cicidoktorum



çocuk & anne sağlığı dergisi

HAZİRAN 2021

İŞTAHSIZ ÇOCUK & İŞTAHLI ANNE ÖZEL SAYISI

Çocuğunuz Ne Tip İştahsız?

Covid Aşıları

İştahszılık Hormonal mi?

Kabızlık İştahsızlığın Nedeni Olabilir mi?

Vitaminlerin İştaha Etkisi Var mı?

Orhan Bahtiyar'dan **Babalar Günü'nün Öyküsü**

Emzirirken Zayıflayın

Genç Oyuncu **YALGIN YETER** İle Röportaj

Emmeyen Bebek - Gebelikte Baş Ağrısı - Doğum Sonrası Vücut Bakımı



Gelişim Çağında Aşı Takvimini Takip Etmek Çok Önemli!

Aşılar, bebeklik ve çocukluk çağında çok ağır geçen, kalıcı hasarlar bırakabilen ve bazen de ölümcül olabilen birçok hastalığa karşı koruyucudur. Çocukların sağlıklı gelişimleri için aşı takvimleri mutlaka çocuk hekimleriyle birlikte takip edilmelidir.

0850 460 63 34
www.medicana.com.tr

ÖZEL MEDICANA
ATAŞEHİR HASTANESİ
0216 970 34 34

MEDICANA

İçindekiler



İştah Hormonal Bir Durum Mudur? 6

Çocuğunuz Ne Tür İştahsız 8

İştahsızlık Faydalı mı? Vücudumuz Bize Yalan Söylemez, Hastayken Bile! 12

İştahsız Çocukta Vitaminler Mucize mi? 14

Emmeyen Bebek 18

Çocuğunuzda İştahsızlığın Nedeni Kabızlık Olabilir 22

Çocuklarda İştahsızlığın En Sık Nedeni Psikolojik Faktörler 26

COVID Aşıları ve Elimizdeki Son Veriler 30



Yalgın Yeter 34

Emzirirken Zayıflamaya Hazır Mısınız? İşte İpuçları 40

Gebelikte Baş Ağrısı 42

Doğum Sonrası Vücut Şekillendirme 46

Çocuklar Maske Takmalı Mı? 48

COVID-19 ve Göz Sağlığı 51

Gebelik ve İnsülin Direnci 52

Emziren Annelere İştah Kontrolü İçin Bitkisel Öneriler 54

Gebelerde Üriner Sistem Taşları 56

Baba, Oğul ve Morfin 58

Çocuklarda Yabancı Dil Eğitimi Ne Ne zaman Başlamalı? 62

Çocuklara Müzik Öğretmek 64

Konuşma Sesi Bozuklukları "Ayı vız vız vız.." 66

İştahsız Çocuklara Beslenme Önerileri 68

İştah Açan Civciv Köfte 70

İştah Açan Pankek 71

İkizler Burcu Çocukları 72

cicidoktorum

İmtiyaz Sahibi
Doktor MB Sağlık Hizm. A.Ş. Adına
Dr. A. Merve Başkan

Yayın Yönetmeni
Dr. A. Merve Başkan

Editör
Dr. Merve Başkan

Görsel Yönetmen - Yazı İşleri
İsa Buhur

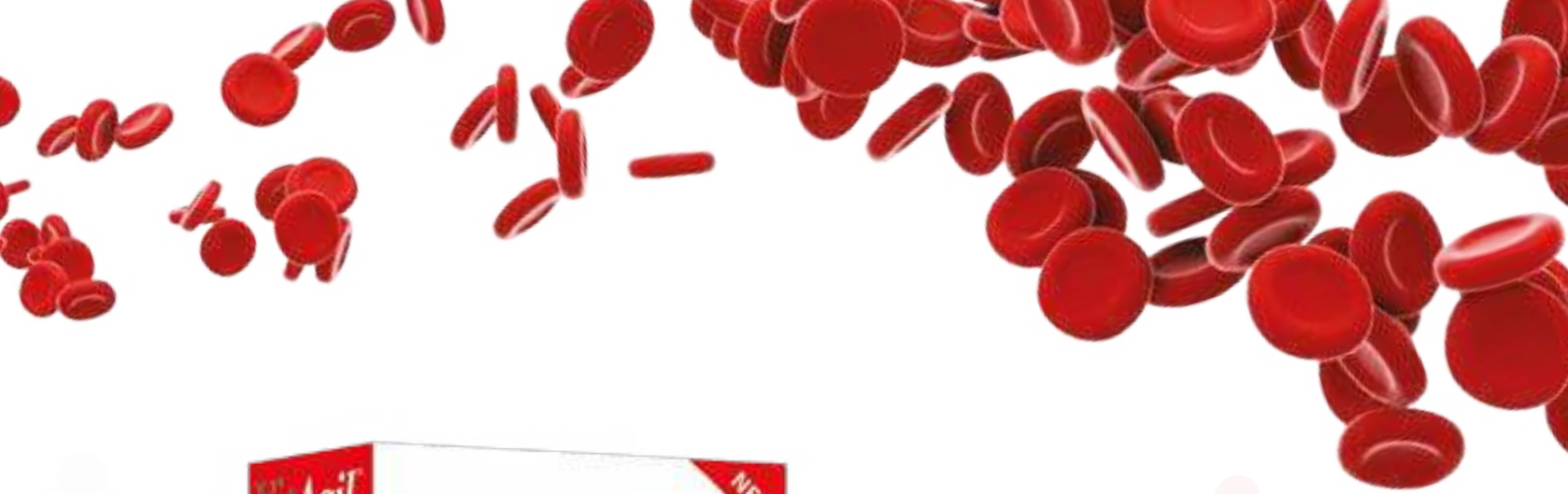
Video Edit Montaj
Kaan Yurdakul

Katkıda Bulunanlar
Op. Dr. Yasemin Yakut
Dr. Gamze Ergin
Dr. Tutku Taşkınoğlu
Doç. Dr. Asiye KANBAY
Psikolog Merve İnce
Diyetisyen Seda B. Tatay
Odyolog İrem Yenice
Ecz. Özlem Aksoy Pilavcı
Astrolog Turhan Sarıdal

Reklam
cicidoktorum@gmail.com

Yayıncı
Doktor MB Sağlık Hizm. A.Ş.
Abdurrahman Gazi Mah Sevenler Cad.
Simpas Egeboyu Sitesi M1 Blok Daire3
Sancaktepe İst

0 532 596 42 09
drmervebaskan@gmail.com





8,5 mg Demir (Lipofer)

10 mg Prebiyotik (İnülin)

LIPOFER® microcapsules

Bu üründe Lipofer patentli İspanya menşeli demir kaynağı kullanılmaktadır.

KABIZLIK YAPMAYAN PREBİYOTİKLİ FORMÜL!

Demir Lipozomal mikrokapsülleme teknojisi ile;

- ✓ Daha yüksek bir biyorarlanım sağlar!
- ✓ Dişlerde leke bırakmaz!
- ✓ Metalik tattan uzak, mükemmel bir tada sahiptir!

Alkol, Aspartam, BHA, BHT, Gluten ve Paraben benzeri **doğal olmayan sentetik katkı maddeleri İÇERMEZ!**

SADECE ECZANELERDE!
İlaç değil, takviye edici gıdadır.

allergo İLAÇ A.Ş.

www.allergoilac.com | allergoilac



editör

Dr. A. Merve Başkan
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı

Haziran ayı benim ilk kez anneliği tattığım; oğlum Kaan'ı ilk kez koynuma aldığım ay. Anneliği bana tattırdığı için Allah'a şükrettiğim ay.

Şimdi annelere öneriler sunan ben o zamanlar daha asistandım ve çok tecrübesizdim. Oğlum Kaan'ı 9 ay asistanlığımı dondurarak kendim baktım. Emzirirken her şey çok güzeldi. Ama ek gıdalara başlayınca, diş çıkarma dönemi, büyüme atağı derken ek gıdalar benim için kabus oldu. İştahla beni emen mutlu çocuğum gitmiş; yerine kaşığı görünce ağzını kitleyen ve ağlayan bir çocuk gelmişti. Beslemek anneliğin iç güdüsünde var. Oğlum için saatlerce kalorisini hesaplayıp özene bezene yemek hazırlıyordum. O ise pişirdiğim hiçbir yemeği yemiyordu. Küçücük bir pütürü bile yutamayan, çiğnemeyi bilmeyen, ağzındaki lokmayı tutan bir çocuk vardı karşımda.

İştahsız çocukla ilgili bulduğum tüm çalışmaları ve kitapları okuyor ve nerede yanlış yaptığımı bulmaya çalışıyordum. Ama nafile... Devamlı kendimi yetersiz hissederek ağlıyordum.

Bu süreçte doğumda aldığım 24 kg nedeniyle zaten kendimi çok çirkin hissederken bir de çocuğuna bakamayan bir anne oluvermiştim. Tabi bu hislerle daha da strese girip yiyor ve kilo almaya devam ediyordum. Hatta bir gün oğlum doğduktan 6 ay sonra sokakta beni gören bir teyze 'Yavrum doğum yakın galiba' demez mi? Sonuç? Tabi yine ağlıyordum...

10 yıl sonra ikinci kez anne olduğumda artık deneyimli bir çocuk uzmanıydım. Kaan'ı büyütürken fark etmeden yaptığım hataların bilinciyle büyüttüm ikinci oğlum Ata'yı. Doğal olarak Ata hiç beslenme sorunu yaşamadı ve ben hiç ağlamadım.

İşte o zamandan beri iştahsız çocukları ve onların tıpkı benim gibi iştahlı annelerini düşünüp durdum. Kısacası 'İştahsız Çocuk & İştahlı Anne' sayısı yaşadığım tecrübeler ve bizzat yaptığım hatalardan yola çıkarak hazırladığım bir sayı oldu.

Hepinize çocuksu günler dilerim...

İştah Hormonal Bir Durum Mudur?



Dr. **İrfan Berber**
İç Hastalıkları Uzmanı

İştah, yeme dürtüsünü ve bu dürtü sonucu yemek yemeyi içinde barındıran bir terimdir. Tüm yaş grubundaki insanlar için iştahın eksikliği yada fazlalığı ciddi sağlık problemlerinin nedeni olabilir.

İştah, yeme dürtüsünü ve bu dürtü sonucu yemek yemeyi içinde barındıran bir terimdir. Tüm yaş grubundaki insanlar için iştahın eksikliği yada fazlalığı ciddi sağlık problemlerinin nedeni olabilir.

Açlık ve iştahı birbirine karıştırmamak gerekir.

Açlık fizyolojik, iştah ise psikolojik bir olgudur.

Açlık hissi olmadan da yemek yeme mümkündür. Tüm dünyada artan obezite oranlarını düşününce iştahın açlıkla paralel gitmesi ve kontrol edilebilir olması önemlidir.

YouTube'da İzleyin





Yemek yemeye başlamada etkili olan faktörler şunlardır:

- Öğrenilmiş davranışlar,
- Vücuttan gelen uyarılar,
- Psikolojik etkenler,
- Gıdanın kokusu, görünümü, lezzeti
- Sosyal ortam.

Hipotalamusun İştah Üzerine Etkisi:

Beyinde yer alan hipotalamus, açlık ve tokluk dolayısıyla vücut ağırlığının belirlenmesinde temel yerdir. Hipotalamusun bir bölgesi (ventromedial bölgesi) tokluk, bir bölgesi (lateral bölgesi) ise açlık hissini düzenler. Bu düzenlemede spesifik nöropeptidler ve sinyal yolakları kullanılır. Olay oldukça karmaşık ve komplekstir.

Mide-Bağırsak Sisteminin İştah Üzerine Etkileri:

Mide-bağırsak sistemi, alınan besinlerin ilk etkileşim yeri olup, beyne giden sinyallerin çoğundan sorumludur. Enerji dengesinin sürdürülmesinde bu etkileşim hayati önem taşır. Mide-bağırsak kaynaklı sinyaller doygunluk sinyalleridir, enerji alımını azaltırlar. Aynı zamanda enerji harcamasını arttırırlar.

Sindirim sistemi ve beyin iletişimi üç ana yolla olur;

- Sinirsel uyarılar (vagus siniriyle)
- Sindirim sistemi hormonları
- Sitokinlerce taşınan immun uyaranlar.

İştahı Etkileyen Hormonlar

Doygunluk durumunda mide duvarının gerilmesi ile başlayan ve sindirimin diğer basamaklarında salgılanan leptin, PYY3-36, gastrin, sekretin, insülin, somatostatin, kolesistokinin, glukogon benzeri peptid 1, noropeptid Y gibi maddeler beyni uyararak tokluk hissi oluşumunu sağlayan hormonlardır.

Açlık hissi midede başlamaz. Kandaki şeker düzeyinin düşmesi ve sonrasında serbest yağ asitlerinin düzeyinin artması ile glukagon ve kortizon hormon düzeyleri artmaya baslar ve acıkma hissi oluşur.

Bilinmelidir ki, bahsettiğimiz hormonlar ve maddeler beyinde pek çok farklı sebeple artıp azabilmektedir. Psikolojik durumumuzla paralel olarak değişen serotonin ve dopamin gibi maddeler bu değişime sebep olabilmektedir. Bu durum da yeme dürtümüzde dolayısıyla iştahımızda dalgalanmalara neden olmaktadır.

cicidoktorum diyor ki...

Açlık mı? İştah mı? Ayrımını yapıp hormonların oyununa gelmeyin.

Çocuğunuz Ne Tür **İştahsız?**

Çocuklarının yeteri kadar beslenmediği düşüncesi, annelerin en önemli endişeleri arasında yer alıyor. Çocuğun aç kaldığı fikri ile hareket eden anneler, çoğu zaman beslenme konusunda yanlış davranıyorlar. Oysa ki iştahsızlık, büyüme ve gelişim sorunu olmayan çocuklarda bir sorun olarak görülmemektedir.

YouTube'da İzleyin



Dr. **Merve Başkan**
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı

İştahsız çocuğunuz hangi kategoride?

- Yemek seçen çocuk
- İştahsız sanılan normal çocuk
- İştahsız ve hareketli çocuk
- Yemekten korkan çocuk
- Hastalıktan dolayı iştahsız çocuk
- İştahsız ve içe kapanık çocuk

Çocuklarının yeteri kadar beslenmediği düşüncesi, annelerin en önemli endişeleri arasında yer alıyor. Çocuğun aç kaldığı fikri ile hareket eden anneler, çoğu zaman beslenme konusunda yanlış davranıyorlar. Oysa ki iştahsızlık, büyüme ve gelişim sorunu olmayan çocuklarda bir sorun olarak görülmemektedir.

Sağlıklı çocukların %25-50'sinde iştahsızlık görülebilir.

