

Beslenme

Bebek için en iyi besin anne sütüdür, bu sayede bebek her zaman sağlıklı ve yaşına uygun besinler alır.

Emziriyorsanız, bebeğiniz için çok zararlı olacağından alkol almamalı, uyuşturucu kullanmamalı ve mümkünse sigara içmemelisiniz. İlaç alıyorsanız, lütfen doktorunuzla görüşün.

Bebeğinizi **emzirmiyorsanız**, ihtiyacınız olanlar:

- 6-8 tane biberon (0-6 ay) ve uygun biberon emzikleri
- Yaşa uygun süt tozu (Pre)
- 1 çay biberonu
- Rezene çayı (şeker ilavesiz poşet çay)
- Şişe temizleme fırçası

Dışarıda iken

- Bebek arabası veya bebek taşıma şalı
- Bebek arabası için bebek battaniyesi veya ayak örtüsü
- Gerekirse bebek bezi çantası
- Gerekirse bebek oto koltuğu

İkinci el dükkanlardan, çocuk bit pazarlarından veya internetten ucuza giyim ve mobilya satın alabilirsiniz. Sadece yatak yeni olmalıdır.

Bebek çamaşırlarını diğer aile çamaşırlarıyla birlikte yumuşatıcısız normal çamaşır tozu ile yıkayabilirsiniz.



BEBEĞİM İÇİN NEYE İHTİYACIM VAR?
YENİDOĞAN İHTİYAÇ LİSTESİ



Kıyafet

- 4-6 tane badi, beden 50/56 kısa veya uzun kollu
- 4-6 tane üst giyim ürünü (uzun kollu tişört, hafif kazaklar) ve pantolon veya tulum, beden 50/56
- 6 çift çorap; kışın 1-2 tane külotlu çorap
- Ceket, şapka, eldiven, kar tulumu (mevsime göre)
- 2 tane bebek uyku tulumu, beden 50/56

Bebek Bakımı

- 6-8 tane müslin bebek bezi, gaz çıkarma bezi olarak
- Yenidoğan bezleri (2-5 kg)
- Kokusuz nötr yıkama losyonu
- Bebek yağı
- Ev için banyo lifi
- Dışarda kullanmak için ıslak mendil
- 2 tane kapüşonlu banyo havlusu
- 1 banyo termometresi
- 1 esnek uçlu ateş ölçer
- 1 bebek fırçası
- 1 bebek tırnak makası
- Gerekirse bebekler için kışın yüze sürülen özel hava şartlarına karşı koruyucu krem veya güneş kremi (maks. SPF 30)
- Popo için pişik kremi

Mobilya / Eşya

- Yeni yataklı beşik veya bebek karyolası
- Alt değiştirme masası veya yastıklı yıkanabilir alt değiştirme minderi
- Kapaklı bez kovası
- Bebek küveti
- Gerekirse alt değiştirme yeri için radyant ısıtıcı

Uyku Önerileri

- Oda sıcaklığı = 16-18 derece
- Uyku yatağı/minderi yok
- Beşik perdesi yok
- Yastık yok
- Yorgan yerine uyku tulumu
- Sadece sırtüstü pozisyon
- Ebeveyn yatak odasında kendi yatağında



Impressum:
Koordinierungsstelle
Frühe Hilfen im Kreis Heinsberg
Telefon: 02452/ 13-5147
www.fhkhs.de