



Bebek Masajı

Bebek masajı bebeğinizin duygusal ve duyuşsal olarak rahatlamasını sağlar, kan dolaşımını hızlandırır. Bebek masajını bebeğinizin uykusu olduğunda ve beslenmeden hemen sonra yapmayın. Tırnaklarınızın kısa olmasına özen gösterin.

Masaj için bebeğinizi sert bir zemine yatırın, yumuşak dokunuşlarla masaj yağı (saf zeytin yağı, badem yağı gibi) ile masaj yapın. Masaj sırasında çocuğunuzun omuzlarından başlayarak avuçlarına doğru sıvazlayın. Sonra omuzlarından kasıklarına, bacaklarının dışından ayak parmaklarına doğru vücudunu ovun. Yuvarlak, dairesel hareketlerle başını ve yüzünü okşayın.



Sevgili Aileler,

Çocuğunuzun bakımını yaparken başka işlerle meşgul olmayın sadece ona odaklanın, çocuğunuzla göz teması kurun, yumuşak bir ses tonu ile konuşun, ona şefkat gösterin, çocuğunuzun ihtiyaçlarını zamanında ve yeterli bir şekilde karşılayarak temel güven duygusunu geliştirin.



Tüm çocuklar iyi koşullarda yaşama, sağlıklı beslenme, temiz kalma, güvende olma ve gereksinim duyduğu ilgiyi ve bakımı alma hakkına sahiptir. Aileler de çocukları için ellerinden gelenin en iyisini yapma çabasıdadır; tıpkı sizin gibi.

Bu yayın, Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti'nin ortak finansmanı ile hazırlanmıştır. Yayının içeriği yazarların sorumluluğunda olup hiçbir şekilde Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti'nin resmi görüşünü yansıtmak zorunda değildir.



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



Eğitime Erken Eğitimle Başla

Çocuk Bakımı

Sevgili Aileler,

Bu broşür çocuğunuzun beslenmesi; el, tırnak, göz, ağız, burun, kulak bakımı; diş temizliği, banyosu ve bebek masajı hakkında sizleri bilgilendirmek amacıyla hazırlanmıştır.



Bu broşür, 0-3 yaş arası çocukları olan ailelere yönelik hazırlanmıştır.



İNSAN KAYNAKLARININ
GELİŞTİRİLMESİ
PROGRAM OTORİTESİ



unicef
her çocuk için



Anne Sütü İle Beslenme

Çocuğunuzun beslenmesi önemlidir. Beslenme sırasında çocuğunuzla olan etkileşiminiz aranızdaki duygusal ilişki ve güven duygusunu güçlendirir. Bebeğinizi, ilk iki yıl anne sütü ile sık ve düzenli bir şekilde besleyin. Bebeğinize ilk altı ay anne sütünden başka bir besin vermeyin.



Diş Temizliği

Çocuğunuzun dişlerini temizlemek için dudağını yukarı kaldırın. Her dişin ön ve arka kısımlarını ve diş eti çizgisini temizleyin. Çocuğunuzun dişlerini bir yaşından sonra günde iki kez, sabah ve yatmadan önce fırçalayın. İki yaşından sonra dişlerini fırçalaması için ona sorumluluk verin.



El-Tırnak-Göz Ağız-Burun Kulak Bakımı

Her gün çocuğunuzun ellerini, parmak ve tırnak aralarını sabunlu suyla yıkayın. Çocuğunuzun tırnaklarını banyodan önce kesin. Bir parça pamuğu biraz ılık suda ıslatın ve pamuğun fazla suyunu sıkıp çocuğunuzun gözlerini içten dışa doğru nazikçe silin. Çocuğunuzun burnunu, kulaklarının arkasını ve dışını temizleyin.



Banyo

Düzenli banyo yaptırmak çocuğunuzun temiz ve sağlıklı tutar. Banyo saatini eğlenceli bir zamana dönüştürün. Öncelikle banyo suyunun ısısını dirseğinizle kontrol edin.

Çocuğunuzun başını ve omuzlarını destekleyerek yavaşça küvetine ya da leğenine yatırın. Çocuğunuzun yüzünü ve tüm vücudunu yumuşak bir bez ile yıkayın, vücudunu kurulayın, daha sonra temiz kıyafetler giydirin.