

SİZE KİM YARDIMCI OLABİLİR?

Bebeğiniz hakkında endişeleniyorsanız veya sorularınız varsa

- çocuk doktorunuz
- ebeniz
- anne danışmanlık hizmetleri
- yakınınızdaki bir Aile Ekibi ile konuşunuz.

Size yardımcı olmak için Hamburg'dayız. Size danışmanlık ve rehberlik sunarız.

Schreibabyberatung

Telefon 040-43 17 94 82 14

E-posta: kontakt@schreibabyberatung-hamburg.de

www.schreibabyberatung-hamburg.de

Die Beratungsstelle. Von Anfang an. (Danışma merkezi. Başından itibaren)

Telefon 040-27 88 08 86

E-posta: info@vonanfang.de · www.vonanfang.de

Kinder- und Jugendnotdienst (Çocuklar ve gençler için acil durum telefonu)

Telefon 040-42 84 90

7/24 sizin için buradayız!

Diğer bilgiler için bkz.

www.hamburg.de/familienteams

www.hamburg.de/familienwegweiser

www.elternsein.info

**BEBEĞİNİZİ ASLA SARSMAYINI! BU ÇOK TEHLİKELİDİR.**

Sürekli ağlama - bu bazen dayanılması neredeyse imkansız bir durumdur.

Ama unutmayın: Bebeğiniz kafasını henüz kendi başına dik tutamamaktadır.

Bebeğinizi sarsarsanız, başı ileri geri çarpar.



Sarsma sırasında bebeğiniz ağır yaralanabilir.

Bebek bunun sonucunda sakat kalabilir ve hatta ölebilir.

Bir bebeğe bakacak olan herkesin bunu bilmesi gerekir.

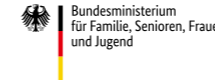
Bu kaza her şeye rağmen gerçekleşirse derhal en yakın hastaneye başvurunuz.

İÇERIKTEN SORUMLU

Sozialbehörde • HAG • TK • Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V.-LV Hamburg • Institut für Rechtsmedizin-Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE)



Gefördert von:

**YAYINLAYAN**

Freie und Hansestadt Hamburg Behörde für Arbeit, Gesundheit, Soziales, Familie und Integration (Sozialbehörde)

Referat für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Hamburger Straße 47

22083 Hamburg

Telefon 040-428 63 77 78

İlgi: publikationen@soziales.hamburg.de

Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. (HAG)

www.hag-gesundheit.de

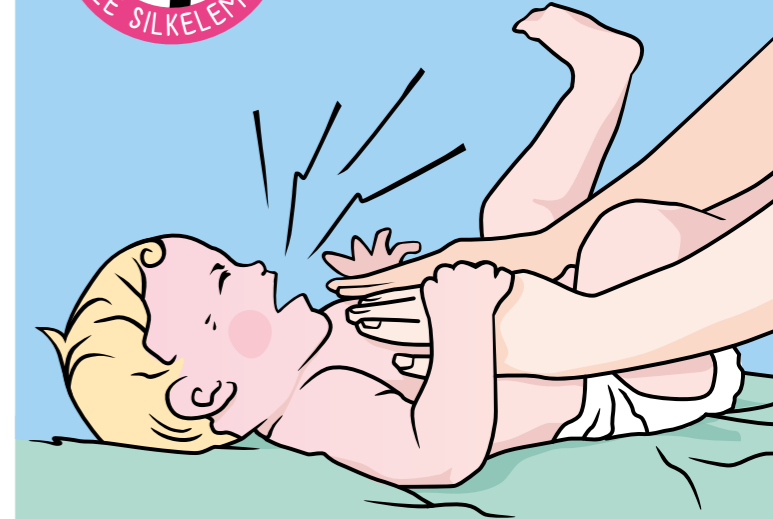
Techniker Krankenkasse (TK)

Landesvertretung Hamburg

Steinstraße 27, 20095 Hamburg



www.hamburg.de/schreibabys

**İMDAT!****BEBEĞİM****ÇOK AĞLIYOR****Ebeveynlere Yönelik Rehber**

www.hamburg.de/schreibabys

SEVGİLİ EBEVEYNLER,

bir bebek sahibi olmak güzel bir şey.

Ama aynı zamanda zor da olabilir.
Örneğin, bebek çok sık ağladığında.

Bu broşürde ele alınan konular:
Bebğinizin ağlaması ne anlama gelir?
Bebği sarsmak neden bu kadar tehlikelidir?
Ne yapabilirsiniz?
Ve nereden yardım alabilirsiniz?

BEBEKLER NEDEN AĞLAR?

Bunun birçok sebebi vardır.

Şunu aklınızdan asla çıkarmayın:
bebeğiniz konuşamaz.

Bebğiniz bir şeye ihtiyaç duyduğunda ağlar.

Bebbeğinizi tanıyorsunuz.

Bir şeylerin farklı olduğunu anlarsınız.

Bebbeğiniz size asla bağırmas.

Size kızgın değildir.

BEBEĞİZE NELER YARDIMCI OLABİLİR?

Derin nefes alıp verin.
Sakinleşmeye çalışın.
Sakin bir şekilde bebeğinizin ihtiyaç duyduğu şeyi anlamaya çalışın:



Kuru bir popom olsun istiyorum!
Bezimi kontrol et.



BEBEĞİNİZİN AĞLAMASINA DAHA FAZLA KATLANAMADIĞINIZI FARK EDERSENİZ

O zaman kendinizi ve bebeğinizi korumanız önem arz eder.
Bebbeğinizi sırtüstü yatağına yatırın.
Başka bir odaya gidin.
Belki bebeğiniz ağlamaya devam edecektir.
Bu kötü bir şey değil.
Sakinleşmeye çalışın.

BİR ARA VERİN

Güvenebileceğiniz kişiler var mı?
Örneğin arkadaşlarınız, akrabalarınız ya da komşularınız?
Biriyle iletişime geçin.
Belki bu kişi kısa bir süreliğine bebeğinize bakabilir?
Böylece siz de dinlenebilirsiniz.

BEBEĞİNİZİN AĞLAMASI DURMUYORSA

Her şeyi denediniz.
Buna rağmen bebeğiniz ağlamaya devam ediyor.
Belki yorgunsunuz.
Ve sabrınız taşıyor.
Bu ağlama sinirlerinizi bozuyor.
Çaresiz ve kızgın hissediyorsunuz.
O zaman sizin ve bebeğinizin derhal yardıma ihtiyacı var demektir.