocuğunuzun aşı durumunu bildirecektir.

Çocuğunuz 4 yaş aşı programını tamamladığında ACIR size bir Aşı Geçmiş Bildirimi yollayacaktır. Bu bildirim, kayıt olurken çocuğunuzun çocuk bakımı merkezine veya okuluna göstermeniz istenecektir.

Bu bildirim almazsanız veya bildirimle herhangi bir sorun olursa, **1800 653 809** numaralı telefonda **ACIR** ile ilişkiye geçebilirsiniz.

Anababalar/veliler için önemli bilgiler

Boğmaca aşısı: (6 aylıktan önce) tam anlamıyla boğmaca aşısı olmak için çok küçük olan bebeklerin, yetişkinlerden veya gençlerden boğmaca kapma riski vardır. Bebek doğmadan önce veya bebek doğduktan sonra en kısa zamanda anababaların ve dede ve ninelerin yetişkin boğmaca aşısının (dTpa aşısı) bir tek destek dozunu olmaları tavsiye edilir.

Çocuğunuzu zamanında aşı ettirmek: Ciddi hastalıklara karşı yeterli korumayı sağlamak üzere çocuğunuzun tavsiye edilen aralıklarla aşı olması çok önemlidir.

Avustralya Aşı Elkitabı dahil, aşı hakkında daha fazla bilgi www.immunise.health.gov.au internet sitesinde bulunabilir.