Beslenme sorunu olan çocukların tamamının iştahsız olarak tanımlanması doğru değildir. Gerçek anlamda iştahsızlık 1-6 yaş arası çocukların ancak %1-2 sinde vardır.

Çocuklarda görülen iştahsızlığın en sık neden psikolojikdir. İdrar yolu enfeksiyonları, kulak burun boğaz hastalıkları, bazı anemiler, hormonal ve alerjik hastalıklar da iştahsızlığa neden olabilir.





1. **"Yemek seçen çocuklar":** Belirli yiyecekleri istemezler. Yemek için zorlandıklarında aşırı tepki gösterirler. Bu çocukları zorlamak fayda yerine zarar verir. Bunun yerine yemeğe teşvik edilmelidir. Reddettikleri besinleri daha sonra sakin ve mutlu anlarında tekrar ve değişik biçimlerde denemeniz faydalı olabilir.

2. **"İştahsız sanılan normal-gurme çocuk"** İhtiyacı kadar yemek yiyen sağlıklı bir çocuktur. Sevdiği besinleri yer, sevmediği besinleri reddeder. Gurmedir ve besinleri önce kokar, tadına bakar. Beğenmezse aç bile olsa asla yemez. Ancak lezzetli yemek bulunca kaçırmaz. Bu çocuklar ebeveynleri tarafından genellikle başka çocuklarla kıyaslanarak iştahsız olarak değerlendirilir.

3. **"İştahsız ve hareketli çocuk"** Bu çocuklar yemek yemeye karşı ilgisizdir. Çok kolay doyarlar. Dikkatleri çabuk dağılan bu enerjik çocuklar için yemek biran önce bitmeli ve oyuna geçilmelidir. Bu çocuklarla sofrada keyifli yemek ritüeli oluşturulmalı ve dikkat artıran oyunlar oynanmalıdır.

4. **"Yemek yemekten korkan çocuk"** Yemek yemeye karşı aşırı direnç gösteren, ağlayan ve ağzını açmayan çocuklardır. Bu çocuklar için kademeli duyarsızlaştırma yöntemi uygulanır. İlk aşama onu sinirlendiren ve tepkisini çeken durumu tespit edin ve onu yemek düzeninden çıkarın. İkinci aşamada onu rahatlatıp sakinleştirin. Unutmasını sağlayın. Son aşamada sakinleşen ve tepkiyi unutan çocuğunuza tekrar besini sunun.

5. **"Hastalıktan dolayı iştahsız çocuk"** İştah bazı hastalıklarda, enfeksiyonlarda, diş çıkarma döneminde ya da büyüme ataklarında doğal olarak azalacaktır. Bu durum geçicidir. İştahsızlığının altında yatan esas neden ortadan kalkınca tamamen düzelir ve yemek yeme sorunu ortadan kalkar.

6. **"İştahsız ve içine kapanık çocuk"** Çocuğun içine kapanmasına neden olan anne-baba ayrılığı, kendisine bakan kişiden veya anne-babadan çocuğun yeterince ilgi görememesidir. Öncelikle çocuğun içe kapanmasına neden olan olayın destek alınarak çözülmesi gerekmektedir.

3N+1N kuralı nedir?

Bebeğin nasıl ve ne kadar besleneceğine kimin karar verdiğini gösteren bir tanımlamadır.

- Bebeğin NE yiyeceğine
- Bebeğin NE ZAMAN yiyeceğine
- Bebeğin NEREDE yiyeceğine
- Karar veren ANNEDİR

AMA

- Bebeğin NE KADAR yiyeceğine BEBEK KARAR VERİR.

Gıdayı Reddeden Çocuğunuz İçin 10 Öneri

1. Öncelikle çocuğunuzun yemek yemeyi size karşı bir silah olarak kullandığını kabul edin. Onun elinden bu silahı almak için yemeğini yemesi veya yememesinin çok önemli olmadığını vurgulayın.
2. Yemek konusunda anne-baba olarak çocuğunuza rol model olun.
3. Yemek saatlerini her gün aynı saat olarak düzenleyin ve yemek zamanında aile bireylerinin hep birlikte masaya oturmalısını sağlayın. Ailecek sofrada hoş vakit geçirmeye özen gösterin.
4. Yemek sırasında çocuğunuzla yemeğini yedin, yemedin , az yedin, çok yedin gibi konularda tartışmayın.
5. Yemek yeme konusunda anne-baba olarak kesinlikle çocuğun önünde tartışmayın.
6. Çocuğun yiyebileceği miktar konusunda gerçekçi olun. Sizin istediğiniz miktar çocuğunuz için çok fazla olabilir.
7. Sofrada çocuğunuzun önüne yiyeceği koyun, kendi başına yiyebiliyorsa bırakın istediği kadar yesin. Eğer yemezse, tabağını önünden kaldırın ve bu konu hakkında yorum yapmayın.
8. Yemediği zaman karnı aç kaldı endişesiyle sofradan kalktıktan sonra abur cubur veya sevdiği bir şeyi yemesine izin vermeyin. Bir sonraki öğüne kadar karnının acıktığını fark etmesini sağlayın.
9. Eğer yemeğe oturmaz veya yemeğini bitirmeden kalkarsa , ilgilenmeyin ve asla peşinden gitmeyin. Yemeğini TV önünde veya dolaşırken yedirmeyin.
10. Yemek hazırlarken onun size yardımcı olmasını isteyin, birlikte yemek yapın.



HiPP

Yaşamdaki en değerli varlık için.



- ✓ B_{12} vitamini kaynağı
- ✓ D vitamini kaynağı
- ✓ İyot kaynağı

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

Bunu şahsen garanti ederim.

Stefan Hipp

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

İştahsızlık Faydalı Mı?

Vücudumuz Bize Yalan Söylemez, Hastayken Bile!

Bebek ve çocuklarda kulak enfeksiyonları ve üst solunum yolları enfeksiyonları sıklıkla görülmektedir. En sık virüslerle olan, nadiren de bakterilerle gerçekleşen bu enfeksiyonlarda ateş, halsizlik ve ağrı ile birlikte neredeyse her seferinde iştahsızlık da görülür.

YouTube'da İzleyin



Op. Dr. **Tahir Akdeniz**
KBB Uzmanı

Bebek ve çocuklarda kulak enfeksiyonları ve üst solunum yolları enfeksiyonları sıklıkla görülmektedir. En sık virüslerle olan, nadiren de bakterilerle gerçekleşen bu enfeksiyonlarda ateş, halsizlik ve ağrı ile birlikte neredeyse her seferinde iştahsızlık da görülür. Hatta ilk görülen belirtilerden biri iştahsızlıktır. Besinlere karşı gelişen isteksizlik ve yemek yeme ihtiyacının azalması olarak nitelendirebileceğimiz bu belirti hem hastayı halsiz düşürür hem de ebeveynleri telaşlandırır. Çocukları bir şeyler yemezse sanki hastalığı yenemez ya da çabuk toparlanamaz gibi düşünürler. Bu nedenle onlara sık sık zorla bir şeyler yedirmeye çalışarak hastalığa karşı bağışıklıklarını arttırmaya çalışırlar. Vücutlarını kuvvetlendirmek için çocuklarının besleyici yiyeceklere ihtiyacı olduğunu düşünerek yaparlar bunları. Bir ölçüde bu düşünceleri doğrudur da. Ama aslında olan biten şey bambaşkadır.

Enfeksiyon anında vücudumuz çok büyük bir savunma harekâtına girişir. Bağışıklık sistemimiz hızla çalışmaya başlar ve çeşitli savunma faktörleri ile birlikte hastalığı yaratan virüs ya da bakterilerle savaşır. Bu





sırada üretilen ve salgılanan birçok faktörle birlikte iştahı da azaltmaya yarayan birtakım işlemler gerçekleşir. Evet, yanlış okumadınız, iştahı azaltmaya çalışır bağışıklık sistemimiz. Şimdi bunu niye yaptığını anlamaya çalışalım.

Sindirim fonksiyonu vücudun en çok enerji gerektiren, bu nedenle de enerji birimi olan ATP 'leri en çok harcayan işlemlerden biridir. Bu enerjiyi kullanabilmek için de sindirim organlarına yüklü miktarda kan akımı olur. Hatta bu nedenle yemek yedikten sonra uzuvlarımızı saran ciltteki kan sindirimde görevli organlara doğru yer değiştirdiği için el ve ayaklarda hafif bir üşüme hissi oluştuğunu hemen hepimiz fark etmişizdir. Sindirim işinin bu kadar enerji ihtiyacını beraberinde getirdiğini beynimiz çok iyi bilir. Enfeksiyonla uğraşmak ve savunmayı güçlü tutmak da enerji isteyen, hem de aşırı enerji isteyen bir işlemdir. Savunma sistemi bu kadar enerjiye ihtiyaç duyduğu bir dönemde vücudun sindirimle uğraşmasını istemeyecektir. Eğer beslenmemiz dengeliyse ve her gün almamız gereken vitamin, protein ve karbonhidratları yeterince alıyorsak enfeksiyona hazırlıklı yakalanmışız demektir. Bu durumda da 2-3 gün birşey yememiz deposundan kullanarak savunmayı gerçekleştiren vücudumuzu negatif yönde etkilemeyecektir. Enfeksiyonla mücadele ederken sindirim gibi vücuda çok büyük yük getirecek bir fonksiyonun olmaması avantajdır. İştahı azaltan birtakım salgılar sayesinde hastanın canı yemek istemez ve tüm enerji iyileşmeye ayrılır. 2-3 gün kadar süren bu sürecin sonunda savunma sistemimiz başarıya yaklaştığını anlayınca iştahı tekrar yerine gelir hastanın ve bundan sonrası da çorap söküğü gibi gelir. Vücuda giren extra enerjiyle birlikte savunma da güçlenerek devam eder ve nihayet hastalık etkeni mağlubiyete uğrar, hasta da iyileşme belirtilerini göstermeye başlar, halsizlik sona erer.

Ebeveynlerin enfeksiyon esnasında çocuklarının iştahının azalmasına duyduğu endişe yersizdir ve hasta bu sırada beslenmeye zorlanmamalıdır. Zaten hastalık iyileşme yoluna girmeye başladığında en çabuk değişen belirti de iştahtır ve hastanın önce iştahı geri gelecektir.

Sağlıklı günlerimizde bize ihtiyacımızı en doğru hissettiren vücudumuza hastalık esnasında da güvenmeli ve onu izlemeliyiz. Vücudumuz bize yalan söylemez ve doğruları göstermekte çok yeteneklidir.

cicidoktorum diyor ki...

Çocuklarda enfeksiyonun ilk belirtisi iştah azalmasıyken; enfeksiyon sonrası ilk düzelen bulgu da iştahtır. Dert etmeyin.

İştahsız Çocukta **Vitaminler Mucize Mi?**



Dr. **Yunus Emre Mercan**
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı
drymercan.77@gmail.com

Bu çocuk çok zayıf diye çocuk polikliniğine getirilen hatırı sayılır sayıda çocuğun aslında boy kilo ölçümleri normal sınırlar içinde çıkmaktadır. Bazı çocukların büyümesi de büyüme eğrilerinin alt sınırlarında dolaşır, bu tamamen genetik bir durumdur.

YouTube'da İzleyin

Aslında ebeveynlerin iştahsız olarak gördükleri çoğu çocuk, ebeveynlerin yeme beklentilerini karşılamayan ama gerçekte iyi kalori alınımı olup büyüme gelişmeleri normal çocuklardır. Bu çocuk çok zayıf diye çocuk polikliniğine getirilen hatırı sayılır sayıda çocuğun aslında boy kilo ölçümleri normal sınırlar içinde çıkmaktadır. Bazı çocukların büyümesi de büyüme eğrilerinin alt sınırlarında dolaşır, bu tamamen genetik bir durumdur.

Çocukları yeme konusunda zorlamak gıda reddine yol açar.

Özellikle defalarca denediğinizde istemediği gıdalarla yemek yemeye zorlamak, çocukların yemek seçmelerine ya da yeme reddine neden olabilir.

'Hayır, teşekkür ederim lokması' bir lokma verdikten sonra beğenmiyorsa bırakılması anlayışıdır ve çoğu zaman denenmelidir.

Çocuklarda iştahsızlık çoğu zaman dönemseldir, yani geçicidir.

Kimi zaman ortam değişikliği bile (yazın anneannenin yanında gitmek, yazlığa gitmek vb) çocukların iştahını pozitif yönde değiştirebilmektedir.

Bazı çocuklar yedikleri besinlere göre çabuk doyarlar, zor acıkırlar.

Bu da yanlışlıkla iştahsızlık olarak değerlendirilebilir. Proteinli öğünler mide bağırsak sisteminde doygunluğu sağlayan hormonların salınımını artırarak, diğer makrobesinlere göre daha



çabuk doygunluk yaratır. Bu yüzden öğlenleri proteinden zengin bir öğün yiyen bir çocuk, karbonidrattan zengin bir öğün yiyen bir çocuğa göre akşam daha az yemesi gayet doğaldır. Salataları da yemekten önce vermek doygunluk yaratabilir. Tahıllar ve bakliyatlar da çabuk ve uzun süreli doygunluk hissi verir.

Ebeveynler tarafından çoğu zaman göreceli olarak iştahsız ve zayıf olarak değerlendirilen çocukların mutlaka objektif bir gözle bakılması için çocuk doktorları tarafından muayene edilip, doktor gerekli görürse tahlillerinin yapılması uygun olacaktır.

Bir çocuk vitamin ve mineral kaybına uğrayacak kadar uzun süredir gerçekten iştahsızsa ve büyüme gelişmesi normal sınırların altında ya da sınırda ise o zaman gerekli tahliller yapıldıktan sonra bir takım takviyelerin verilmesi iyi olacaktır.

Büyüme gelişmesi normal, yapılan tahlilleri normal bir çocukta hiçbir vitamin ya da mineral takviyesi yapılması gerekmez.

Belki çok uzun süreli bir iştahsızlık ise ve enerji düşüklüğü de varsa geçici olarak multivitamin+mineral içeren takviyeler verilebilir.

Yapılan laboratuvar testlerinde B12 vitamini, folik asit, D vitamini, demir, çinko düzeyleri düşük gelirse iştahsızlık bu eksikliklere bağlanabilir ve yerine koyma tedavisi verilebilir.

D vitamininin hem aşırı fazlalığı, hem de eksikliği iştahta azalmaya neden olabilir.

