SAYI 143 • HAZİRAN 2021

Baby&You

MODERN ANNENİN BAŞUCU REHBERİ

BEBEĞİME DOKUNMAYA KIYAMAM

EMZİRMEK Mİ EMZİRMEMEK Mİ?

Doğuma Hazırlanma Rehberi

0-12 Ay: Bebeğinizle Doğru İletişim Kurmanın Tüyoları

Onun Zekasını Oyunla Geliştir

PRENATAL YOGA İLE HAMİLELİK STRESİNİ YENİN

ÇOCUK: Kana Kana Su İçmeli

Emziğe veda et!

BEBEĞİNİZİ DOKTORA GÖTÜRMEK İÇİN 10 NEDEN

BABALAR GÜNÜ İÇİN ONA NE HEDİYE ALMALISINIZ?

ISSN 1308-6804
HAZİRAN
MH MEDIA
Sayı: 2021/06 Fiyatı: 10 ₺

SADECE MİGROS'TA

HiPP
Yaşamdaki en değerli varlık için.

Organik Meyveni İster Dondur-Ye! İster Hemen Tüket!

YENİ



YENİ







HİPP, bir bebek maması üreticisi olarak fazlasıyla ağır bir sorumluluk taşımaktadır. HİPP Premium kalitede üretim yapar. Bu üretimi mümkün olan tüm yönleriyle doğayla uyumlu bir şekilde yüksek HİPP standartlarını hedefleyerek gerçekleştirir. Uzun HİPP kalite kontrol süreci daha ham madde aşamasında henüz üretime geçmeden başlar. Bu yöntemle HİPP ürünlerindeki ham maddelerin en iyileri olduğundan emin oluruz.

Bunu şahsen garanti ederim.

Stefan Hipp

/hipp_turkiye /HiPP Türkiye www.hipp.com.tr

MH MEDIA
Baby&You

MH MEDYA YAYIN GRUBU
MÜTEVELLİ ÇEŞME CADDESİ,
CENAP ŞAHABETTİN SOKAK, NO: 47/2
KOŞUYOLU/İSTANBUL
TEL: (0216) 325 39 19
FAKS: (0216) 325 37 47
E-POSTA: info@mhmedya.com.tr

İMTİYAZ SAHİBİ
MH Medya, Reklamcılık Ltd. Şti. adına
MELİSA HAYIRLIOĞLU
melisa@mhmedya.com.tr

GENEL MÜDÜR
ELİF EREN ÖVDÜR
elif@mhmedya.com.tr

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ (SORUMLU)
HAZAL HAYIRLIOĞLU
hazal@mhmedya.com.tr

GÖRSEL YÖNETMEN
DERYA BOZKURT

KATKIDA BULUNANLAR
CİHAN ALPAY
ECE BOZDAĞ
GÜLER IŞIK
GÜLDEMET GÜNAY
LERZENUR ASAN ELİK

REKLAM
ELİF EREN ÖVDÜR
elif@mhmedya.com.tr

REKLAM MÜDÜRÜ
DERYA EREN
reklam@mhmedya.com.tr

REZERVASYON
ESRA ÖZDEMİR
info@mhmedya.com.tr
Tel: (0216) 325 39 19 Faks: (0216) 325 37 47

BASKI ÖNCESİ HAZIRLIK VE BASKI
Yeni Devir Gazetecilik ve Matbaacılık A.Ş.
100. Yıl Mah. 4. Cad. 109 Bağcılar, İstanbul
T: 212 429 01 20
yenidevirbasim@gmail.com

Baskı tarihi: 28 Mayıs 2021
Yayın türü: Yerel Süreli, Aylık
Dağıtım: Turkuvaz Dağıtım Pazarlama A.Ş.

Pregnancy Baby&You dergisi içerik ortağımızdır. **Baby&You** dergisinin Türkiye'deki imtiyaz ve yayın hakkı **Medyalink Yayıncılık,** Rek. ve Org. San. ve Tic. Ltd. Şti.'ye aittir. Baby&You dergisinde yayınlanan ilanların sorumluluğu ilan sahiplerine aittir. Dergide yayımlanan yazı ve fotoğrafların tüm hakları **Baby&You** dergisine aittir. İzin alınmaksızın tümüyle ya da kısmen kullanılamaz. **Baby&You** dergisi, basın meslek ilkelerine uymayı taahhüt eder.

KONUK EDİTÖR
CİHAN ALPAY

BABALAR GÜNÜM



Adımlarımızı yaza doğru atmaya başladığımız haziran ayına, pandeminin de yavaş yavaş hız kesmesi ve yazın sonuna doğru da ortadan kaybolması dilekleriyle giriyoruz. Havalar ısınıyor, günler uzuyor, güneşli günler moralimizi ve pozitif enerjimizi yükseltiyor. Aydınlık sabahlara uyanmak keyfimizi yerine getiriyor.
Haziran ayı aynı zamanda benim için çok önemli bir güne de ev sahipliği yapıyor; Babalar günü.
Bu yıl babalar gününü ikinci defa kutlayacağım. İlk babalar günümü geçen yıl Bodrum'a geldikten on gün sonra kutlamıştım. Oğlum Efe henüz altı aylıktı. Gün boyunca kendi kendime 'Bugün babalar günü ve kutlanan, kutlama mesajları alan sensin' dediğimi hatırlıyorum. Henüz babalık duygusu bende tam olarak oturmamıştı sanırım ve 'sen artık babasın' diye kendime sürekli hatırlatıyordum. Birkaç ay sonra sokakta yanımdan geçen birisinin, instagram'dan tanıyıp, "siz Efe'nin babası değil misiniz?" diye sormasıyla taşlar yerine oturup babalık duygum iyice pekişmişti.
Sevgili Baby&You dergisi ekibi, bu sayı Babalar Günü vesilesi ile konuk editör olarak benim yazmamı istediklerini söylediklerinde çok sevindim ve heyecanlandım.
Baba olmayı çok ciddiye alıyorum. Bence annelik ne kadar kutsalsa babalık da o kadar önemli. Hayatımın çok büyük bir bölümünü oğlum Efe'ye göre programlayıp ona göre yaşamaya çalışıyorum. Yaşadıklarımı da eşimin hamileliğinin son ayından beri bu dergiye yazıyor ve okurlarıyla paylaşıyorum.
Çevremde arkadaşlarımın çoğu babalık duygusunu benden çok önce yaşamış oldukları için benim yaşadıklarım onları benim kadar heyecanlandırıp şaşırtmıyor. Dolayısıyla da onlara anlatmak beni yeterince tatmin etmiyor açıkçası. Ancak duygularımı burada yazıya dökerek dergi okurlarıyla paylaşmak ve sonrasında güzel geri dönüşleri görmek beni mutlu ediyor. O zaman bir topluluğun parçası olduğumu hissederek hayatla ve gelecekle ilgili motivasyonum artıyor.
Annelik ve babalık insanlığın başlangıcından beri olmasına rağmen Efe doğduğunda sanki dünyada ilk baba olan benmişim gibi hissetmiştim. Teorik bir sürü bilgiye sahip olmakla birlikte pratikte herhangi bir bebekle 24 saat baş başa kalmamış olduğum için epey ürkektim. Bebekler ve çocuk büyütmekle ilgili sürekli okuyor, araştırıyordum. Baby&You dergisi de burada yazmanın dışında, en önemli kaynaklarımdan biri oldu.
Şimdi Babalar Günü'nü ikinci defa kutlamaya hazırlanıyorum. Efe artık bebeklikten çocukluğa geçiş yaptı, ben de onunla birlikte büyüdüm. Baba olarak ayaklarım yere daha sağlam basıyor, oğlumla daha fazla şey paylaşıyorum, iletişimimiz biraz daha gelişti. Bu sefer babalar günü benim için daha da anlamlı olacak. Herkese keyifli, huzurlu bir yaz ve mutlu bir babalar günü dilerim.

Sevgiyle kalın...

İÇİNDEKİLER

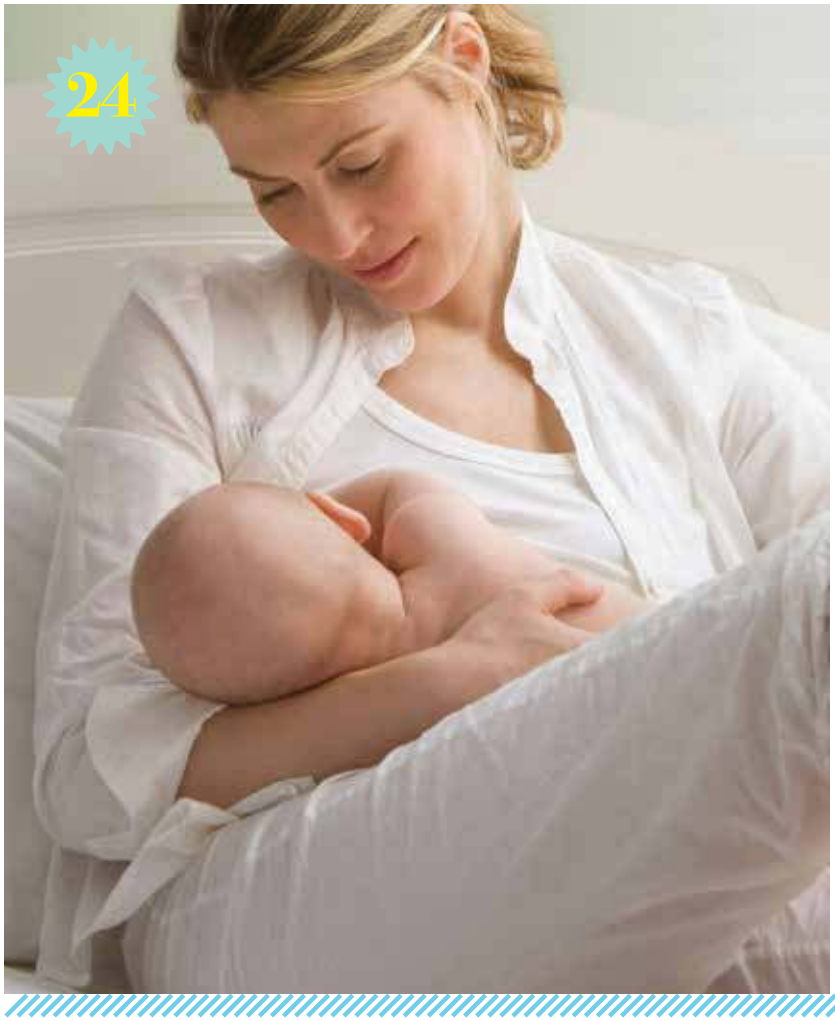
HAZİRAN 2021



18



28



24

18 **BEBEĞİNİZİN CİLDİ**

22 **DOKUNMAYA KIYAMAM...**
PEK ÇOK KİŞİ BEBEKLERİN BAŞINA FAZLA DOKUNULMAMASI GEREKTİĞİNİ, BÖLGENİN OLDUKÇA HASSAS OLDUĞUNU BİLİR.

24 **ANNE SÜTÜ; İLAÇ NİYETİNE...**

26 **BEBEĞİNİZİN FİZİKSEL GELİŞİMİ**

28 **CEEE EEE OYUNUNA DİKKAT!**

30 **ZEKA GELİŞTİREN OYUNLAR**

34 **DOKTORA GÖTÜRMENİZ İÇİN**
Hayattaki en kıymetli varlığınız bebeğinizi hangi durumlarda doktora götürüp götürmeyeceğinize bir türlü emin olamıyorsunuz.

36 **BEBEĞİNİZİN DÜNYASI**
Bebeğinizin algıları nasıl çalışıyor?

38 **BEBEKLERİN PEŞİNDEKİ HASTALIKLAR**

40 **EMZİKLERE VEDA!...**
Emzik... Çoğu zaman onsuz yapamadığımız bir gerçek!

44 **PRENSLER VE PRENSESLER**

48 **ÇOCUKLARDA İNFANTİL KOLİK**





52 **BENİM DEDİĞİM OLACAK!**
Fakat büyümeye başladıkça bazı zorluklarda beraberinde gelir. Bunlardan biri de tutturma ve inattır

60 **HAMİLELİK VE EGZERSİZ**

62 **DOĞUMA PİSİKOLOJK OLARAK HAZIR MISINIZ?**

64 **NORMAL DOĞUM**

67 **SAĞLIKLI BİR DOĞUM İÇİN GEREKLİ TAKVİYELER**

68 **KARABUĞDAY; SÜT YAPAR!**

70 **HAMİLELİK ESNASINDA AYAK AĞRISI**

72 **EN ÖNCE 'KENDİNİZİ' SEVİN**

74 **ÇALIŞAN ANNELERE ÖNERİLER**

76 **İKİZ ANNELERİNE ÖNERİLER**

80 **PRENATAL YOGA İLE HAMİLELİK STRESİNİ YENİN!**

82 **EBEVEYN STRESİNİN ÇOCUK ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

84 **ÇOCUKKEN SU İÇMEK DAHA ÖNEMLİ**

86 **METABOLİZMAYI HIZLANDIRMANIN YOLLARI**

94 **YENİ BABALAR İÇİN HEDİYELER**

YAZARLAR

12 **CİHAN ALPAY**
İstek ve beklenti!

13 **AV. LERZENUR ASAN ELİK**
Velayet hakkının kötüye kullanılması!

14 **GÜLER IŞIK**
0-6 yaş çocuklarla nasıl iletişim kurmalısınız?

15 **ECE BOZDAĞ**
Çocuklara paylaşmayı nasıl öğretebiliriz?

16 **GÜLDEMET GÜNAY**
Hamilelikte Koşu ve Egzersiz!





'İki çocuklu bir hayat mı' demeyin, yaşayanlar zor olduğunda hem fikir ama bir o kadar da keyifli olduğu konusunda…

İki yaş altında iki çocuk mu?!!!

Doğrusu bu zor bir karar, çünkü iki çocuğu aynı anda büyütmek zor iş, ama bir o kadar da keyifli… İleride unutulmaz, mutlulukla hatırlanan anılar kalıyor geriye. Bu durumdaysanız eğer, yani yaş aralığı çok kısa olan iki çocuklu bir anneyseniz, nasıl baş edeceksiniz uzmanlarımızın hazırladığı önerilere bakalım…

1. Kanguru hayatınızı kolaylaştırır! Küçük bebeğinizi kangurunuza takın, böylece büyük çocuğunuzla ilgilenecek hala iki eliniz olur.

2. Büyük çocuğunuzun düzenini mümkün olduğu kadar koruyun. Bir düzen içerisinde uyusun, yemeğini yesin, oyununu oynasın. Kardeşi geldi diye hayatındaki konforu elinden almayın. Sonra sorumlu aramasın!

3. Miniğinizin karnını doyurmadan önce büyüğünün önüne koyun oyuncak sepetini. O da onlarla oynasın, böylece siz de rahat rahat beslersiniz bebeğinizi.

4. Diyelim ki hem çocuğunuz hem bebeğiniz enerji patlaması yaşıyor. Yarım saat bile kestirmeye vaktiniz yok. O zaman günde sadece on dakika meditasyon yaparsanız nasıl dinlendiğinizi görürsünüz. Huzur şart, 10 dakika olsa bile!!!

5. Yenidoğan toplantılarına da büyük çocuğunuzun doğumgünü partilerine de her ikisiyle birlikte gidin. Siz de onlarda bu duruma kısa sürede alışacak emin olun…

Güzel uykular bebeğim...

Uyuyarak büyürler... Uyuyarak gelişirler... Kaliteli bir uykunun miniklerimizin gelişimindeki önemi tartışılmaz. Bebeğinizde uyku düzenini oluşturmakta zorlanabilirsiniz. Bu çok normal, ama her zorluğa rağmen bir uyku rutini olmalı.

Uyku yaş içinde nasıl değişimler gösterir?

Yenidoğan döneminde, uyku ve uyanıklık 24 saat içinde parçalı bir şekilde dağılmıştır. 6 haftadan itibaren uyku-uyanıklık ritmi oturmaya ve uyku uzun süreli olarak gece yaşanmaya başlar. 6'ncı aya kadar günde iki kez ve kısa süreli uyku ihtiyacı varken, 6. aydan sonra gündüz bir kez ve öğleden sonra kısa süreli uyku gereksinimi olur. Gündüz öğleden sonra kısa süreli uyku ergenlik dönemine kadar normal bir ihtiyaç olsa da, okul ve sosyal yaşamın aktifliği nedeni ile maalesef uygulanamaz. Ancak en azından 6 yaşına kadar öğlen uykusunun uyunmasının çocukların bedensel, bilişsel ve duygusal gelişimini önemli ölçüde pozitif yönde etkilediğini bilmelisiniz.

Uyku düzenini oluştururken neler yapabilirsiniz? Bebeğinizin gündüz uykuları sadece sizin dinlenme zamanlarınız anlamına gelmiyor. Evet o uyuduğunda sizin de biraz nefes aldığınız doğru ama öğle uykusunun asıl yararı onun beyin gelişimine. Yaşı biraz büyüyünce öğle uykusuna yatmak istemeyecektir. Çünkü aklı oyunda kalacak, ancak onu uyutmak yine size düşüyor.

UYKU SAATLERİ DÜZENİ En iyi öğle uyku saati öğle yemeğinden sonra iki saatlik zaman dilimi. Böylece çocuğunuz yemekten sonra uyku vakti olduğunu anlayacak, vücut saati olarak da buna bir süre sonra o kendiliğinden alışacaktır.

TELEVİZYON YOK Arada sırada televizyon izleyebilir. Ancak uykudan önce televizyon izlemesin. Çünkü algılarını açar ve uykusunu kaçırır. Uyusa da huzursuzluk yapabilir.

ONUNLA İLGİLENİN Uyumak istemezse onunla ilgilenin, hikayeler okuyun, masaj yapın ya da çok hafif rahatlatıcı müzik dinletin. Mutlaka uyumalı. Uyumak istemiyor diye öğle uykusundan feragat etmemeli...



KONTROLLÜ DREAM BİSİKLET

Code:07-178

pilsan 1940
Toy Professional

Müzik Kutusu



NEW





Tente



Eva Tekerlek



Ebeveyn Kontrol Kolu



Arka Sepet



Korumalık





water sprinkler - su püskürtücü



Maxi Kaydırak

Code: 06-229

www.pilsanstore.com
pilsanoyuncak

Öksürük Düşmanı Çorba



Artık havalar ısınmaya başlasa da, mevsim geçişlerinde hastalıklar yakamızı bırakmıyor. Acıbadem Üniversitesi Atakent Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Fatma Kahraman'dan sıcaklığıyla içimizi ısıtan, hastalıklara karşı güçlü korunma sağlayan ve öksürüğe birebir leziz çorba tarifini bizlerle paylaştı...
"Zencefil; özellikle Asya'da binlerce yıldır grip ve soğuk algınlığı için kullanılan, bağışıklığı güçlendirmesinin yanı sıra öksürüğe de iyi gelen bir besin. Daha rahat nefes almaya ve balgam atmaya yardımcı olan zencefil, mide bulantısına da faydalı. Ancak her yararlı besinde olduğu gibi zencefilin de aşırı tüketimi fayda yerine zarar veriyor ve gaz, mide yanması gibi sorunlara neden olabiliyor."
Tarifi: 1 su bardağı kırmızı mercimeği ayıklayın ve yıkayın. 1 orta boy patates, 1 adet havuç ve 1 adet soğanı küp küp doğrayın. Bir tencerede 2 litre su ilave ederek bütün malzemeleri iyice yumuşayana kadar pişirin. Pişen karışımı blenderdan geçirin, gerekirse sıcak su ile kıvamı açın.
1 başparmak boğumu büyüklüğünde taze zencefili soyup rendeledikten sonra, 2 yemek kaşığı zeytinyağı ile ilave edin ve bir taşım kaynatın. En son tuz ve karabiber ekleyerek servis yapın. Afiyet olsun!

Baba, çocuğun çevresindeki en önemli modeldir. Erkek ve kız çocuklarına göre farklılık gösterebilen baba-çocuk ilişkisinde en önemli nokta çocukluk döneminde babaya duyulan güvendir...

Babalar dikkat! Size birkaç önerimiz var...

✓ Çocuğunuza sevgi, ilgi göstermeli ve zaman ayırmalısınız.
✓ Bebeğinizin sağlığı, beslenmesi, temizliği gibi ihtiyaçlarını karşılamalısınız. Bu davranışlar, gelecekteki sağlıklı ilişkinin önemli bir parçasıdır.
✓ Çocuğunuzu olduğu gibi kabul etmeli, başkalarıyla kıyaslamamalısınız.
✓ Çocuğunuzun çabalarını, olumlu davranışlarını desteklemeli, başarısızlıkları karşısında sabırlı, sakin ve yapıcı olmalısınız.
✓ Tüm davranışlarınızla çocuğa iyi bir model olmanız gerektiğini unutmamalısınız.



FLORÜR İÇERMEZ

SLS İÇERMEZ

TRİKLOSAN İÇERMEZ

GLUTEN İÇERMEZ

PARABEN İÇERMEZ

KLORHEKSİDİN İÇERMEZ

HAYVANSAL DNA İÇERMEZ



%100 Doğal Glimo Alfa Diş Macunu ile Çocuklarımızın Ağzına Sağlık!



HALTRON
bir nefes sıhhat.

www.haltron.com.tr Haltronfac www.glimo.com.tr GlimoTurkiye
Saray Mah. Dr. Adnan Büyükdeniz Cad. Nobel-Ulkar Sitesi No 14/9 Ümraniye/İstanbul
Tel: 0216 633 60 00 Fax: 0216 633 60 01 Email: bizeulasin@haltron.com.tr



İLK 6 AY SADECE ANNE SÜTÜ!

Anne sütü, bebeğiniz için en doğru ve doğal besindir. Her zaman temiz olan anne sütü, bebeğinizin bağışıklık sistemini güçlendirerek onu hastalıklardan ve olası enfeksiyonlardan korur, zeka gelişimini destekler. İlk 6 ay bebeğinizi sadece anne sütü ile kolayca ve güvenle besleyebilirsiniz, ayrıca su içirmenize de gerek yoktur. Bu aylarda bebeğinizin ihtiyacı olan protein, demir ve vitamin gibi her türlü besin değerlerini taşıyan anne sütünün faydaları saymakla bitmez. Unutmayın her annenin sütü bebeği için özeldir!



KAHVALTI ŞART

Yapılan yeni bir araştırmaya göre, sabah kahvaltısını atlayan çocukların okulda "açlık siniri" yaşama ihtimali iki kat daha yüksek. Açlık siniri, açlık hissiyle birlikte gelen bir huzursuzluk hali olarak çocukların derslere konsantre olmasını zorlaştırıyor ve çocukların daha fazla yorgunluk hissetmesine sebep oluyor. Kahvaltı şart!

Odasını toplamıyor mu? İşte size bir püf noktası

Çocuğunuzdan odası dağınıkken bazı oyuncaklarını bulmasını isteyebilirsiniz. Büyük ihtimal bulamayıp sinirlenecektir. İşte o anda oda toparlamanın önemi vurgulayabilirsiniz.



Dekinon

biowell



Güneşten gelen sağlık: D Vitamini

SİNERJİK İKİLİ
D3 + K2 VİTAMİNİ [2]

Dekinon D3 Vitamini ve K2 vitamini kombinasyonu güçlü kemik yapısı oluşumunuza destek olur. [1]

- **D vitamini eksikliğinde kemikleriniz güçsüzleşir** [1]
- **Enfeksiyonlara yakalanma riskiniz artar** [1]
- **Göz sağlınız bozulabilir** [1]

1. A.Ü Tıp Fakültesi Mecmuası 2015/68 (2) - DOI 10.1501/ Tıp Fak 000000890

2. DOI: 10.427 / tftr.92259 / 2013T

www.biowell.com.tr

İstek ve beklenti!



CİHAN ALPAY
@cikobey

Siz bu yazıyı okuduğunuzda biz Bodrum'da bir yılımızı doldurmuş olacağız. Üç yıl önce buradaki evi satın alıp tadilata başladığımız zaman ben mimarımızdan, kışın da bu evi kullanabilmemiz için, yerden ısıtma sistemi, şömine gibi özellikler de istemiştim. Hatta eşimin itirazlarına rağmen lafı daha da ileriye götürüp "imkân olsa ben yaz – kış Bodrum'da yaşarım" demiştim.

İnsan ne istediğine çok dikkat etmeli. Çünkü istediğimiz her şey er ya da geç oluyor, evren her isteğimizi yerine getiriyor. Ancak çoğunlukla istediğimizi detaylı olarak tarif etmediğimiz için isteklerimiz, hayalimizdeki beklentilerden farklı bir şekilde ve zamanda gerçekleşiyor. Sonra da başımıza gelenlere şaşırıp bu neden başımıza geldi diye merak ediyoruz. Mesela basit bir örnek vermek gerekirse; Sağlığınız yerindeyken "sağlıklı olmak istiyorum" derseniz sistem önce sağlığınızı bozuyor, sonra isteğinizi yerine getiriyor.

Benim kafamda da Bodrum'un sakin zamanlarında orada istediğim gibi zaman geçirebilmek hayali vardı. Çocuk yapmayı planladığımız dönemde de doğacak olan çocuğumla İstanbul'da bahçeli bir evde yaşamayı ve çocuğuma bol bol vakit ayırabilecek kadar rahat çalışabileceğim bir işim olmasını hayal ediyordum. Evren bunları kendine göre yorumlayıp Pandemi sürecinde hayatımı şekillendirdi. Mevcut işime evden çalışarak devam etme ve dışarıya çıkamadığımız için de çocuğumla 7/24 vakit geçirme imkânım oldu. Bahçeli ev ve sakin zamanlarında Bodrum'da olma hayalim de birleşerek bizi yaz – kış orada yaşamaya yönlendirdi. Sonuç olarak istediklerim evrene göre gerçekleşmişti.

Aslına bakacak olursak, Bodrum'daki hayatımız oğlumuz Efe açısından daha iyi oldu. Buraya geldiğimizde altı aylık olan Efe burada serpildi, apartman hayatına göre hem fiziksel hem de zihinsel olarak daha sağlıklı bir büyüme yaşadı. Pandemi bebeklerinin özellikle sosyal gelişim konusunda yaşadıkları eksikliklerliyse biz burada biraz daha az hissettik. Evde birlikte yaşadıkları insanlardan başka kimseyi görmeyen çocuklarda olduğu gibi Efe'nin de biraz anti-sosyal olmasından korkuyordum. O da başlarda yabancılara çekinerek bakıyor hatta büyükanneler, büyükbaba ve halaya bile zor yaklaşıyordu.

Ancak Bodrum'da olmamız sebebiyle açık havada daha fazla zaman geçirebildiğimiz için, sosyal mesafeye dikkat ederek, İstanbul'da yapabileceğimizden biraz daha fazla sosyalleşebilmeye başladık. Bizimle benzer durumda olan çocuklu arkadaşlarımızla açık havada buluşarak oğlumuzun diğer çocuklarla ve büyüklerle birlikte vakit geçirmesine dikkat ettik. Efe'nin çevresinde gördüğü insan sayısı arttıkça etrafa olan ilgisi de arttı. Yürümeye başlayıp dünyayla dik konumda iletişime geçtiğinde her şey hızla değişmeye başladı. Önce insanlara sonra görebildiği her şeye ilgi göstermeye başladı. Kendine güveni yerine geldi, özgürce hareket etmeye başladı. Ne kadar hareketli olduğunu daha önce yazmıştım. Evin dışında olmayı da çok sevdi. Havaların yeniden ısınmaya başlamasıyla onu oyun parklarına, çocuklu arkadaşlarımıza ve doğayla iç içe olabileceği yerlere götürmeye başlamıştık ki on yedi günlük tam kapanma kararı geldi.





Havalar iyice ısındığı ve Efe artık sürekli dışarıda olmak istediği için tam kapanmada biraz zorlandık. Yine evimiz sınırları ve evden uzaklaşmamak kaydıyla oturduğumuz site içerisinde vakit geçirdik. Bu dönem bittiğinden beri de imkânlarımız ölçüsünde deniz kenarında, kumsalda olabilmek için yakın yerlere seyahat ediyoruz. Efe denizi, kumu, açık havada oynamayı ve yeni insanlar görmeyi çok seviyor. Gittiğimiz yerlerde gördüğü herkese abi ya da abla diye sesleniyor, iletişime geçmeye çalışıyor. Gördüğü, yanından geçtiği her şeye dokunmaya ve yapma dediğimiz her şeyi yapmaya çalışıyor, ona vermediğimiz her şeyi istiyor. Birdenbire dünyası çok zenginleşti, müthiş hareketli ve pozitif enerjili bir çocuk oldu.

Bebeğimiz olmadan önce de çocuğum aşırı sakin ve mülayim olacağına hareketli ve biraz da yaramaz olsun diye düşünürdüm. Tabii hayal ettiğim hareketlilik ve yaramazlık benim onunla iletişim kurarak direkt kontrol altına alabileceğim boyutlarda olacaktı. İstediklerimi ona anlatabilecek, bildiğim doğruları da hemen ona öğretebilecektim. Şimdilik durum biraz-cık yorucu. Evren sadece benim hareketli ve biraz yaramaz isteğimi duymuş yine, ancak biz ebeveyn olarak çok mutlu ve keyifliyiz.

Sevgiyle kalın... ♥



Velayet hakkının kötüye kullanılması!

Çocuğun gerek fiziksel, gerekse de psikolojik olarak sağlıklı bir şekilde gelişimi için her türlü ihtiyacının karşılanması ve hoşgörülü, sevgi dolu ve güven duyabileceği bir ortamda yetiştirilmesi çok önemlidir.

Bu anlamda velayet, çocuğun korunması ve temsil edilmesi için öngörülmüş hukuksal bir haktır. Velayet hakkı, ergin olmayan çocuğun menfaatlerinin korunması ve kişiliğinin gelişmesi için anne ve babanın çocuğu üzerinde sahip olduğu ve tarafların şahsına sıkı suretle bağlı olan bir hakkı ifade etmektedir.

Önemle belirtmek gerekir ki, velayet hakkı anne ve babanın doğuştan kazandığı temel bir hak değildir. Çocuğun menfaati ve güvenliğinin sağlanması için aynı zamanda anne ve babaya verilmiş bir sorumluluktur. Bu sorumluluk anne ve babaya çocuğu her şekilde sağlıklı olarak yetiştirmek, ruhsal, zihinsel, bedensel ve ahlaki yönden sağlıklı bir birey olarak topluma kazandırmak için yüklenen görevlerdir. Diğer bir deyişle, anne ve baba olmak bazı hak ve sorumlulukları kapsamakta olup Türk Medeni Kanunu ile de bu hak ve sorumluluklar güvence altına alınmaktadır.

Anne ve baba velayet hakkı kapsamında, çocuğun üstün yararını gözeterek çocuk ile ilgili kararlar almakla yükümlüyken, çocuk, anne ve babanın sözünü dinlemekle yükümlüdür.

Yetişkin olmayan çocukların velayeti anne ve babaya aittir ve yasal bir neden olmadıkça velayet anne babadan alınamamaktadır. Anne babanın evlilik birliği sürdüğü müddetçe velayet ikisine aittir. Anne ya da babadan birinin vefat etmesi halinde velayet hayatta kalana geçmektedir. Anne babanın boşanması durumunda ise hâkimin kararı ile belirlenmektedir. Eğer anne baba evli değilse çocuğun velayeti anneye aittir. Anne bakamayacak durumda ise veya ölmüş ise velayet babaya ya da mahkeme tarafından belirlenen vasiye verilmektedir.

Anne ve babalar çocuklarına özenle bakmak ve iyi bir eğitim almaları için gereken çabayı göstermek zorundadır. Anne babanın çocukla ilgilenmeyip ona kötü davranışlarda bulunması halinde, mahkeme kararı ile çocuk bir ailenin yanına ya da bir kuruma yerleştirilebilmektedir.

Evlilik devam ettiği sürece anne ve baba bu hakkı birlikte kullanmakta olup, çocuğun her türlü bakım, eğitim gibi ihtiyaçlarının karşılanması, çocuğun temsil edilmesi ve mallarının yönetilmesi hususlarında birlikte hareket etmektedirler. Velayetin kullanılmasına ilişkin bir konuda anne ve babanın anlaşamaması halinde çocuğun korunmasına ilişkin hükümler gereğince çocuğun yararına olan davranışın gerçekleştirilmesi gerekmektedir.

Evlilik birliğinin boşanma ile son bulması halinde ise velâyet tek başına anne veya babadan birine ait olur. Velayet kendisine bırakılan taraf her zaman çocuğun menfaatini düşünmek ve bu menfaatlere uygun davranmak zorundadır. İlgili taraf çocuğu her türlü tehlikeye düşürecek davranıştan uzak durmalıdır, çocuğun psikolojisini bozacak davranışlardan kaçınmalı ve velayet kendisine bırakılmayan eş ile ilişki kurmasına engel olmamalıdır. Aksi halde velayet hakkının kötüye kullanıldığı iddiası gündeme gelmektedir.

Anne ve babanın velayet hakkını kötüye kullanması durumunda "velayetin kaldırılması" söz konusu olmaktadır. Velayet kendisine bırakılmamış olan taraf değişen durumlara göre velayetin kendisine verilmesi için her zaman dava açma hakkına sahiptir.

Velayet hakkını kötüye kullanma davası, evlilik birliğinin sonlandırılmasından sonra müşterek çocuğun velayet hakkını elinde bulunduran tarafın, velayet hakkından doğan görev ve sorumluluklarını icap ettiği şekilde yerine getirilmediği durumlarda açılmaktadır.

Boşanma ile düzenlenen velayetin değiştirilebilmesi için velayet kendisine verilen tarafın ya da velayete konu çocuğun durumunda boşanma hükmünden sonra esaslı değişikliklerin olması şart olup, ayrıca esaslı değişikliğin önemli ve sürekli olması da gerekmektedir. Velayeti düzenlenen çocuğun, idrak çağında olması halinde, kendisini yakından ilgilendiren bu konuda ona danışılması ve görüşünün alınması da gerekmektedir.

Velayet kendisine bırakılmış olan eşin yeniden evlenmesi velayetin değiştirilmesi için sebep teşkil etmemektedir lakin velayet kendisine bırakılan eşin yeniden evlenmesi ile müşterek çocuğun yaşayış tarzının olumsuz olarak değiştiğini, menfaatlerinin zarara uğradığını iddia eden taraf, velayetin değiştirilmesi için velayet davası açma hakkına sahiptir.

Nitekim Türk Medeni Kanunu uyarınca; anne ve babanın deneyimsizliği, hastalığı, başka bir yerde bulunması veya benzeri sebeplerden biriyle velayet görevini gereği gibi yerine getirememesi, anne ve babanın çocuğa yeterli ilgiyi göstermemesi veya ona karşı yükümlülüklerini ağır biçimde savsaklaması durumlarında velayetin kaldırılmasının yasal şartlarının mevcut olacağı hüküm altına alınmıştır. ♥



GÜLER IŞIK
Okul Öncesi Öğretmeni
@gulerjoy

0-6 yaş çocuklarla nasıl iletişim kurmalısınız?

Günümüzde harita okuyamayan insanlar olduğunu biliyor muydunuz? Veya Afrika'nın nerede olduğunu bilmeyen insan olduğunu duydunuz mu? Çocuklarımız büyüdüğünde harita okuyabilsin, dünyanın nasıl bir yer olduğunu bilsin, yakınlık - uzaklık kavramlarını anlasın, görsel okuma becerisi gelişsin diye bazı temelleri sağlam atmamız gerekir. Artık hepimiz biliyoruz ki, görsel okuma becerisi okuma yazma etkinliklerinin en temelidir. Ve bu bebeklikten itibaren geliştirilebilir.

Matematik becerilerinin temeli olan mekânsal ilişkilerin de temeli emekleme döneminde atılır. Bebeğin nesneleri takip etmesi ve emekleyerek onlara ulaşmak için hareket etmesi ile gelişir. Yani bu ne demek oluyor; bebeklerinizin ev içinde özgürlüğünü kısıtlamayın. Bırakın evin tüm kıvrımlarını keşfetsin. İlk zamanlar oral dönemde oldukları için ağızları ile keşfetmeye çalışacaklardır. Bu anlamda evinizi bebeğinizin rahatça hareket edebileceği şekilde düzenlemeniz bebeğinizin faydasına olacaktır.
Engellenmeyen ve özgürce hareket edebilen bebekler yer yön kavramlarını da daha çabuk kavrarlar. Bu gelişim sürecine biz nasıl destek olabiliriz?

Size 0-6 yaş arasında çocuklarınızla iletişimde kullanabileceğiniz bazı örnekler vereceğim:

- Masanın üzerine çıkarken dikkatli olmalısın.
- Sandalyeden aşağıya inerken ayaklarını tek tek atmalısın.
- Kedi kutunun neresinde?
- Halının altındaki resmi bulabilir misin?
- Çocukların mekânsal ilişkilerini geliştirebilmek için yaşadıkları mekânlara dikkat çekmek gerekir. "Masanın yanındaki koltuğa oturalım mı? "Mutfağa kaç adım atacağız. Sayalım mı?", "Dolabın yanındaki kutuyu getirir misin? Gibi yönergeleri gün içinde kullanmanız çocukların yer, konum, hareket ve mesafe gibi mekânsal ilişkileri fark etmesine destek olur. Böylelikle çocuklar mekânsal ilişkileri çizimlerde, haritalarda ve modellerde tanımlamaya başlarlar.
- Bir dünya maketi veya Dünya, Türkiye haritası alarak çocuğunuzla etkinlikler geliştirebilirsiniz.
- Afrika nereye yakın?
- Türkiye ye en uzak neresi?
- Hadi sarı ile boyadığım şehirleri bul.
- Mavi ile boyanmış şehrin altındaki şehir hangi renk?

