



# ILE BIRLIKTE BÜYÜMEK

Çocuk ve Gençlik Sağlığı Hizmetleri



Brabant-Zuidoost

# BİZ, SİZİN VE ÇOCUĞUN İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

Hamile olmak, yeni doğmuş bir bebek, büyüyen bir bebek, okula giden bir çocuk ya da bağımsızlaşmaya çalışan bir ergen...Ne kadar hızlı büyüyorlar değil mi? Ve tabii ki bir ebeveyn olarak çocuğunuz için en iyisini istersiniz. Sağlıklı bir şekilde, güvenli bir ortamda büyüebilmesi için. Ancak büyümek ve yetiştirmek bazen şüpheler, sorular veya endişeler de oluşturabilir. Her ebeveyn bunu kabul eder ve bu tamamen normaldir de. Jeugdgezondheidszorg (JGZ) (Çocuk ve Gençlik Sağlığı Hizmetleri) bu noktada size yardımcı olabilir.

JGZ, hamileliğinizden doğuma, 18 yaşına kadar çocuğunuzun büyüme sürecinde size destek verir. Dinler, düşüncelerinizi paylaşır, yol gösterir ve tavsiyelerde bulunuruz. Tüm ebeveynler, çocuklar ve eğitimciler için buradayız.

Jeugdgezondheidszorg ekibimiz, bir çocuk doktoru, çocuk hemşiresi, hemşire uzmanı, bir ekip ve doktor asistanı ve bir davranış bilimcisinden oluşur. Sağlık bilgilendiricilerimizle sıkça iş birliği yapıyorlar.



# HAMİLELİK TEN ANAOKULUNA KADAR

Hamilesiniz. Bu, hayatınızda eşsiz bir dönemdir. Ve çocuğunuz doğduğunda, hızla anaokuluna gitme yaşına girecektir. Bu dönemde bize daha fazla güvenebilirsiniz. Çocuğunuzun sağlığı ve refahı önceliklidir.



## Doğum öncesi ev ziyareti

Hamilelik heyecan verici bir dönemdir, pek çok şey değişir. Sadece bedeniniz değişmekle kalmaz, duygusal olarak da sorularınız olabilir. İyi bir ebeveyn olacak mıyım? Hayatım nasıl değişecek? Birçok şeyin ayarlanması gerekecek. Örneğin lohusa bakımını ayarlamak ve bebek eşyaları almak. Bu noktada, bizim çocuk hemşiremiz size yardımcı olabilir ve evinize gelerek doğum ve bebeğin gelişine hazırlığınızı sağlamak için yanınızda olabilecektir. Böylece hem siz hem de çocuğunuz iyi bir başlangıç yapabilirsiniz.

## Hamilelikte Aşılar

Hamilelik sırasında kendinizi ve bebeğinizi bazı hastalıklara karşı korumak için aşı olabilirsiniz. Bu sayede, bebeğiniz doğduğu andan itibaren korunmaya başlar. Bu aşıları ücretsiz olarak anne ve çocuk sağlık merkezinde (consultatiebureau) yaptırabilirsiniz.



## 22 haftalık aşı

22 haftalık açısı, boğmacaya karşı bir aşıdır. Bu aşıyı anne ve çocuk sağlık merkezinde (consultatiebureau) ücretsiz olabilirsiniz. Bu aşı, doğumdan sonraki ilk haftalarda sizi ve bebeğinizi boğmacaya karşı korur. Çoğu durumda, çocuğunuz sonrasında devlet aşı programından bir doz daha az aşı olabilir.

## Grip Açısı

16 Ekim - 1 Mart tarihleri arasında, hamileliğinizin 22. haftasından itibaren grip açısı olabilirsiniz. Zuidoost-Brabant (Güneydoğu Brabant) bölgesinde oturuyorsanız, 22. haftadan fazla hamileyseniz ve herhangi bir tıbbi gerekliliğiniz yoksa, bu aşıyı anne ve çocuk sağlık merkezimizde (consultatiebureau) yaptırabilirsiniz.