Büyüme gelişmesi geri, iştahı bozuk çocuklarda multivitamin mineral takviyesinin kilo alınımında geçici, bariz olmayan bir iyileşme sağladığı gösterilmiş. Ama büyüme gelişmesi iyi, uzun



süreli besleyici gıdalardan mahsun kalmamış çocuklarda vitamin takviyeleri kullandığımızda vücut, kullanmadığı suda eriyen vitamini idrarla dışarıya atıyor, yani vitamin takviyesi boşuna verilmiş oluyor.

Vitamin takviyesinin, sağlıksız bir durumu iyileştirmek için direkt olarak katkı sağladığı kanıtlanan bir elin parmağını geçmeyen sadece birkaç hastalık vardır, bu hastalıklar dışındaki durumlarda etkinlikleri tam olarak kanıtlanamamıştır:

- Demir eksikliği olan bir çocuğa demirle beraber C vitamini takviyesi eksikliğin düzelmesine katkıda bulunur.
- Tekrarlayan orta kulak iltihapları olan çocuklara düzey bakılarak D vitamini takviyesi yapılması tekrarlamayı azaltabiliyor.
- Kızamıkta yüksek doz A vitamini takviyesinin iyileştirici olduğu kanıtlanmıştır.



Balık yağları: Balık yağı takviyesinin de iştahı artırdığına dair çok sınırlı çalışmalar var. Bir çalışmada diğer yağlara göre daha az tokluk hissi yarattığı için dolaylı olarak iştahı etkilediği belirtiliyor. Bu konuda çoğu yayın yetişkinlerle ve bir takım özel durumları olan çocuklarlarla yapılan çalışmaları içeriyor.

İştah açıcı bitkisel takviyeler

Bu takviyeler kakule, kantaron, kişniş, zencefil, hindiba, su teresi içerir. Bu bitkilerin sindirimi kolaylaştırarak ve şişkinlik, gaz gibi şikayetleri azaltarak ya da zengin vitamin-mineral içeriklerine sahip oldukları için dolaylı olarak iştah üzerinde etkileri olup, merkezi sinir sistemindeki iştah merkezine bir etkileri yoktur.

Sonuç Olarak İştahsız Bir Çocukta Yapılması Gerekenler

- Detaylı bir diyet listesi,
- Kalori hesabı,
- Yeme alışkanlığı sorgulaması
- Çocuğun psikolojik durum değerlendirmesi
- Laboratuvar tahlilleriyle altta yatan bir neden varsa onu saptamak

İştahsız bir çocuğa multivitamin şurup ya da balık yağı verip durumu geçiştirmek sorunu çözmez.

Unutmayalım ki hiçbir takviye mucize yaratmaz!

cicidoktorum diyor ki...

Mucizeyi vitamin şuruplarında aramayın...
Mucize mutfağınızda saklı...

LIPOZONE

LIPOZOMAL VİTAMİN VE GIDA TAKVİYELERİ

HÜCREYE GİDEN
YENİ NESİL TAKVİYELER





www.lipozone.com.tr

Instagram.com/lipozone

INOLIVA DANIŞMA HATTI
0850 260 0 444

Emmeyen Bebek

Emme yenidoğan döneminde yaşamsal bir reflekstir. Yenidoğan bebeğin yanağına, dudağına dokunduğunuzda bu refleks uyarılır ve bebek emmeye başlar.

YouTube'da İzleyin



Doc. Dr. **Hande Özgün Karatepe**
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı
Yenidoğan Yoğun Bakım Uzmanı
handeozgun@yahoo.com

Emme yenidoğan döneminde yaşamsal bir reflekstir. Yenidoğan bebeğin yanağına, dudağına dokunduğunuzda bu refleks uyarılır ve bebek emmeye başlar.

İntrauterin (anne karnında) dönemde emme fonksiyonu başlamıştır. Ancak bu kadar doğal ve kendiliğinden olan bu süreçte de çeşitli nedenlerden dolayı sorunlar ortaya çıkabilir.

Emmek sadece açlığı gidermek adına oluşan bir refleks değildir. Bebeklerin kendini güvende hissetmeleri için de emmeye ihtiyaçları vardır.

Emzirmede soruna neden olan riskli durumlar:

- Çok genç anne olma ya da ileri anne yaşı
- Daha önce emzirme problemi yaşama
- Düz ya da içe dönük meme başı,
- Geçirilmiş meme cerrahisi
- Meme absesi, düzelmeyen meme başı çatlağı
- Erken doğum, düşük doğum tartısı, çoğul gebelik
- Bebekte yarık damak -dudak, kısa dil bağı, küçük çene, büyük dil gibi oral anatomik sorunlar
- Bebekte solunum güçlüğüne neden olan hastalıklar, yenidoğan döneminde enfeksiyon, nörolojik hastalıklar ya da aşırı uykulu bebek
- Bebeğin anneden ayrılmak zorunda kalması,
- Erken taburculuk, taburculuk sırasında etkin emzirmenin sağlanamaması



Meme Reddi

Emzirme sırasında en sık rastlanan sorunlardan biri emmeyi red etmedir. Bebek isteksizdir, emmez ya da zayıf emer. Bazen de istekli olduğu halde memeye yerleşemez, kısa sürede memeden ayrılır, kızgındır, ağlayarak emmeyi reddeder.

Meme reddi hangi durumlarda olabilir?

- Bebeğin aç olmaması,
- Bebeğin üşümüş olması,
- Bebeğin hasta olması,
- Preterm bebek,
- Bebeğin memeye yerleşmede sorun varlığı,
- Sütün çok fazla olması,
- Sütün yeterli olmaması,
- Burun tıkanıklığı.

Bebek huzursuz ya da kızgın bir ise: Bebek aç değilken sakin bir ortamda anneyle ten tene temas sağlanmalıdır. Bazı bebekler çok ağlarken sinirliyken emzirmeyi başlatmak zor olabilir. Özellikle emzirmeye yeni başlamış deneyimsiz bir anne için bu daha da güç olacaktır. Bu nedenle sadece açken ortaya çıkan bir refleks olmadığı için ten tene temasla bebek sakinken memede tutma emzirmeye hem annenin hem bebeğin alışması açısından faydalı olabilir. Ağlarken bebek emmeye zorlanmamalı bu süreçte bebek isteyerek memeden emenene kadar süt sağılarak fincanla verilmelidir.

Bebek uykulu ise: Bu nedenle emmede sorun yaşıyorsa üzerindeki örtüler açılmalı, fazla giysiler çıkarılmalı, ortam ısısı düşürülmeli, bebekle konuşurken nazikçe vücuduna masaj yapılarak uyandırılmaya çalışmalı, bazen bir yarım saat daha zaman vererek tekrar denemelidir.

Meme başı çatlağı varsa: Emzirme sırasında çok sık rastlanılan bir sorundur. Normalde emzirme ağrılı olmaz. Nadiren bazı annelerde başlangıç döneminde emzirme sonrasında meme başında bir miktar hassasiyet görülebilir ancak bu durum uzun sürmez kısa sürede ortadan kalkar.

Eğer ağrı çok fazla ise, ya da meme başında gözle görülebilen bir zedelenme varsa müdahale edilmelidir. Meme başı çatlağı genellikle önlenebilir.



Meme başı çatlağına neden olan durumlar:

- En önemli neden bebeğin memeye iyi yerleşememesi,
- Bebeği memeden çekerek ayırmaya çalışma,
- Meme pompasının aşırı basınç uygulaması,
- Dil bağının kısa olması
- Memede mantar enfeksiyonu.

Bebeği memeye doğru yerleştirmek açısından destek almak, annenin ağrısını azaltıcı kremler kullanmak önemlidir.

Annenin emzirme ile ilgili aşırı kaygılı ise: Annenin sütünün yetersiz olduğunu düşünmesi, doğum sürecinin yarattığı kendine has kaygılar ya da fiziksel zorlanmalar da emzirmeyi güçleştiren nedenlerdir. Annesini kendisinin devamı olarak gören bebek için bu durumlar da emme reddine neden olabilir. Bu nedenle anneler emzirmenin doğal sürecini akıllarından çıkarmayıp, ilk günlerde çocuk doktorlarıyla biraz daha sık görüşerek tartı takipleri ve muayenelerle bebeğin sağlıklı olduğuna emin olduktan sonra bu sürecin geçici olduğuna ve düzeleceğini akılda tutarak nedenleri anlamaya çalışıp bebekleriyle bu sihirli süreci yaşamaya kendilerini bırakmalıdır.

Bebeklerin sağlıklı büyüme ve gelişmeleri için en iyi yöntem olan emzirme anne sağlığı açısından da çok önemlidir. Bu nedenle doğum sonrası dönemde karşılaşılan emzirme sorunlarının saptanması ve mümkün olan en kısa zamanda çözümlenmesi anne ve bebek sağlığı için gereklidir.



cicidoktorum diyor ki...

Emmeyi reddeden bebeğinize mama vermeyin.
Sorun anne sütünde değil, emzirme tekniğinizde olabilir.


Photode
CİLDİNİ KO
DENİZ CANLILARI İ
BIODERMA
Photoderm MAX SPF 50+
Aquafluide
Aquafluid
Lait Famille
Très haute protection
Peaux sensibles
Family milk
Very high protection
BIODERMA
Photoderm KID SPF 50+
Spray enfants
Très haute protection
Peaux fragiles
Spray for children
Very high protection
200 ml 6.7 FL.OZ.
HÜCRESEL BIOPROTECTION™ PATENT
UVA
UVB
HÜCRESEL BIOPROTECTION
GÜNEŞE KARŞI
%99,8
DNA KORUMASI
DEN
CANLIL
KOR
NAOS



İZ
ARINI
UR

UV IŞINLARINA KARŞI
GLUTATYON REZERVİNİ
%100 KORUR

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Çocuğunuzda İştahsızlığın Nedeni **Kabızlık Olabilir**

Dışkılama sorunları çocuklarda kabızlık, dışkı kaçırma (enkoprezis) ve kilot kirlenmesi (soiling) gibi farklı tablolarla görülebileceği gibi bazen çocuğunuzdaki iştahsızlığın en önemli nedeni olabilir.

YouTube'da İzleyin



Prof. Dr. **Salih Somuncu**
Çocuk Cerrahi Uzmanı

Dışkılama sorunları çocuklarda kabızlık, dışkı kaçırma (enkoprezis) ve kilot kirlenmesi (soiling) gibi farklı tablolarla görülebileceği gibi bazen çocuğunuzdaki iştahsızlığın en önemli nedeni olabilir.

Sağlıklı bir dışkılama nasıl olur?

Sağlıklı bir dışkılama fonksiyonu, birbiri ile iç içe geçmiş ve birbirini dengede tutan 3 işlevin birleşimi şeklindedir. Bu işlevler; barsak içeriğinin kalın barsaktan barsağın son kısmına (rektuma) taşınması, belli aralıklarla rektumun boşatılması (defekasyon) ve dışkılamalar arasında barsak içeriğinin vücutta tutulabilmesidir (kontinans). Bu 3 işlevi kontrol eden mekanizmalarda herhangi birinin anatomik veya fizyolojik anormalliği bu dengeyi bozacaktır.

Kabızlık, çocuklarda bir tanıdan ziyade bir belirtidir.

Klasik olarak kabızlık denilen durumda çocuklarda dışkılama sıklığı dikkate alınmadan dışkının katı olması anlaşılır ve buna "konstipasyon" denir.

Dışkı hem katı hem de dışkılama sıklığı seyrekse buna "obstipasyon" denir.

Kabızlığın çözümsüz kalması durumunda barsak içinde taşlaşmış dışkı birikmesine ise "fekal impaksiyon" denir.

Kabızlığın uzaması ve yeterince tedavi edilememesi, taşma şeklinde dışkı kaçırılmasına neden olamaktadır ki buna da "enkoprezis" (kilot kirlenmesi, soiling) denmektedir. Konstipasyon ve enkoprezis çocuklarda sıklıkla birlikte karşılaşılan bir durumdur.





Kabızlık nedenleri de şöylece özetlenebilir

1. Normal dışkılama (defekasyon) evrelerinin bir veya birkaçında oluşan aksaklıklar.
2. İnce barsağın uç kısımlarını ve kalın barsağı ilgilendiren bir barsak hareketi (motilite) bozukluğu.
3. Dışkının içeriğinden ve kendisinden kaynaklanan anormallikler.

Kabızlık tanısının konması için gereken kriterler

1. Çocuğun haftada üçten daha az sayıda dışkılaması.
2. Çocuğun her 4 dışkılamadan birinde ağrı çekmesi veya aşırı miktarda ıkınması.
3. Her 4 dışkılamadan birinde dışkının sert ve parça parça şeklinde olması.
4. Kilot kirlenmesi ile (soiling) birlikte olsun olmasın rektumda sürekli dışkının bulunmasıdır.

Kronik kabızlığın birçok nedeni vardır. Bunlardan bazıları ise şöyledir

- Sebebi belli olamayan (idyopatik)
- Anatomik patolojilere bağlı olarak: Anal fissür, öne yerleşimli anüs, anal atrezi (anüs yokluğu) veya anal stenoz (anüs darlığı), genişlemiş kalın barsak sendromu.
- Sinir sistemi ile ilgili (nörojenik) nedenler: Doğumsal omurilik hastalıkları (spina bifida ve meningomyelosel gibi), omurilik tümörleri, beyin felci (serebral palsi), mental gerilik, Hirschsprung hastalığı, barsak sisteminin sinirsel gelişim hastalıkları .
- Hormonal ve metabolik hastalıklar: Tiroid bezinin az veya fazla çalışması (hipo-hipertirodizm), bazı böbrek hastalıkları, kanda kalsiyum veya potasyum seviyesinin düşük oluşu.
- İlaçlara bağlı: Anestezik ajanlar, epilepsi ilaçları, antidepresan ilaçlar vb.
- Sistemik hastalıklar:Şeker hastalığı (diabetes mellitus), scleroderma.

Bebeklik döneminde kabızlık neden olur?

Bebeklik döneminde kabızlık çoğu zaman anne sütünden ek gıdalara geçişte ortaya çıkmaktadır. Bu dönemde eşlik edebilecek bir anal çatlak (fissür) olayı daha da kısır döngüye sokabilir.

Dışkı içeriğindeki anormallik yapan beslenme yetersizliği, kistik fibrozis, aşırı inek sütü içimi, mamaların yeterince sulandırılmaması da kabızlık yapabilir.



Fonksiyonel kabızlık nedir?

Çocuklardaki kabızlığın %90-95 nedeni ‘’Fonksiyonel kabızlık’’ tır. Çocuklardaki kabızlığın nedeninin izah edilemediği, herhangi bir anatomik, nörolojik veya başka bir nedenin olmadığı durumlarda dışkılama ve kalın barsak hareket bozukluğu ile fonksiyonel kabızlık karşımıza çıkar. Sebebi tam olarak bilinmez. Ancak; yanlış beslenme, tuvalet alışkanlığı, barsak hareketlerinin yavaşlığı, barsağın hareket sistemini kontrol eden sinirlere ait hastalıklar, iç sfinkterin kasılı oluşu, ağrılı defekasyon ve psikolojik faktörler etkili olabilir. Özellikle psikolojik bazı etkenler ve tuvalet terbiyesi fonksiyonel kabızlıkta çok önemlidir.