Gibi yönergelerle hem günlük konuşma dilini, hem de oyunlar türetebilirsiniz.
Görsel okumayı geliştirmek için kitaplar da bizim en önemli yardımcılarımızdandır. Kitap sayfalarında olan ara-bul oyunları, okuyanın betimleyerek çocuğa buldurduğu resimler çocukların hem dikkatini hem de görsel okumasını geliştirir.

Burada dikkat edilmesi gereken de bu kitapların çocukların yaş ve gelişim düzeylerine göre seçilmesidir.

Örneğin;
0 -6 AY - Bu dönemde bebekler canlı renkleri tam olarak algılayamazlar. Zıt renkler bu dönemdeki bebekler için temel yapı taşıdır. Bebeğinize bu dönemde sadece siyah beyaz renklerin olduğu flaş kartlar ya da siyah beyaz kitaplar alabilirsiniz.
6-12 AY - Bebeğiniz canlı renkli bir nesne gördüğünde dikkatini çekmektedir. Bu dönemde görsel algıyı geliştirmek çok önemlidir. Bunun içinde canlı büyük resimlere sahip kitaplardan faydalanabilirsiniz.
12-24 AY - Bebeklere ise görselliğin ve yazının birleştiği, yine fazla karmaşa olmayan ama 24 aya doğru "nerede göster" sorusunu yanıtlayabileceği kitaplar alabilirsiniz.
24 AYDAN SONRA - Daha çok karmaşık ve betimlemeler yaparak okuduğunuz kitaplar olmalı. Örneğin; "Mutlu ve mavi tişört giymiş ayı sence neden mutlu?" "Hangi yöne giderse meyve sepetine ulaşır?" gibi sorularla da görsel okumasını destekleyebilirsiniz. ♥



Çocuklara paylaşmayı nasıl öğretebiliriz?

Ebeveynlerin çocuklarını en çok zorladıkları konulardan biridir paylaşmak. Etrafta başka ebeveynler de varsa içten içe utanma ve otomatik pilottan çocuğa nasihat vermeye başlanır çocuk oyuncağını paylaşmıyorsa. Oldu da çocuk oyuncağını arkadaşıyla paylaştı, o zaman da bir gurur sarar ebeveynliğimizi.

2-3 yaş döneminde çocuk ben-merkezcil düşünme halindedir, bu bilişsel gelişimin son derece doğal bir dönemidir. Çocuk, nesneleri, çevreyi ve hatta kendini kontrol ile güç kazanmaya başlamıştır bu dönemde. Dolayısıyla paylaşmak, onun için kontrol duygusunu, hâkimiyetini kaybetmektir. Adım adım bağımsızlaşan "ben" olan yavrunuz dünyayı tanımaya başlamıştır ve düşünce becerisi henüz oyuncağına bakmak isteyen bir arkadaşı ile empati yapabilecek kadar gelişmemiştir.

Paylaşmak insan yavrusuna doğuştan gelen bir özellik değildir, sonradan kazanılır. 3 yaşından önce çocuğun paylaşmasını beklemek gerçekçi değildir. Ben-merkezcil olan çocuk için 'hepsi benim' düşüncesi çok doğal ve normal gelişiminin bir parçasıdır.

Çocuğun paylaşmayı öğrenmesinin yolu, kendisine dikte edilmesi, konuyla ilgili "arkadaşınla paylaş yoksa bir daha parka gelmeyiz", "paylaşmazsan ben üzülürüm" gibi duygusal tehditler değil, doğru rehberliktir. Çocuğu paylaşmaya zorlamak, sadece çocuğun paylaşmaya dair olumsuz duygularını artırmaya yardımcı olur.

Paylaşmayı öğretmek için önce kontrolün onda olduğunu hissettirmek faydalı olabilir. Seçim yapıp karar verdiğinde paylaşma kavramıyla ilgili olumlu duygular hisseder. Bu da çocuğu paylaşmaya teşvik eder.

PAYLAŞMAK ZORUNDA DEĞİL

Bazı oyuncaklar paylaşmak için fazla özeldir. Zorlamayın. Arkadaşlarıyla bir araya gelecek çocuğunuza önceden "Bugün arkadaşların gelecek, paylaşmak istemediğin oyuncağın var mı? İstersen onu kaldırabiliriz." diyebilirsiniz. Çocuğun paylaşmayı kabul ettiği oyuncaklar ortada kalır. Çocuk seçim yapıp karar verdiğinde paylaşmaya dair olumlu duygular göstermesi daha kolaydır.

PAYLAŞILANI GÖZLEMLEMEK

Çocuk ebeveynleri ve diğer yetişkinlerin paylaşımlarını gözlemlediğinde sahip olduğu nesnenin bir başkasına verildiğinde geri alınabildiğini görür. Paylaşma yoluyla iş birliği kurulacağını gözlemlemesi de çocuğun paylaşmayı öğrenmesi için fırsattır.

OYUNCU YOL

Çocuğunuzla alma – verme temalı oyunlar yaratın. Vermeyi güvenli ortamında deneyimlemesi, ebeveynin sözel ve sözel olmayan olumlu pekiştireçleri paylaşma kavramını uygulamalı olarak deneyimlemesine yardımcı olur.

KRİZLER OLABİLİR

Amacımızın sorunsuz akran iletişiminden ziyade sorunları çözme becerisi kazandırmak olduğunu hatırlamakta fayda var. Böylece çocuğumuza rehberliği daha şefkatli bir yerden yapabiliriz. ❣





Hamilelikte Koşu ve Egzersiz!

Hamilelikte egzersiz yapmak, anne ve bebeğin kanının oksijenlenmesi için faydalıdır. Ayrıca, egzersiz sayesinde gebelik boyunca meydana gelen değişikliklerden vücudunuz daha az etkilenir.



Fiziksel aktivite kan dolaşımını hızlandırır ve kanda ve beyindeki oksijen miktarını artırır. Ayrıca, doğumdan önceki stresi ve anksiyeteyi azaltır.

PEKİ HAMİLELİKTE KOŞMAK TEHLİKELİ MİDİR?

Hamile kalmadan önce de koşu yapan kadınlar, hamileyken de bu sporu yapmaya devam edebilir. Daha önce hiç koşu yapmayan kadınlar içinse başka bir spora başlamak daha uygun olacaktır. Örneğin, hamileyken pilates yapmak, yüzmek veya yürüyüş yapmak iyi alternatiflerdir.

Orta- yüksek tempoda koşmak da, diğer sporlar gibi bir uzmandan onay almayı gerektirir. Hamileyken koşmak söz konusu olduğunda, en önemlisi hamileliğinizin sağlıklı ve sorunsuz olduğundan emin olmaktır.

Bir diğer önemli konu iste, koşu yaparken anne adayının risklerden uzak durmasıdır. Örneğin, yağmurda ve kaygan zeminlerde koşmak tehlikeli olabilir. Koşarken düşmek, gebelik konusundaki en büyük risklerden bir tanesidir.

Koşu ilk trimesterde yapmak iyi bir fikir olmayabilir. İlk trimester boyunca, hormonlar sabitlenir ve kadının vücudunda değişimlere sebep olur. Bu nedenle anne adayı koşu ritmini ayarlayamadığını hissedebilir.

İlk trimesterden sonra, hormonlar daha uygun bir seviyeye gelir. Bu süreçte, bazı hamile kadınlar gebelik öncesindeki hormonal seviyeleri yakalamayı başarabilirler. Burada en önemli olan nokta, iyi hissetseniz bile egzersizde aşırıya kaçmamaktır.

Son olarak ise, gebeliğin son trimesterinde egzersiz temposunu yavaşlatmak gerekir. Karnınız oldukça büyüyeceğinden, kendinizi daha çabuk yorgun hissedebilirsiniz. Buna ek olarak, kilonuzdaki artış sırt, kalça ve diz ağrısına sebep olabilir.

KOŞU İÇİN TAVSİYELER

Tıbbi onay. Koşmaya başlamadan önce, hamile kadınlar doktorlarından onay almalıdır. Bu, bebeğinizin sağlığını ve kendi sağlığınızı riske atmadığınızdan emin olmak için gereklidir.

Kalp ritminizi kontrol edin: Kalp atış hızınız egzersiz sırasında maksimum 140 ile 145 arasında olmalıdır. Eğer bu rakamların üstüne çıkarsa, kalp atış hızı azalana kadar koşmak yerine yürümeyi tercih edebilirsiniz.

Temponuzu ayarlayın: Hamileliğiniz ilerledikçe, bacak ve eklemlerdeki yaralanmaları önlemek için temponuzu düşürmelisiniz. Ayrıca, annenin sağlığına zarar verebileceğinden düşmemeye dikkat edin.

Bol sıvı tüketin: Bol sıvı tüketmek hamilelikte çok önemlidir. Egzersiz rutininiz boyunca, vücut ısınızı sabit tutmak ve terleme yoluyla kaybettiğiniz mineralleri geri kazanmak için daha fazla su tüketmelisiniz.
Vücudunuza kulak verin. Söz konusu egzersiz olduğunda, vücudunuzun sınırlarını bilmeniz gerekir. Yorgun olduğunuz zamanlarda, daha az zorlayıcı olan sporlar tercih edebilirsiniz.

Hamile kadınlar gebelik boyunca çok yorucu aktivitelerden kaçınmalıdır. Nefes darlığı ve bitkinlik, vücutta oksijen ihtiyacının artmasına yol açar. Bu durumda vücudunuz bebeğinize giden oksijenden kullanır ve bunun bebek için hayati önemi vardır.

HANGİ AYDA HANGİ EGZERSİZLER YAPALIM?

İlk 3 aylık dönem:
- Hafif tempolu kalabalığa maruz kalmadan küçük doğa yürüyüşleri
- Yüzme
- Omurgayı güçlendirecek Stretching (esneme sırt egzersizleri) yapılabilir
- Pilates, yoga, meditasyon bu dönemde yapılabilecek egzersizlerdir.



3-6 aylık dönem:
- Dikey bisiklet, yürüyüş
- Yüzme
- Hafif tempolu egzersizler
- Pilates, yoga, meditasyon gibi egzersizler yapılır.
- İlk 3 aylık dönemdeki gibi sırt üstü pozisyondaki egzersizler bebeğe baskı oluşturacağı için bebeği oksijensiz bırakabilir yan ve oturma pozisyonları anne ve bebek için daha güvenilir pozisyon olacaktır

6-9 aylık dönem:
- Yüzme
- Bebeğin anne karnında en çok büyüdüğü zamandır ve sadece oturma pozisyonunda hareketler yaptırılır.
- Yürüyüşler, yoga ve pilates seansları bu dönemde yapılabilir.

Egzersiz sırasında dikkat etmemiz gereken şeyler?
Vücutta ağrı (karın, kasık, göğüs)
- Baygınlık
- Bulantı
- Vajinal kanama
- Düzensiz kalp atışı
- Aşırı kalp atışı çarpıntı
- Elde ayakta aynı şişlik
- Aşırı nefes nefese kalma
- Dinlenme ile geçmeyen karın ağrısı
- Yürüyememe

Bebeğinizin Cildi

Hiç şüphesiz her bebek göz kamaştırıcıdır. Kimilerinin şeftalimsi ciltleri ise, mükemmele yakın görünebiliyor. Peki o halde bu nasıl oluyor?

CİLT TEMİZLEME/PEELİNG

Bebeğinizin elleri, ayakları ve bilekleri ilk birkaç ay boyunca peeling'e yatkın olabilir. Bu, kesinlikle doğaldır ve ufaklığın yeni çevresine uyum sağlaması için gerekli olabilir.
Tavsiye: Çok az bebe yağıyla ovalamaya çalışın.

PİŞİK

Bebek bezleri nemli, ılık bir ortam yaratır. Bu da, bu kırmızı, kızgın pişiklerden sorumlu bakteriler için oldukça besleyici bir ortam sağlar. Bebeğinizin bezini düzenli aralıklarla değiştirmeyi unutmayın ve mümkün oldukça onu bezsiz bırakın ki, poposu hava alsın.
Tavsiye: Bilinen pişik kremlerini deneyebilirsiniz. Pişik kötüye gidiyorsa, mutlaka uzmana danışın.



DOĞUM LEKELERİ

Bunlar, her zaman doğum anında gözle görülür durumda değildirler. Fakat birkaç haftaya kadar ortaya çıkabilirler. Boyut ve şekiller birbirinden oldukça farklıdır ve çoğu doğum lekesi zararsızdır. Kanama yaparsa, şekli değişirse veya büyürse bir uzmana danışmanız gerekiyor demektir.
Başlıca doğum lekeleri:
Porto-şarabı lekesi: Koyu kırmızı ve kalıcı
Çilek işareti: Açık kırmızı ve kabarık. Fakat rengi genellikle solgun.
Sütlü-kahve lekesi: Kahverengi ve kalıcıdır.
Konjenital pigment nevüsü: Siyah/kahverengi benler, kalıcıdır.
Somon yaması/bebek lekesi/melek öpücüğü: Küçük, açık pembe, genellikle zamanla kaybolur.
Moğol mavisi nokta: Yuvarlak, düzensiz şekil, mavi renkli

SÜT LEKELERİ

Bebeğinizin yüzünde küçük, beyaz lekeler oluşabilir. Süt lekesi veya diğer adıyla Moğol lekesi olarak bilinen bu noktacıklar, bebeğinizin gelişen ter bezleri sebebiyle ortaya çıkar ve tamamen zararsızdır. Ufaklığınızın cildi aynı zamanda küçük kırmızı lekeler oluşturabilir. Bunlar da genel olarak, sıcaktan kaynaklanan pişiklerdir ve serinlediği zaman ortadan kaybolacaklardır.

Tavsiye: Asla lekeleri sıkmaya kalkışmayın. Eğer endişeleniyorsanız veya lekeler aşırı kırmızı, kızgın veya iltihaplı görünüyorsa, bir uzmana danışmalısınız.

BEBEK EGZAMASI

Tüm bebeklerin beşte biri kadarı, bir noktada egzema problemi yaşar ve bu durum genellikle bebeğiniz 2 yaşına gelmeden ortaya çıkar. Ufaklığın cildinde kırmızı, pulsu parçalar şeklinde görülür ve oldukça kaşındırıcı olabilir. Uzman doktorunuzdan yumuşatıcı bir krem tavsiyesi alabilirsiniz. Birçok bebek, yaşı ilerledikçe egzemadan kurtulur.

Tavsiye: Cilde hassas deterjanlara geçiş yapın. Bebeğinizin tırnaklarını kısa tutun, böylece kaşımasına izin vermemiş olursunuz. Pamuk eldivenler yardımcı olabilir.



KONAK

Konak, oldukça yaygındır ve genellikle bebeğiniz doğduktan ilk birkaç hafta içinde ortaya çıkar. Kafa derisi üzerinde kalın, sarı pulsu parçalara benzer. Göze pek hoş görünmese de, tamamen zararsızdır. **Tavsiye:** Piyasada bulunan birçok konak kremi, cildin kurumasını ve pul pul dökülmesini engelleyebilecek şekilde peeling etkisi yaratır. Bebeğinizin kafa derisine zeytinyağı veya badem yağıyla masaj yapmanız da işe yarayabilir. Endişelenmeyin, sorun kendiliğinden de ortadan kalkacaktır. Pulsu parçaları kaldırmaya çalışmayın, enfeksiyon kapabilir.

BEBEĞİNİZİN CİLT BAKIMINDA İHTİYACI OLAN HER ŞEY ABC DERM AİLESİNDE....



ABCDerm bebek ve çocuklarınızın bakımında kullanacağız ürünleri ile tüm annelerin güven ihtiyaçlarını karşılıyor. ABCDerm Ailesinde bebek ve çocuğunuzun her ihtiyacınıza cevap verecek ürünleri gelin tanıyalım.



ABCDerm Hydratant - Pre-atopik cilde sahip yenidoğan ve bebek cildi için besleyici ve koruyucu bakım. Doğumdan itibaren çok kuru bir cilde sahip ve yoğun cilt kuruluğu görülme riski yüksek yeni doğan ve bebeklerin cildini nemlendirmeye yardımcı olur. Yoğun cilt kuruluğuna neden olan dış etkenlerin ciltte tutunmasını ve çoğalmasını önlemeye yardımcı olur. İçerisindeki vazelin sayesinde cildi yoğun olarak besler ve nemlendirir. Yüz ve vücut kullanımına uygundur. Skin BarrierTM Patent ile Bebek cildinin cilt bariyerini korur ve kalıcı olarak yeniden kurar. LipigeniumTM Cilt üzerinde doğal bir koruyucu film oluşumuna yardımcı olur, cildin sürekli nemli kalmasını sağlar.

ABCDerm Gentle Shampoo - Saç ve saçlı deriyi nazikçe temizleyen göz yakmayan şampuan. Çocukların saç ve saçlı derilerinin doğal dengesini korumaya yardımcı olur. Saçları ipeksi hale getirir ve şekil vermeyi kolaylaştırır. Mükemmel cilt ve göz çevresi toleransına sahiptir. Sabun içermez.

ABCDerm Relaxing Oil - Bebek ve çocukların hassas cildi için besleyici ve rahatlatıcı masaj yağı. İçeriğindeki bitkisel yağlar ile bebek ve çocukların cildini nemlendirmeyi ve güçlendirmeyi hedefler ve hassas cildin yatıştırılmasına yardımcı olur. Ciltte yağlı bir tabaka ve kıyafetlerde leke bırakmaz.

ABCDerm Foaming Cleanser - Yüz, vücut ve saçlar için göz yakmayan hassas temizleme jeli. Nazik bir temizleyicidir. Hassas bebek ve çocuk cildinin ve saçının yumuşak hale gelmesine yardımcı olur. Yüz, vücut ve saç için kullanıma uygundur. Yeni doğan bebeklerde de kullanılabilir.

ABCDerm H2O - Bebeklerin bez bölgesi, yüz ve göz çevresi için durulama gerektirmeyen temizleyici misel su. Cildi nazikçe temizler. En hassasları da dahil tüm cilt tiplerinin dengesini korumaya yardımcı olur.

ABCDerm Change Intensif - Bez bölgesinde görülen hassasiyeti azaltmaya yardımcı ve yatıştırıcı su bazlı günlük pişik önleyici bakım kremi. Bez bölgesinde hassasiyet oluşumuna sebep olan dışkıdaki kir ve enzimlerin ciltten arındırılmasına yardımcı olur. Ciltte görülen hassasiyeti azaltmaya yardımcı olur ve cildi nemlendirir. Bebek cildinin pH dengesini korumaya destek olur.

ABCDerm

DERMATOLOJİK GÜVENLİK

GÜVENLE KORUNAN SAĞLIKLI BEBEK CİLDİ



DERMATOLOJİK İLKELERİMİZ

GÜVENLİK:
Dikkatle seçilen içerikler sayesinde alerji riskini azaltmak, güvenli olmadığı bilinen içerikleri formülasyondan çıkarmak ve hipoalerjenik parfüm tercih etmek.

ETKİNLİK:
Dermatolojik olarak kanıtlanan etkinlik ve cilt ile tam bir uyum için en saf moleküllerin optimum dozlarını seçmek.

HASSASİYET:
Güvenlik ve cilt konforunu garantilemek için ürünlerde kullanılan aktif içerik sayısını azaltmak.

İZLENEBİLİRLİK:
Kullanıcıların güvenliğini garanti etmek için üretimden satış noktasına kadar sürecin her aşamasında tüm ürünlerimizi izlemek.

E ECZANELERDE SATILIR.

www.bioderma.com.tr
www.biopuan.com

/biodermatr /biodermaturkiye /biodermaturkiye

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



DOKUNMAYA KIYAMAM...



Pek çok kişi bebeklerin başına fazla dokunulmaması gerektiğini, bölgenin oldukça hassas olduğunu bilir. Bıngıldak konusunda oldukça hassas olan ebeveynler, bebeğinin başına dokunmaya hatta yıkamaya dahi korkarlar. Peki ya bıngıldak sizin düşündüğünüz kadar hassas mı?

Bebeğin beyninin normal bir şekilde büyümesine fırsat veren, esnek yapısı sayesinde doğum sırasında bebeğin doğum kanalından kolayca geçmesini sağlayan fontaneller sürekli kontrol altında olmalıdır.

Beyin gelişimi özellikle hayatın ilk iki yılında kafatası gelişiminden çok daha hızlıdır. Doğumda henüz kafatası kemikleri kaynamamış haldedir ve bağ doku dediğimiz kemikten daha yumuşak bir madde ile birbirlerine bağlıdır. Böylece beyin büyürken bu esnek bağlar sayesinde kafatası buna uyum sağlayarak genişleyebiliyor. Bebeğin kafa kemiklerinin birleşme noktaları arasında kalan bu boşluklara, halk arasında bıngıldak olarak bilinen, 'fontanel' adı veriliyor. Kent Sağlık Grubu'ndan Yenidoğan ve Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Aydın Erdemir, bıngıldak hakkında tüm sorularımızı yanıtladı.

İŞARETLERİ TAKİP EDİN

Yenidoğanların başında toplam altı adet fontanel bulunur, sadece ön ve arka olmak üzere iki tanesi muayene ile fark edilebilir. Muayene ile fark edilemeyen birer çift fontanel (sfenoid ve mastoid) başın her iki yanında bulunur. Arka fontanel genelde doğumdan sonra ilk üç ay içinde kapanır. Baklava dilimine benzeyen ön fontanel ebeveynlerinde elle rahatlıkla hissedebildikleri en büyük fontaneldir. Ön fontanel üç ile on sekiz ay arasında kapanabiliyor. Nadiren üç ay gibi erken ve yirmi dört ay gibi geç sürede kapanabiliyor. Dört aydan erken kapanması, beynin gelişimini engelleyebileceği için dikkatli olunmalıdır ve mutlaka bir çocuk doktoru tarafından takip edilmelidir. İzlemde bebeğin baş çevresi büyümesinin ve nörolojik muayenesinin normal sınırlarda olduğunun görülmesi herhangi bir sıkıntı olmadığını gösterecektir.
Fontanele dokunulduğunda bir atım hissedilebilir. Özellikle bebek ağlarken veya öksürürken fontanel dışa doğru bombeleşir. Ancak bebek sakin ve oturur pozisyonda iken fontanelin normalden daha şişkin veya normalden daha çökük olması durumunda en kısa sürede doktora başvurmakta fayda vardır. Ciddi ishal-kusma gibi vücuttaki su eksikliğine bağlı durumlarda fontanel çökük; menenjit (beyin iltibabı), beyin kanaması, hidrosefali gibi durumlarda fontanel kabarık saptanabilir.

Bıngıldağın normalden küçük veya büyük olması, erken ya da geç kapanması bazı hastalıkların habercisi olabileceği gibi, normal de olabilir. Bu nedenle önemli olan kontrollerin aksatılmaması ve doktor tarafından uygun görülen testlerin yapılmış olmasıdır.
Bıngıldağın normalden büyük olması prematürite (erken doğum), düşük doğum ağırlığı, kafa içi basıncının arttığı durumlar (hidrosefali, beyin kanaması, gibi), hipotiroidi (tiroid bezinin az çalışması), raşitizm (D vitamini eksikliği) ve iskelet sistemini etkileyen bazı genetik hastalıklara bağlı olabiliyor.
Fontanelin normalden küçük olması ve erken kapanması hipertiroidi (tiroid bezinin fazla çalışması), bazı genetik hastalıklar, anne karnında geçirilen bazı enfeksiyonlara veya oksijensiz kalmaya bağlı beyin zedelenmesi durumunda oluşan mikrosefali (baş çevresinin normalden küçük olması) ve kraniyosinoztozise (kafa kemiklerinin normalden erken dönemde birbirine yapışması) neden olabiliyor.

SANILANIN AKSİNE...

Aileler genellikle bıngıldak dokunmaya korkarlar. Sanılanın aksine, dayanıksız ve kolay zarar görebilecek bir bölge değildir. Bıngıldağı oluşturulan sağlam bağ dokusu, beyin için koruma sağlar. Bebeğin kafa travmalarından korunması konusunda fontanelin rolü büyüktür. Ufak dokunmalar, sürtmeler ve hareketlerle zarar görmez, ciddi bir şekilde darbe almadıkça beyin dokusuna zarar vermesi neredeyse imkansızdır.
Bu nedenle bebeğin saçını tararken, yıkarken veya severken fontanele dokunmanız herhangi bir zarar vermeyecektir.





Anne Sütü; İlaç Niyetine...

Anne sütü bir mucize! Gün geçmiyor ki yeni bir faydası keşfedilmesin... Yapılan araştırmalara göre bebek ve çocuklarda görülen gribin ve solunum yolu enfeksiyonlarının en etkili ilacı da anne sütü...

Bebek ve çocuklar, değişken hava sıcaklıkları ve bol mevsim yağışlarının görüldüğü şu günlerde salgın hastalıklar açısında risk grubunun başında yer alıyor. Soğuk algınlığında çok yüksek ateş, gripte ise ani ateş yükselmesi, genel durum bozukluğu, iştahsızlık, burun tıkanıklığı, burun akıntısı, öksürük, gözlerde kızarıklık, kusma ve ishal belirtilerden başlıcaları. Uzmanlar 6 aydan küçük ebeklerde grip aşısı yapılamadığı için, enfeksiyonu eve getirebilecek anne-baba, kardeş gibi bireylerin aşılanmasını öneriyor. Bebekler için ise bu durumda en etkili ilaç anne sütü.

Anne sütü ile beslenmesinin devam ettirilmesi bebeğin bağışıklık sistemini destekliyor. İçerdiği bağışıklık elemanlarından, Immünglobulinler, canlı hücreler ve birçok aktif moleküller sayesinde bağışıklık sistemini destekleyen "mucize" bir gıda anne sütü. Bu nedenle uzmanlar hastalık durumunda bebeğin anne sütü ile beslenmesinin mutlaka devam etmesi gerektiğini belirtiyor. Özellikle soğuk algınlığında anne sütü ile beslenmenin sürdürülmesi ve semptomatik tedavide tek başına yeterli oluyor.

Grip Anne Emzirmeye Devam Etmeli

Uzmanlara göre grip olan annelerin belli kurallar çerçevesinde emzirmeye devam etmeleri gerekiyor. Eğer anne grip veya soğuk algınlığı gibi bir enfeksiyon geçiriyorsa, bebeğe bulaşmasını engellemek için el yıkama ve maske takma gibi koruyucu önlemler alarak bebeğini emzirmeyi sürdürebilir. Konu hastalık döneminde bebeğin giydirilmesi olduğunda anneler gereksiz hassasiyet gösterebiliyor. Annelere tavsiyemiz, kendi giydiğinden bir kat fazlasını bebeğine giydirmesi ve bebeğini uyuturken de çok kalın olmayan bir battaniyeyle üzerini örtmesi. Özellikle ateşli çocuklarda kalın giydirme ve örtme, ateşin kontrolsüz bir biçimde yükselmesine sebep olabileceği için dikkatli olunmalı.

Gereksiz Antibiyotiğe Dikkat!

Gereksiz yere kullanılan antibiyotikler faydalı mikropları da ortadan kaldırarak bir sonraki enfeksiyona davetiye çıkartmakta. Grip ve soğuk algınlığı ile mücadele eden ebeveynler için önerilerimiz ise şöyle;

- Özellikle soğuk algınlığında tedavi tamamen semptomatik olup, bebek veya küçük çocuklarda tıkalı burun, serum fizyolojikle ve puar benzeri burun pompalarıyla açılmalıdır. Soğuk algınlığı ilaçları süt çocuklarında doktor tavsiyesi olmadan kullanılmamalıdır. Çünkü bu ilaçlar küçük çocuklarda ciddi yan etkilere neden olabilecek ilaçlardır.
- Mevsimsel grip hastalığında doktor tarafından tanı doğrulandıktan sonra antiviral tedavisine başlanabilir.
- Grip ve soğuk algınlığından korunmak için el hijyeni sağlanmalıdır. Salgın dönemlerinde kalabalık ve kapalı alanlar virüslerin yayılmasını hızlandırdığı için bu ortamlardan uzak durulmalıdır.
- Mevsimsel gribe karşı aşı olunmalıdır. Risk gruplarının aşılanması özellikle kreş çocuklarında bağışıklığın sağlanması için önemlidir.

Bebeğinizin fiziksel gelişimi



Fiziksel gelişimi takip etmek, doktor ve ebeveynlerin çocuğun genel sağlık durumunu ölçmesine yardımcı olan çok önemli bir yoldur. Bebekler ve çocuklarda fiziksel gelişim, ilk 18- 24 boyunca hayatlarının başka hiçbir devresinde olmadığı kadar büyük ölçüde değişiklik gösterir. Her çocuk, kendi özel hızıyla gelişim gösterse de, fiziksel gelişimde uç noktada gecikmeler, büyük bir probleme dikkati çekebilir. Fiziksel gelişimde minör gecikmeler, tipik olarak endişe edilmesi gereken bir durum değildir

0-6 AY



• Bebekler, hayatlarının ilk üç ayında çoğunlukla hareketsizdir. İlk üç aydan sonra nesneleri kavrayabilir ve ağızlarına götürebilirler.

• Üç aydan küçük bebekler, ağırlıklarını kollarına vermeye başladıklarından, oldukça efor sarf ederler ve karınlarının üzerinde bırakıldıklarında, etrafı görmek için kafalarını kaldırırlar.

• 4'üncü aydan itibaren, yuvarlanmayı öğrenmeye başlarlar ve sık sık emekleme girişiminde bulunurlar. Bu yaşlardaki bebekler, destekle oturabilir ve kendi kendine yemek yemeye kalkışabilir.

• Bebeğinizin el becerileri geliştikçe, göz koordinasyonu da daha keskin hale gelecektir. Ulaşma ve tutma becerileri, artık daha iyi olacak. Artık kuvvetli vuruşlar yapmaya ve yeni aktivitelere girişebilir; hatta kendisini ileri, yukarı itmeye ve çekmeye de çalışabilir.

• Bu dönemin sonuna doğru, ön kollarına daha fazla ağırlıklarını verebilmeye başlarlar. Böylece emeklerken kafalarını kaldırır ve daha hızlı ilerlerler. Ayrıca bir nesneyi bir elinden diğerine transfer etmeyi de öğrenmiş olacaktır ve birini almak için diğerini yere atabilecektir.

6-12 AY

• Bu dönemin başında, kendi güçlerinin farkına varırlar ve parmaklarını kullanarak kendi başlarına yemek yemeye başlayabilirler.
• Ayrıca kolaylıkla emekleyebilir ve hatta yürüme girişiminde bulunabilirler. Bazıları, birkaç dengesiz adım bile atabilir. Birçoğu birkaç saniye boyunca desteksiz olarak ayakta durabilir ve denge kurabilirler.
• Daha güçlü kasları ve artan dengesiyle birlikte, artık rahatça oturabilecektir. İleri uzanabilir, yanlara eğilebilir, etrafından dönebilir ve uzanırken kolaylıkla oturma pozisyonuna; otururken uzanma pozisyonuna geçebilir.
• Kalça ve dizlerdeki daha güçlü kasları sayesinde, ağırlığını bacaklarına verebilir. Birçok dokuz aylık bebek, mobilyalardan destek alarak ayağa kalkmaya çalışır; yine de ardından oturmak için, hala sizin yardımınıza ihtiyacı olacaktır.
• Bebeklerin koordinasyon ve güç gelişimi, oldukça hızlı gerçekleşir. Emeklemeye başladıktan sonra, hızları önemli ölçüde artar. Ve yalnızca günler içerisinde, yeni emekleyen bir acemiden kendine güvenen bir gezgine dönüşüverirler.



12-18 AY

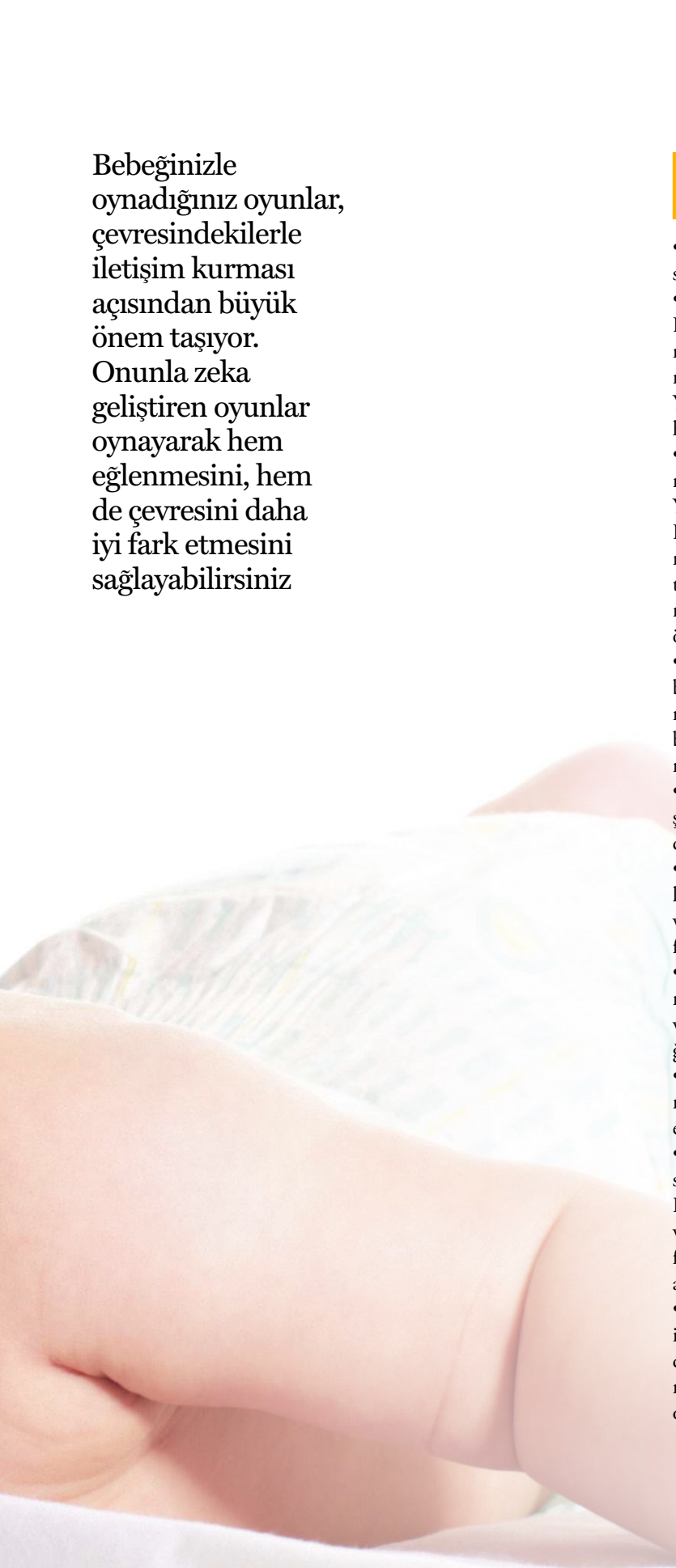
- İlk adımlar için ortalama yaş aralığı, 12 ila 13 aydır. Bunun uzun sürmesi, normaldir. Bu sebeple lütfen henüz yürümeye başlamadıysa, endişelenmeyin.
- İlk adımlarda sendeleyecek ve mobilyaların arasından hızla geçmeye çalışacaktır (Alarm!). Sık sık poposunun üzerine düşecektir. Bilek esnekliğinin artması ve daha ince parmak kontrolü, bebeğinizin daha komplike görevlere girişmesi anlamına gelir.
- İlk ve ikinci yaşları arasındaki çocuklar, yürüme konusunda ustalaşmıştır. Çocukların yüzde 50'si 13 aylıkken yürümeye başlar, diğer yüzde 50'nin yürümeye başlaması ise, aylar alır.
- Bu dönemde ulaşılan fiziksel gelişimlerden bir başkası da, vücut organlarına işaret edip dokunmaları ve ilk resimlerini çizmeleridir.



