

## Yaşamın ilk yılı.

Ailelere, çocuklarının ilk 12 ay içerisindeki hayatını gözlemlemeye yardımcı resimli bir kitaptır.

## Baskı

Yayıncı Kuruluş:	Vojta Çalışma Grubu (ZVK)
Yazarlar:	Frauke Mecher, Ulrike Kuhn
Çizimler:	Irene Warnke
Tasarım:	Katharina Neubert
Baskı Adedi:	5000 Adet
C 2009	Vojta Çalışma Grubu (ZVK)



## Giriş

Kinetikin (hareket bilgisi), başka bir ifadeyle davranış hareketlerinin anlamı açıkçası insan gelişimi içindir.

İnsanın çevresindeki değişikliklere etki edebilmesi ve bunlarla ilgilenmesi ancak hareketleriyle reaksiyon gösterebilir. Bundan dolayı hareket bilgisi, insan yaşamının ilk yılında göze çarpan olayların analiz edilmesinde karar verici bir penceredir.

Bebeklerin yeteneklerine bakıldığında, nörolojik gelişmelerin teşhisinde bu hareket bilgisi kriterleri önemli bir rol oynamaktadır. Bunun nedeni, bebeklerdeki hareketliliğin diğer gelişim kısımlarına karşı daha olgunlaştığı ve daha geniş ölçüde gelişmesidir. Bundan dolayı yaşamın ilk yılının dinamik gelişimi tam ve büyük ölçüde en iyi şekilde bilinmeli ve tanınmalıdır.

Gelişimdeki bozuklukların erken teşhisinin veya tanınmasının gerekliliği şüphesiz tartışılmaz. Eksik gelişimin erken ortaya çıkarılması, bu aksaklıklara karşı erken önlem alınmasını yani erken terapi imkanını sağlamaktadır.

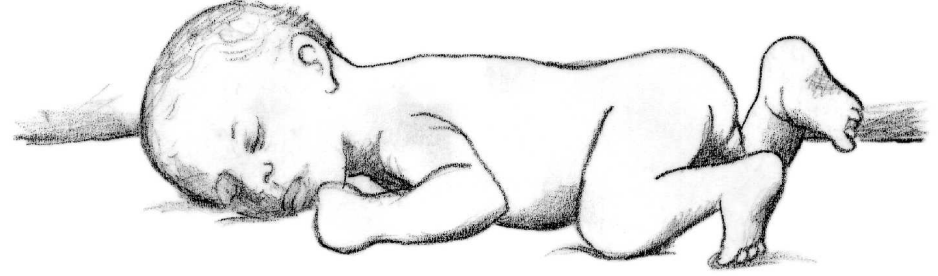
Büyük bir kazanç olan bu broşür, genç ailelerin, çocuklarının gelişim düzeyini değerlendirmelerinde kendilerine büyük bir yardım sağlamaktadır.

Yazarlar insan hayatındaki önemli gelişme evrelerini açık ve kolay anlaşılır bir şekilde sunmayı başardılar. Aktuel olan gelişme durumu kolayca okunabilmekte, gelişimi engelleyen sebepler çabuk tanınabilmekte ve makul, destekleyici tedbirleri işaret eden uyarılar da eksik değildir.

Bu nedenle umut ederiz ki, gerçekten bu kitapçık yaygın bir kullanım görür ve birçok çocuğun gelişiminde olumlu bir destek sağlar.

Dr. med Hohendal  
Bochum- Ruhr Üniversitesi  
Çocuk ve Gençlik Tıp Kliniği  
Nöroloji Gelişimi ve Sinir Rehabilitasyon Bölüm Başkanı