Kabızlıkta nedenin ortaya çıkarılması için kullanılan bazı tanı yöntemleri vardır. Bu yöntemler: 1.Hastanın hikayesinin çok iyi alınıp, kabızlık ve eşlik eden sorunların saptanması, başlangıç zamanı, kabızlığın irdelenmesi gerekir. 2. Fizik muayene: Dikkatlice yapılan karın muayenesi, anal-rektal muayene, genital muayene ve nörolojik muayene ile birçok bulgu elde edilebilir. Kabızlığın nedenine yönelik önemli ipuçları elde edilebilir.

Kabızlıkta hangi tetkikler yapılır?

Düz karın grafisi, kalın barsak grafisi, anal kanalın ultrasonografik olarak incelenmesi (endosonografi), dışkılamanın grafi olarak değerlendirilmesi (sinedafakografi), anorektal basınç çalışmaları (manometri), biopsi bu yöntemlerden en sık kullanılanlardır.

Kabızlığın tedavisi

Öncelikle nedenin ortaya çıkarılması ve nedene yönelik tedavi uygulanması gereklidir. Mevcut bir anatomik bozukluk cerrahi olarak düzeltilmelidir. Kabızlığa neden olabilecek dahili bir hastalık varsa tedavi edilmelidir.

Fonksiyonel kabızlık tanısı konulmuşsa; tedavi planlanırken öncelikle aileye hastalık ve tedavi süreci etraflıca anlatılmalıdır. Tedaviye uyulduğu sürece bu durumun düzeleceği mutlaka vurgulanmalıdır. En başta birikmiş ve sertleşmiş gaitanın çıkarılması gerekir. Daha sonra ilaç ve diyet yardımı ile barsak hareketleri düzene sokulmalı, gaita içeriği normal hale getirilmelidir. Sonrasında eğitim ile dışkılama alışkanlığına yön verilmelidir.

Tedavi sırasında yapılacak girişimler ve ilaç dozları minimum düzeyde tutulmalıdır.

Kabızlıkta cerrahi tedavi ne zaman yapılır?

- Altta yatan başka bir hastalık saptanmamışsa,
- Çocuk uzun yıllar ve yüksek miktarda laksatif (ishal yapıcı ilaç) kullanmışsa ve kullanmaya devam etmek zorunda ise,
- Kalın barsak filmlerinde ileri derecede genişleme saptanmışsa cerrahi tedavi gündeme gelebilir.

Genişleyen barsak kısmının çıkarılması hiç değilse, kalın barsak geçiş süresini hızlandırmış olur ve ihtiyaç duyulan ilaç miktarının azalmasına neden olur. Bu yüzden cerrahi tedavi son çare ve son alternatif olarak elde tutulmalıdır.

Kronik kabızlığın ve enkoprezisin (dışkı kaçırama) tedavisi bazen meşakkatli ve uzun süreli olabilmektedir. Bu aşamada çocuk hastalıkları uzmanı, çocuk cerrahı ve aile birlikte sabırla tedaviyi sürdürmek zorundadır.

cicidoktorum diyor ki...

Bazen çözemediğiniz bir iştahsızlığın altından basit bir kabızlık çıkabilir.



NBL Probiotic

En Değerlinizin Bağışıklığına Dost!

NBL Probiotic Drop, içeriğindeki dost bakterilerle sindirimi düzenlemeye ve bağışıklık sistemini desteklemeye yardımcı olur.**

NBL Probiotic D3 Drop, hem probiyotik hem D vitamini içeriği ile **2'si 1 arada bağışıklık desteği** sağlar. 6 damlada en değerlinizin günlük (400 I.U.) D Vitamini ihtiyacını karşılar.***

Patentli Çift Kaplama Teknolojisi ile kaplamasız probiyotiklere göre
100 kat daha fazla dost bakteriyi bağırsağa canlı ulaştırır.

ÇİFT KAPLAMALI PROBİYOTİK



*Tiran Youngan,Jaejin Lee. Effect of a double-coated probiotic formulation on functional constipation in the elderly: a randomized, double-blind, controlled study. Archives of Pharmacal Research. July 2011, Volume 34, Issue 7, pp 1145–1151

NOBEL www.nblturkiye.com nblturkiye nblturkiye nblturkiye

SADECE ECZANELERDE

Çocuklarda İştahsızlığın En Sık Nedeni **Psikolojik Faktörler**

YouTube'da İzleyin



Uzm. Klinik Psk. **Didem Evre**
Çocuk ve Ergen Psikoloğu
didemevre@gmail.com

İlk olarak iştah kavramını tanımlayacak olursak iştah, bir besinin isteyerek ve keyif alarak yenilmesidir. Çocuğun yeme isteğinin azalması sonucunda ihtiyacı olan yeterli gıdayı almamasına ise iştahsızlık denir. İştahsızlık, her yaş grubu çocukta görülebilmekle beraber, özellikle 1 ila 6 yaş arasındaki çocuklarda daha sık görülmektedir.

İlk olarak iştah kavramını tanımlayacak olursak iştah, bir besinin isteyerek ve keyif alarak yenilmesidir. Çocuğun yeme isteğinin azalması sonucunda ihtiyacı olan yeterli gıdayı almamasına ise iştahsızlık denir. İştahsızlık, her yaş grubu çocukta görülebilmekle beraber, özellikle 1 ila 6 yaş arasındaki çocuklarda daha sık görülmektedir.

Çocuğunuz sağlıklı ve mutlu ise büyüme ve gelişmesi normal ise iştahsız olması ile ilgili endişe etmenize gerek yoktur.

Fizyolojik rahatsızlıklar iştahsızlık üzerinde en az psikolojik sorunlar kadar etkilidir. Eğer çocuğun yemek yemeyi reddetmesiyle birlikte, yorgunluk, ateş, uyuma isteği, huzursuzluk gibi başka belirtiler gözlemlenmiyorsa bu durumun bir hastalık belirtisi olmadığı bilinmelidir.

Yemek yemek bir çocuğun, onu beslemek ise anne babasının en temel dürtülerindendir.

Bazen anne babalar çocuklarının iştahsızlığını yanlış yorumlayabilir. Özellikle yeni yürümeye başlayan





çocuklarda bağımsızlık duygusu hakimdir ve bu duygu özellikle yemek saatlerinde daha ağır basabilir. Oyun oynarken keyifli dakikalarının bölünmesi ve yemek için mama sandalyesine oturtulmaları onların hoşlarına gitmeyebilir. Yeni kazandığı becerileri geliştirirken ya da yeni keşfettiği bir şeyi kurcalarken, bir anda bu heyecanlarından alıkonularak, yemek yemeye vakit ayırmak onları elbette isteksiz kılacaktır.

Çocuklarda iştahsızlığın en sık nedeni psikolojik faktörlerdir.

Çocukta herhangi bir sebeple ortaya çıkan endişe, üzüntü, nefret veya kıskançlık gibi duygular

İştahsız çocukta sıklıkla yapılan yanlışlar şunlardır

- Ebeveyn tarafından yapılmış anormal beslenme uygulamaları
- Yemek konusunda gösterilen ısrarcı tutum
- Çocuk uyanıkken yiyecekleri reddedeceği ve az miktarlarda tüketeceğini düşünerek uyurken beslemek,
- Reddetmesine rağmen çocuğu sürekli beslemeye, daha fazla vermeye çalışmak,
- Ağzını açması için çocuğu zorlamak,
- Çocuğun açlık işaretlerini görmezden gelerek beslemek,
- Yemekleri dikkat dağıtarak tablet, televizyon karşısında yedirmek.
- “Huzursuz Aile Ortamı” çocukta görülen iştahsızlığın en önemli sebepleri arasındadır.

iştahının kesilmesine sebep olabilir. Bu nedenle iştahsız bir çocuk için öncelikle psikolojik bir sorunun olup olmadığı araştırılmalıdır.

Ebeveyn olarak baskı ile yapılmış her eylem çocuğu yemekten biraz daha uzaklaştıracaktır. Dolayısıyla bu tutum çocuktaki iştahsızlığı daha da arttırarak kısır döngü oluşmasına neden olacaktır.

Ailedeki iletişim bozuklukları ve huzursuzluklar çocuğun ruhsal yaşamını doğrudan etkilemekte, bu durum beslenme ile ilgili problemleri ortaya çıkarabilmektedir. Özellikle şu son bir yılda pandeminin hayatımızın her alanındaki yıkıcı etkileri aile hayatına da olumsuz bir şekilde yansımıştır. Aile içi tartışma, kavga ve ayrılıkların yarattığı huzursuzluğun çocuklarda iştahsızlık ve yeme bozukluklarına yol açtığı gözlenmiştir.

Çocukluklar büyümenin belli dönemlerinde iştahsız olabilir.

Bu durum onların gelişim dönemlerinde görülen doğal bir süreç olduğu hiçbir zaman unutulmamalıdır. Öncelikle anne babaların bunu bilerek davranması çok önemlidir. Çünkü yanlış davranışlar çocukların yemek yemeyi öğrenmesi ile ilgili tutumlarını olumsuz yönde etkileyebilmekte ve yetişkinlikte de devam edebilecek pek çok soruna zemin hazırlamaktadır.

Ancak yine de çocuğunuzun beslenmesine yönelik şüphe ve kaygılarınız varsa çocuk doktoruna danışmak faydalı olacaktır. İştahsızlık sorunu ile ilgili yapılacak doğru müdahaleler ve multidisipliner yaklaşım ile (doktor, diyetisyen, psikolog gibi) sorun mutlaka çözüme ulaşacaktır.





Çocuklarda İştahsızlığı Önlemek İçin Ebeveynlere 10 Öneri

1. Yemek yerken birlikte keyifli zamanlar geçirin. Çocuğa doğduğu andan itibaren yemeği sevdirmek için bol bol konuşmak, oynamak, birlikte keyifli zamanlar geçirmek işe yarayan tekniklerdir. İlk yıllarda bebeğin beyninin çok hızlı geliştiğini düşünürsek, her şeyi anne babanın desteği ile öğrenecektir. Dolayısıyla bebeğin beslenme zamanlarını da zevkli, rahat, telaşsız ve hoş bir ilişki içinde geçirmeniz, onun yemeğe olan istek ve ilgisini de şüphesiz arttıracaktır.
2. Beslenmenin önemini ona anlatın. 2 yaş döneminden itibaren çocuğa beslenmenin gerçekten önemli olduğunu, eğer yeteri kadar beslenmezse karşılaşabileceği sorunları onun yaşına uygun şekilde kısa hikayeler aracılığıyla eğlenceli bir şekilde anlatmak, faydalı olacaktır.
3. Beslenme saatini iyi belirleyin. Yeni uyandığı ya da uyku saatlerinin yaklaştığı vakitlerde çocuk huysuz ve yeme konusunda isteksiz olabilir. Dolayısıyla beslenmek için onun keyifli olduğu ve sizinle iletişiminin yüksek olduğu saatlerini secin.
4. Çocuğunuza uygun yiyecekleri seçin. Onun yaşına uygun ve görünümü cezbedici, sıcaklık, kıvam ve miktar olarak çocuğun iştahını destekleyecek yaşına uygun yiyecekleri tercih etmek iştah sorunlarını azaltacaktır.
5. Çocuğunuza ısrarcı davranmayın. Peşinden kaşık ile dolaşarak yedirmeye çalışmak şeklinde kendini gösteren ısrarcı tutum çocuğunuzun inatlaşarak daha da az yemek yemesine neden olabilir.
6. TV, tablet ve cep telefonu gibi uyaranlar eşliğinde çocuğu beslemeyin. Bu tip yaklaşımlar beslenme sorunlarını tetikleyen yanlış tutumlardandır. Bunun yerine ilgiyi sadece yemekte tutmak ve yemek sırasında yediği besinin tadını, sıcaklığını, dokusunu anlamasına teşvik etmek yeme alışkanlıklarını düzene sokacak davranışlardır.
7. Ebeveyn olarak yemek zamanı ve düzeni konusunda çocuğa rol model olun. Doğru beslenme alışkanlıkları kazandırırken ebeveyn olarak takınacağınız tutum, sabır ve istikrar süreci sorunsuz atlatmanızı sağlayacaktır.
8. Öğünler arası atıştırmaları önleyin. Ana ve ara öğünleri aile olarak birlikte yemeye özen göstermelidir. Öğün aralarını 3-4 saat olarak belirleyin. Öğün arasında su dışında abur cubur tüketimine izin vermeyin. Her bir öğün süresinin en fazla 20-30 dakika olacak şekilde düzenleyin.
9. Çocuğunuzun kendi kendine yemesine izin verin. Çocuğunuzu kendi kendine yemeğe özendirin, ellerini kullanmayı öğrendiği andan itibaren yemeğini kendi çatal-kaşığını kullanarak yemesine izin verin.
10. Çocuğu başka çocuklara kıyaslamayın, tehdit etmeyin ve korkutmayın. Bunun yerine belirli bir uyku düzeni oluşturun, temiz havada sık sık oynamalarını sağlayın. Tüm bunlar çocukların iştahını açacak ve yemek yemelerini kolaylaştıracaktır.

cicidoktorum diyor ki...

Çocuğunuza yemek yedirmek; iş listenizde tik atacağınız bir madde değildir.
Yeme olayına ne kadar takılırsanız sorunu çözmeniz o denli zor olacaktır.



Dr. **Tutku Taşkınoğlu**
Mikrobiyoloji Uzmanı

COVID Aşıları ve Elimizdeki Son Veriler

Aşıların FDA tarafından acil kullanıma sunulması ile birlikte Dünya'nın dört bir yanındaki halk sağlığı yetkilileri, Covid-19 ile savaşmak için bugüne kadarki en büyük aşılama programını uygulamak için harekete geçti. Özellikle bazı ülkeler aşılamaya hızlı bir başlangıç yaptı.

Aşıların FDA tarafından acil kullanıma sunulması ile birlikte Dünya'nın dört bir yanındaki halk sağlığı yetkilileri, Covid-19 ile savaşmak için bugüne kadarki en büyük aşılama programını uygulamak için harekete geçti. Özellikle bazı ülkeler aşılamaya hızlı bir başlangıç yaptı.