Zeka geliştiren oyunlar



Bebeğinizle oynadığınız oyunlar, çevresindekilerle iletişim kurması açısından büyük önem taşıyor. Onunla zeka geliştiren oyunlar oynayarak hem eğlenmesini, hem de çevresini daha iyi fark etmesini sağlayabilirsiniz



0-6 AY

• Bebeğinize hafif rahatlatıcı masajlar yapın.
• Gerinme hareketleri yaptırın. Kolları ve bacakları yavaşça doğrultun. İlk başlarda tamamen esnetmeyin, bu acı verici olabilir. Yumuşak olursanız hem onun hem de sizin için eğlenceli olabilir.
• Bebeğinizi taşırken ya da altını değiştirirken onunla konuşun. Yaptığınız her şeyi ona anlatın. Konuştuğunuz dili ve nasıl konuştuğunuzu bu yolla öğrenecektir. Cümlelerin sonunda biraz duraklayarak ona konuşma ve sohbet örnekleri vermiş olursunuz.
• Bazı anne – babalar heyecanlı bir şekilde yüksek perdeden konuşurlar. Bu, beyni uyarır ve dil becerilerini daha hızlı öğrenmelerini sağlar.
• Bebeğinize şarkı söyleyin. Aynı şarkıların tekrar edilmesi sayesinde tahmin edebilmeyi öğrenir.
• Bebeğinize basit resimli kitaplar gösterin. Parlak renkli olmalı ve bir sayfada iki veya üç objeden fazlası bulunmamalı.
• Ce-e oyunları bebeğinize nesnelerin sürekliliğini öğretecektir ve sizi göremese bile orada olduğunuzu tahmin edebilir.
• Yüz ifadelerini ve bebek seslerini taklit edin. Bu şekilde çevresini etkileyebileceğini öğrenir.
• Uyanık olduğunda en az yarım saatte bir pozisyonunu değiştirin. Dizinize oturtun, yüzüstü yatırın ve sonra sırt üstü. Bu çevresindeki farklı alanları keşfetmesini sağlar, aynı zamanda sıkılmasını engeller.
• Duyma alıştırmaları yapmak için bir çıngırak alın ve bir yanında veya arkasında sallayın. Nesnenin nerede olduğunu bulmak için odaklanmaya başlayacaktır.
• Dokunması için pek çok farklı şey verin. Farklı kumaş ve dokunmaları keşfetmesini sağlayın.
• Sırt üstü yattığında oyuncakları yüzünden 30-45 santim yukarı asın. Böylece gözleri ile nesneye odaklanmayı öğrenecektir ve bu bir süre eğlenmesini sağlayacaktır.
• Bebeğinizi dizlerinizin üzerine oturtun veya çok küçükse yüzüstü bacaklarınızın üzerine yatırın. Yavaşça aşağı yukarı hoplatın. Bu, ona hareketi öğretecektir.
• Bebeğinize ağzı ile keşfedeceği birkaç güvenli oyuncak verin, bu oyuncakları gün içinde değiştirin.
• Bebeğiniz büyüdükçe el çırpma oyunları ve hareketli şarkılar eğlenceli olacaktır.
• Çevredeki hayvanları işaret edin ve isimlerini söyleyin. Bebekler bazen, henüz isimleri söylemeseler de sesleri çıkarmaya başlarlar.
• Bazen bebeklere bunlar fazla gelebilir. Her gün küçük bir sessiz zaman ayırmak iyi olacaktır. Odayı biraz karartın, sallanabileceğiniz bir yere oturun, yumuşak bir şarkı mırıldanın veya sadece sessizce oturun. Bu birlikte gevşeme zamanı her ikinize de sakinleşme tekniklerini öğretecektir.
• Temiz hava almak için bebeğinizi yürüyüşlere götürün ve onu yeni ortamlarla karşılaştırın.
• Bebeğinize tekerlemeler ve ninniler söyleyin.
• Onu sevdiğinizi söyleyin, bunun ne anlama geldiğini yakında öğrenecektir ve size karşılık vermesi çok uzun sürmeyecektir.
• Bebeğinizi kucaklayın ve sevgi dolu sözler söyleyin.
• Onunla sık sık konuşun, konuşurken gözlerine bakın.
• Bebeğinizi ismi ile çağırın.

6-12 Ay

• Bebeğinizi sık sık kucaklayın ve ona sevgi dolu sözler söyleyin.
• Evde yaptığınız işlerle ilgili onunla konuşun. Ne yaptığınızı ve neden yaptığınızı anlatın.
• Ninni ve tekerlemeler söyleyin, müzik dinletin. Müzik, matematik, dil ve diğer beceriler ilgi alanını uyarır.
• Küpleri üst üste dizip devirin. "Alt" ve "Üst" kavramlarını anlaması için ona ne yaptığınızı anlatın.
• Bebeğinizi aynanın önünde tutun ve yüzünün bölümlerini ona gösterin.
• Neden sonuç ilişkisini anlatın. Örneğin; elektrik düğmesine basılınca ışık açılır veya musluğu açınca su akar gibi… 9-12 aylık olduğunda gözetim altındayken bunları denetleyin.
• Bebeğinizin başka çocuklarla bir araya gelmesini sağlayın.
• Bir kabın içinde top yuvarlayın.
• Hışırtılı sesler çıkaran objeleri buruşturun, bu tip sesler bebeğinizin hoşuna gidecektir.
• Kutu, tencere, plastik kap gibi malzemelerle oynayın. Küçük objeleri büyüklerin içine yerleştirin, kapaklarını kapatın.
• Dergi ve gazetelerden insan ve obje resimleri gösterin. Böylece resimlerin gerçek objeleri temsil ettiğini ve hepsinin birer adı olduğunu gösterir.
• Beraber topu ileri geri yuvarlayın.
• Bir objeyi havlu altına saklayarak bulmasını sağlayın. Böylece " altında " kavramını öğretmiş olursunuz.
• Bebeğinize değişik ve yeni yerler gezdirin ve gördüklerinizi anlatın.
• Adını söyleyerek bir objeyi bebeğinize verin ve geri vermesini isteyin.
• En sevdiği oyuncakları saklayıp nerede olduğunu bulmasını isteyin.
• Bebeğinize kağıt ve kalem verip neler yapabileceğini gösterin.
• Ellerinizi çırpın ve taklit etmesini isteyin.





12-18 AY

• Çocuğunuzla konuşun. Karşılıklı diyalog, bebeğin zekasını geliştirmenin en basit ve en etkili yoludur.
• Her gün mutlaka kitap okuyun.
• Her şeyi sayın ve her nesnenin ismini söyleyin.
• Günde 1 saatten fazla televizyon seyrettirmeyin.
• Kendi kendine yemek yemeye ve bardaktan su içmeye özendirin. Böylece güven ve bağımsızlık duyguları kazanacaktır.
• Beraber şarkı ve tekerlemeler söyleyin.
• Dışarıdaki her türlü aktiviteyi beraber yapın. Markete gitmek gibi…
• Gördüklerinizi ve yaptığınız şeyleri anlatın.
• Eşyaların renklerini söyleyin.
• Çocuğunuza bir kutu vererek kapağını açmasını, kapatmasını, içine objeler doldurmasını ve boşaltmasını sağlayın.
• Açık, kapalı, içeride ve dışarıda geliştirecek aktiviteler yapın. Bunun için basit kutulardan faydalanabilirsiniz.
• Büyük motor becerilerini geliştirecek aktiviteler yapın. Örneğin; merdiven inip çıkmak üst ve alt kavramlarının gelişmesine de yardımcı olur.
• Bu yaştaki çocuklar henüz beraber oynamayı ve paylaşmayı bilmeseler de etraflarında çocuk olmasından hoşlanırlar.
• Ona içine bir şeyler doldurup odada gezdirebileceği, hatta içine girip oturabileceği bir kutu veya sepet verin.

Doktora götürmeniz için 10 NEDEN

Hayattaki en kıymetli varlığınız bebeğinizi hangi durumlarda doktora götürüp götürmeyeceğinize bir türlü emin olamıyorsunuz. İşte size durumun ciddi olduğunu, doktora götürmeniz gerektiğini gösteren durumlar ve belirtileri...

BEBEĞİNİZDE KIRMIZI-MOR İSİLİK VARSA

Acilen harekete geçmenizi gerektiren yalnızca bir tür isilik türü vardır ve renk tonu zamanla sönmez. Bu tip isilikler, kızartılar, üzerine herhangi bir şeyle sıkıca bastığınızda bile kaybolmazlar. Uzmanlar bu tarz isiliklerin çok farklı sebeplerinin olabileceğini, çoğunun da önemsiz olduğunu söylüyor. Fakat morumsu-kırmızı renkteki tonu açılmayan isilikler ortaya çıkarsa geniş bir leke ya da küçük bir nokta arasında ebat değişimi gösterebilir. Bu menenjit belirtisidir ve acilen çocuğunuzu doktora götürmeniz gerekir.

KENDİNİ KAYBETMİŞ GİBİ GÖRÜNÜYORSA

Havale ya da yüksek ateşli bir hastalık süresince çocuklar şuurlarını kaybeder, gerginleşir, ardından birkaç dakika boyunca titrer ve betleri benizleri atar. Bu durum vücut ısısının yükselmesiyle bağlantılı. 1 – 4 yaş arasındaki yirmi çocuktan biri bu durumu yaşar. Fakat nadir de olsa altı aylık küçük bebeklerde de görülebilir. Eğer çocuğunuz bu belirtileri gösteriyorsa, doğruca hastaneye götürün. Henüz bilincini kaybetmeden bebeğinizi serin tutun ve ateşinin düşmesine yardımcı olun. Örneğin üzerindeki kıyafetleri çıkarın, ıslak bir süngerle vücudunu tampon hareketlerle serinletin. Daha önce doktorunuzun verdiği ateş düşürücü şuruplardan verin.

BAŞINI ÇARPTIYSA

Başına ciddi bir darbe alıp almadığını anlamak biraz zor olabilir. Ancak her ne olursa olsun çifte kontrol yapmak önemli. Çocuğunuz düştükten ya da başını bir yere çarptıktan hemen sonra sersemlediyse, kustuysa ya da başından şikayet ediyorsa ve on dakika geçmesine rağmen kendini iyi hissetmiyorsa hemen bir doktora götürün. Eğer daha kötü durumdaysa ve bilincini kaybetmişse hemen ambulans çağırın.

ÇOK HIRILTI VARSA

Bebeklerdeki hırıltı soğuk algınlığıyla birlikte gelişen bronşitin belirtisidir. Akciğer boruları iltihaplandığında genel solunum enfeksiyonu oluşur ve nefes almak güçleşir. Bölünebilen, RSV olarak adlandırılan bir virüs türü buna neden olur ve altı aylık bebekler daha çok risk altındadır. Bebeğinizin ateşini kontrol altına alarak evde tedavi edebilirsiniz ve sık sık, az miktarda sıvı vererek onu rahatlatabilirsiniz.

Eğer çocuğunuz nefes almakta sorun yaşıyorsa, morarmışsa, nefes alamıyorsa, rengi soluyorsa ve halsizse işte o zaman ambulans çağırın. Soğuk algınlığına öksürük eşlik eder, bu normaldir, endişe etmenize gerek yok. Fakat özellikle geceleri derinden öksürüyorsa viral bir hastalığı olabilir ve genellikle kendi kendine geçer. Fakat nadiren de olsa nefes alımında güçlük çıkarabilir ve tedavi gerektirebilir.

YENİDOĞANIN ATEŞİ VARSA

Bebeğiniz 3 aylıktan küçükse, ateşi 38 derece ya da daha yüksekte, hatta bundan başka bir belirti yoksa, bir uzmanın kontrolünden geçmesi gerekir. Küçük bebekler enfeksiyona karşı daha savunmasızdır, özellikle ilk 6 hafta... Çünkü bağışıklık sistemleri henüz gelişmemiştir. Daha büyük çocuklarda da sürekli ateş gözlemlenebilir. Eğer bebeğinizin ateşi doktorunuzun önerdiği ateş düşürücü şurup vermenize rağmen üç gün boyunca düşmemişse, hatta daha da yükseliyorsa hemen doktora gitmelisiniz.

KUSUYORSA

Reflü ile karıştırmış olmayın sakın! Eğer çocuğunuz tekrar tekrar öğürüyorsa hatta çıkardıklarında sert bir şeyler yoksa bu muhtemelen gıda zehirlenmesinden dolayı bağırsak burulmasıdır. Eğer kusma şiddetliyse, devamlıysa, çocuğunuz rahatsız ya da kilo kaybediyor görünüyorsa doktora götürmelisiniz. Uzmanlara göre ishal ile kusma, dehidrasyona eşlik eder. Bu nedenle çocuğunuz halsizdir, gözleri çökmüş, başının üzerinde yani bıngıldağında hafif bir çökük nokta olabilir. Bu durumda da doktora götürmelisiniz. Eğer çocuğunuz 2 aylıktan küçükse, şiddetle kusuyorsa, bu mide ile ince bağırsak arasında bir daralmanın işareti olabilir. Bu da yiyeceklerin bağırsaklara geçişini engelliyordur. Kesin tanı koyulduğunda, problemli olan bölümdeki bağırsak ameliyat edilebilir.

TOPALLIYORMUŞ GİBİ YÜRÜYORSA

Aktif çocuklarda bu açıkça daha çok görülür fakat aniden, umulmadık bir aksama araştırılması gereken bir durum. Eğer bebeğiniz dolaşırken ya da yürürken aniden bacağına inen bir ağırlık nedeniyle duruyorsa mutlaka doktora göstermelisiniz.

MİDESİ AĞRIYORSA

Yeni yürümeye başlamış çocuklar, iki saatten daha uzun süren kötü bir mide ağrısından şikayet edebilirler ve genellikle apandisit olasılığı nedeniyle de pek iyi görünmezler. Beş yaşın üzerindeki çocuklarda sıklıkla apandisite ateş ve mide bulantısı eşlik eder. Fakat biraz daha küçük çocuklarda bu belirtileri göremeyebilirsiniz. Karın ağrısına neden olan kolikte de birçok şikayet söz konusu olabilir. Daha ciddi bir hastalık olmadığından emin olabilmek için doktora götürmelisiniz. Size derdini anlatabilecek kadar büyümemiş, henüz konuşmaya başlamamış çocuklarda karın ağrısı yediklerinden, kusma ve hareket etmede isteksiz olma gibi belirtilerle anlaşılabilir.

KAKASI TUHAF GÖRÜNÜYORSA

Miniğiniz, çok ağrısı varmış gibi görünüyorsa, solgunsa, midesi sertleşmişse ve kakasında bir parça kan varsa, acilen doktora götürmelisiniz. Bu bağırsak düğümlenmesinin işareti olabilir. Eğer kakası koyu renkli ve jöle kıvamındaysa bu da bir işarettir. Diğer belirtiler kusma (ki bazen yeşil renkte olabilir) ve bebeğinizin dizlerini karnına çekip sürekli ağlamasıdır. Bu da bir sebeple rahatsız olduğunu gösterir. Bu hayati önem taşıyacak kadar aciliyet gerektiren bir durum değil ama doktora bir an önce götürülmesi gerekir. Daha az aciliyet gerektiren bir durumda; eğer çocuğunuz çok miktarda ve sürekli ishal şeklinde kaka yapıyorsa bu mide ve bağırsak iltihabının işareti olabilir. Bunların çoğu viraldir ve kendiliğinden geçer. Fakat bebeğinizin dehidrasyona girmemesi için ona sık sık sıvı vermelisiniz.

ALERJİK REAKSİYON GÖSTERİYORSA

Tipik örnek olarak nefes almayı zorlaştıran, dudaklar, dil ve yüzde şişlik şeklinde görülen Anafilaktik reaksiyon bebekler ve çocuklarda ender olarak görülür. Eğer böyle bir durumdan şüpheleniyorsanız hemen acil servisi arayın.

BEBEĞİNİZİN DÜNYASI



Bebeğinizin algıları nasıl çalışıyor? Doğumdan önce anne karnında geçirdiği süreç, bebeğinizi doğumdan sonraki zor günlerde nasıl sakinleştirebileceğinizle ilgili önemli ipuçları veriyor

Hemen şimdi bebeğinizin dünyasını hayal etmeye çalışın. Bir topun içerisinde sıkıca, bükülmüş şekilde duruyor ve ılık bir sıvının içerisinde yüzüyor. Tıpkı ılık bir banyonun içerisinde kendi kendine sıkıca sarılmış gibi. Işıklandırma ya çok hafif ya da hiç yok. Yine de hayal ettiğiniz kadar huzurlu ve sakin değil – kalp atışlarınız ve sindirim sisteminizden sürekli yükselen gürültülerle dışarıdan gelen boğuk sesler de sürekli kulağında. Siz hareket ettikçe sallanır, dalgalanır ve moleküller amniyotik sıvıyı tatlandırdıkça o da sizin tattıklarınızdan tadar. Bütün bunlar yeni ve ilginçtir: Daha şimdiden dünyaya varışı için öğrenebildiği kadar çok şey öğrenmektedir.

Bebekler gerçekten farklıdır

Bir ebeveyn olarak muhtemelen dünyayı algılamak için ağırlıklı olarak gördüklerinizi yorumluyorsunuz fakat bebeğiniz doğduğunda dünya anlamsız bir karaltıya dönüşecektir, tıpkı buzlu bir camdan görmeye çalışmak gibi. Her şey iki boyutludur, renkleri hemen hiç ayırt edemez ve görüş alanının köşesine denk gelen nesneleri tam karşısındakilere oranla daha iyi ayırt edebilir. Görebildikleri hareket ve kontrasttan ibarettir ve insan yüzlerini tanımaya başlar, fakat 15-20 cm mesafeye dek odaklanamaz. Bebeğiniz daha çok diğer duyularına dayanarak tepki verir.

Bugün dünyada sık sık banyo yapmak veya duşa girmek artık standart olmuşken biz yetişkinler diğer insanların kokularını pek almayız, fakat bebeğiniz söz konusu olduğundan durum farklıdır. O göremediklerinin kokusunu alabilir. Yeni doğmuş bir bebek annesinin göğüs kokusunu doğrudan alır. Altı günlükken bir bebek anne sütünün kokusunu göğüs pedi üzerindeyken dahi tanıyabilir. Daha çok koku alma duyusuyla ilişkili olan tat alma duyusu oldukça gelişmiştir.

Son dönemde yapılan bir araştırmada bir grup hamile kadından havuç suyu içmeleri istenmiş, bir diğer grup hamile kadından ise havuç yememeleri istenmiş. Bir süre sonra bebekleri katı mamaya geçtiğinde hamilelikleri süresinde havuç suyu içmiş olan annelerin bebeklerinden birçoğu sütten kesme gıdası olarak havucu kabul etmiş.

Yeni doğmuş insan bebekleri diğer yeni doğmuş memelilerden daha iyi duyar ve bilim adamları duyma duyusunun bir bebeğin onu dış dünyaya bağlayan önemli duyusu olduğuna inanıyorlar. İçerisi oldukça gürültülüdür- sindirim sisteminizin guruldaması ve kalp atışlarınız sürekli devam eder ve dışarıdan duyulan yüksek her türlü ses bebeğinize ulaşır. Fakat en yüksek ses sizin kendi sesinizdir çünkü vücudunuzu dolaşır. Ayrıca yüksek ihtimalle babasının sesine de aşina olacaktır, çünkü düşük frekanslı erkek sesleri amniyotik sıvıya kadın seslerinden daha iyi ulaşır.

Ayrıca sesleri hatırlama konusunda da oldukça iyidir. Bir araştırmada annelere hamileyken sürekli olarak bir hikaye kitabı okutulmuş ve bebekler doğduktan sonra diğer hikayelerden daha çok bu kitapta yer alan hikayeleri duymayı tercih etmişlerdir. Başka bir araştırma ise bebeklerin annelerinin hamilelikleri boyunca dinledikleri programın sesini duyunca ağlamayı kestiklerini ortaya koymuştur.

Bebeğinizin en kritik duyusu dokunmadır. Bu ortaya çıkan ilk duyudur. Ceninler altı haftalıktan itibaren dokunmayı duyumsar. Dokunma duyusu, bebekler yeni nesneleri tanımak için her şeyi ağızlarına koyduklarından ağızdan başlayarak baştan ayağı gelişir.

Tüm bebekler için fiziksel temas önemlidir ve bebeğiniz doğduğunda hemşireniz bebeğinizi tenleriniz birbirine değecek şekilde tutmanız konusunda sizi teşvik edecektir. Prematüre bebeklerin annelerine daha çok bebeklerini kanguru tarzında taşımaları tavsiye edilir. Hasta küçük bebekler için masajın yararı artık yaygın olarak biliniyor. Bebeğinize mümkün olduğu kadar çok sarılmanız ve onu kucaklamanız kesinlikle çok normal ve doğaldır ve bu onun sağlığı için de çok önemlidir.



Bebeklerin peşindeki hastalıklar

Bebekler anne rahminde hastalıklara ve birçok şeye karşı güvenli bir ortamda yaşarken, doğdukları andan itibaren korunmasız ve savunmasız olurlar. İlk yılda bağışıklık sistemi kuvvetlenirken pek çok hastalıkla karşılaşabilirler

SARILIK

Sağlıklı, zamanında doğmuş yenidoğan bebeklerin yüzde 60'ında, erken doğan bebeklerin yüzde 80'inde sarılık görülür. Sarılık bilirubin adı verilen, cilde sarı rengi veren bir maddenin kandaki seviyesinin yükselmesi ve deride birikmesi sonucu oluşur. Sarılık önce yüzde başlar, kandaki bilirubin seviyesi artıkça sırayla göğse, karna, kol ve bacaklara doğru ilerler. Ciltteki sarı renk en iyi gün ışığında ya da florasan lamba altında görülür. Parmakla hafifçe burun ya da karın cildine bastırılıp kaldırıldığında sarı renk daha bariz bir şekilde tespit edilebilir. Yenidoğan bebeklerde sarılığın erken tespiti ve takibi oldukça önemlidir. Çünkü, sarılık çoğunlukla kendiliğinden geçse de, bazı durumlarda bilirubin yüksek seviyelere ulaşıp beyin hasarına neden olabilir. Bu nedenle sarılığı olan yenidoğanların özellikle ilk hafta doktor takipleri çok önemlidir.

GAZ SANCILARI/KUSMALAR

Yenidoğan bir bebeğin ailesini, ilk 1-2 ay, bazen de ne yazık ki 3-4 ay süreyle en çok üzen ve yoran sorun nedir derseniz, benim ilk aklıma gelen gaz sancıları olmaktadır. O yüzden bu konuyu biraz daha ayrıntılı olarak irdelemek istiyorum. Bebeklerin mide kapağı ilk 2-3 ay çok iyi çalışmaz. Bu nedenle beslenme sonrası hemen yatırılması, hele de yatırılıp kaldırılması, altını değiştirmek veya giydirmek-soymak amacıyla evrilip çevrilmesi bebeğin midesinin bulanmasına, sütün köpürerek daha çok gaz yapmasına, daha da önemlisi sütün, kapağı açık bir şişeden döküldüğü gibi geri gelmesine neden olur. Bebeğinizin 2-3 dakikada sesli gaz çıkarmasına aldanmayınız. Bu yüzden beslenme sonrası bebeğinizi lütfen 15-20 dakika süreyle dik ve hareketsiz bir pozisyonda tutunuz. Tüm bu önlemlere rağmen bebeğinizde ayaklarını karnına çekme, devamlı ağlama, ıkınma-kızarma-huzursuzluk gibi şikayetler oluyorsa, bunlar genellikle gaz sancılarıdır. Bu durumda doktorunuzun önereceği bir ağrı kesici fitil ve gaz damlası gibi ilaçları kullanmanız faydalı olabilir. Ağrı kesici fitiller ileride ateş ve aşı reaksiyonlarında da işinize yarayacak ilaçlardır.

Gaz sancıları olduktan sonra bebeği kandıracak bazı önlemler: Karına sıcak havlu koymak ve masaj yapmak, ılık duş aldırmak, araba ile gezmeye çıkarmak (en iyi yöntemlerden biri). Bu imkanınız yoksa, evde elektrik süpürgesi-saç kurutma makinesi veya aspiratör gibi gürültü çıkaran motorlu bir aleti bebeğinizin yanında çalıştırmak dikkatini dağıtarak rahatlamasını sağlayabilir. Ancak tüm bunlara rağmen bu ağlamalar artık hayatınızı kabusa çeviren bir hal alıyorsa, doktorunuzun önereceği bazı basit tahlillerin yapılması gerekebilir. Çünkü gaz sancısı sanılan bu durum bazen bazı rahatsızlıkların da habercisi olabilir.

SOĞUK ALGINLIĞI VEYA ÜST SOLUNUM YOLU ENFEKSİYONU

Bebekler özellikle altıncı aydan itibaren, üst solunum yolu hastalıklarına daha sık yakalanırlar. Genelde sanılanın tersine soğukta kalmak yada üşütmekle olmaz. Boğaz ve burunda gelişen bir enfeksiyondur ve etkeni genelde virüsler olan bulaşıcı bir hastalıktır. Değişik mikroplar, virüsler ve bakteriler bu hastalıklara sebep olurlar. Bu hastalığın belirtileri akan bir burun, hapşırma, burun tıkanıklığı, ateş, halsizlik, iştah kaybı ve kuru bir öksürüktür.

YALANCI KABIZLIK

İlk 1-2 aydan sonra bebeklerin çoğunda bu sorunu görüyoruz. Aslında kaka sert değil halen sulu ancak bebek biriktirip 3-6 günde bir toptan bu kakayı zorlanarak çıkarır. Ben bu tür bebeklere baba ve çevre dostu diyorum, çünkü daha az bez tüketiyorlar. Nedeni bebeğin küçük, güçsüz bir de yatarak kaka yapmak zorunda oluşudur. Karın kasları zayıf, bu zorlanmalar ondan oluyor.

Sonuç olarak aslında bu bir sorun da değil çoğu zaman geçici bir durum. Genelde 5-6 ayda bebeğin daha büyüyüp güçlenmesi ve hareketlenmesiyle, özellikle de ek gıdalara başlamayla geçer. O yüzden zaten sulu olan bu kaka için dışkı kıvamını yumuşatıcı şuruplar vermek çok anlamsız ve gereksiz. Bazen bağırsak hareketlerini düzenleyici şuruplardan yardım alınabilir. Kremle kayganlaştırılmış bir kulak temizleme çubuğu ile makata uyarı vermek, kaka yapacağını hissettiğiniz zaman bebeği ense-omuzlardan destekleyerek yarı oturur pozisyona getirip masaj yapmanız genellikle yeter. 5-6 günden önce fitile başvurmayın. Hele de sonunda yaptığı kaka sulu ise hiç endişelenmeyin.

KAFA DERİSİ KABUKLANMASI (KONAK-SEBOREİK DERMATİT)

Kafa derisi kabukları bebeklerde sık görülen bir durumdur. Kuru beyaz ya da sarı pullar kafa derisi üzerinde bir kabuk oluşturur. Kafatası üzerinde küçük bir alanı etkileyen kabuk şeklinde görülebilir ya da daha büyük bir alanda kabuklanma şeklinde de ortaya çıkabilir, bazen kaşlara kirpiklere kadar yayılabilir. Genellikle pH değeri ayarlı bebekler için özel hazırlanmış şampuanlar kullanmak konak oluşumunu önlediği gibi olduktan sonra da düzelmesine yardımcı olur. Bununla birlikte yıkama öncesi başa zeytinyağı ve karbonat ile hazırlanmış doktorunuzun önereceği bir karışım da sürülebilir. Bunu 5-10 dakika beklettikten sonra, yumuşak bir tarakla bu kabuklar özenle kaldırılır ve arkasından yıkanır. Bu işlemi haftada 2-3 kez tekrarlamak genellikle yeterli olacaktır.

BEBEK BEZİ PİŞİKLERİ

Bebek bezi pişikleri bebeğin poposundaki hafif kızarıklıklardan, parlak kırmızı renkte leke ve yaralar içeren sert deri oluşumlarına kadar varabilir. Birçok bebek büyüyene kadar ağır ya da hafif bebek bezi pişiği ile en az 1 kez mutlaka karşılaşır. Yeni doğmuş bebeklerde pişiklerin görülme olasılığı azdır çünkü altları sık sık değiştirilir. Bebek büyüdükçe farkına varmadan dikkat azalınca, daha seyrek bez değiştirilebilir. Bunun sonucunda da 9-12 aylık olanlar daha büyük risk altındadırlar. Pişikleri önlemek için bezini sık sık değiştirin. Eğer mümkünse bebeğiniz her kaka yaptığında altını değiştirin. Bebeğinizin altını her değiştirdiğinizde poposunu temizleyin ve kurulayın. Bazı bebek bezleri ve sabunları bebeğinizin derisini tahriş edebilir. Eğer bu durumu gözlemlerseniz alternatif bir sabun kullanın. Bebeğin altını her değiştirme sırasında, altına bezi yerleştirmeden önce mümkün olduğu kadar uzun süre bezsiz oynamasına izin verin. Bebeğinizin güneş altında bebek bezi üzerinde değilken bulunmasına dikkat edin. Çünkü güneş altında bebek bezinin pişiğe yol açma ihtimali artacaktır. Bebeğinizin derisini korumak için pişik önleyici krem kullanın. Kremi sürmeden önce derisinin kuru olmasına dikkat edin. Günümüzde çok nadir de olsa, eğer kumaş bebek bezleri kullanıyorsanız, iyice temizleyip yıkayarak sterilize etmeye özen gösterin. Deterjan ve yumuşatıcı kullanmayın, makinede de kullanılabilen beyaz sabun tozu kullanın. Bazen pişiği olan bebeğin altı yeterince temizlenmezse enfeksiyon kapabilir. Mantar enfeksiyonları bez bölgesinde sık görülen hastalıklardandır. Genellikle kırmızı lekelerle beraber görülür ve parlak kırmızı renktedir.



Emziklere Veda!...

Emzik... Çoğu zaman onsuz yapamadığımız bir gerçek! Birçok anne için bebekleri huzursuzlandığında ya da uykuya dalmada zorlandığında hayat kurtaran bir can simidi o. Ancak yanlış ya da gereğinden uzun süre kullanılan emziğin zararları da saymakla bitmiyor...



"Şunu takayım da beş dakika olsun sussun!", "Emziksiz hayatta uyuyamaz benim bebeğim...", "Bir kaşık mama, sonra emzik!" Çoğumuz için yabancı olmayan cümleler bunlar. Emzik kurtarıcımız, kahramanımız, olmazsa olmazımız hatta! Bebeklerimiz için de zamanla tatlı bir alışkanlık haline gelen emzik, ağız ve diş yapısını bozmasının yanı sıra bebeği anne göğsünden de soğutabiliyor. Uzman görüşleri ise emziğin sadece emme ihtiyacı olan bebeklerde kullanılması gerektiği yönünde. Vazgeçemeyen annelere duyurulur!..

Bebekler dünyaya geldikleri andan itibaren, beslenme reflekslerinin bir gereği olarak emzikle erken safhada tanışıyor. Emzik bir süre sonra anne sütüyle beslenen bebeklerin başlıca alışkanlığı olmaya başlıyor. Fakat belli bir aşamadan sonra bu alışkanlığın önüne geçilmezse, anneleri zorlu bir mesai bekliyor. Diğer yandan bebeklerin diş çıkarma döneminde ne tür emziklerin tercih edilmesi gerektiği ya da emzik bırakma döneminde hangi yöntemlerin izlenmesi gerektiği gibi soruların cevapları bu alışkanlığın doğru zamanlamayla terk edilmesi adına son derece önemli. Medical Park Gaziosmanpaşa Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Handan Kılınç, emzik kullanımıyla ilgili anneleri aydınlatacak bilgileri şu şekilde sıralıyor:

İlk Ay Emzik Kullanmayın

Emzik, anne ile olan bağın doğru kurulması için ilk ay mümkünse verilmemelidir. Çünkü emzikler anne memesi ile farklı özelliklere sahip olduğundan bebeğin emmeyi reddetmesine neden olabilir. Ayrıca emme yorucu bir eylemdir yeni doğmuş bebeğin çok uzun süre emzik alması annenin emme süresini azaltabilir. İdeal emzik, anne göğsüne benzeyen damla formunda ve damaklıklı denen ucu daha geniştir. Yutulmasını engellemek için ucu yukarı kıvrık veya şişkin yuvarlak şekilde olabilir. Anne göğsüne benzeyen damla formu ilk aylarda emmeyi güçlendirmesi ve farklı bir his vermemesi için tercih edilir. Daha büyük bebeklerde ise damaklıklı form önerilir. Kiraz şeklinde ucu şişik olan emzikler damak yapısını olumsuz etkilediği için kullanılmamalıdır.

Parmak Emmede Vazgeçirici Olabilir

Her bebek hayata tutunmasını kolaylaştıracak bir takım ilkel reflekslerle doğar. Bu reflekslerden biri de emme refleksidir. Emme refleksi bebeğin beslenmesi için çok önemlidir. Erken doğan bebeklerde daha zayıf, bazı bebeklerde tatmin edilmesi zor olacak kadar güçlü olabilir. Emzik, emme refleksinin anne göğsü dışından tatmin edilmesi amacıyla icat edilmiş ve birçok çeşidi olan bir araçtır. Beslenme dışında, bebeğin tatmin edilemeyen emme güdüsünü karşılamak için kullanılır. Memeyle beslenme sonrası huzurlu olan, ihtiyacı giderildiği anda uyuyan bebeklerde emziğe başvurmaya gerek yoktur. Ama bazı bebekler beslenseler bile sakinleşmek için emmeye devam etme ihtiyacı hisseder ve anne göğsünden ayrılmak istemez. Bu durum anneyi emzirme eyleminden soğutacak kadar yoğun bile olabilir. Hatta göğüste doğru emzirme teknikleri uygulansa bile hasar oluşturabilir. Emzik, bu grup bebekler için rahatlatıcı bir görev üstlenir. Ayrıca emme güdüsü güçlü olan bebeklerde emzik



kullanılmadığında başparmağı emme davranışı görülebilir. Bu durum da zamanla çene yapısını bozar. Emme refleksi güçlü olan bebeklerde annenin emzirmeden soğumaması ve başparmağın emmek için kullanımının önlenmesinde emzik iyi bir alternatif olabilir.

Diş Çıkarma Döneminde Kauçuk Emzik

Silikon emzikler şeffaf ve pürüzsüz yüzeylidir. Temizlenmesi daha kolaydır ve yüksek sıcaklıklara dayandığı için daha kolay sterilize edilir. Kauçuk emzikler ise dayanıksızdır ve renkleri değişmeye başladığında (yaklaşık 4 hafta) değiştirilmelidir. Kauçuk emzikler daha dayanıklı olduklarından diş çıkarma dönemlerinde tercih edilebilir. Tüm bunlara rağmen bebeğin emziği tercih hakkı olduğu unutulmamalıdır. Emziğin bisphenol A içermediğinden emin olunmalıdır. Emzikler bebeğin büyüyen damak yapısına uygun olarak 2-3 ayda bir değiştirilmelidir. Emzikte yıpranma, yapısında bozulma söz konusuysa bu süre beklenmemelidir.

Sakinleştirmek İçin Emzik Vermek Yerine Sırtını Sıvazlayın

Emzik, bebekte alışkanlık yapan bir araçtır. Alışkanlığı teşvik edecek davranışlardan uzak durulması gerekir. Bir gün bırakılması gerektiği göz önünde tutularak kullanılmalıdır. Her stres anında emziğe başvurmak yerine önce kucağa alma, hafifçe sırtını sıvazlama sakinleştirici tonda sözler veya şarkı söyleme denenmeli sonuç alınamazsa emziğe başvurulmalıdır. Emzik tek başına uykuya dalma ritüeli olarak bırakılmamalı bebeğin uyumaya çalışırken ek bir rahatlatıcı nesneye, bu bir battaniye veya yumuşak bir oyuncak olabilir, bağlanmasının sağlanması emziği bırakırken uyku bozuklukları oluşmasını azaltabilir ve bebeğin daha az stres yaşamasını sağlayabilir.

Emziği Şekere, Bala Batırmayın

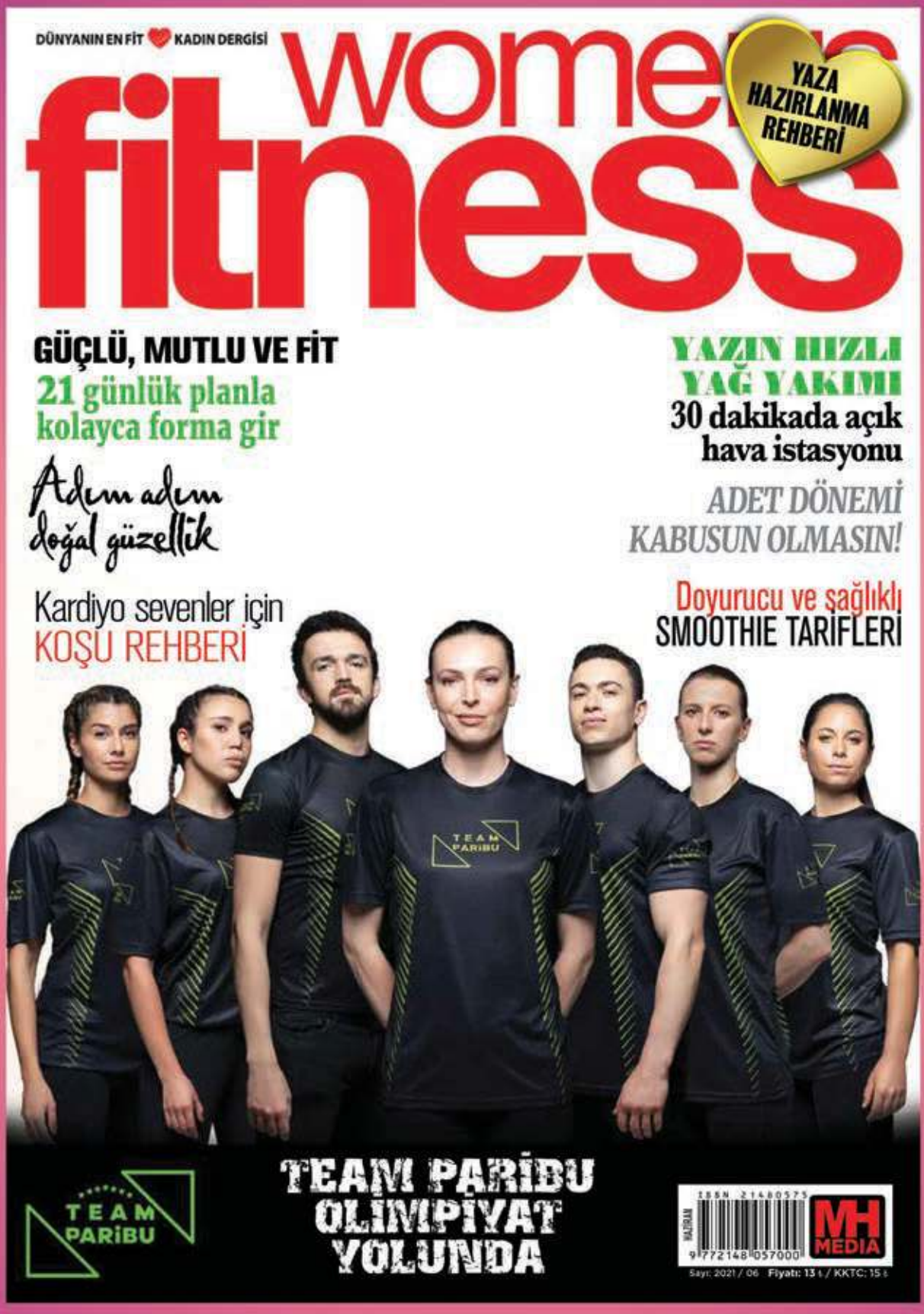
Emzik bebeğe verilirken asla şeker, bal, reçel veya mamaya bulaştırılarak verilmemelidir. Bunlar hem ağız-diş sağlığını olumsuz etkiler hem de bebeğin emziği beslenme aracı olarak görmesine neden olarak başarılı emzirme eyleminin önünde engel oluşturur. Emzik kullanımının enfeksiyon oluşumuna neden olduğuna dair kesin veriler yok. Ancak hassas bebeklerde emzik kullanımının 6 aydan sonra orta kulak enfeksiyonlarını artırdığına işaret eden yayınlar var. Bu nedenle tekrarlayan orta kulak enfeksiyonlarında bebeğin yatarak beslenmediğinden emin olunduktan sonra ek bir risk olmadığı biliniyorsa, emziğin bırakılması denenmeli.