## Yenidoğan Bebek



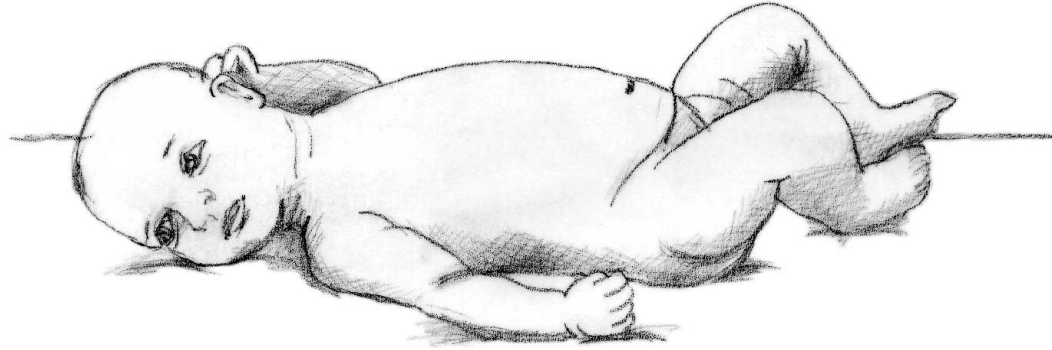
### Bebeğin karın üstü (yüzüstü) yatma pozisyonu

Kafa sürekli bir tarafa döndüğünden, karın üstü pozisyonu asimetrik olarak adlandırılır. Bebek, bu pozisyonda baskıyı yanaklarda, göğüs kafesinde ve gövdesinin yarısında toplar.

Kollar omuz hizasında, dirsek eklemleri vücudun yanında ve eller gevşek şekilde yumruklaşmış biçimdedir. Bu aylarda bebeğin kollarını destek olarak kullanmasından söz edilmez. Bebek kafasını sadece alınının üzerine dönerek bir

tarafтан diğer tarafa çevirir. 4-6 hafta sonra çocuk birşeyler görebilmek için önkol üzerine destek verir ve kafasını kısa süreli kaldırır.

Bebeğin kalça kemikleri kalkıktır. Bacakları kalça eklemi ve diz eklemlerine doğru katlanmıştır. Eğer çocuk tekme atmaya başlarsa, dizlerinin iç kısımları ve ayak parmaklarının bir yere temas etmesi gerekir.

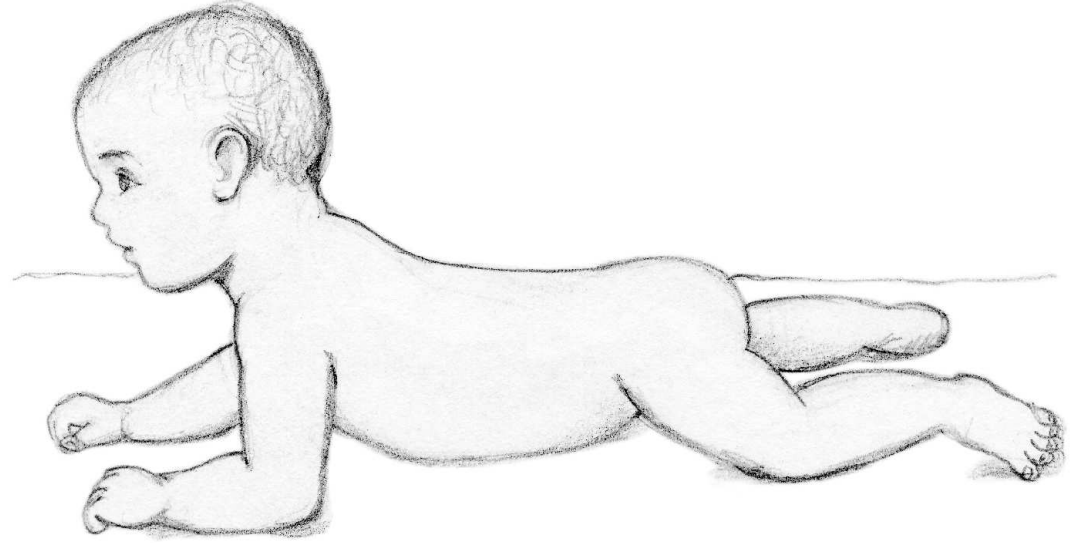


## Bebeğin sırtüstü yatma pozisyonu

Sırtüstü pozisyonu da bu sırada asimetrik bir durumdadır. Bununla birlikte baskı vücudun yüz tarafında çoğalmaktadır. Gelişim aşaması sürecine göre bebek sırtüstü pozisyonunda her uyarıya seri hareketlerle tepki vermektedir. İşaretlerinde bize gösterdiği bu seri hareketlerle kollar ve bacaklar kastedilmektedir.