İlk Covid-19 aşısı Aralık 2020'de Birleşik Krallık'ta uygulandı Ocak ayının sonunda İsrail, ilk dozla 3 milyon kişiyi başarıyla aşıladı. İsrail aşı sayılarıyla bir adım önde ama birçok ülke aşılamaları hızlandırarak yeni vakalar ve ölüm oranlarıyla mücadele etmeye çalışıyor.

3 Mayıs 2021 itibari ile aşılama programına katılan 114 ülke var, global olarak uygulanan aşı dozu 1.087.965.389, Dünyada tam aşılanma sayısı 251.874.844, Tüm Dünya'da nüfusun %3'ü aşılanabildi, % 0.9 u tam doz aşısını oldu.

Sürü Bağışıklığı Nedir?

"Sürü Bağışıklığı, bir topluluğun aşılama veya enfeksiyonla bağışıklık kazanması ve nüfusun tamamının bu bulaşıcı hastalığa karşı dolaylı korunmasıdır."Covid-19 salgınının bitebilmesi için gereken sürü bağışıklık oranı %60-70'tir, ama virüsün yeni varyantları daha bulaşıcıysa bu oran yükselebilir. Son araştırmalar, aşılanması gereken nüfus oranının %69-93 arasında değiştiğini öne sürmektedir. Salgını sona erdirmek için dünyanın büyük bir kısmının virüse karşı bağışıklık kazanması yani aşılanması gerekmektedir.

FDA onayı alan veya almayan COVID aşıları

BioNTech (Pfizer) aşısı

31 Aralık'ta FDA tarafından acil kullanım onayı alan ilk aşıdır.

mRNA aşısıdır.

21 gün arayla iki doz önerilir.

Ancak aşıyı bazı ülkeler daha fazla kişiyi aşılamak için tek doz kullanmaya başladı.

Koruyuculuk: Faz 3 sonuçlarına göre 43.448 katılımcıda %95 etkili olduğu gösterildi.

İngiltere'de tek doz aşılanan sağlık çalışanlarında hastaneye yatış oranlarında %75 oranlarında düşüş gözlenmiştir.

İsrail'de sağlık çalışanları arasında %92 antikor oluşumu tespit edildi.

65 yaş üstünde yetişkinlerde iki doz aşı sonrası hastaneye yatışı %94 önledi.

Daha önce COVID-19 geçirenlerde tek dozun yeterli olduğu açıklanmıştır.

Bulaştırıcılık; Asemptomatik vakalarda bulaştırıcılığın %93.7 ve semptomatik vakalarda bulaşı % 89.4 azaltıyor.

Varyantlara etkisi: İngiltere varyantı olarak bilinen B.1.1.7 varyantına karşı etkili iken Güney Afrika (B.1.351) varyantına karşı yaklaşık 2/3 oranda daha az etkili olduğu bulunmuştur.

Moderna aşısı

Aralık'ta FDA tarafından acil kullanım onayı aldı.

mRNA aşısıdır.

28 gün arayla alınan iki dozluk önerilir.

Koruyuculuk: Faz 3 verilerinde 30.000 katılımcının katıldığı çalışmada etkinliği %94.1 olarak açıklandı.

İki doz aşı sonrası etkinliğin en az 6 ay devam ettiği açıklandı.

Daha önce COVID-19 geçirenlerde tek dozun yeterli olduğu bildirildi.

Varyantlara etkisi: Kaliforniya menşeli bir varyanta karşı etkili olabileceği, ancak Güney Afrika menşeli varyanta karşı daha az etkili olduğu açıklandı.

Sputnik V

Heterolojik rekombinant adenovirüs (rAd) tabanlı bir aşıdır.

21 gün arayla iki doz halinde uygulanır.

Koruyuculuk: Faz 3 ara verilerinde 21977 katılımcının sonuçlarına göre,aşının etkinliği %91.6'dır.

Rusya'da birden fazla merkezde yaklaşık 40.000 katılımcının katıldığı 3. Aşama çalışması sürmektedir.

Aşının "Sputnik-Light" adı verilen tek doz versiyonu şu anda Rusya, Birleşik Arap Emirlikleri ve Gana'da test edilmektedir.

Sinovac/CoronaVac

İnaktive edilmiş bir aşıdır.

Aşı 14-28 gün arayla iki doz halinde uygulanır.

Koruyuculuk: 3. Faz çalışmaları Brezilya, Türkiye ve Endonezya'da yapıldı.

Aşının etkinliğinde klinik çalışmalarda farklılıklar vardır. Başlangıçta %78 olan Brezilya etkinlik sonuçları, hafif enfeksiyonlu hastalar dahil edildikten sonra % 50.4'e revize edilmiştir.

Türkiye'deki yetkililere göre aşının etkinliği %91,25 idi. Ancak son analizde etkinlik %83,5'e düşürüldü.

Aşının gerçek hayat verileri henüz açıklanmamıştır ama Ankara Düzen Laboratuvarında bizim takip ettiğimiz sağlık çalışanlarında aşı sonra antikor gelişimini % 100 olarak tespit ettik. Aşı takiben 2. Aydan sonra temas öyküsü ve semptom varlığı nedeni ile PCR çalışan 6 personelimiz pozitif bulunmuştur. Bu hastalarda enfeksiyon hafif semptomlarla seyretmiştir.

Varyantlara etki: Brezilya P.1 varyantına karşı etkili değildir.

B.1.1.7 (İngiliz varyantı) varyantına karşı etkili olduğu, ancak B.1.351 varyantına karşı daha az etkili olabileceği gösterilmiştir.



AstraZeneca aşısı

Adenovirüsü ile geliştirilen bir vektör aşısıdır.

Aşı, 4-12 hafta arayla iki doz halinde uygulanır.

Koruyuculuk: Faz 3 verilerinde 32.000'den fazla kişide ile yapılan çalışmada COVID-19'u %79 önlediği açıklandı

Ağır hastalıklara ve hastaneye yatışa karşı %76 koruyucu olarak bildirildi.

İki standart doz ile aşı etkinliği %90.

İlk dozdan 28-34 gün sonra hastaneye yatışları %94 oranında azalttığı gösterildi.

Varyantlara etkisi: B.1.1.7 varyantına (İngiliz varyantı) orijinal virüs kadar etkili. Ama Güney Afrika (B.1.351) varyantına karşı etkili olmadığı gösterildi.

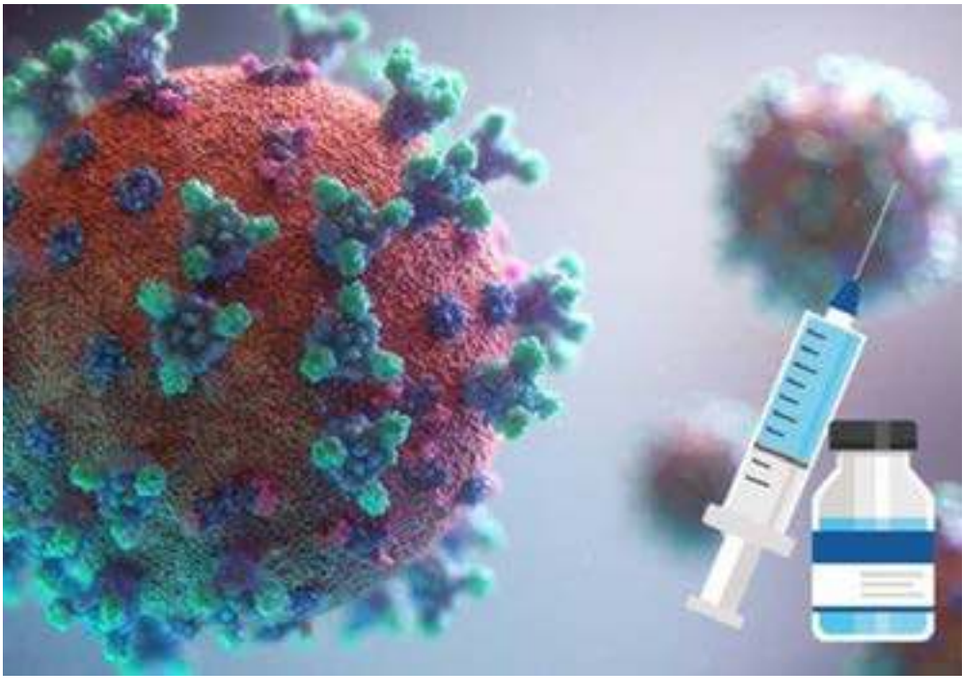
Johnson & Johnson (Janssen)

AdVac ve PER.C6 sistemlerini kullanarak geliştirilen tek dozluk bir aşıdır.

Koruyuculuk: Faz 3 verilerine göre 43.783 katılımcıdan elde edilen sonuçlar aşının %66 etkili olduğunu gösterdi.

Orta veya şiddetli hastalıklara karşı %72, koruma sağladığı açıklandı.

Asemptomatik bulaştırıcılığı %74 oranında azalttığı iddia ediliyor.



Aşıların yan etkileri

En yaygın yan etkiler, enjeksiyon bölgesinde ağrı, baş ağrısı, grip benzeri semptomlar, ateş ve yorgunluk.

Daha az görülen yan etkiler kalp hızında artma, tüm vücut ağrıları, nefes almada zorluk, eklem ağrısı, titreme ve uyuşukluktur.

Nadir görülen yan etkiler arasında yüz felci ve lenf düğümlerinde şişlik ve hassasiyet bulunur. Grip benzeri semptomlar 60 yaşın altındakiler arasında daha yaygın, enjeksiyon yerinde ağrı ise 60 yaş ve üstünde daha sıktır.

Astra zeneca aşısında Mart 2021'de, hastalar aşılandıktan sonra kan pıhtılaşma sorunları ve trombotik olaylarla ilgili raporlar gelmeye başladı. Ancak sonra DSÖ, aşının güvenliğini ve etkinliğini teyit eden açıklamalar yayınladı. Kanada, Fransa, Almanya, Hollanda, İsveç ve Avustralya gibi bazı ülkeler aşının kullanımını yeniden başlatırken diğerleri yaşa göre kullanımını kısıtladılar.

Johnson & Johnson aşısında Nisan 2021'de, aşıdan sonra çok nadir vakada (6,8 milyon aşılanmış kişiden 6 vaka) gözlenen serebral tromboz ve trombositopeniile ilgili raporlar oldu. Güney Afrika, İsveç ve Fransa dahil olmak üzere bazı ülkeler aşılamayı tek tek duraklatmaya karar verdi.



cicidoktorum diyor ki...

Biontech aşısı 12-15 yaş arasındaki çocuklarda da FDA onayı aldı.

Sağlık burundan başlar...





erpco Products

HyloNem



Yalgın Yeter

Tiyatrocu bir ailenin ilk çocuğuyum. Tiyatro hayatımın çok özel bir yerinde. Küçüklüğümde kulislerde ödev yaptım ve tiyatro salonlarında uyudum. Bundan 5 sene kadar önce eskrim ile tanıştım ve o da hayatımın çok önemli bir kısmına yerleşti. Ülkemizi yurt dışında bir sürü kez temsil edip dereceler kazandım. Aynı zamanda seslendirme sanatçısıyım.



Kendini bize tanıtır mısın?

Ben Yalgın Yeter 30 Kasım 2005 doğumluyum. Pera Güzel Sanatlar Lisesi Lise 2. sınıf öğrencisiyim. Tiyatrocu bir ailenin ilk çocuğuyum. Tiyatro hayatımın çok özel bir yerinde. Küçüklüğümde kulislerde ödev yaptım ve tiyatro salonlarında uyudum. Bundan 5 sene kadar önce eskrim ile tanıştım ve o da hayatımın çok önemli bir kısmına yerleşti. Ülkemizi yurt dışında bir sürü kez temsil edip dereceler kazandım. Aynı zamanda seslendirme sanatçısıyım.

Tiyatroyla nasıl ve ne zaman tanıştın?

Tiyatroyla bundan 10 sene belki daha uzun zaman önce ailemin Tiyatro Karnaval adındaki sahnesinde tanışma fırsatı buldum. İlkokuldayken müdür sınıfımıza girer beni yanına çağırır ve annemin telefonda olduğunu söylerdi. Annem de oyunları olduğu günler tiyatroya gelmemi isterdi. Bundan dolayı ben farklı servislere biner, tiyatroya gider, kulislerde ödevlerimi yapar ve daha sonra izin koparabilirsem ailemin oyunlarını izler; koparamazsam koltuklarda uyurdum. Hayatım hep diğer arkadaşlarımdan farklı oldu.


Yalgın Yeter

Herkes eve gider ve aileleri sabah 8 akşam 5 şeklinde çalışırdı ama ben farklıydım. Bir gün o tiyatro bir gün şu tiyatro gezdim ama hiçbir zaman bundan mutsuzluk duymadım. Hayat küçükken benim için çok keyif vericiydi hala da öyle :)

İlk sahnen ve ilk rolün neydi?

Profesyonel olarak ilk oyunumu 7-8 yaşlarında ailemin tiyatrosunda oynadım. Tiyatro Karnaval 'da. Daha önce bir sürü kez drama sınıflarında çıkmıştım sahneye ama bu benim için farklıydı. İlk kez "Medeniyet Tiyatrosu" oyunuyla seyirci karşısına çıktım. İnsanlar normal olarak büyük oyununda çocuk oyuncu görünce şaşırırdı. Bu da benim hoşuma giderdi. Daha ilk oyunum olduğu için lafım bile yoktu, sadece seyircileri çocuksu sevimliliğimle cezbeder ve onları oyunda tutardım. Benim de görevim buydu. Bu oyundan sonra bir sürü oyunda ve çocuk oyununda yer aldım.

Oynadığın tiyatro oyunları?