Emziği Bıraktırmak İçin Sakin Bir Dönem Seçin

Emzik, bebeğin hareket kabiliyetinin arttığı ve kendisini oyalayabilecek şeylere ulaşabilme kapasitesini kazandığı 1 yaş civarında bıraktırılmalıdır. Bu işlem ani ve zorlu bir şekilde yapılmamalı, bebekte stres yaratmamalıdır. Stres rahatlama eylemi olan emme eylemine ihtiyacı dolayısıyla emziğe ihtiyacı arttırır. Bıraktırma için bebeğin büyük değişiklikler yaşamadığı (kardeş doğumu, kreşe başlama, ev değişikliği, vs.) nispeten sakin ve sağlıklı olduğu bir dönem tercih edilmelidir. Öncelikle emziğin göz önünde bulunmaması sağlanır. Emzik sayısının hep tekte tutulması bu nedenle önerilir. Bebekte ilk kullanımdan itibaren kolay ulaşılan olmazsa olmaz elzem ihtiyaç imajı yaratılmamalıdır. Gün içinde erişim azaltılır bu arada bebek meşgul tutularak aklına gelmesinin önüne geçilir. Alternatif uyku ritüelinin olması bu dönemde çok yardımcı olur.

Emzik, bebeğin hareket kabiliyetinin arttığı ve kendisini oyalayabilecek şeylere ulaşabilme kapasitesini kazandığı 1 yaş civarında bıraktırılmalıdır.





Women's Fitness Haziran sayısı, Turkcell Dergilik ve Türk Telekom e-dergi uygulamalarında!

MH MEDIA

Prensler ve Prensesler

Bebek bekleyen anne adaylarının kimisi erkek, kimisi kız çocuk ister. Oysa onlar arasındaki minik farklılıkları bildiğiniz takdirde, cinsiyeti ne olursa olsun harika ilişkiler kurmanız mümkün. İşte, size bazı ipuçları...





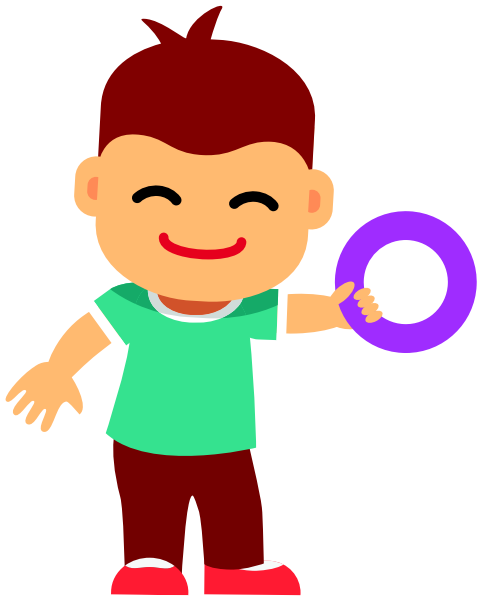
0-6 AY

Kızlar

Bebeklerin anne karnında gelişimi sırasında, kız çocuklarda beynin sol tarafı öncelikli olarak gelişiyor. Sol beyin tarafı öncelikli olarak gelişen kızlar, yazı yazma ve konuşmada başarılı oluyorlar. Başlarda kız bebekler, cana yakın ve sıcakkanlı olur. Erkek bebeklere göre, daha çabuk gülümserler. Fiziksel gelişimlerine bakıldığında yeni doğmuş kız bebekler, göz kontağı kurmaya, gülmeye, tebessüm etmeye erkek bebeklerden daha fazla tepki verebilir. Bebeğinizi büyütmek, bir oyunun parçası gibi. Araştırmalara göre aileler, kız bebekleri çok daha fazla kucaklarına alıyor. Bu sayede erkek bebeklere göre konuşmaya daha eğilimli oluyorlar. Ne kadar ilginç değil mi?

Erkekler

Bebeğiniz, başlarda karnınızdayken ortalama 100 gramdan ağırsa, büyük olasılıkla o bir erkek. Çünkü erkek bebekler, kız bebeklerden daha iri doğar. Oğlunuz, ilk 6 haftada hızlı kilo alır. Bu da, kızla erkek bebek arasındaki temel cinsiyet farklılığından biri. Doğum oranlarına bakılınca dünyada erkek bebekler çoğunlukta. Her yıl bu oranın yarı yarıya olması gerekirken, az bir farkla erkek bebek daha çok dünyaya geliyor. Ama bu oran, doğanın dengesiyle eşitleniyor. Anne karnında erkek bebeklerin beyninin sağ tarafı öncelikli olarak gelişir. Bu da şu anlama geliyor: Erkekler, fiziksel aktivitelerde daha başarılı oluyorlar. Erkekler, göründükleri kadar sert değiller. İletişim kurmak ve sosyalleşmek için, erkek bebeklerin kız bebeklerden daha çok yardıma ihtiyacı var



6-12 AY

Kızlar

Yaklaşık 7 aylıkken kız bebekler, erkeklerin kilosuna yaklaşır. Kız bebekler, daha çabuk konuşmaya başlarlar. Kızlarda yüksek östrojen seviyesi, beynin sağ ve sol tarafları arasında daha çok bağlantı kurulmasını sağlar. Kızların beyni empatiye, erkeklerinkiyse sistemleri algılamaya yatkın. Birtakım araştırmacılar, 9 aylık ve daha büyük kız-erkek bebekleri iki ayrı gruba ayırıp kutunun kapağını açınca, içinden yaylı kukla fırlayan oyuncağı göstermişler ve erkek bebeklerin olduğu gruptakilerin çoğunluğu sinirlenmiş, kız bebekler ise korkmuş. Bu araştırmada da görüldüğü gibi kız ve erkek bebeklerin arasındaki farklılıklar, verdiği tepkilerden de anlaşılabiliyor.

Erkekler

Bu aylarda erkek bebeklerin duyma yeteneği, kız bebeklerden yüzde 70 oranında daha az olur. Bu nedenle erkekler, kadınlardan daha yüksek sesle konuşur. Erkek bebekler, kızlara oranla daha geç konuşmaya başlarlar. Erkeklerde testosteron seviyesi, beynin sağ ve sol taraflarının gelişimini yavaşlatır; sadece sol tarafı kullanmaya bağımlı olurlar. Matematik ve bilimde başarılı olma olasılıkları kızlardan daha fazladır.





12-18 AY

Kızlar

Çoğu bebek, bu aylarda ilk kelimelerini söyler. Kız bebekler, 14- 16 ay arasında cümle kurmaya başlar. Yürümeyi öğrenirken kız ve erkekte zamanlama aynı. Araştırmalara göre, bazen kız bebekler erken yürüyor, bazen de erkek bebekler. Çoğu bebek, 18 aylıkken artık adım atmaya başlar. Ancak poposunun üstünde topuklarıyla kendini iterek emekleyen bebekler, 2 yaşına kadar yürümeyebilir.

Erkekler

Eğer oğlunuzun konuşması geciktiyse, telaşlanmayın. 2 yaşına kadar tam anlamıyla konuşamayabilir. Bu durum, iki cinsiyette de geçerli. 18 ay civarında mırıldanmalar başlar. Eğer bu zamana kadar hiçbir şekilde mırıldanmıyor ve ses çıkarmıyorsa, başka gelişim problemleri var mı diye araştırma yapmanız gerekiyor. Örneğin; Asperger Sendromu (İnsanlarla iletişim kurmakta zorlanma biçiminde kendini gösteren sendrom) ya da Otizm kızlarda da, erkekler de de yaygın olan hastalıklardan.

Aklınıza gelmeyebilir ya da öyle bir hastalığı olduğunu düşünmek istemeyebilirsiniz, ama eğer bebeğinizin iletişim kurmakta zorluk çektiğini görüyorsanız ve bundan kuşkulanıyorsanız, mutlaka bir doktora başvurun



Çocuklarda infantil kolik





Sağlıklı bir bebekte barsak kökenli, en az günde 3 saat, en az haftada üç gün ve en az 3 hafta süren periyodik ağlamalar olarak ortaya çıkan bir hastalık olan İnfantil kolik nedenleri, belirtileri ve tedavi için neler yapılabileceğini sizlerle paylaşıyoruz

İnfantil kolik; barsaklardan kaynaklanan, yenidoğan ve erken süt çocukluğu döneminde görülen, ataklar halinde gelen sancı şeklinde karın ağrısı ve şiddetli ağlamanın eşlik ettiği komplike bir bulgudur. Kolik ise sözlük anlamı olarak sancı şeklinde ağrı demek olup, hayatın herhangi bir döneminde görülebilir. Ancak her organa ait farklı kolik ağrısı olabilir; mesela böbrek kaynaklıysa renal kolik, ince barsak kaynaklıysa intestinal kolik olarak adlandırılır.

İnfantil kolik doğumdan sonra ortalama 15 günlükken başlar ve 3 aya kadar yoğun olarak görülür ve azalarak sonlanır; ancak bazı bebeklerde infantil koliğin tam olarak kaybolması 6 aya kadar uzayabilir. İnfantil kolik tüm bebeklerde az veya çok görüldüğünden hayatın ilk aylarında bebeklerimizin hastaneye getirilişinin en sık nedenlerinden biri, belki de en sık olanıdır. Özellikle ilk kez bebek sahibi olmuş tecrübesiz aileler ile psikolojik yönden rahat olmayan, stresli ebeveynler infantil kolik nedeniyle daha sık hastaneye başvurmaktadır. Çünkü böyle ebeveynler, bebeklerindeki huzursuzluğun nedeninin infantil kolik olduğunu bilse dahi; bebeğin sürekli ağlaması ve sancıyı bir türlü dindirememeleri onları rahatsız edecek ve aile çaresizlik içinde hastaneye başvurma zorunluluğu hissedecektir. İnfantil kolik özellikle geceleri görüldüğünden ebeveynleri ve bebeği uykusuz bırakır, hatta bazen ebeveynlerin psikolojisini bile bozabilir. Her ne kadar kesin bir tedavisi olmadığından ve bunu hem aile hem de hekimler bilmesine rağmen, özellikle de geceleri görüldüğünden ebeveynlerin uykusuz kalmasına ve sinirli olmasına; gündüz ise işgücü ve performanslarının düşmesine yol açmaktadır. Bu nedenle aileler öncelikle infantil kolik hakkındaki şu bilgileri unutmamalıdır:

1-Her bebekte en az 3 ay boyunca infantil kolik görülmektedir, yani bu fizyolojik bir olaydır.

2-Bu hastalığın kesinleşmiş tek bir nedeni yoktur, bir takım nedenleri olduğu tahmin edilmektedir.

3-Kesin bir tedavisi yoktur, ama gaz oluşumunu önleyici birtakım hareketler ve tedavi yöntemleri vardır.

4-Bebek her ağladığında hekime gitmek gerekli değildir. Eğer aile bebeğin sancısının infantil kolikten olmadığını düşünüyor veya kolik için tüm tedavi yöntemlerini deneme-



"Yutulan havayı minimuma indirmek için emzirme sırasında annenin göğüs ucu bebeğin ağzını tam doldurmalıdır."

sine rağmen bebek ağlamaya devam ediyorsa o zaman hekime başvurmalıdır.

ANNE SÜTÜ ÇOK ÖNEMLİ

Bebeklerin hepsi infantil koliği farklı derecelerde yaşarlar; bazı bebekler bundan çok etkilenirken, bazıları ise daha az etkilenir. Bebekler arasındaki bu farkın nedeni tek bir nedene bağlanamaz; ailesel ve bünyesel özellikler, annenin tükettiği besinler, ebeveynlerin emosyonel durumuna bağlıdır. Ayrıca sadece anne sütüyle beslenen bebeklerde, formül sütle beslenenlere göre belirgin olarak daha az görülür. Çünkü bebeğimizin bünyesi için her açıdan en uygun besin tartışmasız anne sütüdür, hiçbir şey onun yerini tutamadığı gibi anne sütünün sindirimi de daha kolaydır. Zaten bebeğimizin ilk 6 ayda sadece anne sütü ile beslenmesi gerektiği bugün tüm dünyada tartışmasız kabul edilen görüştür ve bunu destekleyen kanıtlardan biri de infantil koliğin daha az görülmesidir.

İNFANTİL KOLİĞİN NEDENLERİ

Tekrarlayan kolik ataklarının nedeni -tam olarak bilinmemekle beraber- muhtemelen açlık ve beslenme sırasında yutulan havanın sindirim sistemine geçmesi ve barsak hareketlerinin yetersiz olmasıdır. Yutulan havayı minimuma indirmek için emzirme sırasında annenin göğüs ucu bebeğin ağzını tam doldurmalıdır, çünkü bebeğin ağzının kenarları boş kalırsa buradan hava yutacaktır. Ayrıca tavsiye edilmemekle beraber zorunlu hallerde kullanılan biberonla besleme sırasında biberonun uç kısmı tamamen besin ile dolmalı ve boşluk olmamalıdır; bunun için de biberon yatay değil, yarı dikey pozisyonda tutulmalıdır. Yenidoğanların tüm organları gibi sindirim sistemi de tam olgunlaşmadığından bebeklerin barsakları alınan gıdaları sindirmek ve barsak içeriğini taşımak için yeterli hareket yapma gücüne henüz sahip değildir. Bu yetersizlikten dolayı gerek beslenme sırasında yutulan havanın, gerekse beslenmeyle alınan organik maddelerin metabolizması sonucu oluşan gazların yeterince atılamaması sonucu tüm bebekler infantil koliği yaşar. Bunun yanı sıra bebeğin gereğinden fazla beslenmesi de mide şişkinliği ile hazımsızlığa yol açabilir. Ayrıca yüksek karbonhidratlı (şeker) gıdalar barsaklarda aşırı fermentasyona neden olarak daha fazla koliğe neden olabilir. İnfantil kolikteki tekrarlayan ağrı atakları gündüz saatlerinden ziyade daha çok öğleden sonra geç saatlerde veya akşam görülmektedir. Ayrıca ebeveynlerin herhangi bir nedenle heyecanlanması, korkması, telaşlanması, sinirlenmesi gibi davranışlar da bebeklerde koliğe; çocuklarda ise bulantı, kusmaya neden olabilir.

Bebeğimizdeki her huzursuzluk infantil koliğe bağlı olmayabilir, çünkü benzer şikayetlere yol açan birtakım hastalıklar vardır. Mesela barsakların allerjik hastalıklarında (sütteki kazein allerjisi gibi), bazı besinlerin alınmasından sonra, ince veya kalın barsak tıkanmalarında, periton (karın zarı) iltihabında da infantil koliği taklit eden sancı görülebilir. İnfantil kolikle karışabilen diğer hastalıkların başlıcaları invaginasyon (iki barsak kısmının birbirinin içine girmesi), strongüle (kan dolaşımı bozulmuş, yani ileri evrelere ulaşmış) fıtık, otit (kulak iltihabı), pyelonefrit (böbrek iltihabı), idrar yolu enfeksiyonu, orşit/epididimit (yumurtalık iltihabı), testis torsiyonu (yumurtalık dönmesi) veya bebeğin yaşadığı travmadır. İki aylıktan büyük çocuklarda ise akut apandisiti de göz önünde bulundurmak gerekmektedir. Burada infantil koliğin benzer bulgular veren hastalıklardan ayırıcı tanısının yapılması önemlidir. Bu ayrımı yapmak asıl olarak hekimin görevi olmakla beraber ailelere de kısmen görev düşmektedir. Burada ailelere düşen en önemli görev, bebek ağladığında -kendi bilgi ve tecrübeleri doğrultusunda- bu ağlamanın nedenini bulmaya çalışmaktır. Eğer ebeveynler bu ağrının infantil kolikten farklı olduğunu düşünüyor veya buna yönelik yaptıkları tedavi sonuç vermiyorsa en yakın hekime başvurmalıdır. Hekim muayenesinde olayın nedeninin kolik olarak saptanması ailenin koliği bilmediğini göstermez ve herhangi bir kayıp olmaz. Ancak aile her huzursuzluğu infantil koliğe bağlayıp bebeği zamanında hekime götürmezse ve altta yatan başka bir hastalık varsa bu gözden kaçabilir.

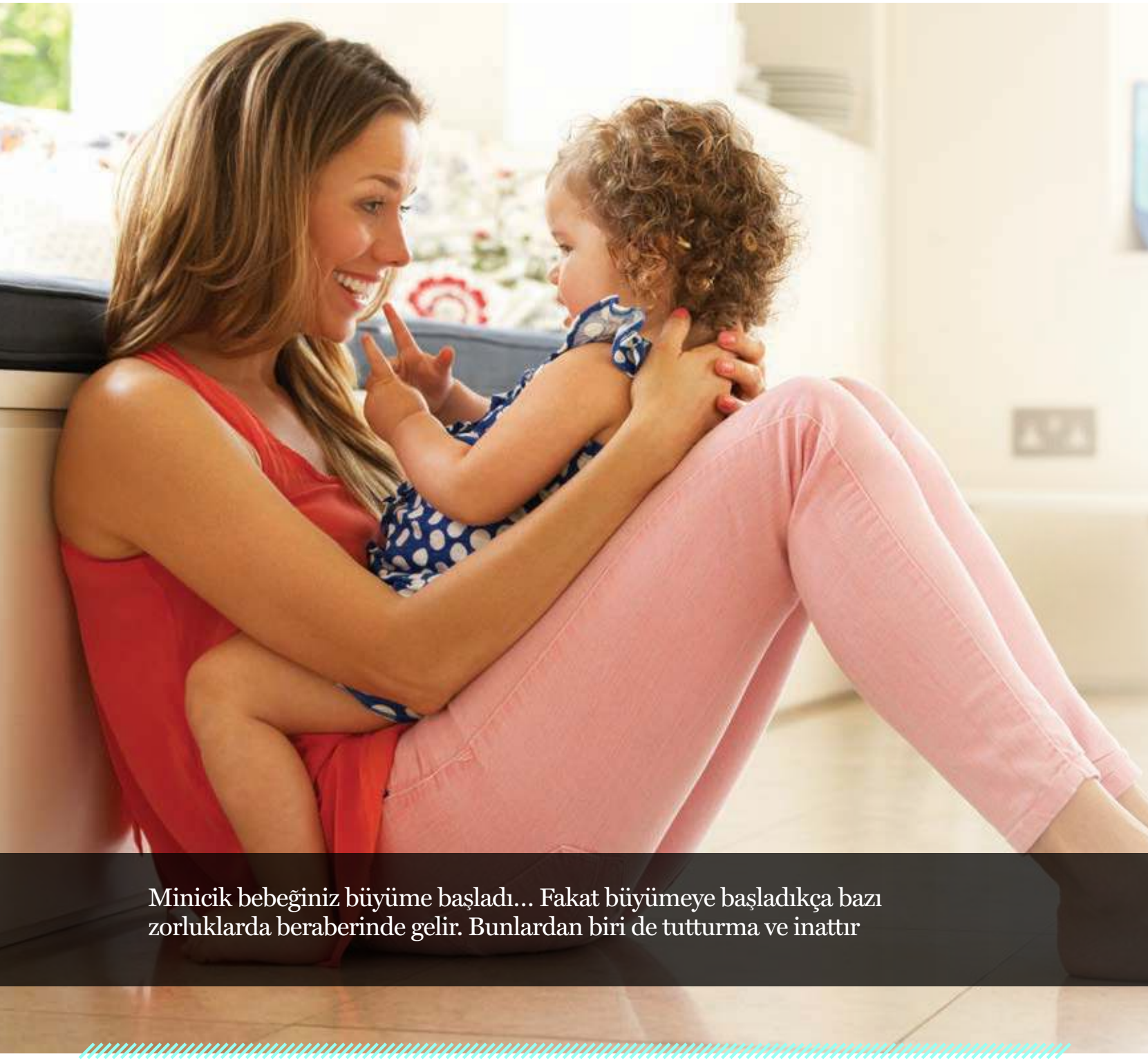
NASIL TEDAVİ EDİLİR?

İnfantil koliğin standart bir tedavisi maalesef yoktur. Kolik ataklarını azaltmak için her emzirmeden 5 dakika sonra bebeği yüzü bize dönük olacak şekilde kucaklayıp vücudunu göğsümüze dayayıp sırtını sıvazlayarak geğirmesini sağlamalıyız. Bebeği ne az, ne de fazla beslemeliyiz, beslenme tekniğini düzenlemeliyiz (hava yutmamasına dikkat etmeliyiz), ev ortamının duygusal açıdan iyi ve dengeli olmasını sağlamalıyız. Anne allerjik ve/veya gaz yapıcı yiyecek ve içeceklerden kaçınılmalıdır. Ayrıca bebeği yumuşak olmayan bir zemine yüzüstü yatırmak, ılık su içeren bir torbayla karnına hafifçe masaj yapmak gibi bazı manevralar bebeği rahatlatabilir. Ancak şuna çok dikkat etmemiz gerekir: Bebeği yüzüstü olarak yatırdığımız süre boyunca mutlaka bebeğin yanında beklememiz gerekir, aksi takdirde ani bebek ölümü sendromu (beşik ölümü) gelişebilir. Yukarıdaki hareketleri yapmamıza rağmen bebeğimiz hala gazını çıkaramıyorsa bazı ilaçları kullanabiliriz. Bu ilaçlardan rektal (makat) yoldan uygulanan fitil (gliserin gibi) veya sıvı ilaçlar (sodyum fosfat gibi), bitki çayları (rezene çayı, papatya çayı gibi), simetikon, ağrı kesici ilaçlar (fitil formunda parasetamol, metamizol gibi) kullanılabilir. Bunun yanı sıra çocuklu ebeveynlerin de tecrübe ettiği gibi bebeğimiz otomobil gibi motorlu taşıtlara bindiğinde veya saç kurutma makinası çalıştığında çoğunlukla ağlamayı keserler. Çünkü bebek arabadaki ortamı, motor sesini ve hafif sallanmayı anne karnına benzetmekte ve bu nedenle sakinleşmektedir.

Bebeğimizin bünyesi için her açıdan en uygun besin tartışmasız anne sütüdür, hiçbir şey onun yerini tutamadığı gibi anne sütünün sindirimi de daha kolaydır.

1-2 yaş

Benim dediğim olacak!



Minicik bebeğiniz büyüme başladı... Fakat büyümeye başladıkça bazı zorluklarda beraberinde gelir. Bunlardan biri de tutturma ve inattır

İlk başlarda, zamanının büyük bir bölümünde uyuyan, karnını doyurduğunuzda rahatlayan ve sarıldığınızda sakinleşen bir bebeğiniz vardı. O an için olası sorunlarınız, bebeğiniz uykusu ya da gazıydı. Bebeğiniz fiziksel olarak rahatlattıktan sonra, onunla oynayacak ve vakit geçirecek uzun zamanlarınız vardı. Ancak 1,5-2 yaş dolaylarında, bu durumun farklılaştığını gördünüz. Çocuğunuz artık sizinle inatlaşır oldu, herhangi bir konuda ısrarcı olmaya başladı ve artık daha huzursuz davranışları var. Merak etmeyin, pek çok çocuğun yaşadığı normal bir gelişim dönemine tanık oluyorsunuz.

- Ancak bu noktada daha rahat hissetmek için çocuğunuzun yaşının gelişim özelliklerini bilmeniz önemlidir.
- Bu yaştaki çocuk, yürümeye başlamasıyla birlikte annesinden ayrışmaya başlar, ayrı bir birey olduğunu kavrar.
- Bu yaş çocukları çevresinde olup bitenleri anlamaya çabalar; bu yüzden çoğu kez hareket halindedir.
- Ayrıca sizin söylemek istediklerinizi iyi anladığı ancak hissettiklerini anlatma becerileri henüz yeterince gelişmediği için, öfkesini, huzursuzluğunu, duygularını sözle değil davranışlarıyla anlatmaya çabalar.
- Önceye göre daha kolay öfkelenir.
- Otoriteye karşı gelip, istediği davranışları, dilediği zaman yapmak konusunda ısrar ederler.
- Ebeveynlerin taleplerini reddetme eğilimleri fazladır. Hayır kelimesini çok kolay kullanırlar.
- Benmerkezci yapıları ve henüz yerine oturmamış muhakeme yetenekleri nedeniyle, başkalarının ne hissettiğini algılayamaz; bu yüzden ona neden hayır dediğinizi ya da kuralların neden konulması gerektiğini anlayamazlar.

Birkaç ay öncesine kadar "melek" olan çocuğunuz hızla değişmiştir. Her çocuk bu süreçleri geçmeyebilir ancak yaygın olan, pek çok çocuğun 2 yaş civarında yetişkinler, anne babalar ve toplumsal kurallarla inatlaşır hale geldiğidir. Aslında bu durum, çocuğunuzun bebeklik döneminin sonuna geldiği ve çocukluk dönemine girdiğini size haber vermektedir. Çocuğunuz size "İstediğim zaman, istediğim şeyi yapabilirim çünkü ben artık büyüdüm" mesajı vermektedir.

Çocuğunun bu değişimleriyle birlikte ebeveynler bu inatlaşmaları ve huysuzlukları kendi otoritelerine karşı yapılan davranışlar olarak algılamamalıdır. Bu yaş çocuklarının genel özelliklerini bilmek, bunun normal ve doğal bir gelişimin parçası olduğunu kabullenmek; anne babanın bu duruma karşı daha sabırlı olmasını sağlamak açısından önemlidir. Bu yaş çocukları, söylediklerinizi reddetme eğiliminde oldukları için, olası sorunlar için tedbirler almanız sizi rahatlatır. Eğer 2 yaşındaki çocuğunuzun, etrafta kırılabilecek eşyalarla oynamasını istemiyorsanız, sorun olmadan bunları ortadan kaldırın. Bu yaş çocukları, anne-babanın sınırlarını ve kurallarını zorlarlar. İstedikler zaman istedikleri şeyleri yapmak isterler. Bu noktada kurallarınızı ve sınırlarınızı koruyun. Anne baba olarak aynı konularda, aynı kararlılıkla, aynı cevapları verin. Elbette çocuğunuzun bazı kararları vermesine ve özgüveninin gelişmesine katkıda bulunun. Örneğin, çocuğunuzun dışarıdaki havaya göre giyinmesini bekleyemezsiniz ancak giyeceği hırkayı o seçebilir.

Bu dönemi daha rahat geçirmek için ebeveynler neler yapabilir?

- Çocuğunuzla inatlaşmaya girmeyin. Kurallarınızı ona sakin bir şekilde hatırlatın.
- Çocuğunuz bir şeyi yapmak konusunda çok ısrarcı olduğunda ve o davranışı yapması o ortam için uygun değilse, ilgisini başka yönlere çekin.
- Her çocuk anne babasının ilgisinin üzerinde olmasını ister. Çocuk bunu elde etmek için de olumsuz davranışlarda bulunabilir. Buradan hareketle, çocuğunuz yaptığı bazı küçük şeyleri müdahale etmeden görmezden gelin. Bu onun ilgi görmek için olumsuz davranışlarda bulunmasını engelleyebilir.
- Baştan esnetebileceğiniz, sizi çok zorlamayacak bazı durumlarda aşırı ısrarcı olmayın. Çocuğunuzun istediği bir şey ona zarar vermeyecek ve sizi sonrasında zorlamayacaksa, çocuğunuzla inatlaşmadan, ilişkiniz bozulmadan o çocuğunuzun istediği şeye tolerans gösterin (Örn: bir çikolata daha yemek, istediği bir oyuncağı almak).
- Çocuğunuzu sevginizi kullanarak korkutmayın. "Bir daha böyle ağlarsan seni sevmeyeceğim". Çünkü çocuğunuzun ihtiyacı olan şey, olumsuz davranışlarına rağmen, sizin onu sevdiğinizi bilmesidir.
- Kriz anlarında daha sakin olan taraf siz olmalısınız. Unutmayın çocuk olan o, yetişkin olan sizsiniz.
- Son olarak 2 yaş dönemi, anne baba açısından zor; bebekler için bireyselleşmenin başladığı bir dönemdir. Bu dönemde, olabildiğince sakin kalarak kriz oluşmasını engellemek, çocuğa yapabilecekleri ve yapamayacakları konusunda bilgi vermek, tüm bunların içinde onun bireyselleşmesine izin vererek özgüveninin oluşmasını sağlamak gereklidir. Bu dönem bazı çocuklar için daha rahat atlatılabilmekle birlikte, kişilik özelliği inatçı olan çocuklarda bir parça daha sancılı geçebilir.

EBEVEYNLERE ÖNERİLERE İLAVE

- İnat döneminde yapılması gereken en önemli şey anne babanın olaylar karşısında sakin kalabilmesidir. Agresif, öfkeli, sinirli çocuk anne ya da babasının kontrollü davranışları karşısında kendisini güvende hisseder. Ne yapacağını şaşırmış, telaşlı, sinirli olunduğunda çocuk daha çok telaşlanacak, daha çok sinirli davranışlar gösterecektir.
- Çocuğu gözlemlemek çok önemlidir. Çocuk hangi durumlarda nasıl tepkiler veriyor, hangi durumlarda öfkeleniyor, hangi durumlarda çelişki yaşıyor anne babanın gözlemleri sonucunda bilmesi gereken önemli noktalardır.
- İnat döneminin çocuğun bireyselleşmesi, gelişimi için çok önemli olduğu unutulmamalıdır.
- Anne baba, çocuğu bu dönemde kendi başına yapabilecekleri konusunda desteklemeli, kendi işini kendisi yapabilecek, kendine güvenen birey olarak yetişmesi için imkan vermelidir.
- Çocuğun meraklı olduğu bu dönemde soru sorma isteği köreltilmemeli, bıkmadan yorulmadan çocuğa cevap verilmelidir.
- Aile içinde kesin çizgilerle belirlenmiş ve herkesin uyduğu kuralların olması ve bu kurallar doğrultusunda çocuğun istenilmeyen davranışlarına hem anne hem de babanın aynı tepkileri vermesi çok önemlidir.
- Çocukla pozitif bir iletişim kurulmalıdır. Sürekli "Hayır", "Yapma" demek yerine çocuktan ne istenildiği pozitif bir dille ifade edilmelidir.



Mutluluğun tanımı

Her anne babanın en çok istediği şeydir çocuğunun mutlu olması... Peki mutlu çocuklar yetiştirmenin yollarını bilmeyi ister misiniz?

Mutluluk, "bütün özlemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan doğan kıvanç durumu" olarak tanımlanmakta olup, şimdiye dek sayısız değişik tanımları yapılmış göreceli ve göreli bir kavramdır. Bu genel anlamdaki "mutluluk" tanımını biraz daha yakından 3-4 yaş çocuklarında incelersek bu çağın temel özelliği olduğunu görürüz. Bu çağın temel özelliği benmerkezciliktir. "Benim dediğim olsun, her dediğim olsun," aileleri en çok zorlayan ve erteleme duygusu olmadığı için ebeveynin çaresiz, çocuğun her istediğini yapmak zorunda hissettiği yaştır.

Bu yaşta çocukların hayal dünyası çok geniştir. Gerçeklik kavramı da tam oluşmamıştır. Çoğunlukla hayal ve gerçeği ayırt edemezler. Zaman kavramı, ölüm kavramı gibi kavramlar henüz oluşmamıştır. Mutluluk ve mutsuzluk arasında keskin çizgiler yoktur. Hayır derseniz şiddetle

reddeder, mutsuz olur, evet haklısın bende öyle düşünüyorum diyerek istediğinizi kolayca yaptırabilirsiniz. Yeter ki onaylayın, dinleyin ve istediğini yapmasına izin verin.
Bu yaş çocuklarının diğer bir özelliği de anlık değişimler ve kararsızlıklar yaşamasıdır. Neşeli iken aniden üzüntülü bir duruma, Üzüntülü bir anda aniden coşkulu bir duruma geçebilir.

Geçen yıl TV'de şehit cenazelerinin gösterildiği bir sahne vardı. 3-4 yaş arası bir oğlan çocuğunun Babasının bayrağa sarılı tabutu kortej eşliğinde geçerken tribünden, benim babam geçiyor diye tabutun üstünde resmi görünce neşelenmesi ve yanındaki herkese neşe içinde, babam geçiyor diye sevinçle göstermesi günlerce akıllardan çıkmamıştı.

Çocukların bu yaşta hayal gücü çok yüksektir. Mükemmel şekilde senaryolar yazar ve gördüklerini duyduklarını kendine göre anlamlandırır. Her şey somuttur ve bildiği şeye benzer. Soyut işlemler devresine henüz geçmediği için ezan sesi duyan bir çocuğun; "müezzin amca Allahuekber şarkısı söylüyor" demesi hiç te şaşılacak bir durum değildir.

3-4 yaş arasında istediği yapılan ve onaylanan çocuğun kendine olan özgüveni günden güne artar. Herkesin kendini dinlemesini ve ilgilenmesini bekler. Kendine örnek aldığı kişiler gibi davranır. Erkekse tepkisini model aldığı kişi gibi küfrederek gösterir. Kız çocuklarının da anneleri gibi makyaj yaptığı, onun ayakkabılarını giyerek dolaştığı ve her iki cinsinde kendi cinslerinden arkadaş seçtiği gözlenir. Paylaşmayı da bu yaşta öğrenirler. Mutlu ve olumlu bakış açısına sahip bir çocuk yetiştirmek için bu yaşları iyi değerlendirmek çok önemlidir.

Anne babanın, çocuğun hayatı boyunca ruhunu besleyebileceği pozitif bakış açısını yakalamasına katkıda bulunabilmesi için şu önlemleri alması gerekir;

- Eğer çocuğunuzun mutluluğunu istiyorsanız, çocuğunuzla birebir vakit geçirin ona zaman ayırın, aktivitelerine katılın, öncelik verin
- Değer yargılarını geliştirin. Ona değerli bir birey olduğunu aşılayın. Önemli olduğunu hissettirin, değer verin. Hayati zarar göreceği bir durum yoksa engellemeyin, enerjisini sıkıntıya dönüştürmesin
- Hamurla, kille, cam macunuyla, suyla, kumla ve çamurla oynamasına izin verin, doğayı tanısın. İncelesin ve şaşırsın, ayakkabı bağlarını da kendisi bağlasın. Yapamayacaktır ama sabırlı olun öğrenir,
- Resim yapmak, resimli kitapları incelemek, hayal dünyasını geliştirir, olaylar hakkında kendi kurgusunu yapabilir ve hayalinde canlandırabilir.
- Sinema tiyatroyu birlikte izlemek, müzik ve elişiyle uğraşmak, yapacağınız hamur işlerine dahil etmek yaşam modelleri oluşturur.
- Arkadaş ilişkilerini ve oyunlarını desteklemelisiniz.
- Yalnız çocuk mutlu hissedemez. Paylaşmayı ve kendini ifade etmeyi yaşıtları arasında öğrenmelidir.
- Artık anaokulu yaşıdır. Kendi ayakları üzerinde durmayı ve kişiliğinin temellerini oluşturacak kuralları orada daha rahat öğrenir. Gelecekteki hayatına okul öncesi eğitim kurumlarında hazırlanan çocukların daha başarılı olduğu kanıtlanmış bir gerçektir.

Ancak bu durum sizi espri yapmaktan, sarılmaktan, geleceğe hazırlama sorumluluğundan kurtarmaz. İlişki tarzınız ve ilginiz aynen devam etmelidir, okul programlarını, eğlenceli şekilde evdeki ilişki şeklinize zenginlik katmak için kullanabilirsiniz. Unutmayın ki çocuğunuzla birlikte geçireceğiniz zaman siz istemeseniz de azalacak ve çocuğunuz dışa yönelecektir. Bu süreçte, espri yapmanız, sarılmanız, güreşmeniz, öpmeniz, birlikte gülmeniz, zıplamanız sizi de mutlu edecektir. Mutlu çocuk mutlu aileyi, mutlu aile mutlu çocuğu destekleyecektir. Mutluluk projesi ise önemli ve önemsiz olan önceliklerimizi sıralama şeklimizdir. Bir ömür boyu sürer gider. Eğer doğru planlarsak hayatta her istediğimizin olabileceğini ve her duygunun değişebileceğini görürüz. Buna inanırız bu bizi mutlu eder, bu bir ütopya olsa bile herkes mutlu olmayı hayal eder. Hak eder.