Çocukların % 50-75 oranında sabitlenmeye başlamasıyla birlikte bu değişken durum 4-6 hafta ile birlikte değişir. Çocuklar bundan böyle herhangi bir eşyayı, özellikle annenin yüzüne konsantre olma yeteneğine sahiptirler. Ve gözleriyle gördükleri nesnelere takip etmeye çabalarlar.

## 3. Ay



### Dirseklerin simetrik olarak desteklenmesi

Baskı yüzeyinden 3 ay içerisinde destek alanı oluşmuştur. Çocuk şimdi artık dirseklerinden destek alabilecek bir konuma gelmiştir (Dirseklerin simetrik olarak desteklenmesi)ç Ağırlık kasık kemiğine doğru kaymakta ve kafa yerçekimine karşı taşınılmaktadır.

Boyun omurgası uzamış ve rahatça çevrilebilmektedir. Başını çevirmeden bakabilmektedir.

Baslangıçtaki gibi hayvanların pozisyonuna benzeyen legen kemiği pozisyonu artık görülmemektedir. Ve bacaklar kalça ve dizde rahat bir şekilde katlanmış durumda altta durmaktadır.



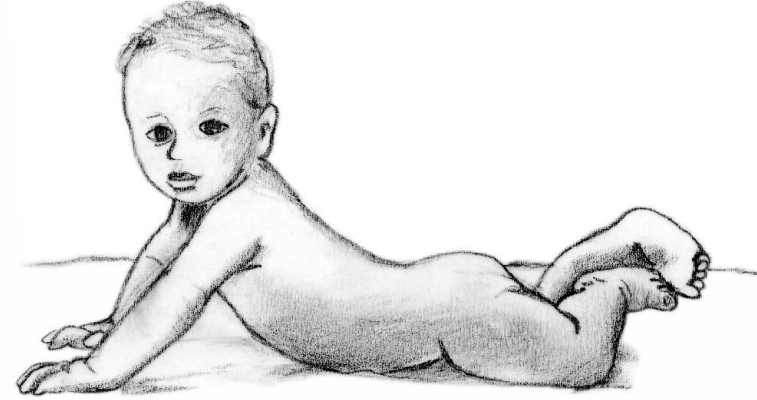
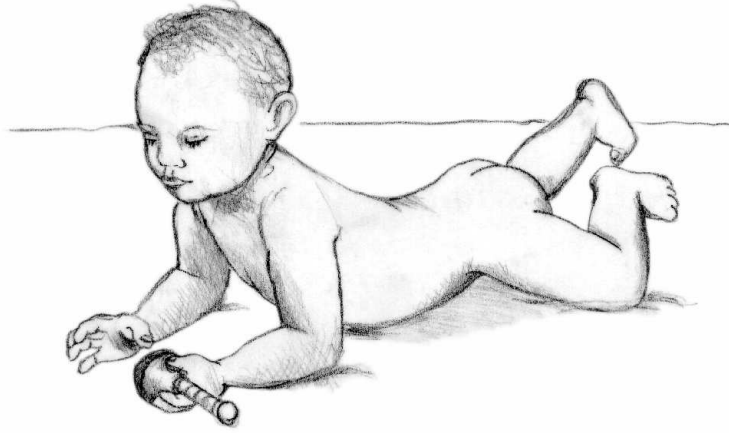
### Sağlam Sırtüstü pozisyonu

Bu dönemde de sırtüstü pozisyonundan güvenli ve destekliyci bir pozisyon olarak sözedilebilir. Gövde, artkalça kemiği ile birlikte „dayanma“ desteğini oluşturur. Ve böylece ellerin hedefli bir şekilde „tutma“ eylemini gerçekleşmesi ve bacakların dik açılı bir şekilde kalçada, dizde ve ayaklarda yerçekimine karşı taşınmasının temelini oluşturur.

Yüzüstü pozisyonunda olduğu gibi başını hareket ettirmeden izole edilmiş bir bakış açısına sahiptir.

İki elin birlikte koordineli temasının yanısıra ağız ve ayakların ortak bir şekilde hareketi de görülmektedir. Bunun anlamı; çocuk elleriyle oyuncuğunu tutar ve dudaklarına doğru yöneltir. Aslında bu hareket beklenmektedir. Ve ayaklarda aynı anda hareket eder (Kavrama yeteneğinin tüm gövdede görülmesi).

