Bebek gelişimi ve dönüm noktası takip uygulaması: Kilo, boy ve gelişim aşamaları nasıl kaydedilir

Bebeğinizin kilosunu, boyunu, baş çevresini ve gelişim dönüm noktalarını tek bir gizli, çevrimdışı uygulamada takip edin. MimiLog ücretsizdir ve hesap gerektirmez.

Yazar: Lubor Šimůnek · Yayınlanma Tarihi: August 3, 2026 · Sağlık ve Fitness
Çevrimiçi sürüm: https://appstoryo.com/tr/blog/baby-growth-milestone-tracker-app-free



Bebek gelişimini ve dönüm noktalarını takip etmek neden önemli

Bir bebeğin ilk yılı ilklerle dolu bir telaştır: ilk gülümseme, ilk dönme, ilk katı gıda, ilk adımlar. Bu anlar hızla geçer, çevresindeki veriler de aynı hızla uçup gider. Oysa büyüme ölçümleri ve gelişim dönüm noktaları yalnızca duygusal değildir; tıbbi olarak da anlamlıdır. Bir **bebek gelişimi ve dönüm noktası takip uygulaması**, dağınık anıları çocuk doktorunuzun gerçekten kullanabileceği düzenli bir kayda dönüştürür.

Bu rehberde neyi, ne sıklıkla kaydetmeniz gerektiğini, normal aralıkların nasıl göründüğünü ve MimiLog'un eksiksiz, gizli bir büyüme kaydı tutmayı nasıl kolaylaştırdığını bulacaksınız — hesap yok, abonelik yok, veri paylaşımı yok.

Büyüme takibi aslında neleri kapsar

Büyüme takibi boy ve kilonun çok ötesine geçer. Eksiksiz bir kayıt şunları içerir:

- **Kilo:** en çok izlenen değer. Çocuk doktorları persentil eğilimini görmek için bunu DSÖ

büyüme eğrilerine işler. Ani düşüşler ya da duran kilo alımı uyarı işaretidir.

- **Boy/uzunluk:** 2 yaşına kadar sırtüstü yatarken (uzanmış boy), sonrasında ayakta ölçülür. Yaşa göre boy persentilleri iskelet gelişimini izler.
- **Baş çevresi:** ebeveynlerin sıklıkla gözden kaçırdığı ama doktorlar için kritik olan ölçüm. İlk iki yılda baş çevresini beyin gelişimi belirler. Olağan dışı değerler nörolojik bir sorunun işareti olabilir.
- **Boya göre kilo oranı:** vücut kompozisyonunun dolaylı göstergesi. Bir bebek yüksek kilo persentilinde, düşük boy persentilinde olabilir; oran, tek başına her iki sayıdan da daha çok şey anlatır.

Fiziksel ölçümlerin ötesinde, gelişim dönüm noktaları sayılara bağlam katar:

- Kaba motor beceriler: dönme, oturma, ayakta durma, yürüme
- İnce motor beceriler: uzanma, kavrama, kıskaç tutuşu, kendi kendine yeme
- Dil: agulama, mırıldanma, ilk kelimeler, iki kelimelik ifadeler
- Sosyal: gülümseme, göz teması, ayrılık kaygısı, paralel oyun
- Bilişsel: nesne sürekliliği, neden-sonuç ilişkisini anlama, problem çözme

Ne sıklıkla ölçmeli?

Amerikan Pediatri Akademisi 1, 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24 ve 30. aylarda sağlam çocuk takibi önerir. Her kontrolde doktor kiloyu, boyu ve baş çevresini ölçer. Ancak kontroller arasında bunu evde yapacağınız ölçümlerle — özellikle kiloyla — tamamlayabilirsiniz.

Ev takibi için genel bir rehber:

- **Yenidoğanlar:** ilk ay haftada bir tartım (doğum kilosuna 2 haftada dönülmeli, sonrasında haftada 150-200 g artış)
- **1-3 ay:** iki haftada bir tartım
- **3-6 ay:** ayda bir tartım
- **6 ay ve üzeri:** ayda bir ya da sağlam çocuk kontrollerinde

Boyu evde ölçmek daha zordur ama düz bir yüzey ve bir yardımcıyla mümkündür. Baş çevresi ise yumuşak bir mezurayla, başın en geniş yerinden kolayca ölçülür.

Büyüme persentillerini anlamak

Persentil bir not değildir. Kiloda 15. persentilde olan bir bebek zayıf sayılmaz; yaşıtlarının %85'inden hafiftir ve bu, genetik yapısı için tamamen normal olabilir. Asıl önemli olan:

- **Tutarlılık:** sürekli 20. persentilde seyreden bir bebek sağlıklı büyüyordur. İki ölçüm arasında 60. persentilden 20. persentile düşen bir bebeğin araştırılması gerekir.
- **Orantı:** kilo ve boy persentilleri birbirine yakın mı? Büyük uyumsuzluklar beslenme ya da emilim sorunlarına işaret edebilir.
- **Eğilimin yönü:** büyüme istikrarlı biçimde yukarı doğru olmalıdır. Düz seyreden ya da düşen eğriler dikkat gerektirir.