SONUÇ OLARAK MUTLU ÇOCUKLAR İÇİN

- Çocuğunuzun değer yargılarını geliştirin. Ona sorumlulukları olan değerli bir vatandaş olduğunu aşılayın. Etrafındaki insanların hayatında fark yaratacak kapasitede olduğunu gösterin. Mesela kullanmadığı oyuncakları beraber biriktirip, bir derneğe bağışlayın. Eski gazeteleri biriktirmeyi, geri dönüşümü ona onun dilinde anlatın.
- Aktivitelerde ona katılın, beraber bisiklete binin, beraber yüzmeye gidin, hem onu teşvik edersiniz hem de bol bol spor yapmış olursunuz.
- Espri yapın, fıkralar anlatın, arada bir birbirinize takılın, bol bol gülün, gülmek daha fazla oksijen solumanızı sağlar.
- Çocuğunuzun iyi yemek yemesine özen gösterin. Yemek aralarında yoğurt, meyve ve bol su verin. Yemek yemez diye öğün araları çocuğunuzu aç bırakmayın, hem psikolojisini etkiler hem de kilo kaybına neden olur.
- Çocuğunuza hayal gücünü kullanabileceği oyunlar yaratın. Resim yapmak hem hayal gücünü geliştirecektir hem de yaptığı resimden dolayı tatmin hissi doğacaktır.
- Günde 4 kere çocuğunuzu kucaklayın, 8 kere öpün, 16 kere ona gülümseyin. Tüm bunlar size kat kat geri dönecek.
- Çocuğunuzu dinlemesini öğrenin, lafını yarıda kesmeyin, başka bir işle ilgileniyorsanız, bırakın ve ona konsantre olun. Söylediği şeylerin önemli olduğunu onu dinleyerek gösterebilirsiniz. Bırakın aynı şeyleri tekrar etsin, siz hep aynı dikkatle dinleyin.
- Karşılaştığı güçlükleri kendi başına aşmasını öğretin. Ayakkabı bağlarını yavaş da olsa bekleyin kendi bağlasın, çamaşırları asmanızda yardım etmek istiyor, beraber asın. Merdivenlerden kendi inmek istiyor, önünde yürümek şartıyla bırakın insin. Üstünden gelemeyeceği bir problemle karşılaştığında size problemi anlatmasını söyleyin ve çözümüne beraber karar verin.
- Sevdiği şeyleri yapmasına izin verin, gereksiz kısıtlama enerjisini ve heyecanını dışa atmasını engeller, bu da ona sıkıntı verir. Unutmayın; oyuncaklarını toplamayı öğrenmesi için önce dağıtabilmesi lazım.
- Çocuğunuzu iyi bir iş yaptığında tebrik edin, ona hangi konularda başarılı olduğunu açıkça anlatın. Çocuğunuzu hediye ile değil övgülerle ödüllendirin.
- Onunla beraber vakit geçirin. Onunla beraber yerde oturup yap boz yapın, mutfakta beraber omlet yapın, banyo yapmadan önce beraber yüzünüzü boyayın, parkta beraber kaydıraktan kayın.

Becerikli eller

Küçük motor gelişimi çocuklarda büyük motor gelişimiyle aynı anda gelişmeye başlar. El becerileri daha ince ve küçük vücut hareketlerini kapsar

5-6 yaşla beraber bebeklik çağı koşuşturmacaları artık geride kalmıştır. Bu yaş döneminde yavaş yavaş kişilikleri oturmaya başlayan çocuklar, ebeveynlerine ve çevrelerindeki yetişkinlere daha az ihtiyaç duymaya başlarlar. Fiziksel, zihinsel, sosyal, dil ve motor gelişimi bakımından önemli değişimler gösterirler. İlkokul öncesi bu dönem özellikle zihinsel gelişimin en hızlı olduğu zamanlardır.



Bu yaş döneminde çocuğunuzla beraber geçirdiğiniz anlar ve paylaşımlar arttıkça onunla bir ebeveyn-çocuk ilişkisinden çok arkadaş gibi olmaya başladığınızı hissedersiniz. Çünkü, 5 yaşına gelen bir çocuk artık anne babasından ayrı kalmaya daha fazla tolerans gösterebilir; ayrı kaldığı durumlarda kendini daha iyi idare edebilir ve birçok konuda kendi fikirlerini dile getirebilir. Yaşıtlarıyla beraber olmaktan ve onlarla oyunlar oynamaktan zevk alır; oyunlarda sırasını bekleyebilme ve kurallara uyum gösterebilme becerilerilerinde artış görülür. Ayrıca mutluluk, kızgınlık, üzüntü gibi duygularını da daha iyi ifade etmeye ve sözcüklerle dile getirmeye başlar. Bu dönemde, çocukların ilgi alanları da gelişen becerileri doğrultusunda değişir ve çeşitlenir. Resim, müzik, doğa, hayvanlar gibi pek çok konuya merak duymaya başlar ve bu merak duygusunu bastırabilmek için de önlerine çıkan fırsatları değerlendirip farklı deneyimler yaşamak isterler; bu da öğrenmelerini kolaylaştırır. Onların bu enerjileri ve merak duyguları bastırılmamalıdır. Bütün bu deneyimler desteklenmeli ve aferinlerle pekiştirilmelidir. Çocuğunuz böylece kendine güven duygusunu geliştirecek ve bağımsızlığını kazanabilecektir.

SAĞLAK MI SOLAK MI?

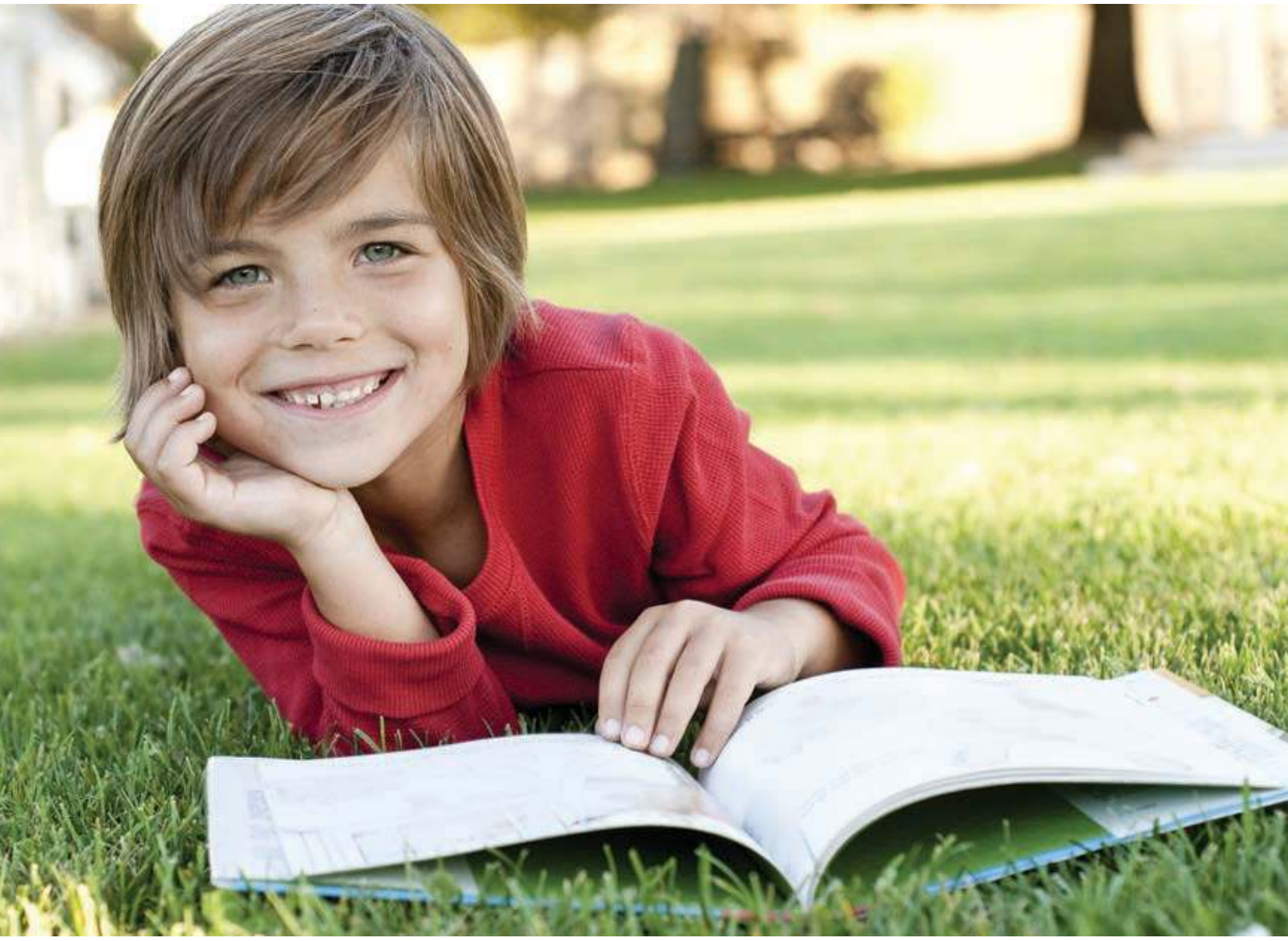
5-6 yaş dönemi çocukları okuma ve yazmaya da ilgi duyabilirler. Çoğunun hangi elini tercih ettiği belirginleşmiş, sağ-sol kavramını öğrenmişlerdir; kendi isimlerini yazmaya çalıştıklarını ve yazılı bir kelimeyi kopya edebildiklerini görürüz. Ancak bu yaşlarda çocukların kelimeleri kopya ederken harfleri tersten yazmaları ya da sayfayı sağdan sola doğru kullanmaları karşılaşılabilecek normal bir durumdur. Eğer çocuğun yazmaya karşı bir merakı varsa bunu engellemek yerine, uygun materyaller sunarak bu ilgisine cevap vermek doğru olacaktır. Yaşına uygun labirent ve çizgi çalışmalarıyla el kasları güçlendirilerek yazı yazmaya hazırlık yapılabilir.

5-6 yaş çocuklarının özellikle el becerileri oldukça gelişmiştir; üçgen, kare, daire gibi geometrik şekilleri çizebilir; sınırlı boyama yapabilir; çeşitli büyüklükteki boncukları ipe dizebilir; bloklarla ve küplerle değişik şekiller yaratabilir; kalemleri ve boya fırçalarını uygun şekilde kullanabilirler. Bu yaş döneminde el becerilerini ve yaratıcılıklarını geliştirmek için onlara destek olmak önemlidir. Çocuğunuzun becerilerinin gelişimi çevredeki uyaranların miktarı ile doğru orantılıdır; yani ne kadar fazla uyaran varsa, gelişimleri o kadar hızlı olur. Bu nedenle, çocuğa farklı ortamlarda, farklı aktiviteler sunulmalı; resim yapmaya, resimlerinde kompozisyonlar oluşturmaya, bunları boyamaya, el işi kağıtları ya da her türlü malzeme ile katlama, kesme gibi etkinlikler yaptırarak değişik şekiller oluşturmaya teşvik edilmelidirler. Sanatla, atölye çalışmalarıyla öğrenimlerinin desteklenmesi uygun olacaktır. Ayrıca yaptıkları yaratıcı çalışmaları evin bir köşesinde sergileyerek ya da duvara asarak onların yeteneklerine önem verdiğinizi de hissettirebilirsiniz. Bu dönemde el becerilerinin gelişimi için oyunun da önemi büyüktür. Ancak, çocukların oyuncak seçimini gelişigüzel yapmamak gerekir; yaşına ve gelişim düzeyine uygun oyun malzemeleri seçilmelidir. Bu yaşta legolar, oyun hamurları, boyalar, yap-bozlar, inşa oyuncakları, değişik boyutlardaki boncuklar, abaküs, kart-eşleme ya da renk-sayı-şekil gibi kavramların öğretildiği kutu oyunlar gelişimi ve el becerileri açısından iyi oyuncaklardır. Özellikle, oyun hamuru, kil ya da seramik gibi malzemelerle yapılan çalışmalar el kaslarını güçlendirir. El becerilerini desteklemek açısından çocuğun farklı aktiviteleri ve malzemeleri denemesine fırsat vermek ve onu başladığı aktiviteyi devam ettirme konusunda motive etmek önemlidir. 5-6 yaş döneminde aile olarak beraber bir etkinlik yapabilmek ya da anne ve babanın çocuğun oyununa katılması aile içi ilişkileri ve bağlılığı güçlendireceği gibi ebeveynlerin çocuklarının ilgi ve becerilerini gözlemlemesini de kolaylaştırır. Çocuğun ilgi alanlarını keşfedip kullanabilmek onun daha kolay ve zevkli bir şekilde çalışmasını sağlar. Çocukların fark edilen özel yetenekleri mutlaka desteklenmelidir. Örneğin, resme yeteneği olan bir çocuğa farklı resim malzemeleri sunulmalı ya da müziğe ilgisi olan bir çocuğa değişik müzik aletleriyle tanışma fırsatı verilmelidir. Yani el becerilerini geliştirebilmek için çocuğa uygun çalışma ortamı ve çalışma malzemeleri sunulmalıdır.

ARKADAŞLIKLAR ÇEKİCİ GELİR

Arkadaşlıkların çekici gelmeye başladığı bu dönemde, 5-6 yaş çocuğunun yaşıtlarıyla beraber el becerilerini destekleyici çalışmalar yapmaları da önemlidir. Her çocuğun gelişimi bir diğerinden farklıdır; ama yine de birarada olmaları farkına vardıkları, öğrendikleri şeyleri birbirleriyle paylaşmalarını sağlar. 5-6 yaş çocuğunu ev içerisinde odasının toplanması, yemeğin hazırlanması, sofranın kurulması gibi sorumluluklara ortak etmek; onun giyinmek, soyunmak, düğmesini iliklemek-açmak, beslenmek, temizlenmek gibi özbakım becerilerini kendisinin karşılamasına izin vermek de el becerilerini destekler. Çocuğunuz yaşına uygun becerilerini geliştirken, ileriki zamanlarda okulda karşılaşabileceği sorumluluklara da hazırlanmış olacaktır. Bu durum aynı zamanda çocuğun özgüven gelişimi ve olumlu bir benlik algısı oluşturması açısından da büyük önem taşır. Bu nedenle, ebeveynlerin koruyucu esirgeyici bir yaklaşımla çocuklarını kısıtlamalarındansa cesaretlendirici, yönlendirici bir tutum içinde olmaları gerekir. Ancak o zaman kendi kendilerine yetebildiklerini gören, kendilerine güvenen bireyler olabilirler.

Kısacası, 6 yaşa kadar olan dönem çocuğun duygusal, sosyal, zihinsel gelişimi ve kişiliğin oluşumu açısından önemlidir. 5-6 yaş dönemi de çocuğun artık kendi kendine yetebilen, yeni ilişkilere ve paylaşıma hazır, öğrenmeye ve keşfetmeye en istekli olduğu zamanlardır. Çocuğun ilkokula hazırlandığı bu dönemde anne-babanın temel görevi çocuğun ilgi alanlarını gözlemlemek, keşfetmek ve yeteneklerinin gelişmesine fırsat vermek olmalıdır.



Sorumluluğunu bilsin!

Çocuğun başarısını belirleyen en önemli faktörlerin basında sorumluluk duygusu gelir. Sorumluluk duygusuna sahip bir çocuk başarma sorumluluğunun da kendisine ait olduğunu bilir. Çocuğun bu duyguyu kazandığı yer ise ilk önce ailedir. Şimdi uzmanlarımıza kulak verelim...

Ebeveynler çocuk gelişimindeki o ilk önemli 6 yıl atlatıldıktan sonra her şeyin daha rahat olacağını düşünürler. Fakat her yaşın kendine dair özellikleri olduğu gibi zorlukları da vardır. 7 yaş denince ilk aklımıza gelen şey çocuğun artık okullu olacağıdır ki bu da sorumluluklarının artması anlamına gelir. Hemen hemen her anne; eve geldiğinde üstünü başını olması gereken yerde çıkartıp, olması gereken yere asan, çantasını olduğu yere bırakmayan, biraz dinlendikten sonra ödevlerini yapan bir çocuk hayal eder. Çocuk okula başladıktan sonra da; anne bu hayalini gerçekleştirmek için çocuğunu bu kalıba sokmaya çalışır. Ve maalesef çocukların çoğu bu kalıba girmek istemezler. Bu durumda da anne sürekli hadi diyen, yapılması gerekenleri hatırlatan bir amir konumuna; çocuk da tamam diyen ama harekete geçmeyen, oyalanan, kaytarmak için planlar yapan bir çocuk haline dönüşür. Bu; pek karamsar bir tablo olarak görünse de çoğu anne için hiç de yabacı olmayan bir durumdur. Peki bu durum nasıl önlenir, nasıl aşılır?

ÇOCUK EĞİTİMİ BİTMEYEN BİR SÜREÇTİR

Çocuk eğitimi hamilelik öncesinde başlayan ve hiç bitmeyen bir süreçtir. Çocuğun her yaşa dair edinmesi gereken beceriler ve sorumluluklar, kabullenmesi gereken sınırlar, bilmesi ya da öğrenmesi gereken bilgiler farklıdır. Bir yaşta edinilmeyen bilgi ihtiyacı, diğer yaşa katlanarak aktarılır ve daha çok uğraşı vermemize sebep olur. 4 yaşındaki bir çocuk pijama altını çıkartabilir, çıkartmalıdır da. Ama ebeveyn buna müsaade etmez ve "özverili" davranıp kendisi giydirmeye çalışırsa çocuğa bilmeden bir şeyleri "öğretmemiş" olur ve bir sonraki 5 yaşın öğrenilecekler listesine kıyafet çıkartmak da eklenir. 4 yaşta pijamasını çıkarmayan çocuğun, 5 yaşında artık tamamen pijama giyme çıkarma sorumluluğunu alması beklenemez. Yine 6 yaşında olup halen anne babasıyla uyuyan, ağzına yemek beslenen, tuvalet temizliği yapılan bir çocuğun okul ödevlerini kendi sorumluluğu olarak kabul etmesinin beklenemez. 7 yaş öncesinde kendisine sınır konmayan, her dediği yapılan bir çocuğun, okul sorumluluklarını beklenen düzeyde üstlenmesi çok zordur. 0-6 yaş çocuğu haz çocuğudur, canı nasıl isterse öyle yapsın, öyle olsun ister. Doğru olan; çocuğa özellikle 4 yaş sonrasında yavaş yavaş sabrın, beklemenin öğretilmesi, çocuğun her istediğinin her zaman olamayacağı gerçeği ile yüzleştirilmesi, istemese bile yapması gereken şeylerin olduğu gerçeğinin öğretilmesi gerekir. 5-6 yaşında bir çocuğun evde üstlendiği kendine ait birkaç sorumluluk alanı olmalı, ebeveyni tarafından beli hedefleri gerçekleştirmesi için desteklenmelidir. Böylece çocuk haz çocuğu olmaktan çıkıp hedef koyabilen ve hedefi için fedakarlıkta bulunabilen, azim ve çaba gösterebilen, hazzını erteleyebilen akademik geleceğine hazır bir çocuk haline gelir. Okul öncesi eğitimin bu konuda verdiği destek çok büyüktür. Okul öncesi alınan destekte çocuğun eğilimi olması muhtemel olan problem alanları keşfedildiğinde ve buna dair çalışmalar yapıldığında okul dönemindeki sıkıntıların çoğu önlenmekte, çocuk, okul ve ebeveyn açısından çok değerli bir yatırım yapılmaktadır.

ÇOCUĞUNUZ SORUMLULUKLARINI YERİNE GETİRMİYORSA NE YAPABİLİRSİNİZ?

Günümüzde gereksiz oranda bakım verilen çocuklara çok sık rastlamaktayız. Okula başladığı dönemde, aşırı bakım verilen çocukların ebeveynlerinin çocuklarından beklentisi artmaktadır. Çocuğunuz evdeki ve okuldaki sorumluluklarını yerine getirmekte zorlanıyorsa bilinçli bir ebeveyn iki şeye bakmalıdır.

Birinci yaklaşım;
Birincisi kendi beklentileri ile çocuğunun özellikleri, ilgileri, yaşı arasında bir uçurum olup olmadığıdır. Bazı anne babaların 1. Sınıf çocuğundan hiç yamuk yazmamasını, hiç sıkılmamasını, elinin hiç ağrımamasını beklediklerini görüyoruz. Bu noktalarda ebeveynin gerçekçi beklentilere sahip olması çok önemlidir, bu aşamadaki mükemmeliyetçilik her iki tarafa da zarar verir.

İkinci yaklaşım;
İkincisi yukarıda kısaca bahsetmeye çalıştığımız gibi 0-6 yaşında bu çocuğun ne oranda sorumluluk aldığı daha da önemlisi bu çocuğa ne kadar sorumluluk verildiğidir. Öncesinde çocuğa bazı yükümlülükler verilmediyse ebeveynin biraz daha sabırlı olması gerekecektir. Çocuğun başarmanın tadını alması çok önemlidir. Bu yüzden ufak ufak başlamalı, sorumluluklar yavaş yavaş arttırılmalı ve çocuğun bu sorumlulukları üstlenmesinin ne kadar güzel sonuçları olduğunu görmesi sağlanmalıdır.

ÇOCUK SORUMLULUĞA HAZIRLANMALI

Her iki durumda da çocuğa, kendisinden beklenilecek olanlar yaz boyunca ara ara anlatılmalı ve hatırlatılmalı, çocuk bu sorumluluğa hazırlanmalıdır. Her çocuk büyümek ister, büyümenin bazı getirileri olduğunu da çabuk kabullenir. Buna vurgu yapılarak çocuğun davranışları şekillendirilmeye çalışılabilir. Okul başladığında çocuğa destek olunmalı ödevlerin onun için bir savaş, mücadele, olumsuzluk, anne baba ile çatışma alanı haline gelmemesi konusunda dikkatli olunmalıdır. Ödevlerini yapabilmesi için sakin, dikkati dağıtmayan ayrı bir odası olması önerilir. Ebeveynin ödev masasına oturması bir risktir, bu yüzden ebeveynin gelip kontrol edip giden, yapamadığı şeylere destek verip uzaklaşan olması bu riski engeller. Çok sık silgi kullanan ebeveynlerin çocuğu yıldırdığı gözlemlenmektedir. Bu konuda sınıf öğretmeninin önerileri dikkate alınmalıdır.

OKUL SORUMLULUKLARINDA VE DİĞER SORUMLULUKLARINI ONU DESTEKLEYİN

Tüm bu okul sorumluluklarının yanında bir evcil hayvanın bakımını üstlenmek, pijamaları kaldırmak, giyinmek, gibi ev sorumlulukları alanında da çocuk desteklenmelidir. Sorumluluklar tüm aile için bir gereklilik olduğunda, çocukların kendilerinden bekleneni çok daha kolay kavradıkları ve yapılması gerekenleri yaptıkları bilinen bir gerçektir. Sorumluluk; çocuğun geleceğine yapılan çok kıymetli bir yatırımdır. Çocuğunuza hayattaki sosyal becerilerini öğretirken, bu yeteneklerin birçok yönü olduğunu hatırlamak önemlidir. Sosyal beceriler, sadece davranış üzerine dayalı olmakla kalmayıp, ayrıca çocuğun duygu, akıl ve ahlaki yapısına da dayanır. Bu yönler, çocuğumuz büyürken sağlamlaştırılması gereken olgulardır. Böylece çocuklar başkalarıyla iletişime geçme ve kendileri için koydukları hedefleri başarma yeteneğini kendilerinde bulmuş olsunlar.

Hamilelik ve egzersiz



Hamilelik sürecinde yapacağınız egzersizlerle hem sağlıklı, hem de zinde kalmak elinizde. Fiziksel aktivitenin gebelik dönemindeki olumlu etkileri, sizin de bu dönemi çok daha rahat ve keyifli geçirmenizi sağlayabilir

Hamileliğiniz boyunca düzenli bir egzersiz programı uygulamak, sağlıklı olmanızı sağlayacağı gibi kendinizi çok iyi hissetmenize de yardımcı olacaktır. Hamilelik süresince düzenli egzersiz duruşunuzu geliştirecek ve sırt ağrısı ve yorgunluk gibi bazı yaygın rahatsızlıkları da azaltacaktır. Fiziksel aktivitenin gebelik diyabetini önleyebildiğine, stresten arındırdığına ve doğum için gereken gücün toplanmasına destek olduğuna dair görüşler günümüzde artık kanıtlanmış bulunmakta.

Bununla birlikte astım, kalp hastalıkları veya diyabet gibi medikal problemleri olan anne adaylarının egzersiz yapması tavsiye edilmemektedir. Egzersiz, aşağıdaki gibi hamileliğe bağlı koşullar altında da zararlı olabilir:

- Kanama
- Düşük plasenta
- Yüksek düşük riski
- Önceki prematüre doğumlar veya erken doğum geçmişi
- Zayıf rahim boynu

Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce mutlaka sağlık danışmanınızla görüşün. Sağlık danışmanınız size egzersizde göz önünde bulundurmanız gereken tavsiyeleri verecektir. Hatta medikal geçmişinize göre size uygun bir program bile belirleyebilir.

HAMİLELİK ESNASINDA HANGİ EGZERSİZLER GÜVENLİDİR?

Dikkatli şekilde ve aşırıya kaçmadan yapmanız durumunda egzersiz tiplerinin çoğu güvenlidir. En güvenli ve en üretken aktiviteler yüzme, enerjik yürüme, step, düşük seviyeli aerobik olarak sayılabilir. Bu aktiviteler çok düşük yaralanma riski taşır, vücudunuzun tümüne faydalıdır ve doğuma dek devam edilebilir. Bunların haricinde bu ay sizlere evde dahi rahatlıkla yapabileceğiniz bir egzersizden bahsedeceğiz.

MUHTEŞEM HAMİLELİK EGZERSİZİ: ESNEME

Hamilelik esnasında esnemenin faydaları

Esneme esnekliğinizi arttıracak, kaslarınızın sıkışmasını önler ve daha gevşek ve rahat hissetmenizi sağlar. Antrenmandan sonra soğumak için veya yalnızca rahatlamaya ihtiyacınız olduğunda aşağıdaki esnemeleri kullanın. Esneme esnasında derin ve düzenli nefes almaya özen gösterin.

Omuz daireleri

- Oturur veya ayakta vaziyetteyken omuzlarınızı arkaya ve aşağıya doğru yapabildiğiniz kadar geniş halkalar çizin. Bu hareket göğsü açar ve bir çok hamile kadının problemi olan omuz tutulmasını önler.

Göğüs esnetme

- Kapı eşiğinde durun, her iki elinizi omuz hizasında eşiğin her iki tarafına yaslayın, dirseklerinizi bükün. Göğüs kaslarınızda bir hafif bir esneme hissedene dek sağ ayağınızla öne doğru bir adım atın (fazla gerilmemeye dikkat edin). Bu şekilde 30 saniye kadar kalın.
- Sol ayağınızı öne atarak ayakları değiştirin. 30 saniye kadar bu şekilde durun.

Twist

- Ayaklarınız omuz genişliğinde açık şekilde ayakta durun, dizlerinizi hafifçe bükün.
- Siz sağ omzunuzun üzerinden bakarken, her iki kolunuzu da sol tarafa doğru omuz yüksekliğinde tutun. Esnetin ve nefesini içinize çekin.
- Yavaşça hareket ederek, aynı hareketi ters yönde uygulayın, bu defa sol omzunuzun üzerinden bakarken kollarınızı sağ omzunuza doğru tutun. Tekrar edin.

Duvarı iterek baldırları ensetme

- Kollarınızı, omuzlarınızın önünde yere paralel şekilde tutarken, duvardan 2 adım öne ilerleyin (yüzünüz duvara dönük olacak şekilde).
- Ellerinizle duvara dokunun ve ileriye doğru eğilin, bu esnada dirseklerinizi hafifçe bükün ve eğilirken nefesinizi içinize çekin.
- Baldır kaslarınızı esnetmek için topuklarınızı yerden kaldırmayın. (Bu egzersizi çorapla veya kayabilecek ayakkabılarla yapmayın.)
- Nefesinizi verin, karın kaslarınızı sıkın ve doğrulmak için yavaşça duvarı itin. Bu hareketi sekiz ila on kez tekrar edin.

Denizkızı

- Yerde oturur haldeyken, dizlerinizi bükün ve topuklarınızı kalçalarınızın tam altına gelecek şekilde yerleştirin. Sol elinizi başınızın üzerinden geçirerek sağ bileğinizi kavrayın. Sağa doğru esnedikten sonra nefes alın ve ardından soluk vererek doğrulun.
- Nefes alın ve esneyin. Nefesinizi tutun. Doğrulurken nefes verin. Aynı hareketi tersi yönde de tekrarlayın. Bel, kalça ve üst bacaklarınızda esneme hissedeceksiniz.

Kalça Esnetme

- Başınız bir yastıkta veya kıvrılmış bir havlunun üzerindeyken, sol tarafınıza doğru uzanın. Sol bacağınızı sabit durabilmek için hafifçe bükün.
- Ayağınızı kalçanıza doğru çekerek sağ bacağınızı bükün ve sağ bileğinizi kavrayın. Topuğunuzu kalçanıza yakın bir noktaya kadar nazikçe çekin ve alt sırtınızı desteklemek için karın kaslarınızı çekin. Kalça kaslarınızda esneme hissetmeniz gerekiyor. Bu şekilde 30 saniye kadar bekleyin.
- Rahatlayın ve diğer yöne geçin, sağ tarafınıza doğru uzanın.



Doğuma psikolojik olarak da hazır mısınız?



Hamilelik bebeğinizi beklerken aynı zamanda hem fiziksel hem de ruhsal birtakım değişiklikleri içeren anneliğe hazırlık sürecidir. Beden bebek için uygun ortamı oluştururken, zihin de nasıl bir bebeğe sahip olunacağı, doğum süreci ve annelik ile ilgili düşünce oluşumunu üstlenir. Doğum ise anne adayı için en unutulmaz anlardan biridir...



Annelik yolunda ilerlerken, fiziksel ihtiyaçlarınız kadar ruhsal ihtiyaçlarınızın da farkında olmanız, gebelik sonrası süreçte çocuğunuzla iletişim kurarken annelik hazzını duyabilmeniz ve annelik bilincine erişebilmeniz açısından önemlidir.

Hamilelik birçok fiziksel ve ruhsal değişimi içeren, anne adayının bu değişimlere uyum sağlamasını gerektiren, doğuma ve ebeveynliğe hazırlık yapılan bir dönemi kapsar. Hamilelik sürecinde, vücudumuz fetüsün oluşumu işini üstlenirken bir bebek fikri ortaya çıktığı andan itibaren de zihnimiz nasıl bir bebeğe sahip olacağımız, doğum süreci ve anneliğimizle ilgili düşünce oluşumunu üstlenir. Memorial Şişli Hastanesi Psikoloji Bölümü'nden Uzm. Klinik Psikolog Gizem Mine Çölümlü, anne olma duyumunun, bebeğin fizyolojik doğumu gibi anne adayının psikolojik doğumunu da kapsayan bir süreç olduğunu söylüyor.

MUTLU ÇOCUK YETİŞTİRMEK İÇİN...

Anne olmayı istemenin dışında, çocuğu hayata hazırlayacak psikolojik olgunluğa erişmiş olmak, mutlu çocuk yetiştirmenin de temel öğesidir. 'Annelik' sorumluluğunu taşıyabilmek büyük ölçüde annelik olgunluğuna yani; fizyolojik-psikososyal-zihinsel olarak ulaşmış olmayı gerektirir. Tıpkı okula başlamak için gerekli olan 'okul olgunluğuna sahip olmak' gibi, anne adayının da 'duygusal olgunluğa' ulaşmış olması beklenir. Bu psikolojik uyum, annenin içinde bulunduğu çevrenin koşulları, doğum sonrası ihtiyacı olan desteği alabileceği kaynakların niteliği, annenin bedensel sağlığı ile de yakından ilişkilidir.

EBEVEYNLİĞE ÖN HAZIRLIK ÖNEMLİ

Ebeveynliğe geçiş sürecindeki uyum, doğum öncesi dönemde karı-koca ilişkisinin kalitesine bağlıdır. Doyumlu ve yüksek seviyede evlilik uyumu sergileyen aile ortamının varlığı, gebelik ve sonrası uyumu hızlandıran ve kolaylaştıran önkoşullardır. Çocuk sahibi olma konusunda alınacak kararın zamanlaması, eşlerin ebeveyn olmanın olumlu ve olumsuz yönlerini değerlendirdikten ve ebeveynliğe kendilerini hazır hissettiklerine inandıktan sonra çocuk sahibi olmaları büyük önem taşımaktadır.

"ANNE OLUNCA ANLARSIN"

Gebelik ve annelik yolunda olan adayların, fiziksel ihtiyaçları kadar ruhsal ihtiyaçları ve sorunlarının farkında olmaları, gebelik sonrası süreçte annenin çocuğuyla iletişim kurarken annelik hazzını duyabilmesi ve annelik bilincine erişebilmesi açısından önemlidir. Genellikle doğum sonrası annelik zihin yapısı ruhsal ihtiyaçları şu şekildedir;

- Kendi annesini anlar ve onunla bütünleşir,
- Annelik duygusunu tadar ve yaşar,
- Çocuk sahibi olma mutluluğunu tadar,
- Cinselliğe ait değer yargıları değişir,
- Eşinin davranışlarını gözden geçirir.

ANNELİĞE UYUM SAĞLAMADA DESTEK GEREKİYOR

Çocuğunuz olduktan sonra, kendinizi bir yetişkinden çok bir anne olarak tanımlamaya başlarsınız ve kimlikteki bu değişim, çoğu kadının bebeğin doğumu sonrası yaşadığı duygusal dalgalanmaların da bir kısmından sorumludur. Her bebeğin kendine has alışkanlıkları olduğu için annenin bu dili çözene kadarki aşaması biraz sancılı geçebilir. Yeni kimliğin parçası olan tepkiler, kişiye olumlu etkilerde bulunduğu gibi, birtakım sorumluluk ve zorlamaları da beraberinde getirir. Bu süreçte anne, bebeğin ihtiyaçlarını karşılama, günlük aktivitelerini sürdürme ve bir yandan da yeni duruma uyum sağlama konusunda destek ekipler (eş ve büyükanneler) tarafından desteklenmelidir. Bu duygusal destek ve oluşturulan 'biz' bilinci, annenin yaşadığı baskıyı azaltır ve süreci keyifli kılar. Bu desteğin verilemediği ve annenin çocuk yetiştirmede karşılaşılan zorluklarla baş etme yetisinin azaldığı durumlarda, mutlaka bir uzman desteği alınmalıdır.



Her şey bir yana siz bebeğinizin geleceğini öğrendiğiniz andan itibaren her zaman huzurlu bir doğum yapacağınıza tüm gücünüzle inanın. Hamileliğiniz ve doğumunuz süresince sağlıklı nefes alıp verin. Bu yolla hem siz rahatlayacaksınız hem de bebeğinize giden oksijen artacak ve rahat doğum yapmanızı sağlayacaktır.

Normal doğum

İçinizde minik bir bebeğin büyüdüğünü hissetmek, onun hareketlerini takip etmek hiç şüphesiz eşi benzeri olmayan harika duygular barındırıyor. Gebeliğinizin henüz başlarında ya da ilerleyen dönemlerinde normal doğum yapmaya karar vermiş olabilirsiniz ancak bazı durumlarda sezeryan doğum yapmak zorunda kalabilirsiniz...

Bu işin doğası bu; normal doğum... Ancak bazı durumlarda anne adayı normal doğumda ne kadar kararlı olursa olsun hekim, sezeryan doğuma yönelmek zorunda kalabiliyor. Normal doğumun riskli olduğu durumları Memorial Ataşehir Hastanesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Bölümü'nden Op. Dr. Parvana Seyidova bizlere açıklıyor.

ÇATI DARLIĞI

Bebeğin anne karnından rahat bir şekilde çıkıp, sorunsuz bir doğum gerçekleştirilebilmesi için üç unsur çok önemlidir. Rahmin itici kuvveti, pelvis yani çatı durumu ve bebek. Çatı darlığı, doğum kanalının bir ya da birden fazla bölümünün bebeğin geçmesine izin vermeyecek şekilde dar olmasıdır. Çatı darlığı doğumsal olarak olabilen bir durumdur. Bunun dışında çocuklukta kemik yapısını bozan hastalıklar sebebiyle de meydana gelebilmektedir. Kimi zaman ise çatı darlığı söz konusu olmayabilir ancak bebek oldukça iri olduğu için buradan geçemeyecek kiloda olabilir. Bu sebeple de çatı darlığından bahsedilebilir. Çatı muayenesinde bebeğin kafası ile kafanın geçeceği pelvisin durumu gebeliğin 37. haftasında değerlendirilir. Çatı kemiklerinin; yani pelvis kemiklerinin doğuma uygun olup olmadığı incelenir. Çatı darlığı tek belirleyici değildir. Bebekle önceden normal görülen bir çatı arasında da uyumsuzluk olabilir. Günümüzde tahmini doğum ağırlığı dört buçuk kilonun üstünde olan bebeklerin vajinal yolla doğurtulması önerilmez. Anne adayının doğumu sağlıklı bir şekilde gerçekleştirebilmesi için doğum şeklini belirleyen etkenlerin kontrol edilmesi gerekir.

Doktor çatı kemiklerinin ve vajinanın, bebeğin doğum kanalından geçebilecek yeterliliğe sahip olup olmadığını değerlendirir. Yapılan ultrason incelemelerinde bebeğin fiziksel özelliklerine dair edinen bilgiler ile anne adayının çatı kemikleri karşılaştırılır. Eğer anne

adayının çatı kemikleri bebeğin geçemeyeceği darlıkta ise, normal doğum yerine sezaryen ile doğum kararı alınır.