### Ev ziyareti



Lohusalık döneminde, JGZ görevlisi evinize gelerek bir iştirme testi ve topuk kanı alımı yapar. Lohusalık döneminden sonraki hafta, anne ve çocuk sağlık merkezinin (consultatiebureau) evinize gelir. Bu ziyaret sırasında onlarla tanışabilir, bebeğinizin bakımı, büyümesi, beslenmesi ve gelişimi hakkında görüşebilirsiniz.

### Anne ve çocuk sağlık merkezi (consultatiebureau)



Yaşamının bu ilk yıllarında, çocuğunuzla birlikte düzenli olarak anne ve çocuk sağlık

merkezine gidersiniz. Birlikte çocuğunuzun büyümesini ve gelişimini takip ederiz. Böylece olası sorunları zamanında fark edip görüşebiliriz. Anne ve çocuk sağlık merkezinde ayrıca bilgi ve tavsiye alabilirsiniz. Bunun yanı sıra, orada çocuğunuzun aşılatabilirsiniz.

### Danışma saatleri



Çocuğunuzun sağlığı ya da davranışları hakkında sorularınız, endişeleriniz veya tereddütleriniz mi var? Danışma saatlerimizde bize uğrayabilirsiniz. İnternet sitemizden, size yakın bölgelerdeki güncel danışma saatlerini öğrenebilirsiniz.

### İpucu



Eindhoven Kinderspreekuur'de (Eindhoven Çocuk Sağlığı Danışma Saatleri), çocuğunuzun gelişimini, sağlığını ve hastalıklarını holistik bir insan vizyonu doğrultusunda ele alan bir çocuk sağlığı hizmeti alabilirsiniz. Bunun yanı sıra, düzenli yaklaşımların yanında antroposofi gibi kaynaklardan da ilham alıyoruz.

[ggdbzo.nl/mijn-kind/kinderspreekuur-eindhoven](http://ggdbzo.nl/mijn-kind/kinderspreekuur-eindhoven)

# ÇOCUĞUNUZ OKULA BAŞLADIĞINDA

Çocuğunuz okula başladığında da hem siz hem çocuğunuz bizimle iletişime geçebilirsiniz. Bir sağlık kontrolü ya da görüşme için belirli zamanlarda sizi davet ederiz. Bu görüşmeler sizin isteğiniz üzere de yapılır.



## İlkokula başlamak

İlköğretim alt ve üst sınıflarında, siz ve çocuğunuz bir sağlık kontrolü için davet edilirsiniz. Birlikte çocuğunuzun sağlığını ve gelişimini konuşuruz. Bu sırada göz ve işitme testi yapılır, çocuğunuzun boyu ve kilosu ölçülür. Sorularınız mı var? Kontrol sırasında bunları sorabilirsiniz.



## Ortaöğretime başlamak

Ortaöğretim sürecinde, çocuğunuz 2 kez sağlık kontrolüne davet edilir. Bu görüşmelerde okulda, evde ve serbest zamanlarda durumunu birlikte ele alırız. Kontrol, çevrim içi bir anket formundan oluşur. Çocuğunuz, verdiği cevaplara göre özelleştirilmiş bilgi ve tavsiyeler alır. Sorular listesinden edinilen sonuçlarından çıkan sorular veya endişeler olması durumunda, çocuk hemşiresi çocuğunuzu okulda bir görüşme için davet eder.

## Şüpheleriniz veya endişeleriniz için bilgilendirme ve danışmanlık

Çocuğum iyi büyüyor mu? Çocuğumun davranışları veya gelişimi hakkında şüphelerim var. Çocuğum çok güvensiz, ne yapabilirim? Sabit kontrol anları dışında, bu tür sorularla her zaman Jeugdgezondheidszorg (JGZ) (Çocuk ve Gençlik Sağlığı Hizmetleri) ekibine başvurabilirsiniz. Size tavsiyelerde bulunur ve birlikte daha fazla araştırma veya başka bir adım gerekip gerekmediğini değerlendiririz.

# HAMİLELİKTE ERGENLİĞE KADAR ÇOCUĞUNUZ

## Aşılar

Hollanda'daki tüm çocuklara Ulusal Aşılama Programı (RVP) kapsamında aşılar sunulur. Bu aşılar bazı bulaşıcı hastalıkların riskini azaltır. JGZ, bu aşıları size yakın olan yerlerde yapmaktadır. Çocuğunuzun sırası mı geldi? O zaman otomatik size olarak bilgi ve davetiye gönderilir.