İlk olarak az önce anlattığım "Medeniyet Tiyatrosu" var. 1-1,5 sene sonra başroldeki iki oyuncu ayrıldı ve bir tanesinin yerine ben geçtim. Genelde çoğu oynadığım oyunu babam yönetti ama sahnede bir kez bile ona babam şeklinde seslenmezdim. Oyun ve prova sırasında o benim hocamdı. Annemle beraber oynadığımda da aynı, annem değil. Bir rol arkadaşıydı benim için. Daha sonra 2 tane çocuk oyununda oynadım "Çizmeli Kedi" ve "Gökkuşağının Altında". Bu iki oyunda da artık kendimi profesyonel bir oyuncu gibi hissediyordum ama aslında değildim tabi ki. Ve bunun üstüne belki de oyunculuk kariyerimin en özel projelerinden biri olacak "Küçük Prens Müzikali"'nde Küçük Prens'i oynadım bir sürü yıldız isimle. O zamanın çocuk



yıldızı Ata Berk Mutlu, Burak Kut, Ferman Akgül gibi yıldızlarla sahneye çıkıp şarkı söyledim 11-12 yaşımda. Birkaç sene sonra kısa filmini çektik ve Amerika 'dan ödül kazandım. Bir süre ara verdikten sonra kendi okulumda "Bir Yaz Gecesi Rüyası" oyununda oynadım. Bu projeyi daha çok kendimi geliştirebileceğim bir çalışma olarak gördüm çünkü o sıralar müthiş bir projeye başlayacaktım: "Hamlet" e. Hayatımın en zor sınavını yaşadım 12-13 yaşımda. Tarihin en küçük Hamlet' ini oynadım. 4 sene boyunca en iyimi vermeye çalıştım ve istediğim seviyeye ulaşamasam da bu yaşımda bu benim için özel oldu. Çünkü kimsenin tahmin bile edemeyeceği başarılara imza attım bana kalırsa. Bundan 2-3 sene önce "Scapin'in Dolapları" oyununda başrol oynadım. Oynadığım en iyi komedi karakteriydi Scapin. Ve ondan bir sene sonra belki de yıllar sonra gireceğimi düşündüğüm Şehir Tiyatrosuna girdim. Babamın yuvasına. Orada neredeyse çoğu Cumartesi-Pazar "Mevlana'dan Öyküler" oyununda oynadım. Ve en büyük şansım da o sene olan "Hastalık Hastası" 'nda oynamak oldu. Bu oyun ileride herkesin konuşacağı bir oyun oldu bana göre,çünkü öyle bir ekibin bir araya gelmesi bir daha mümkün olamaz bence. Bu zaman içerisinde hep drama oyunlarıma da devam ettim elbette. Çünkü orası benim kendimi geliştirdiğim bir yer oldu her zaman.



Sinema filmlerinden bahsedelim mi?

Küçüklüğümden beri birkaç proje de yer aldım ama hepsi küçük işlerdi. Birkaç dizi de birkaç bölümlük oynadım. Fakat iki sene önce "Mahalleden Arkadaşlar" adlı bir sinema filminde başrollerden birini oynadım. COVID-19 yüzünden daha gösterime giremedi ne yazık ki! Mahalleden Arkadaşlardan sonra "Kâğıttan Hayatlar" filminde çöp toplayıcısı bir çocuğu canlandırdım. Ve şu an da bir dizide asker rolünde oynuyorum, fakat o daha yayınlanmadı. Ne kadar sinema-dizi sektörü güzel olsa da ben tiyatrocu olmak istiyorum, çünkü sahne üstünde daha mutlu oldum hep.

Seslendirme de yapıyorsun. Bir görüntüye ses vermek nasıl bir his?

Evet, gerçekten çok özel bir duygu. İnsanlar senin dünya çapındaki projelerde seslendirme yaptığını duyunca çok şaşırıyorlar. Şu an da bir sürü Netflix ve Disney dizilerinde duyduğunuz seslerden biriyim aslında. Seslendirme gerçekten çok zevkli çünkü bir insan duygularının yarısını sesiyle gösterir ve eğer siz o duyguyu anlayıp karşı tarafa geçirebildiğinizi düşünüyorsanız bu iş çok eğlenceli bir hal alıyor. Bir karaktere ses vermek aslında hep bir filmi izlerken "o karakter ben olsaydım" hislerini gerçeğe dönüştürüyor çünkü o karakter gerçekten siz oluyorsunuz. Ülkemiz bu konuda birçok ülkeden çok çok ilerde.

Direklerarası ödülü aldın. Nasıl gelişti? Biraz bize bahseder misin?

Belki de geleceğimi değiştirebilecek bir olay benim için. Dediğim gibi Hamlet oyunu için elimden geleni yaptım ama asla tatmin olamadım. Bir gün oyundan önce bana oyunu izlemek için birkaç jüri geleceği söylendi. Tabiki çok heyecanlandım. Oyunda kaç kere hata yaptım, kaç kere sesim gitti sahnede hatırlamıyorum. Çok kötü geçtiğini düşünüp oyun sonrası tuvalette ağladım. Birkaç ay sonra sonuçlar açıklanmış ama benim haberim yoktu. Bir telefon geldi prova sırasında aileme ve onlar salondan çıktı, biz devam ettik provaya. Daha sonra annem ağlayarak geldi ve telefona bakmamı istedi. O zaman Direklerarası Seyirci Ödülleri Umut Veren En Genç Erkek Oyuncu ödülünü kazandığımı öğrendim. O an gene ağladım ama sevinçten bu sefer.Aslında Afife Tiyatro Ödülleri için de aday gösterilecektim fakat alt yaş sınırı olduğu için olmadı. Törene gitmeden herkes gibi konuşma hazırladım aklımca. Neredeyse 8-9 yaşımdan beri sahneye çıkıyorum ama ödülü almak için sahneye çıktığımda dizlerimin bağının çözüldüğünü hissettim. Sesim arada kesiliyor ve bayılacak gibi oluyordum. O sıra ağızımdan çıkan her şeyin benim hazırladığım konuşma olmadığı kesindi. Sahneden indim ve heyecanım gitti. Çok mutluydum. Fakat ne zaman eve döndük, o zaman annem ve babam çok önemli bir şey söyledi: "İşte şimdi çok büyük bir sorumluluğun var"

dediler. Çünkü bu ödül artık her oyunumu iyi oynamam gerektiğini gösterirdi. İnsanlar oyunu izleyip ödüllü çocuk bu muymuş dememelilerdi.

Peki ya eskrim?

Eskrim hayatımı tamamen değiştirdi diyebilirim. İlk başlarda sadece Hamlet' in kılıç sahnelerini düzgün yapmak için başlamıştım fakat daha sonra bu konuda bu kadar iyi olabileceğimi kimse tahmin edemezdi. Annem bu konuda çok destek oldu bana. Kaç kere beni antrenmana götürdü, kaç kere başka illerde ve ülkelerde turnuvalara gittik annemle beraber ve en önemlisi benim için kaç kere yeni malzeme aldı bana bilmiyorum. İlk 1,5 senemde başarılı değildim fakat daha sonra aldığım başarılar beni Türkiye'nin en iyi eskrimcilerinden biri yaptı. Bunun en büyük etkeni arkadaşlarımdı. Takım arkadaşlarım benim en iyi arkadaşlarım. Onlar olmasa bu işi keyifle yapamazdım. Ben hep fiziksel olarak küçüktüm diğer arkadaşlarıma göre. Bana ya bu yardım etti ya da bu boya rağmen yaptığım işler. Zaman içinde başka ülkelerde ülkemizi temsil ettim. Geçen sene çok kötü sonuçlar elde ettim turnuvalarda ve bırakmayı düşündüm ama yapamadım. Çünkü bıraksaydım elimde bir şey kalmayacaktı. Bu yıl ilk kez A Milli Takıma çağrıldım. Bu hayatımda başarmak istediğim şeylerden biriydi ve yaptım. Dünya Şampiyonasında ülkemizi temsil eden 3 eskrimciden biri oldum.

İki başarılı tiyatrocunun çocuğu olmasaydın hayatında ne değişirdi?

Kesinlikle tiyatrocu olmazdım, bunu söyleyebilirim. Tiyatrocu olmasaydım eskrim de yapmazdım tahminen. Ama ne meslek yapardım... Belki futbolcu olurdum. Fanatik Beşiktaşlıyım. Futbolcu olmasam da Beşiktaş için çalışabilirdim bir konuda. Ailem tiyatrocu olmasaydı okul hayatım bile değişirdi. Güzel Sanatlar'a gitmezdim. Birçok şey değişirdi.

Birçok kişinin hobisini sen profesyonel olarak yapıyorsun. Peki senin hobilerin neler?

Evet insanlar genelde bu işi hobi olarak yapıyor. Keşke bazıları için hobi olarak kalabilse. Ne yazık ki çok kolay oyuncu olunduğu düşünülüyor. Yalan söylemeyeceğim şu sözleri duydum birisinin ağızından: "Eğer yapacak iş bulamazsam oyuncu olurum canım". Bir sürü dizi projesine seçmelere gidiyorum. O kadar bu işi bilmeyen kişiler var ki. Daha doğru düzgün konuşamıyor ama dizilerde ünlü olmaya çalışıyor aklı sıra. Benim hobilerime gelirsek. Dediğim gibi fanatik futbol ve Beşiktaş hayranıyım. Boş zamanımın çoğu Beşiktaş ve futbol hakkında bilgi edinmek, videolar izlemek oluyor. Tek oynadığım konsol oyunu FIFA ve onda da çok iyiyim. Onun dışında hobi olarak süper kahraman filmleri seyretmeyi seviyorum. Baştan sona bir oturuşta izleyebilirim hepsini . Aynı zamanda evde iki tane afacan var: Kardeşlerim :). Onlarla oynamak, onlarla zaman geçirmek hepsinden daha eğlenceli.

Gelecek planların?

Gelecek ne getirir gerçekten bilmiyorum. O zamanın şartlarına göre planımı çizeceğim. Ama şu anda çoğu çocuk oyuncu gibi ünlü olmak, ya da Oscar kazanmak hayalim değil açıkçası. Şu an tek istediğim iyi bir konservatuara gitmek. Hedefim İngiltere'deki LAMDA okulu, oradan çıkınca da İngiltere'nin "National Theatre"'ında oynamak hayalim. Sadece oraya girebilmek ve orada oynamak. Şu anlık hedefim ve planım o. Ama dediğim gibi gelecek ne gösterir bilmem. Ekonomik açıdan da B planım olmalı mutlaka.



cicidoktorum diyor ki...

Gelecek nesile güveniyorum. Özellikle sanat alanında çok büyük başarılara imza atan nice gençlerimiz var. Tıpkı Yalgın Yeter gibi...

Emzirirken Zayıflamaya Hazır Mısınız?
İşte İpuçları

Emziren anneler herkes gibi kendisine özel planlanmış, tam tahıllar, meyveler ve sebzeler, protein ve sağlıklı yağlar içeren dengeli, sağlıklı bir diyet tüketmeye çalışmalıdır.

YouTube'da İzleyin



Ecem Tuğba Özkan
Alerji Diyetisyeni
ecemtugbaozkan@gmail.com

Emziren anneler herkes gibi kendisine özel planlanmış, tam tahıllar, meyveler ve sebzeler, protein ve sağlıklı yağlar içeren dengeli, sağlıklı bir diyet tüketmeye çalışmalıdır.

Bu süreçte hem sağlıklı kalmak hem de süreci güzel yönetebilmek için uygulayabileceğiniz bazı ipuçları şöyledir;

İPUCU 1: Hızlı kilo verdiren diyetlerinden kaçının.

Doğum sonrası doğru ve sağlıklı diyet yavaş ve istikrarlı kilo kaybı sağlayan bir diyettir. Hızlı kilo verdiren, annenin gereksinimlerine göre planlanmamış diyetler kesinlikle bu dönemde uygulanmamalıdır.

Hızlı kilo verdiren diyetlerin sonuçları daha hızlı ortaya çıksa da, sağlıklı bir şekilde sürdürülme olasılıkları yoktur. Sağlıklı karbonhidratları beslenme dışında bırakan, tek bir temel gıda türüne göre sınırlanmış veya kalori alımınızı ciddi şekilde azaltan herhangi bir beslenme şeklini uygulamak doğru değildir.

İPUCU 2: Besin seçiminize dikkat edin.

Tam tahıllı ekmekler veya kompleks karbonhidratlara, hayvansal proteinlere,mevsim meyvelerine ve çiğ sebzelere diyetinizde bolca yer verin. Protein ihtiyacınızı; balık, derisiz tavuk ve hindi eti, yağsız dana eti ve yumurta gibi sağlıklı kaynaklardan karşılayın.Emziklilik döneminde artan kalsiyum ihtiyacınızı karşılamak için süt ve ürünlerinden destek alın. Yüksek kalsiyum alımı aynı zamanda daha iyi kilo kontrolü sağlamanıza da yardımcı olacaktır.





İPUCU 3 Kilo almamak için dengeli beslenin.

Emziren anneler emzirmeyenlere göre günde yaklaşık 500 kalori daha fazla harcarlar. Ancak emzirmeyle beraber aynı zamanda annede iştah da büyük ölçüde artar. Bu süreçte eğer dengeli ve dikkatli beslenmez ise kilo kaybı sağlanamayacağı gibi kilo alabileceğiniz anlamına da gelir. Gün boyunca sıvı gereksiniminiz çok fazla olacağı için yaklaşık 3,5-4 litre su için. Cips, şekerleme ve asitli içecekler, hazır meyve suları gibikalorisi yüksek atıştırmalıkları ve şekerli tatlıları sınırlayın.

İPUCU 4: Fiziksel aktivitenizi artırın.

Doğum sonrası doktorunuzun onayını alarak kendinize en uygun olabilecek egzersize başlayın. Daha sağlıklı bir zihin ve vücut için düzenli egzersiz size büyük avantaj sağlayacaktır.

İPUCU 5: Sabırlı Olun.

İyi beslenin ve yeterince egzersiz yapın. Doğum sonrası, hemen gebelik öncesi ağırlığınıza dönmeyi bekleyebilirsiniz ancak bu zaman alacaktır. Kendinize sık sık sabırlı olmanız gerektiğini hatırlatmanız bu durumun üstesinden gelmenize yardımcı olabilir.Sonuçta kilo almak dokuz ay sürdü ve kaybetmesinin de bir o kadar sürmesi çok normaldir. Bu yüzden biraz gevşeyin,zaten farkına varmadan, o favori kot pantolonun içinde geri döneceksiniz.

İPUCU 6: Süt salgılanmasını destekleyen besinlere yer verin.

Süt salgılanmasını artırmanın en iyi yolu sık sık emzirme, bol su tüketimi , stresten uzak durmak ve iyi bir uykudur. Bununla ilgili mucize bir besin yoktur. Dengeli ve düzenli beslenme annenin sağlıklı kalabilmesi için her zaman elzem bir durumdur.

Bazı anneler çemen otu gibi süt salgılanmasını artırabilen maddeler içeren galaktagoglara (süt arttırıcı besinler) diyetlerinde yer verdiğinde süt miktarının arttığından bahsederler.

Galaktagogların emzirmeyi artırdığını ispatlayacak çok fazla kanıt yoktur ancak annenin bu ürünlerin tüketimi sonrası kendine güveninin artmasıyla süt miktarında da olumlu bir değişiklik olur. Bu tarz ot veya takviyeleri kullanmadan önce mutlaka doktorunuza danışmanız önerilir.

Galaktagog özelliği olduğu düşünülen yiyeceklerden bazıları şunlardır; yulaf ezmesi (karbonhidrat, lif ve demir içerir), bira mayası (B vitamini ve demir içerir), chia ve keten tohumu (lif, kalsiyum ve omega-3 içerir), arpa (alif, protein, B vitaminleri ve demir içerir) ve kayısı (demir, lif, kalsiyum, B vitaminleri ve C vitamini içerir).