DOĞUM SÜRESİNİN UZAMASI

Doğumun uzaması ya da diğer bir adıyla ilerlemeyen eylemdir. Burada latent faz doğumun ilk evresinden sonra yaklaşık üç-dört cm'ye kadar olan açıklığı kapsamaktadır. Giderek olay ilerler, rahim ağzı açılır ve bebek de bazı hareketler yaparak doğum kanalında ilerler. Bu süreç içinde ilerlemede herhangi bir takılma olduğunda, açılma ilerlemediğinde ya da bebeğin başının aşağıya doğru inmesi gerçekleşmediğinde artık ilerlemeyen ya da uzamış eylemden söz etmek mümkündür. Normalde ilk doğumunu yapan gebelerde özellikle doğum süreci on iki ile on sekiz saat kadar sürebilir. Bu sürenin yirmi saatin üzerini aştığı durumlarda ya da doğumun herhangi bir evresinde uzun süre hiçbir değişiklik ve ilerlemenin olmaması durumunda uzamış doğumdan söz etmek mümkündür.

Doğum süresinin uzaması üç sebepten olabilir:

1. Doğum yoluna ait nedenler,
2. Bebeğe ait nedenler,
3. Rahim kasılmalarına bağlı nedenler.

İlk başta akla gelecek olan bebeğin iri olması olabilir ya da doğum kanalının yeteri kadar geniş olmaması ki bu bebeğin doğumunu sağlayacak boyutlarda olmaması anlamına gelir. Aklımıza gelmesi gereken bir diğer olay da kasılmaların yeterli olmaması durumudur ki, bu durumda da doğum eylemi ilerlemeyecektir.

DOĞUM YIRTIĞI

Kadınlarda vajinanın bütünlüğünü sağlayan bir kas yapısı vardır. Vajinal doğumlarda bebek tüm ağırlığı ile aşağıya doğru inerken bu kaslarda, belirli yerlerde kesikler ve çökmeler olabilir. Her normal doğum vajinanın yırtılmasına neden olmaz. Vajina yırtığı dediğimiz şey huni



şeklindeki kas dokusunda meydana gelen yırtıklardır. Bu yırtıklar doğum sonrasında yapılan kontrollerde gözükür ve tedavi edilir. Doğum yırtığı doğumda normal yoldan yapılan doğum sırasında kadında vajinanın yeterince genişleyememesi nedeniyle kendiliğinden yırtılması, doğumu yaptıran hekim veya ebenin bilerek buraya kontrollü bir kesik yapması sonucu oluşur. Yırtığın oluşmaması ve bebeğin başı kolay çıkabilmesi için ilk doğumda yapılan bu kesiğe epizyotomi denilir.

Doğum yırtığında cerrahi tedavi

Doğumda oluşan veya hekim tarafından yapılan bu kesik düzgün ve katları karşılıklı olarak özenle tamir edilmelidir. Bunun yapılmadığı hastalarda, vajinada şekil bozukluğu, estetik deformasyon, dikişlerin açılmasıyla gevşeme, bollaşma oluşur. Doğum yırtıklarının onarımı oldukça kolay ağrısız gerekirse lokal anestezi ile yapılabilen ameliyatlardır. Ameliyat sonrası ciddi ağrı oluşmaz. Yırtık olan kısımlar onarılır. Genişlemiş olan dikişler tekrar düzeltilir. Bazen bu yırtılma çok şiddetli olabilir ve anüse, bağırsağa kadar gidebilir. Böyle durumlarda çok daha ciddi cerrahi girişimler gerekebilir.

Huzurlu ve keyifli bir doğuma ne derseniz?

Her anne adayı kolay bir doğumu arzu eder. Doğumda rahat olmanızın en önemli yolu, önceden doğuma hazır olmaktır. Normalde de önceden kendi kontrolümüzde olan şeylere daha rahat gireriz.

1. Hamilelik süresince kendinizi normal doğuma hazırlayın, normal doğumu öğrenin.
2. Doğumun bir süreç olduğunu ve eninde sonunda tamamlanacağını unutmayın. Bu sancıların hepsi bebeğiniz dünyaya geldikten sonra unutulacak.
3. Doğum sırasında sakin olmanızda büyük yarar var. Ne kadar acı çekseniz de sakin olun. Nefes alıp vermek çok önemli, doktorunuzun da yönlendirmeleriyle nefes alın ve ıkının.
4. Sağlıklı nefes alıp verin. Sağlıklı nefes alıp verebilmek hem kasılmalar esnasında bebeğe giden oksijen miktarını artıracak hem de doğum sancıları ile başa çıkabilmeyi kolaylaştırarak, rahat doğum yapmanıza fayda sağlayacaktır.
5. Doğum sırasında doktorunuzun yönlendirmesi ile hareket edin, yatmayın. Bedenini özgür bırakma doğum sancılarını kolaylaştırır. Hareket etmek, yürümek, çömelmek doğum sürecinde bebeğin doğum yolunda hareketini kolaylaştırmaktadır.
6. İçerideki küçük bebeğin sizden daha fazla yorulduğunu unutmayın. O da dışarı çıkmak için kendini sürekli aşağıya doğru itiyor ve size yardım ediyor. Siz de doğum masasında düzenli nefes alarak, ıkınarak ve doktorunuzun önerilerine uyarak ona yardım edin.
7. Doğum anında çok uykunuz gelebilir, daha gayretli olun ve uyumamaya çalışın.
8. Hastaneye gitmeden önce ılık duş alın ve rahatlayın.
9. Doğumunuz yaklaştıkça daha çok sıvı gıdaları tercih edin. Bağırsaklarınızın boş olması doğumunuzu daha da kolaylaştıracaktır.
10. Ve en önemlisi huzurlu bir doğum yapacağınıza gebeliğinizin ilk gününden itibaren inanın. Siz her şeyin en güzelini hak ediyorsunuz.



Sağlıklı bir doğum için gerekli takviyeler

Hamilelik ve doğum sürecinin sağlıklı işlemesi için en önemli etkenlerden birisi sağlıklı beslenmeniz. Sağlıklı ve dengeli beslenmenizin yanı sıra hamileliğiniz boyunca doktorunuzun kontrolünde almanız gereken ek vitamin ve minerallerin önemini uzmanımız yanıtlıyor.

Gündelik hayatımızın sağlıklı devamı için de doğru beslenme, doğru takviyeler ve spor çok oldukça önemlidir. Hele ki hamileyseniz doğum sürecinizi de destekleyen beslenmenin çok daha önemli bir yeri var. Beslenme, hem anne hem de bebek söz konusu olduğu için günlük olarak geçiştirdiğimiz bir ihtiyaçtan öte, itina gösterilmesi gereken bir konudur. Emsey Hospital Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Op. Dr. Canan Yılmaz Torun, hamilelik döneminde alınması gereken vitamin ve mineralleri açıklıyor.

FOLİK ASİT

Sağlıklı bir gebelik ve huzurlu bir doğum için hamilelikten bir ay önce folik asit takviyesine başlamak ve gebeliğin ilk üç ayında takviyeye devam etmek gerekir. Folik asit, bebekte oluşabilecek omurilik, omurga ve beyin hasarlarını önleyebildiği gibi erken dönem düşüklerin de önlenmesine yardımcı olabilir. İyot ise sinir sisteminin gelişimi için gerekli olan bir mineraldir. Gebelik ve emzirme döneminde takviye olarak alınması tavsiye edilir.

DEMİR

Gebelikte en sık eksikliği görülen mineral ise demirdir. Demir eksikliği, anemi dediğimiz kansızlık durumuna yani, daha az kırmızı kan hücresi üretilmesine neden olur. Gebelikte hem kan hacmindeki artış, hem de bebeğinin ihtiyacından dolayı daha fazla demir vitaminine ihtiyaç duyulur. Gebelik döneminde herhangi bir anemi belirtisi gözlemlenmese bile günlük demir takviyesi önerilir. C vitamini içeren besinler, demirin emilimine yardımcı olurken, çay, kahve ve kalsiyum içeren besinler ise demir emilimini azaltır. Bundan dolayı, özellikle hamilelik süresince çay ve kahve tüketiminin azaltılmasını öneriyoruz.

D vitamini gebelik boyunca annenin hem psikolojik hem de fiziki olarak güçlü olması, bebeğin ise kemik gelişimi için elzemdir. D vitamini bağırsaklardan kalsiyumun emilimini arttırarak kemik mineralizasyonunu ve büyümeyi uyaran bir vitamindir. Gebelikte eksikliğine sık rastlanması nedeniyle, hamilelik sürecinin başından itibaren takviye olarak alınması gereken vitaminler arasındadır.

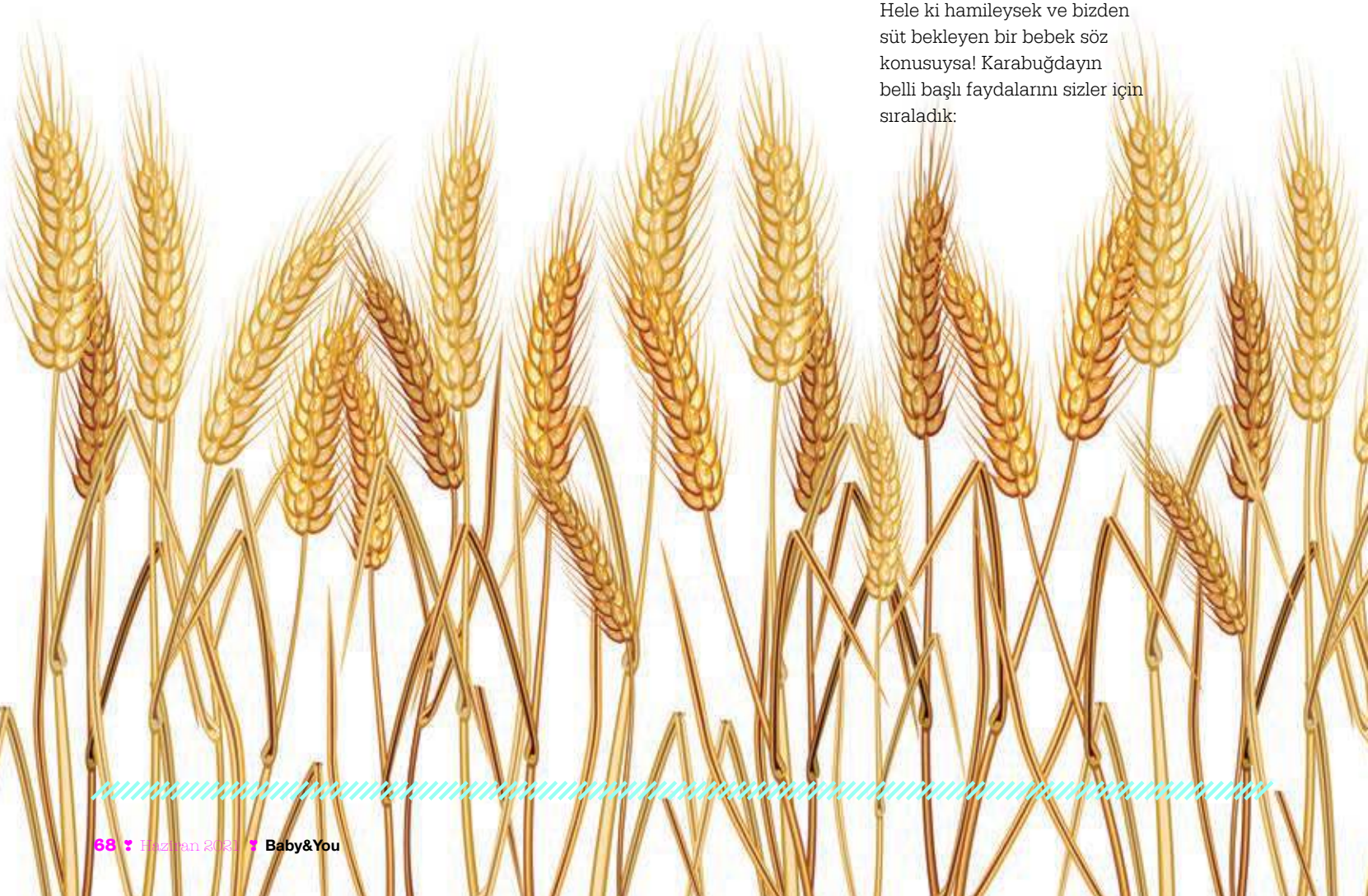
OMEGA-3 VE OMEGA-6

Bu yağ asitleri, vücutta sentezlenmeyen ve bu yüzden beslenme yoluyla dışarıdan alınması gereken yağ asitleridir. DHA ve EPA omega-3 yağ asitleridir ve en önemli kaynağı balıktır. Bu yağ asitleri bebeğin beyin ve retina gelişimi için çok önemlidir. O nedenle gebeler, düşük civa içeren somon, dil balığı, hamsi, sardalya ve istavrit gibi balıkları haftada en az üç kez tüketmelidir. Balık tüketemeyen gebelere ise balık yağı takviyesi öneriyoruz.

Karabuğday; Süt Yapar!

Anneliğe giden yolda başlar fedakarlıklar. Yolun başında düşünmeye başlar anne, "ne yesem yavruma süt olur" diye. Bu düşünceden hareketle anne adayları için altın değerinde bir besin olan karabuğdayı ve faydalarını sizler için derledik. İşte satırlara yansıyanlar...

Karabuğday, yüksek besinsel değere sahip protein ve önemli düzeylerde diyet lif, bazı önemli vitaminler (B1, B2 ve E vitaminleri) ve mineralleri içeren bir tahıl türüdür. Bulgur, pirinç, irmik, makarna yerine kullanabileceğimiz sağlıklı tahıl alternatifi olan karabuğdayı mutfaklarımızda sıkça kullanmamız gerekir. Hele ki hamileysek ve bizden süt bekleyen bir bebek söz konusuysa! Karabuğdayın belli başlı faydalarını sizler için sıraladık:





Protein değeri oldukça yüksek seyreden karabuğday, özellikle gebelik döneminde tüketilmesi gereken süt yapıcı bir besindir.

1 Düzenli karabuğday tüketen kişilerin kalın bağırsaklarının daha sağlıklı çalıştığı yapılan çalışmalarda görülmüştür.

2 Karabuğday proteinlerinin biyolojik değeri %90'ın üzerindedir. Bu değer, örnek protein olarak kabul edilen anne sütü ile yumurta proteinlerinin sahip oldukları %100 biyolojik değerine çok yakındır ve bu yüzden karabuğday proteinleri hemen tüm diğer meyve-sebze ve tohumların proteinlerine göre besleyicilik açısından daha kalitelidir.

3 Yapılan araştırmalar karabuğdayın düzenli tüketiminin yüksek kolesterolü düşürmede etkili olduğunu göstermiştir.

4 Lif içeriğinin yüksek olması ve düşük glisemik indeksi sebebiyle diyabeti olan kişiler rahatlıkla tüketebilir.

5 Yüksek lif içeriği sebebiyle tok tutar ve kan şekerini dengeleyerek obeziteye karşı korur.

6 Karabuğday, hipertansiyon ve kardiyovasküler bozuklukların diyet tedavisinde ve önlenmesinde kullanılır.

7 İçeriğindeki quarsetinden dolayı güçlü antioksidan kaynağıdır.

8 Karabuğday 'fonksiyonel gıda' olarak bilinir. Fonksiyonel gıdalar, hastalık oluşma riskini azaltan gıdalardır.

9 Karabuğday, prebiyotik gıda olması ve yüksek lif içeriği sebebiyle kolon kanserinin önlenmesinde etkilidir.

10 Bitkisel proteinlerin en iyi kaynaklarından biri olması sebebiyle özellikle vejeteryanların, hamilelerin, çocukların, emziren annelerin, yaşlıların diyetlerinde mutlaka bulunması gereken bir besindir.

11 Demir içeriği tüm tahıl ve kurubaklagiller arasında en yüksektir. Sıklıkla anemi sorunu yaşayanlar, hamile bayanlar ve bebekler için ideal bir besindir.

12 Karabuğdayda bulunan bazı anti besinsel faktörlerden dolayı insan vücudunda buğday ve baklagillerden daha zor sindirilebilir. Düdüklü tencerede pişirmek, pişirmeden bir gece önce suda bekletmek tüketim sonrasında meydana gelebilecek gaz ve şişkinlik şikayetlerini azaltabilir.

13 Gluten içermemesi yönünden çölyak hastaları ve glüten intoleransı yaşayan kişiler tarafından rahatlıkla kullanılabilir.



DOĞUMDAN SONRA EMZİRMEK YADA EMZİR(E)MEMEK

Emzirmek, anne bebek arasındaki doğum sonrası ilk alışveriştir. Bebek, anneden sadece süt değil sevgi, ilgi, sıcaklık, yakınlık ve daha da önemlisi güven alır. Peki ya emzirirken annenin ruh hali ne durumdadır?

Tarihsel olarak doğurganlığı simgeleyen meme, doğum boyunca devam eden hormonal uyarılar ile süt üretebilir kapasiteye gelmiş ve doğum eylemi sonrası beyinin otomatik olarak verdiği "Artık üretebilirsin" emrini yerine getirerek bazen yavaş yavaş bazen de beklenenden hızlı bir şekilde anne sütü üretmeye başlamıştır. Herkes mutludur; anneanneler, babaanneler, doğumu yaptıran tıbbi ekip, yardımcı personel, arkadaşlar, komşular, bütün tanıdıklar… Bu noktada "ufak" bir detay gözden kaçar; annenin ruh hali. Acıbadem Bakırköy Hastanesi Psikiyatri Uzmanı Dr. Gökşen Yüksel Yalçın, emzirirken annenin yaşadığı ruh halini bizlere aktarıyor.

AKLIMDAKİ SORULAR!

Yıllar geçip de kız çocuğunda cinsel kimliğin yerleşmesi ile kadın olma, çocuk doğurma ve anne olma zihninde anlam kazanmaya başlar. Her kadının kendi biricik yaşantısındaki çok özel detaylar ve gözlemler de zihindeki bu anlamlarını yanına oturur. Sanılanın aksine, yıllar içerisinde emzirme ve anne sütü hakkında edinilen bilgiler, gözlemler hep olumlu olmayabilir. Anne sütü vermenin çok önemli olduğunu vurgulayan ve hatta bunu yapmayan kadınların neredeyse "kötü anne" olduğunun ima edildiği kamu spotlarından, süt veremediği için bütün mahallenin tenkit ettiği komşunun doğumyapan kızına kadar hepsi aklımızın bir yerlerindedir. Yeri geldiğinde hem annenin hem de bebeğin hayatını kurtaran "sezaryen" ile bebeğini dünyaya getirme ihtimali için "sezaryenle doğurursan ya emziremezsen" diye korkutulanlardan, "emzirmezsen bebeğin gelişmez" ya da "bebek seni sevip sana bağlanamaz" denilen anne adaylarının zihninde bunun gibi onlarca soru çarpışıp durmaya başlar. Öyle ya, bu kadar insan haksız olmasa gerek diye düşünür anne adayı. Emzirebildiğini varsayalım, yine sorular devam eder. "Ya ondan sonra eşi onu emzirirken görünce artık sevmezse, "kadın" gibi değil sadece "anne" olarak görürse? Bebek ne kadarda bir emer, acaba "süt yeter mi?", ne yemesi, ne içmek gerekir, bütün o önerilen rezene çayları, malt içecekleri, tahinler, helvalar gerçekten bir işe yarar mı? İşe geri dönmekistediğimdeneolacak? Bebeği sütten kesme zamanı gelirse?" Gebelik veya doğum sonrası dönemde bir kadında kaygı bozukluğu ya da depresyon görülme oranı yedide birdir. Bu kadar hassas ve her türlü olumsuz uyarana açık olunan bir dönemde bütün bu senaryoların en iyi versiyonları yaşansa dahi, yeni anne için emzirme ve beraberindeki çekinceler, inanışlar, tıbbi gereklilikler ve kaygılar tabloyu daha ağır bir hale sokabilir.

Yeterli sosyal desteği olmadığı için dinlenemeyen, ihtiyacı olan uykuyu alamayan annede sütün beklenilenden az gelmesi şaşırtıcı değildir. Farklı sosyal gereksinimler ve koşullarda yoğun stres yaşayan bir yeni annede bu stres faktörü sonrası sütün azalması veya tamamen üretiminin durması olasıdır. Gebelik ve doğum sosyal anlamda yoğun paylaşımların olduğu bir dönemdir ve kişiler arası ilişkilerdeki sorunların, eşle daha öncevarolançatışmalarıngünyüzüne çıkması kaçınılmazdır.

HER GEBELİK AYRIDIR

Çevresel koşullar gebelik ve doğum sonrası dönemde o kadar etkilidir ki işte tam da bu yüzden "Her gebelik ayrı bir gebeliktir". Aynı annenin bir öncekigebeliğisonrasıyoğunsütüretimi olurken mevcut gebeliği sonrası çeşitli sebeplerden ötürü olamayabilir. Geçirilmiş tıbbi girişimler, meme cerrahisi, anatomik kısıtlılıklar, bebeğin meme başını kavramasını güçleştirebilir. Emmeeylemiyeterliolmadığında beyne yeterli oranda uyarı gitmez ve süt üretimi az olabilir veya hiç olmayabilir. Bebeğin dünyaya geldiğindeki haftası, gelişimindeki aksaklıklar emme refleksinin veya kas gücünün yetersizliğine, bunlar da genel olarak emzirmenin aksamasına yol açabilir. Doğum sonrası yoğun bakım desteğine ihtiyaç duyulan, beklenenden erken veya ufak doğmuş, genel tıbbi durumuna bağlı olarak emememeyen bebek annenin konu hakkındaki kaygılarını daha da arttırabilir. Bütün bu durumlar ne annenin bir "yetersizliği" ne de "kötü anne" olmasının belirteçleridir. Öte yandan doğum sonrası fizyolojik olarak sıklıkla görülen "Annelik Hüznü", 2-3 haftada ortadan kalkarken depresif şikayetleri artan ve "Doğum Sonrası Depresyon" tanısı alan annelerde emzirme ve ilişkili sorunlar başka boyutlar kazanır. Bu annelerde hastalığın doğası gereği yetersizlik duyguları, kendini suçlu hissetme ve bilişsel çarpıtma denilen olumsuz düşüncelere inanç sıktır ve herhangi bir sebepten ötürü emziememek bu annelerde yanlış inanışları pekiştirerek süreci daha da içinden çıkılmaz bir hale sokabilir. Sosyal çevrenin iyileşmesinin sadece anne için değil bebek için de hayati önem arzettiği böylesi bir durumda bile gündeme annenin ruh halinin toparlanması yerine "emzirme"yi getirmesi süreci çözümsüzlüğe iter. Gerek sosyal çevre ve gerekse eşin de dahil olduğu yakın çevre tarafından yeterli sıklıkta ve miktarda emzirememekle suçlanan yeni annenin böyle bir durumda kendini suçlu ve yetersiz hissedeceği, "kötü bir anne" veya "eksik bir kadın" olduğu şeklindeki hatalı inanışların pekişeceği, anksiyete ve depresyon şikayetlerinin artacağı muhakkaktır.

EMZİRMEK ANNELİĞİN TEK KURALI DEĞİLDİR

Doğum sonrası psikiyatrik anlamda ilaç tedavisi, sadece ihtiyacı olan annelere, emzirdikleri dikkate alınarak, bebeği de ihmal etmeden, son derece ihtiyatlı dozlarda verilmektedir. Hatalı olmasına rağmen toplumda süregelen "emziren kadının psikiyatrik ilaç alamayacağı"na yönelik yanlış inanışlar bu annelerin tedaviye başvurmalarını geciktirmekte ve tedaviyi güçleştirmektedir. Üstelik psikiyatrik tedaviler sadece ilaçla sınırlı değildir ve doğum sonrası dönemde psikoterapiler tedavi sürecinin olmazsa olmazıdır. Emziren kadının tedavi alamayacağına dair önyargılar başvurunun gecikmesi veya olmaması yüzünden hastaların psikoterapi gibi böylesine önemli bir tedavi şeklinden de mahrum kalmalarına sebep olmaktadır. Annenin hastalığının şiddeti ile orantılı olarak daha yüksek dozlarda ve sıklıkta verilmesi gereken tedavi ihtiyacı ortaya çıkar ise psikiyatri uzmanı, anne ve bebeğin babası bir araya gelerek, mevcut durumun gerekliliği olarak, koşullar ve olası risklerdeğerlendirilmelidir. Onoktada öncelik, sanılanın aksine "emzirme" değil annenin bir an önce duygu-durumunun toparlanması olmalıdır. Doğumdan sonra depresif bir anne bu süreçteki hastalığın doğası gereği ilgi istek kaybı, mutsuzluk, umutsuzluk, bebeğine ilgide azalma, bebeğe bakım verememe, özbakımda azalma, uyku ve iştahta bozulma ve hatta ölüm düşünceleri tecrübe ediyor olabilir. Böylesine olumsuz ve riskli bir durum varken "emzir" diye ısrar etmek tıbbi bir hatadır ve annenin hayatına mal olabilir. Bebeğin iyi olabilmesi için önce annenin iyi olması gerekmektedir.

Emzirmediği için kadınların yetersizlikle veya kötü anne olmakla suçlanmaları her şey bir yana "kendi doğurmadıkları" bebeklerini sarıp sarmalayan ve seven binlerce "anne"ye haksızlıktır. Emzirmek anneliğin tek kuralı değildir. Uygun tıbbi ve sosyal koşullarda ve annenin kendini hazır hissettiğinde "emzirme" anne ile bebek arasındaki özel ve paha biçilmez bir bağdır. Ancak çeşitli sebeplerden ötürü emzirme gerçekleşemediğinde bu durum kadının annelik düzeyinin ve kalitesinin belirteci olamaz. Bir bebeğin iyiliğini en çok yine kendi annesi düşünür ve emzirmenin baskı unsuru olarak kullanılması sadece anneyi değil annenin ruh hali dolayısı ile bebeği de etkiler. Unutulmaması gereken şudur; "ÖNCE SEN ANNE!"



EN ÖNCE ‘KENDİNİZİ’ SEVİN

Hamilelik, bedenimizde bir canlıyı daha taşımak ve bunu deneyimlemek kesinlikle harika bir duygu! Ancak beraberinde bir miktar karmaşıklığı da getiriyor. Anne olduktan sonra ise istemsizce tüm duyguların altında ‘kaygı’ da kendine yer ediniyor. Kadınlar Günü’nü kutladığımız bu ayda bazı sorunların çözümüne en önce kendimiz için değinmek istedik…

Sadece kadınların yaşayabildiği mucizevi bir süreç olan hamilelik, kendi bedeninde bir canın oluşması, bunu deneyimlemek, güzel olduğu kadar karmaşık bir süreç olma özelliğini de taşır. Her anne adayının temel duygusu kaygıdır. Bu duygu hamilelik kararının verilmesi ile başlar ve anne olduktan sonra da devam eder. Bu kaygının yoğunluğuna bağlı olarak anne, kendini kısıtlamaya, sıkıştırmaya başlayabilir. "Anne olunca kendini unuttu" söyleminin arkasında aslında hep bu kaygı yatmaktadır. Peki, nedir bu kaygılar ve anne adayları, anneler neden kaygılanır? İşte tüm bu soruların yanıtlarını Acıbadem Fulya Hastanesi'nden Psikolog Sena Sivri açıklıyor.

✓ Annelik rolüne dair kaygılar, iyi bir anne olabilecek miyim düşüncesi
✓ Gebelik sürecinin sorunsuz geçip, bebeği sağlıkla kucağa alabilmeye dair kaygı
✓ Hayat / ölüm kavramlarının sorgulanması ve bunlara dair kaygı duyma
✓ Bedensel değişimlere dair memnuniyetsizliğin yarattığı kaygı
✓ Eş ile ilişkinin nasıl olacağına, değişip değişmeyeceğine dair kaygı
✓ Bebeğin dünyaya gelişinden sonra hayat rutininin ne kadar değişeceğine dair endişe
✓ Aileye yeni bir ferdin katılması ile beraber çocuğun yetişmesi ve geleceğine dair ekonomik kaygılar
✓ Çocuğun geleceği ile ilgili, okul başarısı, mutluluğu gibi uzun vadeli planların yarattığı kaygılar
✓ Çalışan anneyse kendi kariyerine dair kaygılar

HAYATTAKİ HER DEĞİŞİM BİR ADAPTASYON SÜRECİNİ DOĞURUR

Tüm bu kaygıların yoğunluğu ve yaşanışı annenin psikolojisini etkiler ve bu durum da davranış şekillerine, kendilerine olan algılarına yansır. Aynı zamanda hayattaki her değişim bir adaptasyon sürecini beraberinde getirir ve anne olmak da bu majör değişim süreçlerinden biridir. Kadın yeni bir kimlik edinir ve yeni bir düzene alışması gerekir. Bu adaptasyon sürecinde alacağı destek ve bu süreci sağlıklı geçirmesi iyilik hali üzerinde etkili olacaktır.

Her kadın bu adaptasyon sürecinde kendini dağılmış, yorgun, bitkin hissedebilir ve bu son derece normal. Tamamıyla ona muhtaç, ihtiyaçlarını sadece kendisinin karşılayabildiği bir bebek varken aksini düşünmek çok mümkün değil. Zamanla bu ihtiyaçların karşılanmasında başta eşinden alacağı destekle annenin hareket alanı artar ve adaptasyon süreci gerçekleşir. Kaygılarını paylaşan ve bunlarla ilgili teskin edilen annelerin uyumu ve iyilik hali artar. Temel kaygı "Çocuğuma yetebilecek miyim, mükemmel bir anne olabilecek miyim?" olan annelerin unutmaması gereken, 'mükemmel annelik' diye bir kavrama odaklanmak yerine 'yeterli bir anne' olma kavramına odaklanmaları gerektiğidir.



Annelikte en önemli şeyin sevgiyi hissettirmek olduğunu unutmayın. Çocuğunuza bunu hissettirirken, en önce kendinizi sevin, kendinizle ilgilenin. . .



Annelere tavsiyeler...

✓ Anneliğin edindiğiniz yeni bir sıfat olduğunu, hayatınızın tamamı olmadığını unutmayın.
✓ Sizin iyi hissetmeniz çocuğunuzun da iyi hissetmesini sağlar, kendinize ne kadar özen gösterip iyilik halinizi arttırırsanız aslında majör kaygınız olan "İyi anne olamayacak mıyım?"dan o kadar uzaklaşırsınız.
✓ Adaptasyon süreci her şeyden vazgeçmek demek değildir. Mevcut düzenin içine dahil olanla yeni bir dinamik kurmak demektir. İlk başlarda mümkün olmasa da zaman içerisinde hayatınıza ait alışkanlıkları -spor, hobiler, aktiviteler gibi tekrardan dahil edin.
✓ Sosyal destek ağınızın önemini unutmayın. Bu süreçte başta eşiniz ve çevrenizdekilerle kaygılarınızı, yaşadıklarınızı paylaşıp destek istemekten çekinmeyin.
✓ Annelikte en önemli şeyin sevgiyi hissettirmek olduğunu unutmayın. Çocuğunuza bunu hissettirirken, en önce kendinizi sevin, kendinizle ilgilenin.

Çalışan annelere öneriler...

Çalışan annelerin işleri çok zor. Peki evde işlerin aksamaması ve her şeye koşturmaktan bitkin düşmemek için neler yapmalıyız?



Çalışırken aynı zamanda annelik görevini yerine getirmek oldukça zor ve yorucu olabilir. Ama biraz plan ve aile dayanışması ile anneler rutin görevlerini daha kolay hale getirebilirler. Aile bireylerini sadece "talep eden" taraf olmaktan çıkarın ve oyunun bir parçası haline getirin, size yardımcı olmalarını sağlayın. Böylece herkesin stresi azalacaktır. İşte bu konuda size yardımcı olacak ipuçları...

Temizlemeyi öğretin

Oyuncak topluyor, palto asıyor, çamaşırları yıkıyor ve yatakları mı yapıyorsunuz? O zaman durun. Bunlar üç yaşındakilerin bile yapabileceği şeyler. Eve geldiğinizde herkese kibarca paltosunu asmayı ve eldivenlerini kaldırmayı rica edin. Çocuklara kirli kıyafetlerin sepete konması gerektiğini ve temizlerinin çekmecelere ve dolaba konması gerektiğini anlatın. Yataklarını nasıl toplayacaklarını gösterin. Topladıktan sonra yatağı düzeltmeye ve yeniden yapmaya karşı koyun. Onların cesaretini kırmaktan ve yanlış yaptıklarını düşünmelerine sebep olmaktan kaçının.

Ev işlerinde destek alın

Çocuğunuzdan veya eşinizden size yardım etmelerini isteyin. Yemek zamanlarında küçük çocuklar sofra kurmaya yardım edebilirler, daha büyük olanlar içecekleri servis edebilirler ve herkes masaya tabakların götürülmesine yardımcı olabilir. Çocuklara sofrayı toplamayı öğretin, bulaşık makinesini doldurmayı gösterin. Çocuklardan çöpü çıkarmalarını isteyin, onlara çamaşır makinesinin nasıl kullanılacağını öğretin ve temiz kıyafetlerini yerleştirmelerini isteyin. Yardımlarından ne kadar mutlu olduğunuzu göstermek için onlara puanlar verin.Bu sayede yaptıkları işler onlara eğlenceli gelecektir.

Sabahlarınızı planlayın

Bazı işlerinizi bir önceki geceden hallederseniz sabahlarınız daha rahat geçecektir: Çocuğunuzun öğle yemeğini paketleyin (veya kendi kendilerine yapmalarını sağlayın), giyecekleri hazırlayın, ev ödevlerinin yapıldığından emin olun, okul çantalarını toplayın ve okul sonrası planlar için takviminizi gözden geçirin. Ufak notlarla duvara yapılacak işler listesi açıp çocuklarınıza sabahları kendi başına hazırlanmayı öğretin: "Dişler fırçalanacak," "Yatak toplanacak" "Giyinilecek" "Kahvaltı edilecek" gibi…

Programınıza sessiz ve sakin bir zaman koyun

Herkes eve döndükten sonra her aile bireyinin 5 veya 10 dakika ye başına zaman geçirmesine imkan sağlayın. Bu akşam yemeği ve geçen günü konuşmaya başlamadan önce size sakinlemek ve dinlenmek için zaman verecektir.

İş programınızı oluşturun

İşinize ait baskıların aileyle zamanınızdan yemesine izin vermeyin. Sıkça geç mesaiye kalıyorsanız, patronunuzla veya iş arkadaşlarınızla konuşup en azından belirli günlerde 17:00'de çıkabilmenin yolunu bulun. Eğer geç saate kadar çalışmanız gerekiyorsa eşinizle birlikte hareket edip en azından birinizin hazırlıklı olmasına özen gösterin. Böylece aileniz hangi günlerin aile yemekli akşamlar, hangi günlerin de tek ebeveynli geceler olacağını bilir ve bu birlikte olan zamanların değerini bilirler.

Bir sonraki öğünleri planlayın

Haftada bir gün gerekli malzemeleri almak için alışverişe gidin. Kolay hazırlanabilir tarifler içeren bir yemek kitabı edinin. Yemek tarifi kaç kişilikse onun iki katı kadar miktarda pişirin ve yarısını buzlukta bir sonraki öğün için saklayın. Örneğin salata yaparken, duble porsiyon yapın, yarısını ertesi gece için saklayın. Kısacası ekstra porsiyonlar hazırlayıp kalanlarını canınız yemek yapmak istemediği gecelere saklayın. Çok yoğun olduğunuz bir akşam dışarıdan yemek ısmarlamayı tercih edin, pizza veya Çin yemeği sipariş edin. Yaşları yeterince büyükse haftada bir akşam çocuklarınızın yemek yapmasına fırsat verin.

Ailenizle kaliteli vakit geçirmek için zaman ayırın

Mümkün olduğu kadar sık ailecek akşam yemeği yemeye özen gösterin. Haftada bir gün hep beraber film izleyin. Hafta sonu hep beraber dışarıda bir program yapın. Örneğin ailece çocuklar için uygun bir spor aktivitesine gidin. Bu hem çocuğunuzu sevindirecek hem de sizin onunla olan bağlarını kuvvetlendirecektir.

Kendiniz için zaman yaratın

Anneler kendilerini her zaman listenin sonuna koyma eğilimindedirler, ama kendi içsel gücünüzü ve huzurunuzu toparlamak ve canlandırmak size anne olmak için gereken enerjiyi size verecektir. Bu yüzden kendinizle ilgilenin. Spora gidin, müze gezin, arkadaşınızla buluşup kahve için, hobinizle uğraşın, bir kursa yazılın. Eşinizle haftanın bir akşamı kendi istediklerinizi yapmak üzere anlaşın.

Çift olmayı unutmayın

İki haftada bir çocuklarınız için bakıcı veya güvenle bırakabileceğiniz birini bulun ve eşinizle gece dışarı çıkın. Sıra dışı ve şık bir program olmasına gerek yok. Bazen bir kitapçıya gitmek bile beraber yetişkin bir çift olmanın ne demek olduğunu hatırlamaya yetebilir.



İKİZ ANNELERİNE ÖNERİLER

Hiç kuşkusuz ikiz bebek sahibi olmak, belki de hayatınızın en heyecanlı olayı olacak. Aynı zamanda da en fazla çaba gerektiren... İkizler, size hayatınızın en keyifli günlerini yaşatacak elbette. Fakat ikiz bebek bakımı, göründüğünden de ciddi bir iştir. İşte size ikizlerinizle hayatı biraz daha kolaylaştıracak birkaç fikir...



Geleceği Planlamak

Bebekler doğduktan sonra ilk birkaç ay, bebek bezleri ve emzirmeler arasında geçecektir. Hamileliğiniz esnasında, bu ilk birkaç ay için bir yardım eli arayabilirsiniz. Eşinizle bebeklerin bakımına ilişkin görevlerin nasıl paylaşılması gerektiğini konuşun. Her iki ebeveynin de katılımcı olduğu çocuk bakımı hem sizler, hem de çocuklar için çok özel ve önemlidir.