## 6. Ay

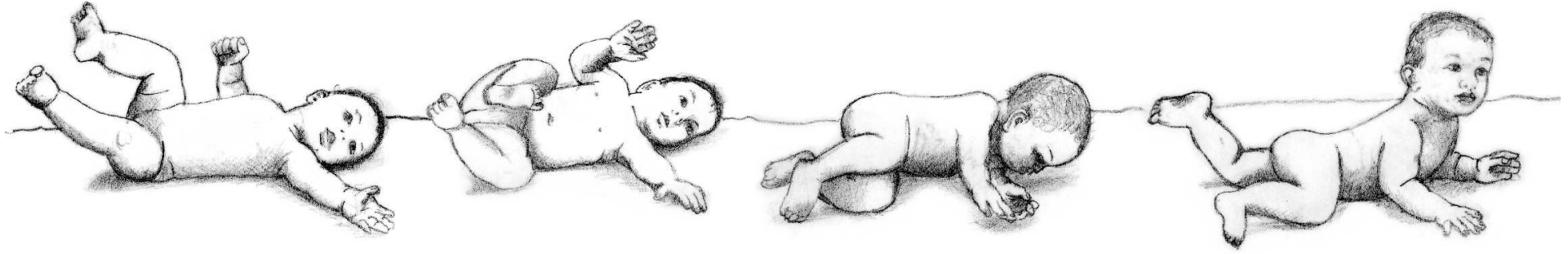


### Tek Dirsek desteđi ve simetrik el desteđi pozisyonu

Son 3 ay içerisinde bir çok Őey meydana geldi. Karın st  
zerine duran ocuk ağırlığını bir tarafa doğru kaydırmakta ve  
bununla birlikte deđiŐmeli olarak tek kolla destek alıp diğer kolla  
kavramakta, kafa ve tek kol Şimdi daha fazla yerçekimine karşı  
durmakta ve hareket edebilmektedir (Tek dirsek desteđi  
pozisyonu 4,5 aylıktan itibaren görülür).

6 aylıktan itibaren kollarını ve kalçasını germek suretiyle  
avuçlarının üzerinde durabilir ve gövdesini, basenine kadar  
zeminden kaldırabilir (Simetrik el desteđi pozisyonu).



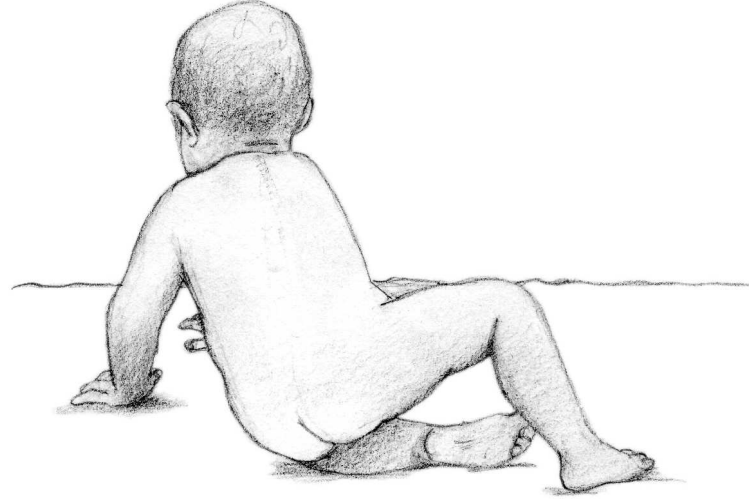


## Dönmek

Sırtüstü pozisyonunda çocuk bir taraftan öbür tarafa dönmeyi keşfeder. Yaklaşık 4,5 ayla birlikte bedenine dokunmaya başlar ve 6 aylık olduktan sonrada sırtüstünden karnına doğru dönmeye başlar.

Çocuk şimdi oyuncuğı hemen hemen her sunulan pozisyonda tutabilmekte, onu ellerinin arasında değiştirebilmekte ve ayaklarını yakalayarak onları ağızına götürme uğraşındadır.