Ölçümleri zaman içinde MimiLog'a kaydettiğinizde, bu değerlendirmeleri mümkün kılan eğilim verisini oluşturmuş olursunuz. Tek bir veri noktası bir sayıdır. Bir veri dizisi ise bir hikâyedir.

Gelişim dönüm noktaları: Ne, ne zaman kaydedilmeli

Dönüm noktası takibi, doğası gereği büyüme ölçümünden daha az kesindir; her bebek kendi hızında gelişir ve rehberlerdeki aralıklar geniştir. Yine de dönüm noktalarının ne zaman gerçekleştiğini kaydetmek şunlara yardımcı olur:

- Gecikmeleri erken fark etmek (müdahalenin en etkili olduğu dönemde)
- Kontrollerde doktorun sorularına net yanıt verebilmek
- İlerlemeyi, hafızadan daha kalıcı bir kayıtta kutlamak
- Kardeşlerin gelişimini karşılaştırmak

Takip edilmesi gereken temel dönemler (hepsi yaklaşıktır):

- **2 ay:** sosyal gülümseme, nesneleri gözle izleme, başını kısa süre dik tutma
- **4 ay:** yüzüstünden sırtüstüne dönme, kahkaha atma, nesnelere uzanma
- **6 ay:** destekle oturma, nesneyi elden ele geçirme, mırıldanma
- **9 ay:** desteksiz oturma, emekleme (ya da başka bir şekilde hareket etme), kıskaç tutuşunun gelişmesi
- **12 ay:** tutunarak ayağa kalkma, ilk kelimeler (anlamlı biçimde anne/baba), el sallayarak vedalaşma
- **15 ay:** desteksiz yürüme, 2 küpü üst üste koyma, 3-5 kelime
- **18 ay:** koşma, 10'dan fazla kelime, ilgisini göstermek için işaret etme
- **24 ay:** iki kelimelik cümleler, zıplama, diğer çocuklarla paralel oyun

MimiLog'da dönüm noktalarını kaydetmek

MimiLog'un notlar ve özel kayıt özellikleri, önemli anları tarihiyle birlikte yazmanızı sağlar. "İlk desteksiz adımlar — 11 ay 3 gün" gibi bir not ekleyebilirsiniz ve bu, bebeğinizin kalıcı, gizli kaydının parçası olur. Dönüm noktalarının yanına sağlıkla ilgili gözlemler de yazabilirsiniz: "Yeni azı dişi çıkıyor — bu hafta fazla huzursuz" gibi, kaydı zenginleştiren bir bağlam.

Uygulama her şeyi cihazınızda saklar. Bulut senkronizasyonu olmadığı için hiçbir veri telefonunuzdan çıkmaz. CSV olarak dışa aktardığınızda, doktorunuzla paylaşabileceğiniz ya da aile belgesi olarak saklayabileceğiniz eksiksiz bir kronolojik kayıt elde edersiniz.

MimiLog'u iPhone için ya da Android için indirin ve bebeğinizin büyüme kaydını bugün başlatın — ücretsiz ve hesap gerekmeden.

Dikkat edilmesi gereken uyarı işaretleri

Dönüm noktası rehberleri tanı aracı değildir, ancak bazı durumlar çocuk doktorunu aramayı gerektirir:

- 3 ayda gülümseme ya da göz temasının olmaması
- 5 ayda nesnelere uzanmaması
- 9 ayda mırıldanmanın olmaması
- 16 ayda tek bir kelimenin bile olmaması
- Herhangi bir yaşta daha önce kazanılmış becerilerin kaybı (gerileme her zaman konuşulmayı hak eder)
- Ölçümler arasında iki ana persentil çizgisini aşağı doğru geçen büyüme
- Baş çevresinin olağan dışı hızlı büyümesi ya da hiç büyümemesi

MimiLog'a kaydettiğiniz veriler, bu görüşmelere götüreceğiniz kesin tarih ve ölçümleri size verir — bir şeylerin ters gittiğine dair belirsiz bir hissi değil.

Tek ve gizli bir büyüme kaydının değeri

Birçok ebeveyn büyümeyi birden fazla yerde takip eder: doktorun verdiği basılı eğri, bir kâğıt defter, mesajlaşma uygulamasındaki bir fotoğraf, telefondaki bir not. Bilgi vardır ama parçalıdır. Özel bir **bebek gelişimi ve dönüm noktası takip uygulaması** her şeyi tek bir zaman çizelgesinde toplar.

MimiLog tam bunun için tasarlandı: bebeğinizin gelişiminin tek, eksiksiz ve gizli kaydı. Ücretsiz, çevrimdışı, hesapsız, reklamsız. Siz dışa aktarmayı seçene kadar her şey cihazınızda kalır.

Bebeğinizin büyüme kaydını bugün başlatın — iOS ve Android için ücretsiz.

Kaynak gösterimi: Lubor Šimůnek (2026). *Bebek gelişimi ve dönüm noktası takip uygulaması: Kilo, boy ve gelişim aşamaları nasıl kaydedilir*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/tr/blog/baby-growth-milestone-tracker-app-free
© 2026 lapnito.cz s.r.o.