Doğum sınıflarına erken başlayın. Birçok ikiz, prematüre doğar. Ve şayet siz sınıflara erken başlamadıysanız, ikizler doğmadan önce sınıfı bitirme şansınız olmayabilir. Diğer tüm ayarlamalarınızı da erken yapın.

Ne yapmalısınız?

- İkizleri olan diğer anne babalarla irtibata geçebilirsiniz. Bu anne babalardan bu ilk birkaç yılı nasıl geçireceğinize dair çok yararlı fikir ve tavsiyeler alabileceksiniz.
- İkiz bakımı ile ilgili birkaç kitap okuyun. Bu kitaplar, size çok yararlı tavsiyeler verecek ve sizi neyin beklediğini size anlatacaktır.
- Emzirmeyi düşünüyorsanız, bunu daha önce başarmış annelerden tavsiye alabilirsiniz. Belki de düşündüğünüzden daha kolaydır.
- Yorulmayı göze almalısınız. Uzun bir süre bir gece boyunca kesintisiz olarak uyuyamayabilirsiniz. Bu sebeple her şans bulduğunuzda dinlenmeniz gerekecektir.
- Zaman zaman olumsuz duygular içinde olabilirsiniz. İkiz bebek sahibi olma deneyiminin yoğunluğuyla bu duyguları hissetmeniz çok olağan. Çoğu ikiz bebek sahibi ebeveyn, zaman zaman kendilerini başarısız hissederler. Fakat inanın başardıklarınız, başaramadıklarınızdan her zaman daha fazla olacaktır.
- İkizlerden her birine, sizinle yalnız geçirebileceği biraz zaman ayırın. Onların da ikizler olarak değil, bireysel olarak önemli olduklarını hissetmeye ihtiyaçları vardır.
- İkizlerden her biriyle sık sık konuşup,



onlara kitap okumak için özel çaba göstermelisiniz. Bazı ikizler, konuşma gelişiminde problem yaşarlar. Bu özel gayret, konuşmada gecikmeleri engelleyebilecektir.

Ne yapmamalısınız?

• Kafiyeli veya benzer sesli isimler seçmeyin. Tüm çocuklar için en zorlu işlerden biri, insan olarak kim olduklarını, bir diğerlerinden neden farklı olduklarını anlama sürecidir. Bu iş ikizler için daha zordur; özellikle sürekli birbirleriyle karşılaştırılan tek yumurta ikizleri için.

• Yukarıda bahsettiğimiz sebeplerden dolayı onları benzer giydirmeyin.

• Onlardan sürekli "ikizler" diye bahsetmeyin. Tıpkı farklı yaşlarda iki çocuğunuz varmış gibi isimlerini kullanarak seslenin. Bu, onlara kim olduğunu öğrenmeleri konusunda yardımcı olacaktır.

• İkizleri birbirleriyle karşılaştırmayın ve aralarında bir rekabet yaratmayın. Bütün kardeşler, kendilerini birbirleriyle karşılaştırır ve rekabet ederler. İkiz olmak ve sürekli ikizinizle karşılaştırılmak, bu duyguları daha zorlu hale getirebilir. Hatta mümkünse onları okulda da ayrı sınıflara yerleştirmeye çalışın.

• Ailedeki diğer çocukları da unutmayın. İkizler için harcadığınız zamanın miktarı, diğer çocuklarınızın unutulduklarını hissetmelerine sebep olabilir. Diğer çocuklarınızla da düzenli aralıklarla baş başa kalmak için özel gayret gösterin.

• Kendinizi ve eşinizi unutmayın. Duygu ve problemleriniz hakkında birbirinizle konuşun. Düzenli olarak nefes almak için vakit yaratın. Buna ihtiyacınız var ve bunu kesinlikle hak ediyorsunuz!

İkizlere hazırlık

İkizlerin doğumuna hazırlanmak çok heyecanlı, fakat bir o kadar stresli ve zaman alıcı bir süreç. Hamileliğiniz esnasında ne kadar az stres yaşarsanız, siz o kadar mutlu ve çocuklarınız da bir o kadar sağlıklı olacaktır. Umarız bu makalemiz, ikiz annesi adaylarına bebeklerinin doğumundan önce hangi ürünleri tedarik etmeleri gerektiği konusunda yararlı olacak.

Eğer yeterince şanslıysanız, aileniz ve arkadaşlarınız hediyeler konusunda epeyce cömert olacaklardır. Yalnızca bebeklik aşamasında ihtiyacınız olan neredeyse her şeyi değil, ileri yaşlarda da kullanabileceğiniz birçok hediye almanız muhtemeldir. Fakat ikiz annesi olarak bazı şeylerden ikişer adet ihtiyacınız olacakken, bazılarından bir adet yeterli olacaktır.

Bir ikiz annesinin ihtiyacı olan 10 en önemli ürün:

1 İkiz Bebek Arabası: Bazı bebek arabaları, bebek araba koltuğu ile uyumlu kullanılabiliyor. Her iki koltuğun da arabadan çıkarılıp, bebek arabasına takılabildiği modeller mevcut. Bu ikizlerinizi bir kerede yerleştirmeniz anlamına geliyor ki, sağladığı kolaylığı anlatmaya gerek bile kalmıyor. Göz önünde bulundurulması gereken bir başka konu da, bebek arabasının boyutları ve sıkıştırılabilme özelliği. Kolaylıkla bükülüp açılabilen ve arabanızın bagajına sığabilecek boyutta olması çok önemli.

2 Bebek Araç Koltukları: Bu koltuklar, siz bebeğinizi eve götürmeden önce kurulup test edilmiş olmalı. Daha önce bebek arabası başlığı altında da belirttiğimiz gibi bebek arabasıyla uyumlu kullanılabilen araç koltukları, oldukça kullanışlı. Arka koltuktan kolayca demonte edilebilen ve bebek arabasına monte edilebilen araç koltukları sayesinde, bebeklerinizi bir dakika içerisinde bebek arabalarına yerleştirebileceksiniz – hatta birçok kez onları uyandırmanız bile gerekmeyecek.

3 İkiz Bebek Karyolaları: Sizin de zamanla öğreneceğiniz gibi ikiz bebekleriniz için en önemli konu, uykudur. Kaliteli bir ikiz karyolasına yatırım yapmanız, verebileceğiniz en iyi karar olacaktır. Ayrıca kaliteli bir yatak, yatak örtüsü ve yastıklar da çok önemli. İkizlerin uyku alışkanlıklarına dair bir kitap okumanızı da önerebiliriz. İnanın çok işinize yarayacak.

4 Salıncaklar: Salıncak alırken ucuz modellerden kaçınmanızı tavsiye edebiliriz. Yeterince dayanıklı ve ses çıkarmayan modelleri tercih etmelisiniz.

5 Sallanan Sandalyeler: Sallanan sandalye, en önemli yardımcılarınızdan biri olacak. Hem oturma odası, hem de bebek odası için bir tane alırsanız, zamandan kazanmış olursunuz.

6 Göğüs Pompası: İkizleri emzirmek kolay iş değil biliyoruz. Emzirme için bu seçeneği kullanacaksanız, doğru ekipmanın seçimi çok önemli. Piyasada çok sayıda göğüs pompası mevcut. Ayrıca ikiz bebeklerinizi aynı anda emzirebilmeniz için gerekli bir ikiz emzirme yastığı da edinmeniz gerekecek. Tabii bütün gününüzü emzirerek geçirmek istemiyorsanız.



7 Bez Çantası: Bez çantanız, her yere sizinle gelecek olan tek eşya. Bu sebeple bebek arabanızın altına sığabilecek ve ihtiyacınız olan her şeyi alabilecek bir çanta seçmelisiniz.

8 Yüksek Sandalyeler: İkizleriniz 4-6 aylık olduğunda yüksek sandalyelere ihtiyaç duyacaksınız. Doğru seçim, tamamıyla beslenmenin gerçekleştiği odaya bağlı. En dayanıklı olanı ve



ikizlerinizin en rahat ettiği sandalyeyi seçmelisiniz.

9 Emzirme Yastıkları: Odadan odaya taşımamak için ekstra bir set daha edinmenizi öneririz. Bebeklerin bu yastıkların içinde ne kadar keyifli olduklarını görünce şaşıracaksınız.

10 Bebek Bezleri: Bir ikiz bebekler annesi olarak, ilk yılınızda 6.000'den fazla bebek bezi tüketeceksiniz. Doğru bezi bulana kadar birkaç markayı denemenizi ve ikizlerin tercih ettiği bezi daha sonra stoklamanızı tavsiye edebiliriz.

Vestibüler duyusu kullandığımızın farkında bile olmadan kullandığımız oldukça ilkel bir duyudur. Bununla birlikte, uçakla yolculuk ederken tirbülansla karşılaştığınızda veya fırtınalı denizlerde bir feribotta yolculuk ederken, bu duyuyu kesinlikle hatırlarsınız. Bu duyu ayakta kalmamızı sağlar ve bize zeminle olan bağlantımızı hatırlatır. Yetişkinler olarak genellikle aşırı uyarılmaktan hoşlanmayız. Çocuklar ise vestibüler duyularının uyarılmasından hoşlanır, işte bu sebeple çocuk parkları ve panayırlara bayılırlar. Bebekler de bundan çok keyif alır ve kucakta taşınmaya, sallanmaya ve zıplatılmaya bayılırlar.

Aslında araştırmacılar bebeklerin vestibüler sistemlerinin uyarılmasına ihtiyaç duyduklarını keşfetmişlerdir. Bu yalnızca onların denge kazanmasına yardımcı olmaz, ayrıca yürümeyi öğrenmelerine de yardımcı olur. Konuşma, otizm ve dikkat eksikliği gibi problemleri olan çocukların vestibüler sistemiyle ilgili problemleri vardır.



Şüphesiz ki hamilelik biz kadınların hayatındaki en keyifli süreçlerden biri. Ama doğacak bebeğe ilişkin kaygıların da yoğun olduğu bir dönem aynı zamanda.



Prenatal Yoga ile Hamilelik Stresini Yenin!

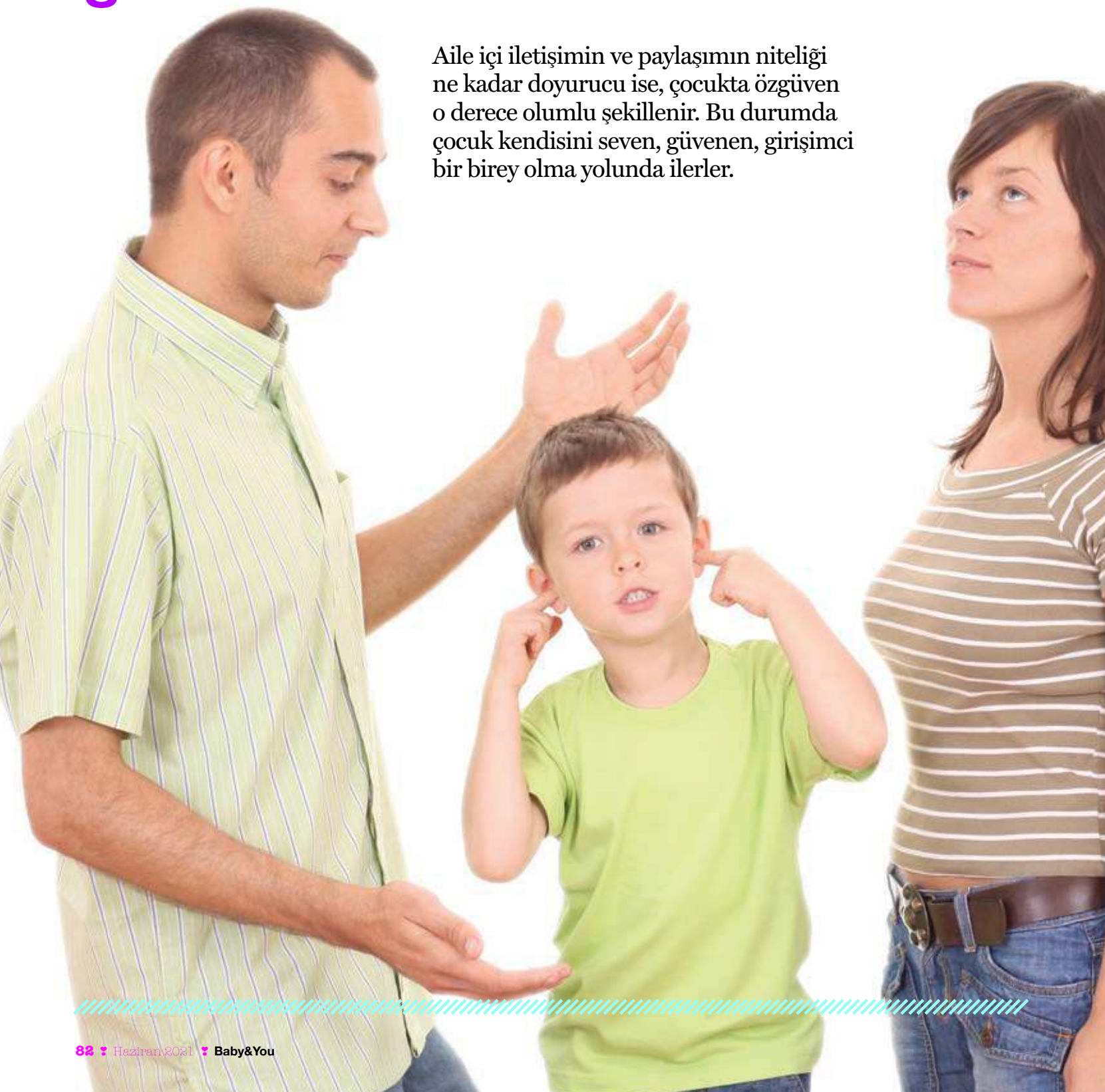
Hani hergün karnınızın içinde dönüp duran yaramaz o gün hiç hareket etmez ve meraktan çıldırırsınız! Ya da rutin testlerde kimi değerlerin yüksek çıktığını duyar çarpıntıdan uyuyamazsınız... Malum, inişli çıkışlı bir psikolojik sınavdır gebelik. Neyse ki günümüzde hamileleri rahatlatacak onlarca seçenek mevcut. Bunlardan biri de son dönemde adını sıklıkla duyduğumuz Prenatal Yoga. Fiziksel duruşlar, nefes teknikleri, rahatlama ve meditasyon yoluyla stresi azaltan bu özgün yoga sistemine gebeliğinde 12. haftayı tamamlamış ve doktorundan onay almış her hamile katılabiliyor.

Anne adaylarının bu çok özel süreci fiziksel ve ruhsal olarak daha rahat atlatmasına yardımcı olan prenatal yoganın faydalarını sizler için sıraladık:

- Aşırı kilo alımını önler.
- Doğum için gerekli kaslar güçlenir.
- Erken doğum riskini azaltır.
- Kan dolaşımını hızlandırır. Hızlanan kan dolaşımı, anne ve bebeği besler.
- Dolaşım bozukluklarını düzelterek olaşabilecek ödem ve varis şikâyetlerini azaltır.
- Gebelikte sık görülen bel ve sırt ağrılarını; bulantı ve kabızlık şikâyetlerini azaltır.
- Alt ve üst beden sıkılaşır ve kuvvetlenir.
- Değişen ağırlık merkezinden dolayı kasların yanlış kullanımını düzeltir.
- Güç, dayanıklılık, denge ve fiziksel koordinasyon gelişir.
- Omurga hizada tutularak bebeğe gerekli hacmin sağlanmasına yardımcı olur.
- Özellikle son aylarda sıkça hissedilen kramp şikâyetlerini azaltır.
- Doğum sonrası iyileşme ve vücudun eski haline dönmesini hızlandırır.

Ebeveyn stresinin çocuk üzerindeki etkisi

Aile içi iletişimin ve paylaşımın niteliği ne kadar doyurucu ise, çocukta özgüven o derece olumlu şekillenir. Bu durumda çocuk kendisini seven, güvenen, girişimci bir birey olma yolunda ilerler.





Stresin tam anlamı "zorlanma" demektir. Hal değişikliğine yol açan her türlü dış ve iç etkilere zorlayıcı (stresör), bunun organizmada yarattığı hali ise, zorlanma (stres) olarak adlandırıyoruz.

Aile, çocuğun barınma, sağlık, eğitim, korunma kollanma ve duygusal ihtiyaçlarının karşılandığı en küçük sosyal oluşumdur. Ebeveynlerin bu ihtiyaçları kararlı ve tutarlı bir şekilde karşılamaları sayesinde, çocukta güven duygusu yerleşmeye başlar. Kız çocuk 4 ila 5 yaşından itibaren annesiyle, erkek çocuk ise babasıyla özdeşim-benimseme kurmaya başlar. Bu modelde kız çocuk, ileride annesi gibi iyi, başarılı ve güzel bir kadın olmanın, erkek çocuk ise, ileride babası gibi güçlü, başarılı, iyi bir erkek olmanın yollarını araştırır.

Aile içi iletişimin ve paylaşımın niteliği ne kadar doyurucu ise, çocukta özgüven o derece olumlu şekillenir. Bu durumda çocuk kendisini seven, güvenen, girişimci bir birey olma yolunda ilerler. Bu ortamın sağlanamadığı ailelerde, çocuklar ciddi şekilde ruhsal sorun yaşarlar. Aile içi hayatta, ebeveynlerde birden fazla nedene bağlı olarak stres yaşanabilir. İşyeri stresi, hayat şartlarının yarattığı stres (sosyal, ekonomik, sağlık sebeplerine bağlı olabilir), evlilik ilişkisine bağlı stres bunların en önde gelenleridir. Stres durumunda bireyler evrimsel açıdan korkma, donakalma, kaçıp uzaklaşma veya kavga etme tepkilerini verirler. Tüm bunların doğal sonucu olarak da, özellikle uzun süreli strese maruz kalan bir aile kurumunda, anne baba arasında belirgin gerginlik yaşanır. Böyle bir durumda, evin içinde sözel bir tartışma yaşanmasa dahi, çocuklar sıkıntıyı hissederler. İlk 6-7 yaşta huzursuz bir aile ortamına maruz kalan çocuklarda genel olarak, karanlık ve yalnız kalma korkusu, yalnız yatamama, iştah sorunları gibi durumlar ortaya çıkar. Uyku terörü, kabus bozukluğu, diş gıcırdatma gibi klinik tablolar görülebilir. Kazanılmış olan tuvalet terbiyesi kaybedilebilir. Kreş veya anaokulunda uyum sorunu yaşayabilirler.

7-8 yaşından itibaren, çocuklarda soyut düşünce gelişmeye başlar. Anne ve babaları arasında gerginlik yaşandığını idrak ederler. Bu durumda çocukların bir kısmı, olanları sorgulamaktan kaçınır, adeta yok sayar. İçine kapanır, en ufak şeylere dahi ağlar, okulda huzursuzluk, kolay sinirlenme, derslerde başarısızlık ortaya çıkar. Bazı çocuklar ise, duruma hemen tepki vererek anne ve/veya babalarına boşanıp boşanmayacaklarını sorarlar. Bu durumu içlerine kapanıp kimseyle paylaşmayarak yaşayan çocuklar olduğu gibi, en yakın arkadaşlarıyla ve öğretmeniyle paylaşarak destek ve ilgi arayan çocuklar da vardır. Her durumda, çok üzgündürler. Tik bozuklukları, iştahsızlık veya aşırı yemek yeme, akranlarıyla sosyal uyumda sorun, dikkat dağınıklığı ve akademik başarısızlıklar ortaya çıkabilir. Eğer evde süregelmekte olan stresörler hakkında yaşlarına uygun şekilde bilgilendirilmezlerse, özdeşim-benimseme yapmakta olduğu ebeveynlerine ve kutsal aile mekanına olan güvenleri yara alır. Burada en önemli olan iki unsur, gerçekçi olarak ve anlayabilecekleri şekilde çocuklara açıklama yapılmasıdır. Yaşanmakta olan sorunun kabaca ne olduğu, ne şekilde çözülebileceğine dair dürüstçe yapılacak bir bilgilendirme, onların kendilerini daha rahat hissetmelerine yol açar. Çocuklarda ortaya çıkan ruhsal belirtilere zamanında müdahale edilmemesi ve yukarıda bahsedilen klinik belirtilerin uzun süreli devam etmesi durumunda, çocukluk dönemi depresyonları ortaya çıkabilir. Çocukluk dönemi depresyonu, ciddi bir ruhsal hastalıktır. Tedavi edilmesi, ciddi bir emek ve zaman alır. Şayet tedavi edilmezse, çocuklarda mutsuzluk, özgüven sorunu, sosyal ve akademik başarısızlıkla sonuçlanır. Bu da genel işlevsellikte kayba yol açar. Sonuç olarak, aile içinde şiddetli ve uzun süreli stres yaşanması durumunda, öncelikle bu durumun çözülmesi için çareler aranmalıdır. Anne ve baba kendi çabalarıyla bu işin içinden çıkamazlarsa, yetişkin psikiyatrlarından alınacak profesyonel destekten çok fayda görürler. Ek olarak, yaşanmakta olan süreç hakkında çocukların kaygılarının dinlenmesi ve bu konuda açıklayıcı bilgi verilmesi gereklidir. Bu açıklamaların dürüstçe yapılan, kısa ve net açıklamalar olması çocukların kafasındaki soru işaretlerini silecektir. Anne ve babalarıyla genel olarak kaliteli bir paylaşım içinde olan çocuklar, aile kurumuna olan güvenlerini kaybetmeyeceklerinden dolayı, yapılacak mantıklı ve dürüstçe açıklamalara hızla adaptasyon gösterirler. Bu hususta sorun yaşandığı takdirde, çocuk psikiyatrlarından profesyonel destek alınması çok önemlidir. Özetle, yaşanan stres her ne olursa olsun, çocuklarla olan kaliteli iletişimimizi korumaya daima özen göstermeliyiz.

ÇOCUKKEN SU İÇMEK DAHA ÖNEMLİ



Su, tartışmasız hayat kaynağımız! Ancak ne yazık ki ülkemizde ne yetişkinler ne de çocuklar yeterli su içmiyor. Oysa yetersiz sıvı alımının zararları, yapılan birçok bilimsel çalışmayla ortaya konuluyor. Yetersiz sıvı alımının çocuğunuzun fiziksel ve zihinsel performansını olumsuz etkilediğini biliyor muydunuz?

Pek çok ebeveynin ortak sorunu; "Çocuğum susamadıkça su içmek istemiyor!" Haksız da sayılmazlar; zira tartışmasız yaşam kaynağı olan su, çocukluk döneminde de hayati bir öneme sahip. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Arzu Özgeneci Öngün, bizlere suyun çocuk sağlığı ve gelişimindeki önemini anlattı, önerilerde bulundu. Su çocukların sağlıklı gelişimleri için ihtiyaç duydukları protein, karbonhidrat, yağ, vitamin ve mineral gibi yaşamsal önem taşıyan temel besin öğeleri arasında da yer alıyor. Bu nedenle anne babalar mutlaka çocuklarınıza küçük yaşta su içme alışkanlığı kazandırmalısınız.



DÜZENLİ SU İÇİN
Su alımını gün içinde dengeli olarak yapmak gerekir. Uzun saatler boyu su içmeyip, daha sonra bir bardak su hızlıca içildiğinde, o suyun büyük bir kısmı boşaltım yolu ile atılır.

İdrarının rengine bakın

Vücut ağırlığının yüzde 5'i kadar su kaybı çocuklarda herhangi bir belirti vermezken, vücut ağırlığının yüzde 10'u kadar su kaybı durumunda ise; huzursuzluk, dudak ve gözlerde kuruluk gibi belirtiler ortaya çıkıyor. Vücuttaki su kaybı yüzde 15'e ulaştığında halsizlik, baş dönmesi, bulantı, kusma ve gözyaşı azalması şeklinde belirtiler görülüyor. Yetersiz su alımının bir başka göstergesinin de idrarın rengi ve yoğunluğu olduğunu belirten Dr. Arzu Özgeneci Öngün, "Koyu renkte idrar yeterince su alınmadığının önemli bir göstergesidir. Normal su içen bir çocukta idrar kokusuz ve açık sarı renkte oluyor. Eğer çocuğunuz 2 saatte bir tuvalete gidiyorsa, idrarın yoğunluğu normalse, bu vücudunda yeterli su olduğu anlamına gelir. Bebeklerde ise günde 7 bez harcanması vücutta yeterli su olduğunun önemli bir göstergesi oluyor" diyor.

İshalden zihinsel performansı düşürmeye dek etkili

Yetersiz su alımı çocuklarda ishal ve enfeksiyon hastalıkları gibi ciddi sonuçlar ortaya çıkmasına neden olabilirken, uzun vadede görme sorunları, bilinç kaybı, hatta böbrek yetmezliği, şok ve koma gibi çok ağır tablolara da yol açabiliyor. Yetersiz su tüketimi sadece fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel performansı da düşürerek konsantrasyon bozukluğuna yol açabiliyor. Böylelikle öğrenme yetenekleri azalıyor. Bunun sonucunda da, eğer okul çağındaki bir çocuksa derslerinde başarılı olamıyor.

Ebeveynler örnek olmalı

Yemekten önce verilen su, karnın şişmesine ve yetersiz beslenmeye neden olacaktır. Dolayısıyla çocuğunuza suyu yemek sonrasında vermenizde fayda var. Ancak eğer çocuğunuz aşırı kilolu ise tok tutsun diye yemek öncesinde de su verebilirsiniz. Peki, su içmekten hoşlanmayan çocuğunuza yeterince su içme alışkanlığını nasıl kazandırabilirsiniz? Unutmayın, çocuklarınız sizleri taklit etmeyi çok severler. Bu nedenle anne ve baba olarak ona örnek olmalısınız. Suyun insan vücudunun yüzde 60-75'i olduğunu belirtmeli ve suyun önemini çocuklarınıza anlatmalısınız.

Yetersiz su tüketimi sadece fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel performansı da düşürerek konsantrasyon bozukluğuna yol açabiliyor. Böylelikle öğrenme yetenekleri azalıyor.

İlk 6 ay sadece anne sütü yeterli!

Yetişkin bir kişinin vücut ağırlığının yüzde 60'ını su oluşturuyor. Bu oran prematüre bebeklerde yüzde 83 ve zamanında doğan bebeklerde yüzde 79 gibi yüksek bir rakamda seyrederken, doğum sonrasında ilk 3. ayda yüzde 70'e, 1 yaşında da yüzde 60'a iniyor. Ancak bebeğinize ilk 6 ay sadece anne sütü vermelisiniz. Bu süreçte suyu ne kadar kaynatırsanız kaynatın, içinde bulunan mikroplar bebeğe kolaylıkla geçebiliyor. İlk 6 ay bebeğin vücut direnci de düşük olduğu için enfeksiyon hastalıklarına yakalanma riski daha kolay oluyor. Bu nedenle su tüketimine katı gıdalara geçiş yapıldığında başlamalısınız. Üstelik anne sütü bebeğin ilk 6 ayda su ihtiyacını da karşılıyor; yani anne sütüyle beslenen bebeğe ayrıca su vermeye gerek yok.



Metabolizmayı **hızlandırmanın** yolları

"Diyet yapsam da bir türlü kilo veremiyorum" diyorsanız sorunu metabolizmanızın hızında aramakta fayda var.



Yeterli miktarda su: Yaşamın devamlılığı için gerekli olan su, metabolizmanın düzenli çalışması içinde önemlidir. Özellikle bilinçli kilo vermek ve verdiğiniz kilonun kalıcılığını istiyorsanız uygulamış olduğunuz beslenme programına suyu kesinlikle eklemelisiniz. İyi uygulanmış bir beslenme programı su içilmediği takdirde istenilen sonuçları vermez ve kilonun yağdan kaybı sağlanamaz. Aynı zamanda az içilen su, vücut tarafından tutulur ve özellikle kadınlarda daha sık görülen ödem problemleri başlar. Erkeklerin günde 10-12 bardak, kadınların ise günde 8-10 bardak su içmesi gereklidir. Unutulmaması gereken diğer önemli bir ayrıntı ise kahve, siyah çay, bitki çaylarının suyun yerine tüketilemeyecek olmasıdır.

Saat düzeni: Gün içerisinde yapacağınız işlerin nasıl bir düzeni var ise ve sizde mümkün olduğunca bu düzeni bozmamaya gayret ediyorsanız aynı istikrarı yemek saatlerinde de göstermelisiniz. Genel olarak günün yoğunluğu nedeniyle yemek yemeyi ikinci plana atar ve "boş zamanımızda yeriz" diye düşünürüz. Bunu yapmanız metabolizmanızın ciddi anlamada zarar görmesine ve çalışmamasına neden olur. Önemli olan tüm ana ve ara öğünlerin mümkün olduğunca her gün aynı saatte tüketilmesidir. Bu şekilde metabolizmanız düzenli olarak çalışacak ve kilo vermenizde daha kolay olacaktır.

Düzenli uyku: Düzensiz uyku bir sonraki günün kalitesini ciddi anlamda olumsuz etkilemektedir. Geç saatte uyuyan vücut ertesi günü erken kalktığında vücutta ciddi anlamda ödem olur. Bu durumda tartı üstündeki kilonuz artar ve halsizlik, yorgunluk gibi durumlar gözlenir aynı zamanda metabolizma hızı düşer. Geç saatte uyuyan ve geç saatte kalkan vücut içinde aynı problemler söz konusudur. Daha uzun süre uyumak metabolizmanın yavaşlamasına ve vücudun yağlanmasına neden olur. Ayrıca geç saatte kalktığınızda öğün saatlerinin dengesizleşmesi birçok öğünün atlanması gibi problemlerde bireylere zaman içerisinde kilo aldıracaktır.

Kahvaltı: Metabolizmanın çalışması için kuşkusuz en önemli öğündür. Yapılan bilimsel çalışmaların sonuçlarına göre uyanan bireyler metabolizmanın çalışmaya başlaması için bir saat içerisinde kahvaltısını yapmalıdır. Özellikle kilo vermek isteyen bireyler için hızlı çalışan bir metabolizma olmazsa olmazdır. Ama bu bireylerin kahvaltı öğününü atlama gibi bir lüksleri kesinlikle yoktur. Kahvaltısız güne başladığınızda o günü sağlıksız beslendiğiniz bir gün olarak direk olarak değerlendirebiliriz. Özellikle bu öğünde de proteinli besinleri tercih etmeniz hem tokluk açısından hem de daha hızlı çalışan bir metabolizma hızı açısından şarttır.

Kişiye özel hazırlanmış beslenme programı: Günümüzdeki en büyük yanılgılardan biriside çıkan bir moda diyetin herkes tarafından yapılmasıdır. Beslenme programı yazılırken, kişinin cinsiyeti, kan bulguları, hastalıkları, aileden gelen genetik hastalık olup olmadığı, vücut yağ, kas ve su oranları, hareketli bir işi olduğu veya oturarak çalıştığı, spor yapıp yapmadığı ve uzatabileceğimiz bu maddelere göre beslenme programı hazırlanmaktadır. Bu besini bol bol tüketin, bunu yemeyin diyerek büyük kitlelere hitap etmeye çalışan diyetler hem metabolizmanızın zarar görmesine hem de ileriki yıllarda daha da büyük sağlık problemlerine neden olabilir. Kişiye özel yazılan beslenme programlarının en temel özelliği de sonrasında kilo alımının olmamasıdır. Eğer vermiş olduğunuz kilo, diyet sonrasında geri dönüyorsa başarılı bir diyet süreci geçirmemişsiniz anlamına gelmektedir. Kısacası size yazılan program size uygun olarak hazırlanmamıştır.

Doğru besin seçimi: Günümüzde kilosu yüksek olan, hafif kilolu veya obezite sınırlarında olan bireylerin genel besin tüketimleri incelendiğinde fazla yemek yemeden dolayı kilo almadıkları açıkça görülmektedir. Kilo almadaki temel problemimiz doğru besin seçimini doğru zamanda yapamamamız. Özellikle kızartma tarzı besinlerden toplum olarak uzak dursakta, karbonhidrat içeriği yüksek olan besinleri bolca tüketmekteyiz. Özellikle pilav, makarna, ekmek, tatlı, asitli içecekler, çikolata, hamur işi gibi besinlerden birkaçı her öğünde bulunmaktadır. Daha doğru karbonhidrat seçimi yapıp protein içeriği yüksek olan besinleri beslenme programınıza eklemeniz bile metabolizma hızınızın ciddi anlamda hızlanmasını sağlayacaktır.

METABOLİZMAYI HIZLANDIRAN YİYECEK VE İÇECEKLER

Et ve türevleri: Özellikle termojenik etki dediğimiz (besinleri sindirirken vücudun harcamış olduğu enerji) etkinin en yüksek seviyede olduğu besin grubudur. Bu besin grubundan her gün bir öğün mutlaka tüketmeliyiz. Sadece sebze tüketerek kilo vermeyi hayal ediyorsanız bu hep hayaliniz olarak kalacaktır. Tabii ki önemli olan diğer önemli bir nokta ise, sürekli olarak et tüketmemektir. Bu durumda zaman içerisinde kan bulgularında yükselmesi istenmeyen bazı değerlerin arttığı gözlenir. İşte bu noktada uzman desteği almak önemlidir. Ayrıca etin yanına bol yeşillikli bir salata tüketmenizde vücut için gerekli olan vitamin ve minerallerin emilimini arttıracaktır. Ayrıca kan seviyesi düşük olan (toplumda kansızlık olarak bilinir) kişilerde de genel olarak et tüketiminin düşük olduğu bilinir. Kansızlık problemi olan bireylerde ise vücut yeteri kadar oksijeni kullanamadığı için beklenilen tempoda yağ yakımı söz konusu değildir.

Süt ve ürünleri: Gün içerisinde 2 su bardağı süt veya 2 kase yoğurta denk gelecek kadar kalsiyum almanız metabolizmanızın daha hızlı çalışmasına katkı sağlayacaktır. Özellikle bir öğünde kesinlikle bir protein kaynağı bulundurmalısınız. Yani sebze yediğiniz öğünlerde yanına yoğurt eklemeniz hem kan şekeri dengesi açısından hem kalsiyum alımı açısından hem de metabolizmanın hızlanması açısından önemlidir. Yapılan çalışmalar, kalsiyumu yeteri kadar alan bireylerin almayanlara göre daha hızlı kilo kaybı yaşadıklarını ve kilosunu daha rahat koruduklarını göstermiştir.

Yumurta: En kaliteli ve örnek protein kaynağı olarak bilinen yumurta, doku ve organ gelişimi için önemlidir. Kahvaltıda omlet, menemen veya haşlanmış yumurta ile yapacağınız kahvaltı tokluk sürenizin daha uzun olmasını, kan şekerinin daha dengeli olmasını sağlar ve sizi güne hazır hale getirir. Ayrıca hızlanmış bir metabolizma istiyorsanız yumurta vazgeçilmeziniz olmalıdır.

Yeşil çay: Yapılan bilimsel çalışmalarda düzenli yeşil çay tüketen bireylerin kilo verme hızlarının daha hızlı olduğu saptanmıştır. Gün içerisinde 2-3 bardak yeşil çay içilmesi hem vücuttaki ödemin atılması için hem de dolaşım sisteminin daha hızlı çalışması açısından önemlidir.

Kahve: En önemli metabolizma hızlandırıcılardan biridir. Doğru tüketildiğine faydalı olan yanlış miktarda tüketildiğinde problem çıkaran başlıca içecektir. Özellikle egzersiz yapan bireylerin spordan 30-45 dakika öncesinde koyu bir kahve içmesi egzersiz anında daha fazla yağ yakılacağı anlamına gelmektedir.



“ANNE OLMAYI HER HALİYLE SEVİYORUM”

Annelik deneyimini Baby&You okurlarıyla paylaşan Burcu Kalkavan Seçkin, “Annelik kişisel yolculuğumuzda erişeceğimiz en zorlu nokta ve ben anne olmayı her şeyiyle seviyorum” dedi.

ÖNCELİKLE KENDİNİZDEN BİRAZ BAHSEDER MİSİNİZ?

Yaklaşık 15 yıldır iletişim sektöründe çalışıyorum. 6 yıldır evliyim ve 2 yıllık taze anneyim. Bütün özelliklerini taşıyan tipik bir boğa burcuyum.

EŞİNİZLE NASIL TANIŞTINIZ?

Eşim, ilkokul arkadaşımın kuzeni... Yıllardır görmediğim arkadaşımla şans eseri bir arkadaş ortamında denk geldim. Sonrasında onun doğum gününe gittim. Eşim de oradaydı. İlk karşılaşmamız tamamen bir tesadüfler zinciri ile oldu diyebilirim.

EVLİLİK HİKÂYENİZİ ANLATIR MISINIZ?

Birlikteliğimizin 2. yılında, Çeşme seyahatimiz esnasında güzel bir sürpriz ile evlilik teklifi aldım. Sonrasında çok acele etmeden, 1 yıla yayarak evlilik tarihimizi belirledik. Klasik düğün töreni yerine yakınlarımızla beraber eğlenebileceğimiz, parti şeklinde bir kutlama organize ettik. Life Park’ta doğanın ortasında, minik ışıklarla aydınlattığımız, Retro süslerle ve koltuklarla dekore ettiğimiz bir alanda tüm sevdiklerimizle eğlendiğimiz bir gün oldu. Bizim düğünümüzü unutulmaz kılan bir detay da Ağustos ayında olmamıza rağmen herhalde yazın en çok yağmurunun o gün yağmasıydı. Nikah seremonisi, ilk dans ve fotoğraf çekimlerinden sonra öyle bir yağmur yağdı ki; hep beraber iç mekâna geçmek zorunda kaldık. Ama onun da çok fazla artısı oldu denebilir. Kısacası hem bizim hem de davetliler için her açıdan unutulmaz bir gün oldu.