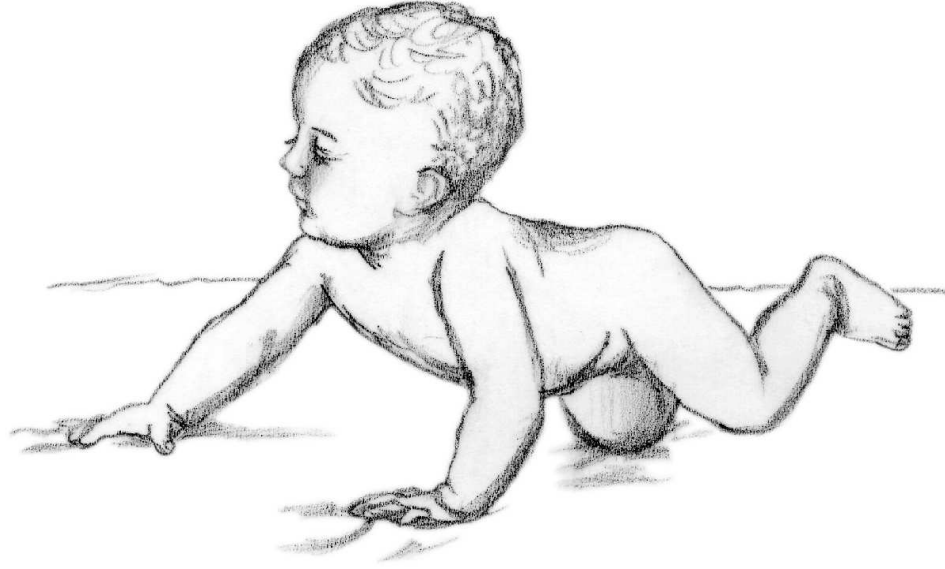
## 9. Ay



### Eğik oturma pozisyonu

Gelişme evreleri artık şimdi karınüstü ve sırtüstü olarak ayrı ayrı tanımlanmıyor. Çocuk kendisinin ileri doğru ilk hareketini keşfediyor ve yaklaşık 7 ayla birlikte etrafını incelemek için fok balığı gibi yuvarlanıyor ( Karından sırtta doğru güvenli bir dönme işlevi yaklaşık 8 ayla birlikte oluyor).

Çocuk sağlam bir yan duruş ve eğik bir oturuş konumuna geldiğinde 7. ve 8. aylarda odayı yukarı doğru keşfetmek için ilk denemeleri yaptığı gözlenir. Nihayet bunun sonucunda yaklaşık 9. ayda uzun süreli bir oturmayla tek başına oturabilmekten sözedilebilir.



### Yerde sürünme pozisyonu

Bu zamanda çocuk çeşitli varyantta dört ayak üzerinde durmayı başarmaktadır. Buna karşın benzer bir varyant daha vardır.

Çocuk 6 aylıktan itibaren simetrik olarak poposunu beşik gibi öne ve arkaya sallayarak, elini özellikle dizini yerden kaldırarak sürünmeyi başlatır.



## 12. Ay

### Özgürce Yürümek

Odanın diğer yerlerini keşfetmek için bir sonraki gelen hareket yükseklik.

Çocuk duvarda duran eşyaya kollarını uzatarak tek bacağının üzerinde durmayı başarır. Kısa bir süre sonra eşyalara tutunarak yürümeye başlar.

Ancak şimdi çocuğun bacakların vücudunun taşıyabiliyor olduğunu öğrenmesi bir müddet daha sürer. Gittikçe artan güvenle birlikte çocuk mobilya parçalarına tutunarak dolaşmaya başlar.

Çocukların % 50 si yaklaşık 12 ayla birlikte ilk özgür adımlarını atma durumunda olur ve çocuklar her fırsatta çok defa sendelenerek ve tökezleyerek bu yeni kabiliyetlerini denerler.

Yürümek ve „uzak durmak“, odada hareketi, odayı fetetmeyi ve odayı kavramayı sağladığı gibi çocuğun kendi gelişimi, sosyal gelişimi ve iletişim kurması için de önemlidir.

Ailelerden geçmişte olduğu gibi beklenen, çocuklara uygun, güvenli ve aynı zamanda teşvik edici bir çevre imkanı sunmak, çocukların tecrübe kazanmaları için hatalı çıkışlarda duruma göre onları övmek ve sadece gerçekten tehlikeli durumlarda onlara yardım ederek müdahale etmektir.

