

## Bebeğiniz büyüdükçe...

1. Tipik gelişim göstergelerini gözlemleyin
2. Gözlemlerinizin bulunduğu bir not defteri bulundurun
3. Çocuğunuzun doktoruyla ya da sağlık profesyoneliyle paylaşın

Bebeğiniz takip eden kilometre taşlarına ulaşmalıdır

3 AYA

6 AYA

TIPİK  
KONUŞMA  
GELİŞİMİ\*

- Beslenme sırasında iyi bir şekilde emer ve yutkunur
- Sese veya bir gürültüye cevaben sessizleşir veya gülümser
- Gülümser ve cıvılda
- Sesin geldiği yöne doğru başını çevirir

- Babıldarken ünsüz sesleri kullanmaya başlar, örneğin "dada"
- Babıldamayı dikkat çekmek için kullanır
- Kahvaltılık gevrek ya da püre haline getirilmiş yiyecekler yemeye başlar

TIPİK  
OYUN  
GELİŞİMİ\*

- Sırt üstü yatarken...
- Bir yandan diğer yana hareket eden bir oyuncakçı gözleriyle takip eder
  - Kendi göğsünden yukarda tutulan bir çingırağa uzanmak için girişimde bulunur
  - Yüzleri ya da oyuncakları izleyebilmek için başını orta hatta tutar

- Karın üstü yatarken yakınındaki bir oyuncakçı uzanır
- Sırt üstü yatarken...
- Oyuncakçı bir elinden diğerine geçirir
  - Ayaklarıyla aynamak için her iki elini de uzatır

TIPİK  
FİZİKSEL  
GELİŞİMİ\*



- Göbeği üzerinde yatarken...
- Kollarının üzerinde kendini yükseltebilir
  - Başını kaldırır ve dik tutar

- Otururken ellerini kullanarak kendini destekler
- Sirtından karnına doğru yuvarlanır



- Destekli ayakta tutulurken, tüm ağırlığını bacaklarına verir

\*Prematüre çocuğunuzun yaşını düzeltmeyi unutmayın

Çocuk gelişimi hakkında daha fazla ÜCRETSİZ kaynak bulmak için lütfen [www.pathways.org](http://www.pathways.org) adresini ziyaret edin.

## Biliyor muydunuz?



- ▶ Göbek üzerinde yaptığınız aktiviteler hastaneden geldiğiniz anda başlamalıdır.
- ▶ Bu aktiviteler çekirdek motor ve duyuşal aktivitelerin gelişimi ve motor kilometre taşlarını başarabilmek için temeldir.
  - Boyun ve baş kontrolünü güçlendirmeye, sırt ve omuz kaslarını kuvvetlendirmeye yardımcı olur
  - Bebeğinizin başında oluşabilecek düz bölgeleri engeller
  - Motor ve duyuşal gelişimi artırır

Pathways.org

Pathways.org, bir çocuğın motor, duyuşal ve iletişim gelişimini en üst düzeye çıkarmak için ebeveynleri ve sağlık profesyonellerini ÜCRETSİZ araçları ve kaynakları ile güçlendirir.



[friends@pathways.org](mailto:friends@pathways.org)  
[www.pathways.org](http://www.pathways.org)



Ücretsiz Kopyalayabilirsiniz.

DEĞİŞTİRMEYİN, PATHWAYS.ORG'U KAYNAK OLARAK BELİRTİN  
Bu çalışmanın herhangi bir kısmını kullanma izni Pathways.org'dan alınmalıdır. Materyaller hiçbir ücret ödemedem sağlanmaktadır; Önceden yazılı onay alınmaksızın Pathways.org malzemelerinden herhangi bir ücret talep edilemez.  
© Telif hakkı 2020

Pathways.org, 501(c)(3) e göre kar amacı gütmeyen bir organizasyondur.

Edited by Prof. Dr. Mintaze Kerem Günel, Translated by Hacettepe University, Unit of Cerebral Palsy and Pediatric Rehabilitation and Association of Turkish Child Physiotherapists.

## Bebeğin kuvvetlenmesi için yüzüstü zaman geçirme ve aktiviteler



Çocuk gelişimini en üst düzeye çıkarmak için ÜCRETSİZ araçlar

Pathways.org, 501(c)(3) e göre kar amacı gütmeyen bir organizasyondur.

# Uykuya dönüş, Yüzüstü oyun oynamak ve zaman geçirmek



## Yüzüstü oyun aktivitesini eğlenceli bir hale dönüştürün!

- Bebeğinize sakinleştirmek ve yatıştırmak için şarkılar söyleyin
- Ellerinizi ya da bir battaniyeyi kullanarak Ce-Eee oyunu oynayın
- Görsel takibi tetikleyecek çingiraklar ya da oyuncaklar kullanın
- Ayna kullanın- Bebekler yüzleri sever
- Yüzüstü zamanını bebeğin en mutlu olduğu anda deneyin

Umutsuzluğa kapılmayın.

Her göbek üstü oyun aktivitesi farklılık yaratır!

## İLK 3 AY

Bebeği göbek üstü oyun aktivitesine alıştırmaya odaklanın. Bir kaç dakikayla başlayarak bebeğin günlük rutini haline gelene kadar devam edin.

### Kucakta sakinleştirme

Bebeğinizi tutarken ya da gazını çıkartırken yüzü yere doğru gelecek şekilde yatırın. Sakinleştirmek için bebeğin poposuna elinizi yerleştirin.



### Göz teması kurarak gülümseme

Bebeğin göz hizasına gelerek göz teması kurmayı sağlayın. Bir battaniye rulo şekline getirilip bebeğin göğsünün altına konularak destek sağlayabilir.



### Yüzüstünden yüzüstüne

Göğsünüzde veya karnınızda pozisyonlayarak bebeğinizle yüz yüze gelebilirsiniz. Düz bir biçimde yatırın ya da yastıkla destekleyin. Güvenliği için her zaman sağlam bir biçimde tutun.



### Yüzükoyun

Bir elinizi bebeğin bacakları ile karnı arasında gezdirin. Diğer eliniz ile bebeğinizin başını ve boynunu destekleyin. Rahatlatmak ve destek olmak için bebeğinizi kucaklayın.



## 3 ay

Günde 1 saati karnı üstünde oyun aktiviteleriyle geçirmeyi rutin haline getirmeye çalışın.

### Karnı üstü zaman geçirme

Karnı üstü oyun aktivitelerini ufak zaman artışlarıyla uygulayınız:

- Oyuncakları başını döndürmesi ve görsel takip için kullanın.
- Bezledikten ya da banyodan sonra uygulayarak rutin haline getirin.

**Bebek Oyun Takvimi**  
İndirmek ya da yazdırmak ücretsiz.  
Bebeğin yaşına göre 300'den fazla oyun sağlamaktadır.



## 6 Ay

Düzenli aktiviteler sonucunda bebeğin boyun ve gövde kuvveti gelişmeye devam eder.

### Bebeğin elleri üzerinde kendini yukarıya doğru itmesi

Ellerinizi göğsünün ve göbeğinin altına yerleştirin. Bebeğin kısa aralıklarla elleri üzerine gelmesi için nazik kaldırma yöntemleri kullanın.



### Uzan ve Dön

Bebeğinizi karnı üstünde dururkendönmesi ve hareket etmesi için cesaretlendiren oyunlar oynayın:

- UBebeği karnı üzerinde dönmeye ve uzanmaya motive etmek için oyuncaklar kullanın.