Özetleyecek olursak;

Her anneye, her bedene uygun doğum sonrası standart bir diyet yoktur. Bunun yerine meyveler, sebzeler, tam tahıllar, yağsız proteinler, sağlıklı yağlar ve su gibi bütün yiyeceklere diyette yer verilmelidir. Özellikle emziriyorsanız, yeterli miktarda D vitamini, omega-3, iyot, protein ve lif aldığınızdan emin olun. Egzersiz yapmak veya kilo vermek için acele etmeyin. Eski halinize gelmek için gerçekten zamana ve sabra ihtiyacı var.

cicidoktorum diyor ki...

Lohusalık 1 yıldır. Dolayısıyla eski formunuza kavuşmak için acele etmeyin.

Gebelikte **Baş Ağrısı**

Baş ağrısı özellikle doğurganlık çağındaki kadınlarda en sık rastlanan şikâyetlerden biridir. Gebelik öncesinde migreni veya başka tip baş ağrısı olan kadınlarda gebelikte baş ağrısı ataklarının sıklığı artabilir. Gebelik öncesi migren sorunu olmayan kadınlarda da gebeliğin özellikle ilk üç ayında baş ağrıları normalden sık görülebilir.

YouTube'da İzleyin



Uzm. Dr. **Başak Bolluk Kılıç**
Nörolog

Baş ağrısı özellikle doğurganlık çağındaki kadınlarda en sık rastlanan şikâyetlerden biridir. Gebelik öncesinde migreni veya başka tip baş ağrısı olan kadınlarda gebelikte baş ağrısı ataklarının sıklığı artabilir. Gebelik öncesi migren sorunu olmayan kadınlarda da gebeliğin özellikle ilk üç ayında baş ağrıları normalden sık görülebilir.

Gebelikte en sık gerilim tipi baş ağrıları görülür.

Bu ağrılar genellikle; gebelik döneminin getirdiği stres, kaygı bozuklukları, hormonal değişiklikler ve yorgunluk gibi nedenler sonucunda ortaya çıkan gerilim tipi baş ağrılarıdır.





Gerilim tipi baş ağrısı nasıldır?

- Başın tamamını saran,
- Baskı yapar tarzda,
- Özellikle akşama doğru ortaya çıkan,
- Çok şiddetli olmayan ama yine de kişiyi rahatsız edecek düzeyde olan ağrılardır.

Migren hastası gebe kalırsa:

Gebelik öncesinde migren baş ağrıları olan anne adaylarında migren atakları bazen gebelik döneminde sıklaşabilir. Migren ataklarının gebeliğe olumsuz bir etkisi olmaz.

Gebelerin migren tipi baş ağrısının özellikleri nelerdir?

- Çoğunlukla tek taraflıdır.
- Rutin fizik aktivite ile artar,
- Orta şiddette başlar,
- Zamanla şiddetlenir,
- Zonklayıcıdır.
- Ağrı esnasında ışık ve ses çok rahatsız eder.
- Genelde 4 ile 72 saat arasında sürer.
- Bulantı kusma, kimi zaman görsel veya duyusal öncü belirtilerle birlikte olabilir.

Migren hastalarının hamilelik dönemini daha rahat geçirmeleri için hamile kalmadan önce bazı önlemler almaları faydalı olabilmektedir. Özellikle planlı gebeliklerde migreni olan anne adayına ağrıyı engellemeye yönelik botoks tedavisi uygulanması rahat bir gebelik geçirilmesine yardımcı olmaktadır. Doktor hem anneyi hem de bebeği dikkate alarak en uygun ve gerekli tedaviyi planlayacaktır.

Gebelikte küme tipi baş ağrıları:

Gebelik öncesi başlayıp gebelikte de devam eden bir başka baş ağrısı çeşidi de küme baş ağrısıdır.

Küme tipi ağrıların özellikleri:

- Her zaman tek taraflıdır,
- Genellikle göz veya şakakların etrafında başlar.
- Ağrı hızlıca başlayıp dakikalar içinde şiddetlenir,
- Sürekli ızdırap veren patlayıcı tarzdadır.
- Aynı tarafta gözde sulanma kızarıklık, burunda tıkanıklık, burun akıntısı, göz kapağında sarkma, göz bebeğinde küçülme, yorgunluk veya ajitasyon görülebilir.

Gebelikten önce gerilim tipi, migren ve küme baş ağrısı olduğu bilinen gebelerde, belirtiler daha önce görülen ağrı tablosu ile uyumlu ise ek tetkik yapmaya gerek olmaz.

Gebelikte yeni ortaya çıkan baş ağrıları:

Ancak baş ağrısı yakınması ile hastaneye başvuran gebelerin üçte birinde baş ağrısının gebeliğe bağlı hipertansiyon gibi ikincil bir hastalığa bağlı olduğu saptanır bu nedenle özellikle gebelikte veya doğum sonrası yeni ortaya çıkan baş ağrısının ayrıntılı incelenmesi gerekir.

20. gebelik haftası üzerinde atipik veya yeni ortaya çıkan baş ağrısı varsa, kişinin tansiyonu normal olsa bile gebelik zehirlenmesi (preeklampsi) akla getirilmelidir.

Preeklampside baş ağrısı nasıldır?

- Genellikle yaygın,
- Ağır şiddettedir.
- Zonklayıcı şekildedir.
- Beraberinde bulanık görme, ışık hassasiyeti vardır.
- Bazen bilinç düzeyinde değişiklikler de görülebilir.

Tanı sistemik muayene, tansiyon değerleri ve göz muayene bulguları ve nörolojik değerlendirme ile konur.

Gebelikte ani başlayan ve ağrı kesicilerle azalmayan baş ağrısına dikkat!

Baş ağrısı olan gebede ağrının çok şiddetli başlaması, ilk kez migren benzeri ağrının ortaya çıkması, eskiden var olan ağrıdan farklı şiddette ve farklı şekilde ortaya çıkması, ağrının uykudan uyandıracak kadar şiddetli olması ve ağrı kesiciler ağrının azalmaması altta ciddi bir hastalığın yattığını düşündüren belirtilerdir. Gebeliğe bağlı kafa içindeki basınç artışı küçük damar tıkanıklarını tetikleyebilmekte ve pıhtı atma riskini artırabilmektedir. Bu nedenle gerilim ya da migren tipi baş ağrısı karakteristiğine uymayan ağrılarda mutlaka nöroloji uzmanlarına danışılmalıdır. Daha önce baş ağrısı hikayesi olmayan ani ve şiddetli başlayan baş ağrılarında tanıyı netleştirmek için zorunlu durumlarda kranial MR görüntülme yapılabilir.





Baş ağrısı olan gebe hangi durumlarda doktora başvurmalı?

- İlk defa, ani olarak başlayan şiddetli bir baş ağrısı varsa,
- Baş ağrısına, görmede bozukluk, karın ağrısı, bulantı, ani kilo artışı, ellerde ve yüzde şişme eşlik ediyorsa,
- Baş ağrısı birden başladıysa, uykudan uyandıracak şiddetteyse, hafiflemiyorsa veya daha önce hiç böyle bir baş ağrısı yaşanmadıysa,
- Baş ağrısına ateş ve ensede sertlik eşlik ediyorsa
- Baş ağrısı şiddetlenerek artıyor ve görmede bulanıklık, konuşma güçlüğü veya uyuşma eşlik ediyorsa
- Baş ağrısı, hafif de olsa, başa bir darbe aldıktan sonra başladıysa

Mutlaka bir nöroloji uzmanı görüşü gerekir.

Gebelikte baş ağrısından korunmak için yapılacaklar:

1. Uyku düzenine her zamankinden daha fazla özen göstermeli.
2. Sağlıklı ve dengeli beslenme kurallarına dikkat edilmeli. Kan şekeri oynamaları baş ağrılarını tetiklediği için ara öğünler önemli.
3. Baş ağrısını tetikleyen faktör saptanmaya çalışılmalı. Genellikle çikolata, fındık, nitrit ve sülfat içeren bazı gıdalar tetikleyici olabildiği gibi, ışık, gürültü, aşırı sıcak veya soğuk ortam, keskin bazı kokular ve sigara da ağrılara sebep olabilir. Bunlardan kaçınılmalı.
4. Günlük su tüketimi 2-2.5 litre olmalı.
5. Düzenli egzersizin baş ağrısı ataklarını azalttığına dair bir çok çalışma mevcuttur. Hareketsizlikten kaçınılmalı, her gün düzenli yürüyüş ve egzersiz yapılmalı.
6. Magnezyum tabletlerinin kullanılması, baş ağrılarının hafiflemesine yardımcı olabilir.
7. Gerilim tipi baş ağrısında, ılık bir duş ağrıyı rahatlatabilirken, migren tipinde, soğuk duş ya da yüze soğuk uygulama işe yarayabilir.
8. Doktora danışılarak ağrı kesici olarak parasetamol kontrollü kullanılabilir. Diğer ağrı kesiciler ve migren ilaçları alınmamalıdır.
9. Yoga, meditasyon gibi gevşeme teknikleri ve masaj da baş ağrılarını rahatlatmakta etkilidir.

cicidoktorum diyor ki...

Gebelikte baş ağrısı preeklampsinin ilk belirtisi olabilir ve erken doğuma yol açabilir. Unutmayın.

Doğum Sonrası Vücut Şekillendirme



Dr. **Yasemin Savaş**
Medikal Estetik Hekimi

Doğum, kadınların hayatında eşsiz ve mucizevi bir deneyim olmak ile birlikte, bebeğin dünyaya gelmesinden sonraki dönem anne için tam bir adaptasyon sürecidir. Anne, bebeği ile yeni hayatına alışmanın yanı sıra, gebelik sürecinde vücudunda oluşan değişikliklere de alışmaya çalışmaktadır.

YouTube'da İzleyin

Doğumlar ve gebelik, kadınların vücudunu etkileyen en önemli sebeplerden biridir. Doğum, kadınların hayatında eşsiz ve mucizevi bir deneyim olmak ile birlikte, bebeğin dünyaya gelmesinden sonraki dönem anne için tam bir adaptasyon sürecidir. Anne, bebeği ile yeni hayatına alışmanın yanı sıra, gebelik sürecinde vücudunda oluşan değişikliklere de alışmaya çalışmaktadır. Özellikle doğum sonrası da hızla iş hayatına dönen kadın kendini iyi hissetmek ister, estetik kaygılara neden olan bu süreçte doğru yöntemlerle sağlıklı ve güzel bir görünüme kavuşmak mümkün olabilmektedir.





Genital Bölgedeki Değişiklikler

Doğum sonrası vajinal gevşeme ve genitalde renk koyuluğu görülebilinir. Vajinal genişlemelerde fraksiyonel karbondiyoksit lazer ile "lazer ile vajinal daraltma" (vajinal sıkılaştırma, yenileme, gençleştirme) uygulaması çok başarılı sonuçlar vermektedir. Yaklaşık 40 dakika süren uygulamada, genelde tek seansta istenilen sonuçlar elde edilebilmektedir. Aynı seansta dış genital bölgede renk açma, gençleştirme ve doğum izlerine müdahale etmek de mümkün.

Pürüzsüz Ve Gergin Bir Karın

Doğum sonrası, anneliğin keyfini çıkaran bayanlar, doğum sonrası lokal yağlanmalar , sarkmalardan mutsuz olmaktadırlar. Karın duvarı gevşer ve sarkar. Gebelik sayısının artmasına göre sarkmalar ve gevşemeler daha fazla olur. Gebelik sonrasında özellikle göbeğin alt kısmında görülen sarkma, gevşeklik, çatlaklar ve karnın tümünde görülen şişlik anneleri rahatsız eden sorunların başında gelir. Gebelikler, bel bölgesinde yağlanma artışına sebep olmaktadır. Karın bölgesi ve bel bölgesi yağlanmaları için farklı tedavi seçenekleri mevcut, kişinin ihtiyacına göre mezoterapi , soğuk lipoliz , akustik dalga tedavileri , radyofrekans uygulamaları , buz şoklu lipoliz uygulamaları , zayıflama aşıları önerilebilinir.

Deri Çatlakları Kabusunuz Olmasın

Çatlaklar kalça, basen, karın ve meme bölgelerinde cilt altı yağ dokusu fazla olduğu için, en çok bu bölgelerde oluşmaktadırlar. Çatlaklar ın ilk oluştukları anda görülen pembe veya mor rengi, daha sonra beyaz sedefimsi renge dönüşür. Çatlak tedavisi için , karbondioksit fraksiyonel lazer, thulium lazer , iğneli radyofrekans , PRP , hyalüronik + sülfürik asit karışımları epidermiste (cilt yüzeyi) ve dermiste (orta deri) hasar oluşturarak vücudun doğal cilt yenilenme mekanizmasını tetikler, ciltteki iyileşmeyi başlatır.

Gebelikte Artan Varisler Lazer Uygulamalarıyla Yok Ediliyor

Kadınlar kılcal damar varisleri konusunda erkeklere göre dezavantajlıdırlar. Kadınlık hormonları damar çeperlerinin gevşemesine ve elastikiyetlerini kaybetmelerine sebep olur. Doğum sonrası özellikle bacaklarda kılcal damar varisleri gelişimi veya mevcut olanlarda artış izlenebilir. Ayrıca basıya bağlı dolaşım bozukluğuda varise sebep olabiliyor. Bu damarlar ağrısız ve kısa süre alan Nd-Yag Lazer ve skleroterapi uygulamaları ile yok edilebilmektedir.

cicidoktorum diyor ki...

Gebelikte ve doğumda vücudumda meydana gelen değişikliklerin, çocuklarımı hatırlattığı için özel olduğunu düşünüyorum.

Çocuklar Maske Takmalı Mı?

Küresel salgın nedeni ile kendimizi ve diğer insanları koronavirüsten korumak için halka açık ve kapalı alanlarda maske takma gerekliliği vardır. Durum böyle olunca akla çocuklar gelmekte ve çocukların maske takma gerekliliği konusunda birtakım soru işaretleri oluşmaktadır. Çocuklar koronavirüsten korunmak için maske takması konusunda merak edilenleri yanıtlamak istiyoruz.



Prof. Dr. **Ahmet Akçay**
Çocuk Alerji ve İmmunoloji Uzmanı
www.drahmetakcay.com
www.istanbulalerjimerkezi.com.tr

Küresel salgın nedeni ile kendimizi ve diğer insanları koronavirüsten korumak için halka açık ve kapalı alanlarda maske takma gerekliliği vardır. Durum böyle olunca akla çocuklar gelmekte ve çocukların maske takma gerekliliği konusunda birtakım soru işaretleri oluşmaktadır. Çocuklar koronavirüsten korunmak için maske takması konusunda merak edilenleri yanıtlamak istiyoruz.