Tabiki bunun zaman ve sinir maliyeti var ancak, bu küçük araştırmacılar tekbaşlarına herşeyi yapabilme yolunda katkılarından dolayı ailelerine teşekkür edecekler.



## Faydalı ve faydasız ( mantıklı ve mantıksız) bebek aletleri:

### Bebeğinizin nelere ihtiyacı var?

İyi bir yatağa, bir çocuk arabasına, arabayla güvenli bir ulaşım için bir taşıma aracına (araba koltuğuna) ve masada oturabilmesi için güvenli bir yemek sandelyesine ihtiyacı var. Daha fazlasına gerek yok. Piyasada çocuğa faydalı olacağı yerde zarar verebilecek bir çok bebek aletleri bulunmaktadır. Bundan önceki paragraflarda bebeğinizin ilk yılı içerisinde olan gelişme aşamaları hakkında bilgiler okudunuz.

Gerek sırtüstü, gerek karınüstü ve gerekse yan duruşuyla bir bebek yerçekimi ile birlikte ilk tecrübelerini edinmektedir. Kafasını kaldırır, tutmaya başlar, döner, yuvarlanır, sürünür ve

sonunda yürüyebilmek için ayakta durmaya başlar. Hareketleri gittikçe daha da sağlamlaşır ve çocuk böylece canlanır.

Bebek araç ve donanımları onların hareket ve tecrübelerini kısıtlayıp engellememelidirler. Daha önemli olanı, çocuk izlenmeli, motive edilmeli ve yeni öğrenimlerden oluşan sevinç ve mutluluk onunla paylaşılmalıdır.

Bazı alet ve gereçler daha yakından incelenmeli, bunlar örneğin:

### Araba Koltuğu

Her yaştaki çocuk arabada 100 % emniyete alınmak zorundadır. Bunun için iyi düzenekler mevcuttur. Bazı çocuklar araba koltuğunda çok saatler geçirmektedir. Ana kucağı aletinde olduğu gibi hareket özgürlüğü burada kısıtlı, eksiktir. Bundan dolayı araba koltuğunu sadece seyahat halinde iken kullanınız.

### Ana Kucağı Aleti

Sırt kısmı eğik olduğundan çocuğu tutmaz ve kısa bir zamandan sonra yamuk olur. Bu omurgada duruş problemine yol açar. Eğer çocuğun önceden hep sevdiği bir tarafı varsa bu en kötü olanıdır. Ana Kucağı aletiyle bu durum dahada güçlü bir hale gelmektedir. Görüş alanı kısıtlanmış ve çocuk hareket tecrübesi edinmemektedir.

### Bebek taşıyıcıları

Bir taşıma bezi bebekle birlikteligi kolaylastırabilir. Önemli olan bezin çocuğun yaşına göre bağlamaya denk olması ve kafa ve omurgayı iyi sabitlemesi gerekir. Anne veya babanın çocuğu karnında taşımasını sağlayan taşıma araçların çocuğu erken dik pozisyona getirmesinden dolayı uzun süreli kullanımlarda omirlikte problem yaratabilir. Ayrıca çocuğu taşıyan içinde omirliğin alt kısmında güçlü bir yüklenme meydana getirir.



## Bebek Hoppalası

Çoğu çocuklar yaklaşık 6 ayla birlikte yada daha erken bu kumaşparçasına oturuyor. Az yada çok koruma ile ayak parmaklarının uçlarıyla yere carpıp aşağı ve yukarı hopluyorlar. Bu durum çocukta arka baldır kaslarının kısılmasına sebep olduğu gibi başparmaklarının üzerine basmasına da neden olur. Büyük bir ihtimalle, bu aleti kullanan çocuklar başparmaklarının üzerine basarak yürümeye başlarlar.

## Serbest gitmek

Aileler çocuklarının yürüteç yardımıyla daha erken yürüyeceği kanısı taşırlar. Ama bu yürüteç özellikle problem yaratır. Çocukların belli yaşlarda serbest olarak yürümesi; sürünme, bir yere uzanma ve mobilyalara tutunarak yan yan yürümeleleriyle başlar. Buna bağlı olarak ayak baş parmaklarını zeminden destek almak suretiyle evin içinde tur atmaya başlarlar. Çökmek, yön değiştirmek ve dengeyi sağlamak gibi önemli aksiyonlar henüz mevcut değildir.