## Büyüme ve çocuk yetiştirme ile ilgili sorular, endişeler ve şüpheler konusunda yardım

Bebeğim çok ağlıyor. Yeni yürümeye başlayan çocuğumun öfke nöbetleri normal mi? Ve bununla nasıl başa çıkabilirim? Üçüncü gruba giden kızım henüz tamamen tuvalet eğitimi alamadı. Masada zor yemek beğenen bir çocuk. Dokuz yaşındaki oğlum diğer çocuklarla oynamakta zorlanıyor. Kızımın zorbalığa uğradığını düşünüyorum. Ergen oğlum çok karamsar... Büyüme ve çocuk yetiştirme ile ilgili tüm sorularınız veya endişeleriniz için JGZ ekibine başvurabilirsiniz. Bir uzmanla konuşmak çoğu durumda yeni bir bakış açısı kazandırır ve size yardımcı olur. Biz sizi dinler, yardım eder, tavsiye ve destekleyici bilgi sunarız. Gerekirse sizi ilgili yerlere yönlendiririz.



Groeïd Gids (Büyüme Rehberi) Uygulamasına bir göz atın. Bu uygulamada çocuk yetiştirme ve büyüme hakkında bilgiler bulabilirsiniz. Ayrıca, çocuğunuzun gelişimini hamilelikten ergenliğe kadar bu uygulamada takip edebilirsiniz.

İpucu

## Kurslar, webinarlar ve tematik toplantılar



JGZ, ebeveynlere öneriler ve ipuçları sunmak için düzenli olarak kurslar, webinarlar ve tematik toplantılar düzenlemektedir. Örneğin, emzirme, bebeğinizin ilk lokmaları, ortaokula geçiş ve ergenlik döneminin zorlukları gibi konularda. Bunun için [ggdbzo.nl/cursussen](http://ggdbzo.nl/cursussen) adresine göz atın ve sosyal medya hesaplarımız [@ggdbzo](https://www.instagram.com/ggdbzo) üzerinden güncel içeriklerimizi takip edin.

### JGZ portalı

Siz:

- Çocukunuzun randevularını görüntölemek ve değiştirmek mi istiyorsunuz?
- Çocukunuzun büyüme ve gelişimini takip etmek mi istiyorsunuz?
- Randevu için uygun zaman dilimlerini belirtmek mi istiyorsunuz?
- İletişim bilgilerinizi güncellemek mi istiyorsunuz?
- JGZ ile iletişime geçmek mi istiyorsunuz?

JGZ portalımızda çocukunuzun (11 yaşına kadar) bilgilerine her zaman çevrim içi erişebilirsiniz. Bunun için [jgzportaal.ggdbzo.nl](http://jgzportaal.ggdbzo.nl) adresine gidin ve DigiD ile giriş yapın.

### **Her zaman gelebilirsiniz**

Sorularınız mı var? Bir araştırma veya görüşme için randevu almak ya da değiştirmek mi istiyorsunuz? Bizimle iletişime geçmekten çekinmeyin.

- [ggdbzo.nl/mijnkind](http://ggdbzo.nl/mijnkind) web sitesini ziyaret edin
- JGZ portalında DigiD'nizle oturum açın:  
[jgzportaal.ggdbzo.nl](http://jgzportaal.ggdbzo.nl). (11 yaşa kadar)
- Aramayı mı tercih edersiniz?

Bize 088 0031 414 numaralı telefonda Pazartesi-Cuma günleri 08:30-17:00 saatleri arasında ulaşabilirsiniz.

### **Gizlilik**

Bizim mesleki gizlilik yükümlülüğümüz vardır.

Gizliliğinizi nasıl ele aldığımız hakkında bilgi almak için [ggdbzo.nl/privacy](http://ggdbzo.nl/privacy) adresini ziyaret edin.

### **GGD Brabant-Zuidoost**

Çocuk ve Gençlik Sağlığı Hizmetleri

088 0031 414



[ggdbzo.nl/mijnkind](http://ggdbzo.nl/mijnkind)

@ggdbzo