HAMİLELİK SÜRECİNİZ NASIL GEÇTİ?

Hamileliğim çok keyifli geçti. Hatta hamile olduğumu, aniden gelen bulantı ve uyuma isteği ile fark ettim. Beni tek zorlayan konu reflüm oldu. İlk ve son aylarda reflü sebebiyle yemek yerken ya da sonrasında zorlandım. Kaç şişe şurup bitirdim hatırlamıyorum. Ama her şeye rağmen şimdi hatırlayınca beni mutlu eden 9 ay geçirdim.

DOĞUM SÜRECİ... BU SÜREÇTE BABA NE KADAR DESTEK OLDU VE O KENDİNİ NASIL HAZIRLADI YA DA SİZ NE KADAR SORUMLULUK ALMASINA İZİN VERDİNİZ?

Doğum sonrasında hastanede biz eşimle beraber kaldık. Aileler gündüz bizimleydi ancak ilk günden itibaren konuya hâkim olmak için eşimle yalnız kalmak istedik. Eve geldikten sonraki süreçte de kızımın beslenmesi dışındaki birçok konuyu eşimle beraber hallettik. Ama annelerimizin payı da göz ardı edilemeyecek kadar çok. Hem







bizi sıkmadan hem de ellerini üzerimizden çekmeden hep yanımızda oldular. Bu yüzden doğum ve sonrası da kolay geçti.

ŞİMDİ NASIL GEÇİYOR?

Nil 2 yaşına girdi. Dolayısıyla yeni birçok şey keşfediyor. Her gün yapabildiklerini, gelişimini ve tepkilerini görmek çok güzel. Sanırım pandeminin en güzel kısmı bu oldu. Evden çalıştığım için kızımın bütün gelişimini görebildim. Bunun dışında değişkenliklerin de bize kimi zaman isyan ve ağlama olarak geri döndüğünü söylemezsem olmaz.

COVİD-19, PANDEMİ SÜRECİNDE ANNE OLMAK NASIL HEM SİZ HEM DE ÇOCUĞUNUZ NASIL ETKİLENİYOR?

Pandemi süreci, anne olarak endişelerimin kat kat artmasına neden oldu. Henüz doğum yapalı 1 yıl olmamıştı ki biz evlere kapandık. Tanımadığımız, bilmediğimiz bir virüse karşı sürekli koruma halindeydi. Bunun dışında çalışan anne olarak da tabi evde çalışma sistemini kurmak, ev işlerini planlamak, kızımla ilgilenmek ve daha birçok konuyu aynı anda yürütmek oldukça zorlayıcıydı. Hepimizin yorulduğu bir gerçek... Kızımın da ister istemez düzeni etkilendi. Ama olabildiğinde en az hasar ile atlatmaya çalışıyoruz.

EVDE NELER YAPIYORSUNUZ?

Çalıştığım için hafta içi ve hafta sonu çok farklı geçiyor. Hafta içi anneanne ve babaannemiz ile organize ettiğimiz bir rutinimiz var. Hafta sonu Nil erken uyandığı için güne erken başlıyoruz. Kahvaltı, oyun ve öğle uykusu derken günün ilk bölümü geçiyor. İkinci kısımda da olabildiğince dışarıda vakit geçirmeye çalışıyoruz. Nil hayvanları çok sevdiği için özellikle köpekleri seveceği mahalle turları atmak en büyük eğlencemiz. Pandemi koşulları el verdiğince de parkta ya da dışarıda ufak sosyalleşmeler ile günü tamamlıyoruz.

İŞİ NASIL YÜRÜTÜYORSUNUZ ÖZELLİKLE BU YENİ DÖNEMDE NASIL BİR SİSTEM YÜRÜTÜYORSUNUZ?

İletişim sektöründe olduğum için server'a ulaşabildiğim her yerden kolaylıkla çalışabiliyorum. Ekip arkadaşlarımla ve müşterilerimizle de sürekli bağlantılı olduğumuz için iş sürekliliği açısından bir sorun yaşamıyoruz. Hafta içi iş saatlerinde kızım 2 gün anneanne ve babaannesinde oluyor. Onların desteği ile bu süreci daha kolay geçiriyoruz. Pandemi sebebiyle dışarıdan birinden destek almak bizim için daha kaygı verici olacaktı.

ANNELİK İÇİN BİR TARİF YAPSANIZ HANGİ KELİMELERLE ANLATIRDINIZ?

Hamile olduğum ilk andan itibaren andan itibaren mutluluk ve korkuyu aynı anda nasıl yaşanabileceğini gördüm. Dolayısıyla anneliği; dünyaya getirdiğin bir birey adına her zaman en iyisi için uğraşırken, her kararda da bir o kadar kaygılanma hali olarak anlatabilirim.

ANNELİĞİN EN GÜZEL YANLARI VE EN YORUCU TARAFLARI NELERDİR?

Annelik yorucu her şeye rağmen çok güzel bir şey... Sanırım bu yorucu taraflar hiç bitmeyecek. Dolayısıyla anne olmayı her haliyle seviyorum.

ÇOCUĞUNUZ İLE NASIL ZAMAN GEÇİRİYORSUNUZ?

Nil ile beraberken genelde farklı şeyler denemeye çalışıyorum. Çok çabuk dikkati dağıldığı için İlgisini çekecek bir oyun bulmaya çalışıyorum. Onun dışında dans ederek, gezerek, arkadaşlarımızla ya da ailemizle görüntülü konuşma yaparak geçiyor.

ÇOCUK YETİŞTİRME KONUSUNDA NERELERDEN İLHAM ALIYORSUNUZ; KİTAPLAR, İNTERNET, SOSYAL MEDYA GİBİ...

Öncelikle ilk günden itibaren annelerimizin destekleri ve yönlendirmelerinden çok faydalandık ve faydalanmaya devam ediyoruz. Her koşulda deneyim bizim için öncelikli... Aynı dönemde ya da öncesinde doğum yapan arkadaşlarımdan edindiğim pratik bilgiler de hayatımı oldukça kolaylaştırdı. Bunun dışında okuduğum kitaplardan ve internette yer alan bilgilerden de faydalandım.

SON OLARAK ANNE VE ANNE ADAYLARINA TAVSİYELERİNİZ VAR MI?

Annelik kişisel yolculuğumuzda erişeceğimiz en zorlu nokta. Ama şunu bilmeliyiz ki; her şeyin bir çözümü var. Bazen akışına bırakmak en iyi çözüm olabiliyor. ♥



Bir çocuğun en çok ihtiyaç duyduğunun koşulsuz sevgi ve mutlu birer anne ve baba olduğunu belirten Ezgi Hamzaoğlu, "Çocuğunuza koşulsuz sevgi gösterip kendinizi mutlu etmenin yolunu bulduğunuzda zaten çocuğunuzda mutlu bir birey olacaktır" diyor.

"ÇOCUKLARINIZA KOŞULSUZ SEVGİ GÖSTERMELİ"

ÖNCELİKLE KENDİNİZDEN BİRAZ BAHSEDER MİSİNİZ?

İsmim Ezgi 1986 Zonguldak doğumluyum. Marmara Üniversitesi Radyo Sinema ve TV mezunuyum. İletişimin her alanını sevdiğim için bölüm tercihimde özellikle iletişim fakültesi tercih ettim. İstanbul'da yaşıyorum ve özel bir şirkette iletişim uzmanı olarak çalışıyorum.

EŞİNİZLE NASIL TANIŞTINIZ?

Eşimle tanışma hikâyemiz aslında baya eğlenceli ve komik. Bir arkadaş ortamında tanıştık ve ikimizde birbirimizden çok hoşlanmamıza rağmen bir yıl sonra bir araya gelmeyi kabul ettik. Bir yılın sonunda da ilk buluşmamızdan 3 ay sonra evlendik.

EVLİLİK HİKÂYENİZİ ANLATIR MISINIZ?

Evlilik hikâyemiz çok çok güzeldi. Geriye dönüp baktığımda hep bir gülümseme ile hatırlıyorum. Evlilik teklifi, evlilik hazırlıkları, ilk yuvamız...
İlk evimizi tutup eşyalarımızı yerleştirdiğimizde 2017'nin meşhur dolu yağışına denk gelmişti ve mobilyalarımız açık camdan dolayı ıslanmıştı. Eve geldiğimizde kahkahalar ile güldüğümüzü hatırlıyorum. Ayrıca düğün günümüzde de fotoğraf çekileceğimiz zaman diliminde baya yağmur yağmıştı ve ben ağlamıştım. Sevgili eşim olayı o kadar güzel idare etmişti ki bozulan makyajımı birlikte tazelemiştik...

HAMİLELİK SÜRECİNİZ NASIL GEÇTİ?

Hamilelik süreci bir kadının sanırım kendini en mutlu hissettiği zaman dilimi. Hamilelikle birlikte içinize koşulsuz bir sevgi gelip yerleşiyor. Hamile olduğumu ilk öğrendiğim zaman heyecandan uyuyamayıp, ben şimdi anne mi olacağım diye mutluluktan ağladığımı biliyorum. PKO sendromundan dolayı zor gebe kalabileceğimi rutin kontrollerimde doktorlarım söylemişti ancak buna rağmen bebek kararı verdikten kısa bir süre sonra hamilelik haberi aldım. Her anne gibi bebeğimin kalp atışını duyana kadar heyecanlı ve uykusuz geceler geçirdim.
İlk kalp atışını duyduktan sonra gebeliğimin sonuna kadar sağlıklı olması için dua ettim. Hamileliğimde çok bulantım oldu ve 6 ay kadar kokudan rahatsız olduğum için mutfağa giremedim. İlk aşerdiğim yiyeceğinde fasulye turşusu olduğunu hatırlıyorum :)
Tüm bulantılar, sıkıntılar, sert tekmeler nedeniyle uykusuz geçen gecelere rağmen miniğinizi kucağınıza aldığınızda her şeyi unutuyorsunuz.
Hamileliğimin 5. ayı pandemiye denk geldiği için ilk vakanın açıklanması ile eve kapandım ve sadece doktor kontrollerim için evden çıktım. Belirsiz bir dönem olduğu için hem ailem hem de bebeğim için kaygılandığım çok zamanlar oldu.

DOĞUM SÜRECİ... BU SÜREÇTE BABA NE KADAR DESTEK OLDU VE O KENDİNİ NASIL HAZIRLADI YA DA SİZ NE KADAR SORUMLULUK ALMASINA İZİN VERDİNİZ?

Doğum sürecimde tabi ki heyecanlıydı. Doğum iznine çıkacağım gün iş arkadaşlarım eve pasta gönderdiler ve online teams üzerinden "Sağlıkla Gel Can" partisi yaptık. Oğlum konuyu o kadar ciddiye aldı ki, bir gün sonra yanımıza gelmeye karar verdi. 37+3'de hızlı bir kararla aramıza katıldı. Doğumhaneye pandemi nedeni ile eşimin girmesine izin vermediler ama yine de o an o kadar mucize dolu bir anki kalplerimizin





bir olduğunu hissettik. Zaten kavuştuğumuzda üçümüz birbirimize sımsıkı sarıldık. Hamileliğimde pandemi nedeniyle her şeyimle eşim ilgilendi. Sağlığımızı korumak kimseyi riske atmamak için doğuma kadar kimseyle yüz yüze görüşmedik. Doğuma da birlikte gittik ve hastane süresince eşim refakat etti bana. Refakat süresince de kendisi hem bana hem de bebeğimize karşı çok özveriliydi. Sorumluluk almaya hazır ve sevgi dolu bir babaydı, şimdi de aynı şekilde devam ediyor. Kendisi her anlamda en büyük destekçim... Arkamdaki koca yürekli bir dağ :)

ŞİMDİ NASIL GEÇİYOR?

Şimdi bebeğimiz 10 aylık oldu... İşe başladım, evden çalışıyorum bir yardımcımız var kendisi ben çalışırken oğlumuzla ilgileniyor. İşten arta kalan zamanlarda da biz bebeğimizle vakit geçiyoruz. Pandemi ve yasaklar nedeniyle bahçemizde ve açık hava da vakit geçirmeye çalışıyoruz. Bebeğimizin büyüyüşünü nefesimizi tutarak heyecanla izliyoruz. Her şeyden önce sağlıklı ve bir arada olduğumuza bolca şükrediyoruz...

COVİD-19, PANDEMİ SÜRECİNDE ANNE OLMAK HEM SİZ, HEM DE ÇOCUĞUNUZ NASIL ETKİLENİYOR?

Ebeveyn olmak genel olarak zor tabir edilse de 2020 gibi bir dönemde anne-baba olmanın zorlukları çok daha belirgin hale gelmiş durumda. Covid-19 pandemi, dünya üzerinde büyük bir etki yarattı ve hem kendimiz hem de çocuklarımız için günlük yaşamı temelden değiştirdi. Ebeveynler işleriyle ilgili sıkıntılar yaşıyor, çocuklar eğitimi uzaktan sürdürmeye çalışıyor ve tüm aile üyeleri belirsiz bir süre boyunca, aynı çatı altında çokça vakit geçiriyor. Kaygı ve belirsizlik sürerken bazı aileler hastalık ve kayıpla karşı karşıya kalıyor. Tüm bunlarda hepimizde ister istemez gerginlik ve depresyona sebep oluyor. Kendi açımdan baktığımda bu süreçte mecburen yalnız kaldım ve yüz yüze görüşmeler, buluşmalar yapamadım. Bebeğim açısından da düşündüğümde kendisi maskeli insanların olduğu bir dünyaya doğdu ne yazık ki... Bebeğimi sevdiklerim doyasıya öpüp koklayamadı ancak biz anne baba olarak herkesin yerine kucakladık bebeğimizi. Anne baba olarak bu dönemde olabildiğince esnek olmaya çalıştık ve stresi içimizde yönetmeyi tercih ettik.

İŞİ NASIL YÜRÜTÜYORSUNUZ ÖZELLİKLE BU YENİ DÖNEMDE NASIL BİR SİSTEM YÜRÜTÜYORSUNUZ?

Evden çalışıyorum. Gündüz işlerimle meşgulüm günde bir kez bebeğimle açık havaya çıkıp yürüyüş yapıyorum. Fırsat buldukça kitap okumaya ve dizi izlemeye çalışıyorum. Tabi aynı zamanda evin olağan işleri ile de ilgilenmek gerekiyor ve bence pandemi de kadınlar için en zor kısım bu...

ANNELİK İÇİN BİR TARİF YAPSANIZ HANGİ KELİMELERLE ANLATIRDINIZ?

Annelik sonsuz bir özveri ve aynı zamanda sonsuz bir çılgınlık...
Bir dünyayı içinde taşırken; tüm dünyayı karşına alacak gücü bulmak.

ANNELİĞİN EN GÜZEL YANLARI VE EN YORUCU TARAFLARI NELERDİR?

Anneliğin en güzel yanı sizi koşulsuz seven size baktığında gözlerinin içi gülen minicik bir şeyin hayatınızın anlamı olmasıdır. Yorucu tarafları ise uykusuzluk, her şeyi aynı anda idare etme gücü bulamama, kafana göre plan yapamama, başkası adına karar verme sorumluluğu ve yaptığım şey doğru mu yanlış mı diye endişelenmeyi sevmiyorum. Bu zamanın anneleri fazla araştırıp okuyoruz bu sebepten bazı zamanlar kafam karışıyor.

ÇOCUĞUNUZ İLE NASIL ZAMAN GEÇİRİYORSUNUZ?

Bol bol oyun oynayıp güvenli bağlanma temelleri atıyoruz. Orman yürüyüşüne çıkıyor ona doğayı hayvanları tanıtıyoruz.

BU YOLCULUKTA EN BÜYÜK YARDIMCINIZ KİM YA DA KİMLER?

Bu yolculuktaki en büyük yardımcım eşim.

ÇOCUK YETİŞTİRME KONUSUNDA NERELERDEN İLHAM ALIYORSUNUZ; KİTAPLAR, İNTERNET, SOSYAL MEDYA GİBİ...

Özgür ve mutlu çocuk yetiştirmek için ilham aldığım çok kişi var. Öncelikle bebeklik çağında yararlandığımız ve hala da çözemediğimiz bir konu olduğunda açıp baktığımız ''Harika Haftalar'' kitabı. Bebeklerin atak haftaları ve etkilerini anlatan muhteşem bir kitaptır. Kitabın app'i de bulunuyor faydalanmak isteyen anneler app uygulamasında da faydalanabilirler.
Oyuncu Anne Şermin Yaşar'ın kitaplarından ve oyunlarından faydalanıyorum.
Aletha Solter'in, Bilinçli Bebek, Oyun Oynama Sanatı bir solukta okuduğum ve hamileyken de okunabilecek güzel kitaplar.
Yine hamileliğim de okuduğum Doğan Cüceloğlu'nun Geliştiren Anne Baba kitabı benim için çok faydalı oldu. İnternette sosyal medyada ilham aldığım da birçok hesap var. Montessori yaklaşımlı çocuk gelişimini önemsediğim için bu konuda takip edip ilham aldığım sosyal medya hesapları var. Ayrıca ek gıda döneminde de sosyal medyada ilham aldığım hesaplar mevcut.

EN ÇOK YADIRGADIĞINIZ DURUMLAR; ANNELİK, ÇOCUKLAR, DİĞER EBEVEYNLER, AİLE BÜYÜKLERİ, KONU KOMŞU GİBİ...

Anne olduğumdan beri en çok yadırgadığım durum maalesef insanlarımızın yeni doğum yapmış ve hassas olan lohusalara davranış modeli. Bebeğin başka bebeklerle kıyaslanması, fikir istemeden fikir verilmesi... Keşke bebeğe gösterilen şefkati yeni doğum yapmış anneye de gösterebilsek. Her annenin kendine özgü bir tarzı olduğunu kabul etsek...

SON OLARAK ANNE VE ANNE ADAYLARINA TAVSİYELERİNİZ VAR MI?

Anne adaylarına verebileceğim tek tavsiye şu; Bence bir çocuğun en çok ihtiyaç duyduğu şey; koşulsuz sevgi ve mutlu birer anne/baba. Bu çocuğunuza koşulsuz sevgi gösterip kendinizi mutlu etmenin yolunu bulduğunuzda zaten çocuğunuzda mutlu bir birey olacaktır. Kulaklarınızı kapatın ve içgüdülerinize güvenin.

"HAMİLELİĞİMİN HER ANI **ÇOK ÖZEL VE SEVGİ DOLU"**



31 haftalık Ilgın Güdersoy, hamileliğin ilk 3 ayının zorlayıcı bir süreç olduğunu ve vücudun tepkileri ile bu durumu psikolojik olarak karşılamanın kolay olmadığını belirtirken, "Tüm bunlara rağmen hamileliğimin her anı çok özel ve sevgi dolu" dedi.

ÖNCELİKLE KENDİNİZİ BİRAZ ANLATABİLİR MİSİNİZ? KAÇ YILDIR EVLİSİNİZ GİBİ...
Ben Ilgın Güdersoy, 35 yaşındayım. Üniversiteden mezun olduktan sonra kariyerime finans sektörü ile başlayıp yaklaşık 6 yıl gibi bir süreci tamamladıktan sonra keskin bir geçiş ile perakende ve moda sektörüne ilgimden bu değişikliği yaptım. Şu an Hummel markasının marka iletişim müdürlüğünü yürütmekteyim. 2015 yılından beri evliyim.

KAÇINCI HAFTADASINIZ?
31. Haftamdayım. (Mayıs sonu)

NORMAL Mİ, SEZARYEN Mİ OLACAK BELLİ Mİ?
Henüz belli değil, sürece bağlı olarak karar vereceğiz.

CİNSİYETİ VE ADI KONUSUNDA GELİŞME VAR MI?
Cinsiyeti kız, ismi ise Liya olacak...

DOKTOR KONUSUNDA NASIL KARAR VERDİNİZ; HER



ZAMAN GİTTİĞİNİZ KADIN DOĞUMCUNUZ MU YOKSA HAMİLELİK SÜRECİ İÇİN FARKLI BİR DOKTOR SEÇİMİ Mİ YAPTINIZ?
Doktorum Acıbadem Bakırköy hastanesinden Op. Dr Melih Gündüz olacak. Her zaman gittiğim doktorumdu, gebelik sürecinde ve öncesinde de her zaman pozitif yaklaşımı ve bilgi birikimiyle sürecimi çok rahat geçiriyorum.

EŞİNİZ SİZİNLE DOĞUMA GİRECEK Mİ?
Evet, çok özel bir an ve bu anı birlikte karşılamalıyız.

VİTAMİN İÇİN TAKVİYE ALIYOR MUSUNUZ?
Özellikle demir eksikliğinden kaynaklı vitamin içiyorum haricinde günlük olarak multivitamin alıyorum. İlk 3 ayda düzenli olarak folik asit kullandım.

ÇATLAKLAR İÇİN BİR ŞEY YAPIYOR MUSUNUZ?
Çatlamamak için kesinlikle doğal yağlar kullandım, Tatlı Badem, Soğuk Sıkım Portakal ve Hindistan Cevizi yapı gibi... Kesinlikle içerik benim için çok önemli, piyasada bulunan çatlak kremlerini ve markalarını tercih etmek yerine doğal içeriklere yöneldim.

NASIL BESLENİYORSUNUZ?
Trans yağlı içeriklerden kesinlikle uzak duruyorum, dışarıdan yemek söylemiyorum, bakliyat, koyu yeşil ve protein ağırlıklı bir beslenme içeriğim var. İlk aylardan itibaren diyetisyen desteği ile yoluma devam ediyorum.

AŞERDİNİZ Mİ? EVETSE NE VEYA NELERE?
Evet, kiraz...

HAMİLELİĞİN GÜZEL YANLARI VE KÖTÜ YANLARI NELER?
Hamileliğin ilk 3 ayının çok zorlayıcı olduğunu düşünüyorum, mide bulantıları, vücudun verdiği tepkiler ve psikolojik olarak bunu karşılamak zorlayıcıydı. Fakat her anı çok özel ve sevgi dolu...

ŞU ANA KADAR KAÇ KİLO ALDINIZ, HEDEF NE?
7 kilo aldım umuyorum maksimum 13-14 kilo bitirebilirim.

HAMİLELİĞİNİZ BOYUNCA SIKINTI YAŞADINIZ MI?
Psikolojik sıkıntım hiç olmadı. Fakat huzursuz bacak sendromu nedeniyle bazı gecelerim çok zor geçiyor.

BÖYLE BİR DÖNEMDE KONTROLLER NASIL GİDİYOR, STRES YARATIYOR MU?
Tartıya çıkacak olmak stresli.

DOĞUM İÇİN ENDİŞELERİNİZ VAR MI?
Mutlaka her anne adayı gibi kaygılarım var, normal doğum bana biraz ürkütücü geliyor ama akışına bıraktım.

ÇOCUKLU BİR HAYATA NE KADAR HAZIR HİSSEDİYORSUNUZ YA DA BU KONUDA NELER DÜŞÜNÜYORSUNUZ?
Çevreden gelen feedback'lar muhakkak vardır..:) Hayatımın büyük bir bölümünü kariyer odaklı yaşamış biri olarak zaman zaman endişelerim oluyor. Fakat hazır olmak diye bir şey olduğuna da inanmıyorum. Momentumda kalıyorum. ♥

Yeni babalar için hediyeler

Yeni bir babaya aslında en çok ihtiyacı olan şeyi satın alamazsınız maalesef–çünkü uyku paha biçilemez– fakat bebeğinin gelişini bazı güzel hediyelerle kutlamasına yardımcı olabilirsiniz



Babanızı tam bir fotoğraf meraklısı haline getirin

Bebeğin her anını kaydetmeye ilişkin ani arzu her yeni ebeveynin belgeli birer fenomeni haline gelir. Babanın tam bir fotoğraf paketi ile tüm önemli anları yakalamasını sağlayabilirsiniz; bir dijital fotoğraf makinesi veya bir dijital video kamera, fotoğraf albümleri, çerçeveler, mükemmel fotoğraflar çekme üzerine yazılmış bir kitap ve hatta ekstra kamera bataryaları veya boş bir hafıza kartı her zaman çantada bulundurulabilir.
Bu hediye biraz pahalı olabilir, özellikle hediye olarak video kamerayı seçecekseniz. Bu yüzden grup halinde ve cömert büyükanne ve büyükbabalar tarafından alınıp verilmesi daha makul olacaktır.

Aile koşusu

Babanız tam bir koşucu sayılmasa da, bakımsız bir koşu pusetiyle yola çıkamazsınız. Kalın tekerlekler ister parkta ister mahallede her türlü yürüyüş için sorunsuz bir sürüş sağlar. Ayrıca, alımlı görünürler, böylece babanız ufaklığı pusetten çıkarmayı düşünmez bile. Ona koşu ayakkabıları, bir MP3 çalar veya bir eşofman hediye edin. İnanın eğlence temalı bir hediye olduğunu baba ile bebeğiniz yürüyüşten döndükten sonra anlayacaksınız.

Ufaklığı taşımak için kullanışlı bir yol

En sevdiğiniz yeni babaya sağlam – ve erkeksi- bir bebek sırt taşıma çantası ile babalık serüvenlerinin heyecanını tattırabilirsiniz. Çantayı günlük gezintilerde, plajda uzun yürüyüşlerde veya park ziyaretlerinde kullanabilir. Ve ayrıca böylece bebeğinize de etrafında olup biteni seyretmesi için mükemmel bir manzara sağlamış olursunuz, Babanın kapıları açabilmesi veya köpeğinizi de gezintiye çıkarabilmesi için elleri serbest kalmış olur.

Tıpkı bir kanguru gibi

Yeni bir babanın bebeğini eller serbest şekilde taşıyabilmesi için en iyi yollardan biri de omuzdan askılı bebeği önde taşıyan ana kucağıdır. Bebekler ebeveynlerinden birinin göğsünün sıcaklığına yakın bir noktaya sokulma duygusuna bayılır ve usta ve basit tasarım babaların günlük işlerini halletmek için kollarının serbest olmasını sağlar. Bonus olarak ise bu ana kucakları tarafından sağlanan yakın temasın ebeveyn ile çocuk arasındaki bağı da güçlendirdiği belirtilmektedir.

Sorunsuz ev sinemaları

Babalar yakın zamanda sinemaya gidemeyecek gibi görünüyor, o halde sinemayı onun ayağına getirin. Ona bir DVD kiralama üyelik kartı alabilirsiniz. Veya daha iddialı bir hediye verebilirsiniz, örneğin spor kanalı üyeliği gibi.
Ya da bir dijital bir video kaydediciye ne dersiniz? Böylece kaçırmak istemediği film veya programları kaydedebilir. Her şeye rağmen, yeni bebekler bir filmin veya maçın en önemli anlarında isyan çıkarmakla ünlüdür biliyorsunuz.

Bebeğinizden eşsiz hazineler

Bebeğinizi kendi çanak çömleğini boyama stüdyolarından birine götürüp babası için ayak veya parmak izi eseri çıkarmasını sağlayabilirsiniz. İzleri bir bardağı dekore etmek veya masasına koymak üzere bir kağıt tutucu üzerine basarak kullanabilirsiniz.

Mutlu babanın fotoğraf sergisi

Babanın iş yerini yeni bebeğin resimleriyle aydınlatın. Daha geleneksel babalar oymalı gümüş bir çerçeveyi tercih edecektir. Daha modern çizgilerden hoşlanan babalar ise çocuksu çerçevelerden hoşlanacaktır. Bebeğin sesini kaydeden bir çerçeve arayabilirsiniz, böylece özlediğinde bebeğinin sesini dinleyebilir.

Onu zevkli bir taşıma çantası ile şaşırtın

Babalar artık pembe veya sarı bez çantaları taşımak zorunda değil. Bebek mağazaları günümüzde lacivert, yeşil ve siyah çantalar da satıyor. Bez çantaları ayrıca artık farklı tasarımlarda da bulunabiliyor — bezler için sırt çantaları, bel çantaları ve spor havlu kumaşlar arayabilirsiniz.

Bisiklet meraklısına

Eğer baba bir bisiklet meraklısı ise, başka hiçbir hediye onu bir bebek bisiklet koltuğundan veya bebek bisiklet kaskı ile birlikte verilecek bir treylerden daha mutlu edemez. Alacağınız kaskın farklı kalınlıklarda yastıklara sahip olduğundan emin olun, böylece kaskı çocuğunuzun büyüyen kafasına göre ayarlayabilirsiniz.





Erkek giyiminde smart casual

Erkek giyiminde smart casual bir tarzı benimseyen AVVA, Babalar Günü'nün rengarenk tasarımları ve ''1 alana 1 Bedava'' kampanyasıyla kutluyor. Babalarla geçirilecek değerli anlara eşlik eden markanın özgün parçaları, tarz babaların giyim zevkine ortak oluyor.



Bioderma

Cildin doğal biyolojik mekanizmasına uygun içerikteki ürünler, erkeklerin de vazgeçilmez bakım ürünleri oluyor. Babalar Günü için hediye arayışında olanları erkeklerin en gözde ürünlerini Bioderma'da buluyor.



Bisse.com üzerinden "Keten" koleksiyonu

Türkiye'nin hazır giyimdeki en köklü markalarından BİSSE, insanlık tarihinin bilinen ilk kumaşı keteni konfor ve şıklık vizyonuyla yeniden yorumlayarak Babalar Günü'ne özel 30 model renkten oluşan bir koleksiyon oluşturdu.

BABALAR GÜNÜ HEDİYESİ İÇİN BROOKS BROTHERS KOLEKSİYONUNU KEŞFEDİN

Moda sektörünün öncü markası Brooks Brothers; modern yorum ile tasarladığı şık ve trend hediye alternatifleriyle bu Babalar Günü'nde de babaları mutlu etmenin kapılarını aralıyor. Casual ve spor detayların hakim olduğu sezon ürünlerinde ketenler, ipekler ve pamuklar yine ön planda. Yaz kullanımına uygun tiril tiril gömlekler, yazın hit parçası polo yaka tişörtler, şortlar ve aksesuar gruplarıyla geniş bir yelpaze sunan Brooks Brothers ile bu Haziran ayında babalar şıklık yarışında...



İLK OYUN ARKADAŞIM BABAMA

Akdeniz güneşinden ve doğanın renk paletinden ilham alan Divarese'nin dinamik ve rafine tasarımları ile babanızın adımlarına sevginizi taşımaya hazır mısınız? Sezon trendlerini yüksek kaliteyle buluşturan konforlu ve şık hediye alternatiflerinden seçim yaparak, ilk oyun arkadaşınız

babanızı mutlu etmenin tam zamanı.



Fakir Hausgeräte, Babalar Günü'nde "Babalar Gibi" hediye seçenekleri sunuyor.



Elektikli ev aletleriyle hayatı kolaylaştıran Fakir Hausgeräte, fonksiyonel kişisel bakım ürünleriyle "Babalar Günü'nde ne hediye alsam?" telaşına son veriyor. Babasının tarzını ve stilini önemseyenlere, babam her daim yakışıklı olsun diyenlere Fakir Execute 2 Blade erkek bakım kiti ve Fakir Exetrim saç kesme-şekillendirme cihazı alternatif hediye seçenekleri oluyor.

Tarz Babalara En Tarz Hediye

Bu Babalar Günü'nde babasını mutlu etmek için hediye arayışına girenlere en tarz hediye önerisi Remington'dan geliyor. Tarzıyla dikkat çeken babaların kişisel bakım için ihtiyaç duyduğu tüm çözümleri bir arada sunan Graphite G6 Erkek Bakım Kiti, 14 farklı kesim stili sağlayan 10 ayrı aksesuarı ile tarz babaların vazgeçilmezi olacak.



HEMINGTON'DAN BABALAR GÜNÜNE ÖZEL ÇİFTE SÜRPRİZ



Hemington, her şeyin en iyisine layık babalar için, 2021 İlkbahar Yaz koleksiyonunda babalar gününe özel %40 indirim avantajı sunuyor. En iyi pamukların, saf ve ipek karışımlarının hakim olduğu Hemington yeni sezon koleksiyonunda yer alan %100 pamuktan üretilen çarpıcı detaylara sahip gömlekler, rahatlığı simgeleyen keten pantolonlar, rengarenk renk alternatifleriyle şortlar, şıklığın simgesi kruvaze ceketler, özgün desenlerle tasarlanan emprime ve nakışlı t-shirtler ve daha fazlası Babalar Günü için ayrıcalıklı bir hediye arayanların tercihi oluyor.



L'Occitane erkek parfümü

Tüm zamanların en lüks markası L'Occitane'ın Bois Flotte ve Olivier Onde'si hayatınızdaki en önemli adama uyacak kadar klasik erkeksi kokulardan oluşuyor. Asla modası geçmeyecek zamansız ikonlardan günümüzün çağdaş klasiklerine uzanan notalarıyla L'Occitane erkek parfümleri her erkeğin gardırobunda olması gereken kokuların başında geliyor.

En Özel Babalar Günü Hediyesi NetWork'te

NetWork; zengin bir renk skalasının eşlik ettiği stil sahibi tasarımlarından rafine Shoes&Bags seçkisine uzanan geniş ürün yelpazesiyle Babalar Günü için favori hediye destinasyonu oluyor.

NetWork, stil sahibi erkeklere yönelik modern ve rafine tasarımlarıyla, seçimlerinde şıklık ve konfora önem veren babalar için en özel hediye alternatiflerini sunuyor.



Kütahya Porselen'den Gurme Ruhlu Babalara Özel Seçenekler

Ürün çeşitliliği ve fonksiyonel çözümler yaratan tasarımlarıyla her yaşa ve profile hitap eden Kütahya Porselen, Babalar Günü'nde gurme babalara ve mutfakta vakit geçirmeyi seven her yaştan erkeğe çok özel hediye alternatifleri sunuyor.





BABALAR GÜNÜ İÇİN EN ÇARPICI HEDİYELER NUDE'DAN

"Simple is Beautiful" (Yalın Güzeldir) felsefesini uluslararası tasarımcıların koleksiyonlarıyla buluşturan Şişecam'ın global tasarım markası NUDE, birbirinden şık ve özel tasarım ürünleriyle, babanıza olan sevginizi ifade etmenizi sağlıyor.

Babanız için hem şık hem prestijli bir hediye, Parker IM Achromatic



Prestijli kalemin öncüsü Parker'ın IM Achromatic siyah dolma kalemini Babalar Günü'nde babanıza hediye ederek, onun kalbine sevgi dolu imzanızı atabilirsiniz. Tescilli ok klipsi, dayanıklı paslanmaz çelik ucu, siyah PVD kaplamasıyla Parker IM Achromatic; şık, gösterişli ve asil detaylarıyla, babanıza profesyonel bir yazım deneyimi yaşatacak.

U.S Polo Assn.'den Babalar Günü'nde en ideal hediye seçeneği

Şıklığıyla göz dolduran, sağladığı eşsiz konforla casual ayakkabı stilinin adresi olan U.S. Polo Assn., Babalar Günü'nde en özel ve en anlamlı hediyeyi almak isteyenlere FLO ayrıcalığıyla sunuluyor.



Old Spice ile Tüm Babaların Esansına Esans Katın

Dünyada erkek bakımının vazgeçilmez markası olan Old Spice, birbirinden farklı ürün setleri ile Babalar Günü için harika hediye alternatifleri sunuyor. İçerisinde Old Spice duş jeli, deodorant, stick, tıraş sonrası losyonu ve parfüm bulunan hediye setleri, hayatımızdaki en esanslı erkekler için esanslı bir hediye olacak.



BABALAR GÜNÜ'NÜN GİZLİ FORMÜLLERİ ATELIER REBUL'DEN

Babanız uzakta olsa bile, Atelier Rebul sizin yerinize ona hediyesini özenle ve hızla ulaştırıyor. Online mağazası www.atelierrebul.com.tr adresinde, İstanbul içi* aynı gün teslimat ayrıcalığı da sunan Atelier Rebul, tüm mağazalarında özenle hazırlanmış bu hediyeleri babanız için bir araya getiriyor.



Mutlu Çocuklar İçin...



Günümüz koşullarında ebeveynlik, modern yaşamın getirdiği olanaklar ve çalışma koşullarıyla birlikte farklı yönlere doğru ilerliyor. Teknolojinin hayatın her alanında var olması, oyun ve oyuncak seçimini de etkiliyor. Duyguların, düşüncelerin paylaşımına imkan sağlayan oyunlar ve oyuncakların yerini tablet ve bilgisayar oyunlarının, elektronik oyuncakların alması giderek artıyor.

✓ Duygularınızı, mutluluğunuzu onunla paylaşın
✓ Çocuğunuzla konuşurken göz teması kurarak 'O'nu dinleyin. Dikkatiniz farklı bir yerde olmadan tamamen ne söylediğine odaklanın
✓ Çocuğunuzun güçlü yönlerini takdir edin
✓ Yemeğe ailece birlikte oturun
✓ Başkalarının hislerine önem vermeyi öğretin
✓ Duygularını ifade etmesine imkan sağlayın
✓ Çocuğunuza sevginizi gösterin
✓ Başka çocuklarla arkadaşlık kurmalarına olanak sağlayın
✓ Ekrana bakma süresini azaltın

LÖSEV BÜYÜDÜ

artık

YETİŞKİN LÖSEMİ VE KANSER HASTALARINA DA

tedavi, maddi ve sosyal destek veriyor.

www.losev.org.tr
0312 447 06 60



losev1998

LÖSEV
Lösemili Çocuklar Vakfı

MÖLLER'S

OMEGA-3

Norveç'in 1 Numaralı Balık Yağını

Keşfetmek İçin Tıklayın!



D Vitamini

A Vitamini

E Vitamini



FARMAVITA

*2020 Norveç Nielsen satış raporuna dayanmaktadır. İlaç değil, takviye edici gıdadır.