(0-12 AY)

• İlk 6 ay sadece anne sütü ile doyurun. Anne sütü doğal koruyucudur bağışıklık sistemini güçlendirir.

• Yeni doğan bebeklerin mideleri çok küçüktür, çok az süt içebilirler. Bu nedenle her istediğinde emzirin.

• Çok kusan bir bebeği yatırarak değil mümkün olduğunca oturtarak doyurun veya dik emzirin.

• Kusma lekeleri gerçekten kötü kokar. Bir fincan su ve bir tatlı kaşığı karbonat karışımıyla sildiğiniz lekelerin hem kokusu hem de izi kalmaz.

• Bebeğin gece boyu uyuması annenin lehinedir ama süt üretimi açısından olumsuz etki yapar. Bu nedenle bebeği uyandırıp emzirin.

• Emziren annelerin mutlaka uyması gereken iki nokta var: Bol bol sıvı almak ve dinlenmek.

• Meme emerken uykuya dalan bir bebek ya aç değildir ya da tamamen uyanamamıştır. Uyanması için bebeğin altını emzirmeden önce değiştirin.

• Bebeğinizi emzirirken sakin, stressiz ve mutlu olmaya özen gösterin. Yüzüne bakarak emzirin. Süt salımınız artacak, bebeğiniz daha huzurlu olacaktır.

• Bebeğinizin gazını çıkartmadan uyutmayın, midede kalan gaz daha sonra bebeği sancılandırarak ve emdiği sütü iterek çıkaracaktır.

• Ağlayan bir bebek cevap ister. Üstelik ne kadar küçükse cevap verme süreniz o kadar kısa olmalıdır. İlginiz onu şımartmaz, bebeğe onu sevdiğinizi ve anladığınızı gösterir.

• Bebekler giyinmekten nefret ederler. Bu yüzden, kollarından ve başından rahatlıkla geçebilecek genişlikte kıyafetleri tercih edin.

• Bebeğiniz sürekli ağlıyor ve sakinleşmiyorsa, ona müzik dinletin. Huysuzluğunun çabucak geçtiğini göreceksiniz.

• Bebeğinizin cildinin tahriş olmaması için giysilerini ilk kullanımdan önce mutlaka yıkayın. Ayrıca bebek giysilerini deterjan yerine sabun tozuyla yıkamanız pişiğini önleyebilir.

• Bebeğinizin vücut ısısını burnundan ve yanaklarından anlayın, burun vücudun termometresi gibidir.

• Rahat ve huzurlu bebek elleri açık yukarıya doğru (teslim olmuş şeklinde) uyur.Bebeğin kendini büzüş şekline göre sıkıntısını anlayabilirsiniz.

• Evde bebeğinizle yalnızsanız ve başka odalarda işiniz varsa, bebeğinizi de evde kucağınızda kanguruyla dolaştırabilirsiniz.

• Bebeğiniz öksürüyorsa, odasına su dolu bir kap koyun. Bu kap odayı nemli tutarak onu rahatlatacaktır.

• Bebeğinizin emziğinin düşmemesi için zincir ve kordonla boynuna asmak yerine giysisine tutturun. Böylece ipin boynuna dolanmasını engelleyebilirsiniz.

• Jimnastik, bebeğinizin kas gelişimini kolaylaştırır. Bezinin değiştirildiği zaman ve banyo zamanı jimnastik için de en uygun zaman.

• Sekizinci aydan sonra bebeğinizi banyoda küvette yıkamanız, onun banyo saatini oyun saati olarak algılamasına yardımcı olur. Böylece yıkanmaya daha kolay alışmasını sağlayabilirsiniz. Ama kaymaması için dikkatli olmanız gerekir.

• Bebeğinizin yemek sorunu varsa onun elleriyle yiyerek bunu bir oyun haline getirmesine izin verin. Bu sayede daha çok yediğini göreceksiniz. Ayrıca bebeğinizin oyuncaklarının arasına plastik bir kaşığı da ekleyin. Bu, mama ile beslenmeye başladığında, kaşığa çok daha çabuk uyum sağlamasına yardımcı olacaktır.

• Sekiz aylık olan bebeğiniz başkalarının kucağında iken ağlıyorsa tedirgin olmayın. Aksine mutlu olun. Bu durum bebeğinizin annesini yabancılardan artık ayırabildiğini gösterir. Kişi seçme yeteneği bebek için zeka

gelişiminin önemli bir aşamasıdır.

• Bebeğinize kalın giysiler giydirmeniz, onun emeklemesini ve yürümeye çalışmasını kolaylaştırır.

• Bebeğinizi evin içinde, tamamen kapalı bir ortamda büyütmek yerine, belirli sürelerle dışarı çıkartın. Onun hastalıklara karşı daha dirençli olması dışarıya çıkma alışkanlığından geçer.

• Bebeğiniz ortalıkta unuttuğunuz kitapları yırtmaya meraklıysa, eline eski gazeteler verin. Kolay yırtılabilmesi sebebiyle, her zaman sizin verdiğiniz gazeteleri tercih ettiğini göreceksiniz.

• Bebeğinize sakin davranışlarla muamele edin. Hızlı ve sert davranış bebekte gerginliğe yol açar.

• 8. aydan itibaren resimli hikaye kitapları ile tanıştırın. Daha çabuk konuşmasına, nesnelerin adını öğrenmesine, kelime hazinesinin gelişmesine, kitap sevgisine katkıda bulunacaktır.

• Bebekler yetişkinlerin ilgisine muhtaçtır, bu doğru. Ancak en yakınlarını bile sürekli başında istemez, dinlenip uyuma ihtiyacı vardır.

• Bebek gaz sancısıyla ağlıyorsa, bacaklarını bedenine doğru çekmeniz iyi sonuç verir. Her bacağı dönüşümlü olarak bükerek gövdesine hafifçe bastırmanız fazla gazın dışarı çıkmasını sağlar.

• Bebeği uyumadan beşiğine yatırırsanız, uykuya daima ve derin uyuma konusunda problemlerin çıkmasını önlemiş olursunuz.

• Geceleri mamasını loş ışıkta yedirirseniz gece ile gündüz arasındaki farkı öğrenir.

• Geceleri zorunlu olmadıkça altını açmayın. Çünkü bez değiştirirken bebeğin uykusu dağılır ve bu her gece tekrarlanırsa, alışkanlık haline gelir ve her gece aynı saatte bebek uyanır.

• Gündüzleri bebeğinizin uyuduğu odayı tamamen karartmayın ve bebek uyuyor diye parmaklarınızın ucunda yürümeyin. Işığa ve sese alışmasını sağlayın.

• Bütün gece deliksiz uyumuyor diye üzülmeyin. Bebekler yetişkinlerin sandığından daha az uyur. 24 saat içindeki uyuma süreleri 12 ile 18 saat arasında değişir.

• Bazı bebekler soğuk beşiğe yatırıldıklarında ürperirler. Bu nedenle bebeği yatırmadan önce beşiği sıcak su torbasıyla ısıtın.

• Daha yaşamın ilk haftalarında kendi kendine uyumaya alıştırın ve bunu bir sisteme bağlayın. Bebeği beşiğine yatırdıktan sonra bir ninni ve masalla kendi kendine uyumasını sağlayın.

• Bebeği gündüzleri uykusuz bırakmak, geceleri rahat uyuyacak anlamına gelmez. Aksine gündüz birçok izlenim edinmiş yorgun bir bebek, geceleri de kötü uyur.