„Yürüteçler her yıl ağır kazalara sebep oldukları için yasaklanmalıdır.“

\* Kaynak: Dr. W. Hartmann, Çocuk ve Gençlik Doktorları Meslek Odası Başkanı

## Mama sandelyesi:

Eğer çocuk kendisi oturuyorsa şimdi mama sandelyesi zamanı başlıyor demektir. Önemli: Sandelye devrilmeye karşı kesinlikle güvenli olmak zorundadır. Çocuk bu mobilya parçasını aynı zamanda tırmanmak için de kullanır.





Çocuklar hiçbir zaman gözetimsiz bu sandelyelerde bırakılmamalıdır. Bu sandelyenin oturma alanı çocuğun vücut ölçülerine uygun olması gerekmektedir. Çocuk ayaklarını sabit bir yere koyabilmelidir.

### Bebek Parmaklığı

Bu parmaklık yalnızca kısa bir süre için gözetimsiz bırakılan çocukların güvenliğinin sağlanmasına hizmet eder. Parmaklıklı yatak veya kapı parmaklıkları buna alternatif olabilir.

Çocuk ileriye doğru hareket ettiği müddetçe, sadece zorunlu hallerde bu parmaklık içine konulmalıdır. Tırmanan ve yürüyen çocuk parmaklığa konulmamalıdır. Çocuklar tırmanmayı sevdiklerinden kendilerini yukarı çeker ve parmaklıklar üzerinden çıkmaya çalışırken yaralanabilirler.

### Ayakkabı

Çocuğunuz ilk ayakkabılarını yalnızca güvenli bir şekilde yürüdüğü zaman almalısınız. Ancak bu şekilde küçük ayak rahat gelişir.

Ayakkabılar yürümeyi öğrenmeye değil ayakları korumaya yarar. Çocuğunuzun yaşına göre daima iyi ayakkabı olmasına dikkat ediniz.



## Neden bebeklerin karınüstüne ihtiyaçları var?

Bebekler karın üstünde uyanık ve aktiflerdir. Karın, bel, omuz ve kol kasları güçlenmektedir. Çocuk kafasını kaldırmak için ellerinden ve dirseklerinden destek almayı öğrenmektedir. Bu iyi ve sağlam bir duruşun önkoşuludur. Denge ve koordinasyon eylemi yoğun bir şekilde çalışılmaktadır. Bu bir sonraki gelişim evreleri için çok önemli bir koşuldur.

Bundan başka kafanın deformasyonuna karşı böylece karşı etki etmiş olur. Kalça kemiğinin gelişimi aktif bir karınüstü işlemleri ile korunmuş olur.

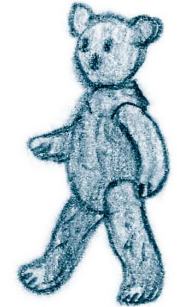
Sırtüstü uyumak, karınüstü oynamak !



Eğer aşağıdaki hususlardan biri dikkatinizi çekerse, lütfen çocuk doktorunuzla görüşün.

- Çocuğunuzun yamuk ve sürekli tek taraflı sevdiği bir duruşu var.
- Çocuğunuzun kafası çarpık gelişmekte.
- Çocuğunuz içmede problemi var.
- Çocuğunuz genellikle ellerini yumruk şeklinde tutmakta.
- Çocuğunuz 6 haftalık ve hâlâ size bakmıyor.
- Çocuğunuz 4 aylık ve yüz üstü durumundayken hâlâ kafasını tutamıyor.\*
- Çocuğunuz size 16. haftaya kadar hiç bakıp gülümsemedi. \*
- Çocuğunuz 6 aylık ve tutmuyor veya dokunmuyor. \*
- Çocuğunuz 7 aylık ve sırtüstü pozisyonundayken karın üstüne dönemiyor. \*
- Çocuğunuz 1 yaşında ve henüz sürünmüyor. \*

\* Prof. Dr. Theodor Hellbrüge göre



Notlarınız için



Notlarınız için



Notlarınız için



Satış

Alman Fizyoterapi Birliđi  
Fizyoterapiciler ve Kùltür Fizik Hareketleri Merkezbirliđi (ZVK)

Deutzer Freiheit 72-74  
50679 Kùln  
info@zvk.org