Maske Neden Takılıyor?

Koronavirüsü olan pek çok kişi herhangi bir belirti yaşamamaktadır ve bu durum virüsün daha kolay bir şekilde yayılmasına zemin hazırlamaktadır. COVID 19 olan



biri, hapşırma ve öksürme ile damlacıklar yoluyla virüsü 2 metre mesafeye kadar yayabilir. Maskenin kullanılmasındaki amaç, konuşurken, öksürürken ya da hapşırırken virüsün bir başkasına bulaşmasını önlemektir. Damlacıkların etrafa yayılmasını önlemek, virüsten korunmak için yapılabilecek en iyi yollardan biridir ve bu sebeple maske kullanımı oldukça gereklidir.

Çocukların Maske Takmasına Gerek Var Mı?

Evet, çocukların da maske takması gereklidir. Özel sağlık sorunları ve nadir birtakım istisnalar dışında 2 yaş üzeri tüm çocukların maske takması gereklidir ve güvenlidir. 2 yaş altı çocuklarda ise boğulma tehlikesi vardır ve bu sebeple bu yaş grubundaki çocukların maske kullanmaması gerekir. Ayrıca, maskesini kendi başına çıkaramayan ve bilinci kapalı olan kişilerinde maske takmaması gerekir.

Çocukların Hangi Durumlarda Maske Takması Gerekir?

- Okullarda, grup aktivitelerinde, çocuk bakımlarında; maskeler özellikle topluluk içinde olan çocukların takması açısında önemlidir. Çocuğun maske takması, kendisini korumanın yanı sıra etrafındaki diğer çocukları ve yetişkinleri de koruması bakımında gereklidir.
- Diğer kişilerden 1,5 metre mesafenin korunamadığı zamanlarda;
- 2 yaş üzeri çocuklar, ortamda bulunan diğer kişilerden uzak duramadığı zamanlarda maske takmalıdır. Bu ortamlar açık alanlar ya da kapalı alanlar olabilir, iki durumda maske takılması gerekir. Bu ortamlar arasında, okullar, anaokulları, park ve oyun alanları, market ya da doktor ofisi olabilir.



- Bunun yanı sıra tıbben hassas veya risk altındaki yetişkinler ve çocuklar aynı evde yaşıyorsa, aileler korunma sağlanması için evde de maske takmayı düşünebilir.

Çocuğum Maske Takmak İstemezse ve Korkarsa Ne Yapmalıyım?

Çocukların maske takmaktan çekinmeleri, istememeleri ve korkmaları normal bir durumdur. Bu durumların önüne geçmek için çocuklarınızı maske takamaya teşvik edici bazı adımlar atabilirsiniz:

Maske takarak aynaya bakın ve bunun hakkında konuşun. Sizin maske taktığınızı gören çocuğunuz durumu daha kolay benimseyebilir.

Çocuğunuzun en sevdiği oyuncağına maske takın.

Çocuğunuza maske takan diğer çocukların resimlerini gösterebilirsiniz.

Çocuğunuzun maskeyi daha iyi benimsemesi ve bu duruma alışması için evin içinde maske denemeleri yapabilirsiniz.

3 yaşından küçük çocukları için en iyisi ise sorularını anladıkları dilde cevaplamaktır. İnsanların maske takma nedenini soran çocuklarınıza basit bir dille bazen insanların hasta olduklarında veya hastalıktan korunmak istedikleri zaman maske takmaları gerektiğini açıklayın.

3 yaşından büyük çocuklarınıza durumu anlatırken, mikroplara odaklanmayı deneyebilirsiniz. Kötü olan mikropların hastalığa neden olabileceğinden bahsetmeyi deneyin. Maskelerin bizi kötü mikroplardan korumaya yardımcı olduğu anlatın.

Çocuklar ve gençler kendilerini farklı hissettikleri zaman duruma isyan ederler. Maske takmanın karşıdaki kişilerin onları hasta olarak görmesine sebep olduğunu düşünebilirler. Bu yaş grubundaki çocuklar diğer insanların maske taktığını gördükçe duruma alışacaktır ve kendilerini diğer insanlardan farklı görmeyeceklerdir.



Özel Sağlık Bakımı Olan Çocuklar İçin Ne Önerilir?

Yüksek riskli gruptaki ve ciddi bağışıklık düşüklüğü olan çocukların korunmak için N95 maskelerini kullanması önerilmektedir.

Daha yüksek risk grubundaki çocukların aileleri, hastalığın başkalarına yayılmasını önlemek için hastalandıklarında standart bir cerrahi maske kullanmaya teşvik edilir.

Ciddi bilişsel veya solunum bozukluğu olan çocuklar, bir maskeyi tolere etmekte zorlanabilir. Bu durumda çocuklar için özel önlemler gerekebilir.

Maske Takmanın "Doğru Yolu" Var Mı?

Evet vardır. Maskenin sağlam bir şekilde burun ve ağız üzerine yerleştirilmesi gerekir. Yüzün kenarlarına sıkı ve rahat bir şekilde oturtulması ve kulak bağlarının tam oturması gerekir. Maskeyi takmadan önce ve taktıktan sonra ellerin yıkanmasına özen gösterilmelidir. Maskeyi çıkaracağınız zaman, arka kısmından tutarak çıkarabilirsiniz. Maskenin yüz tarafına dokunmaktan mümkün olduğunca kaçınmanız gerekir. Bez maske kullanıyorsanız, her kullanımdan sonra maskeleri yıkayıp tamamen kurutmanız gerekir. Ayrıca bez maskelerin boğulma tehlikesi yaratamadığından emin olun.

Hangi Maske Türü En İyisidir?

Ev yapımı ya da satın alınmış, birden fazla kumaş katmanı içeren maskeler çoğu kişinin kullanımı daha uygundur. Elastik ve pileli yüz maskeleri çocuklar için en iyi sonucu verecektir. Çocuklar için maske seçiminde, çocuğunuzun yüzü ile uyumlu bir maske seçmeniz önemlidir. Yetişkin yüz maskeleri çocukların yüzü için büyüktür. Çocuğunuzun maskesinin, yüzüne uygun olması gerekir.

Şu anda çok sınırlı tedarik nedeniyle, N95 maskeleri gibi profesyonel sınıf maskeler, yakın mesafelerde koronavirüse maruz kalma riski yüksek olan ön saflarda yer alan tıp uzmanları için ayrılmalıdır.

Ebeveynler Küçük Bebekleri Nasıl Koruyabilir?

2 yaş altında maske takamayacak çocukları korumanın en iyi yolu, fiziksel mesafeyi korumak ve bebeğin etrafındaki kişilerin maske takmasını sağlamakla mümkündür. Evde daha fazla zaman geçirmek, bebeğinizi kalabalık alanlardan uzak tutmanız faydalı olacaktır. Bebeklerin kendilerini korumaları mümkün olmadığı için ailelerin bebeklerini diğer kişilerden uzak tutmaları en faydalı yoldur.

cicidoktorum diyor ki...

Çocuğunuzun en sevdiği oyuncağına maske takarak onun maske takmasını sağlayabilirsiniz.

COVID-19 ve Göz Sağlığı



Op. Dr. **Burcu Usta Uslu**
Göz Hastalıkları Uzmanı
burcu.uslu@medicana.com.tr
burcuusta@yahoo.com

Son 1 yıldır gündemimizin baş konsu Covid-19 virüsü ve insan sağlığı üzerine olan etkileri. Covid -19 ile enfekte bireylerde çok geniş yelpazede klinik tablolar gelişmekte.



Son 1 yıldır gündemimizin baş konsu Covid-19 virüsü ve insan sağlığı üzerine olan etkileri. Covid -19 ile enfekte bireylerde çok geniş yelpazede klinik tablolar gelişmekte. Göz sağlığı da bunun kaçınılmaz bir parçası. Covid-19 tablosuna solunum yolu bulguları yanı sıra göz bulgularının da eşlik edebileceğini akılda tutmamız gerekiyor.

Pandeminin başında göz sağlığı açısından ilk dikkatimizi çeken göz yolu ile (konjonktival) bulaş ve gelişen viral konjonktivit tablosu idi. Virüs, hapşırma, öksürme ile damlacık enfeksiyonu şeklinde konjonktivaya bulaşabilir ve konjonktivit yapabilir.

KONJONKTIVIT BELİRTİLERİ NELERDİR ?

Gözde kızarıklık

Göz kapaklarında şişme

Gözde yanma hissi

Gözde kaşınma

Konjonktivit dışında Covid-19 direkt immünolojik ve sistemik mekanizmalar ile farklı göz problemlerine de yol açabiliyor.

Bu tabloların bir kısmını pıhtılaşmada artış ve damarsal mekanizma ile yaparken; bir kısmını da enfeksiyondan sonra gelişen immun mekanizmalar ile yapmakta.

Covid-19 gözde şu tabloları yapıyor

- Konjonktivit
- Keratit (kornea dokusunun itihabı)
- Fotofobi (ışığa hassasiyet)
- Endoftalmi (göz içi dokuların enfeksiyonu)
- Retinal Arter Oklüzyonu
- Retinal Ven Oklüzyonu
- Optik Nörit (görme sinirinde iltihap)
- Kranial Sinir Paralizisi (yüz felci)
- Papil Ödem

Her gördüğümüz konjonktivit Covid-19 a bağlı olmayacağı gibi yukarıda listelenen tabloların hepsinin altında Covid-19 olabileceğini akılda tutmak gerekli.

Gözlerimizi Covid-19 dan korumak için ne yapabiliriz?

- Maske ve mesafe kurallarına uyun,
  Gözlerini ellemeyin, kaşımayın,
- El hijyeninize dikkat edin,
- Gözlerinizde kuruluk varsa tedavinizi düzenleyin,
- Alerjik göz problemlerinizi kontrol altına alın ,
- Normalin dışında farkına vardığınız görsel semptomlar varsa hemen hekime başvurun.

cicidoktorum diyor ki...

Özellikle online eğitim ve çalışma hayatını yoğun yaşadığımız bu dönemde göz kuruluğuna dikkat edin.

Gebelik ve **İnsülin Direnci**

Gebelik pek çok metabolik, biyokimyasal, fizyolojik, hematolojik ve immünolojik değişikliği beraberinde getirir. Miada ermiş bir gebelikte olumsuz bir komplikasyon gelişmediği takdirde, bu değişikliklerin tümü geri dönüşebilir değişikliklerdir.



Op. Dr. **Burcu Hanege**
Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı
hanege@medicana.com.tr

Gebelik pek çok metabolik, biyokimyasal, fizyolojik, hematolojik ve immünolojik değişikliği beraberinde getirir. Miada ermiş bir gebelikte olumsuz bir komplikasyon gelişmediği takdirde, bu değişikliklerin tümü geri dönüşebilir değişikliklerdir.

Gebelikte metabolik olarak görülen en önemli değişikliklerden biri artmış insülin direncidir.

İnsülin direnci: Normal dolaşımdaki insuline karaciğer, yağ dokusu ve kas dokusunun yanıt verme kapasitesindeki azalma olarak tanımlanır. Sağlıklı kadınların gebeliklerinde bile bir miktar insülin direnci söz konusudur.

Genel olarak gebe kadınlar normal popülasyona göre günlük 300 kcal daha fazla enerji alımına ihtiyaç duyarlar. Anne adayındaki fizyolojik olarak artmış insülin direnci enerji ihtiyacı için karbonhidratlar yerine yağların kullanımını sağlar. Bu durumda karbonhidratlar da gelişen bebek için ayrılmış olur. Böylece hızla büyüyen fetus için, anne adayı doğal olarak bir fizyolojik



adaptasyon mekanizması oluşturarak, yeterli karbonhidrat ve enerji akışını sağlamış olur.

Hamile kadınlarda serum kan şekeri düzeylerinde de birçok değişiklik olur. Açlık kan şekeri düzeyi düşüş gösterirken, yemek sonrası tokluk kan şekeri düzeyi ve insülin salgılanması artar.

Gebelikte fizyolojik olarak artmış insülin direnci bebeğe ne sağlar?

Vücuttaki tüm dokularda gelişen artmış insülin direncinin amacı bebeği besleyen en önemli organ olan plasenta dışındaki dokuların glukoz kullanımını azaltmaktır. Tüm bu değişikliklerin aslında tek bir amacı vardır: Yemek sonrası kandaki glukoz düzeyini uzun süre yüksek tutmak ve hızla büyümeye çalışan bebeğin ihtiyaçlarını karşılamaktır.

Gebelikte açlık kan şekeri düzeyleri normal kadınlara göre daha düşüktür.

Bu sebeple gebe kadınlar aç kaldıklarında kan şekerleri hızla düşer. Bu durumda enerji kaynağı olarak yağ asitleri kullanılır. Kullanılan bu yağ asitleri kana karışır, parçalanmasıyla oluşan keton cisimcikleri de kanda ve idrarda görülebilir. Özellikle, gebelikte aşırı bulantı-kusma yaşayan hastalar, gıda alamadıkları için, bu yağ asiti mekanizması devreye girer. İdrar tahlilinde keton cisimciklerinin varlığı annenin metabolik dengesinin bozulduğunun ve yoğun açlığın göstergesidir. Yapılan çalışmalarda keton cisimciklerinin gelişen fetus için toksik olabileceği belirtilmiştir. Bu nedenlerle yoğun açlık ve bulantı-kusma durumlarında gebe acil sıvı ve elektrolit desteğiyle tedavi edilmelidir.

Hamilelikte son 3 aylık periyoda gelindiğinde insülin direnci neredeyse 2 kat artar.



Bu artış, büyüyen fetus ve plasenta hacmiyle ilgili olarak artmış olan östrojen, progesteron ve insan plasental laktojen (hPL) hormonları ile ilgilidir. Plasenta tarafından salgılanan başka bir hormon olan plasental büyüme hormonu (hPGH) da diyabetojenik yani kan şekerini artırıcı etkilere sahiptir. İnsülin ve ilişkili olan tüm bu büyüme faktörleri enerji metabolizması, hücre çoğalması, doku gelişimi ve farklılaşması için gereklidir. Bu durumda hamileliğin doğası gereği fizyolojik bir diyabetojenik ortama zemin hazırladığını söylemek mümkündür.

Tüm Gebelere 24-28 haftalar arasında glukoz tolerans testi yapılmalıdır.

Gebelerde artmış plasenta hacmiyle birlikte 24. haftadan itibaren %2-3 oranında gebeliğe bağlı diyabet hastalığı oluşabilir. Gebelik diyabetinin tanısını koymak bu sebeple önemlidir ve tüm gebeler 24-28. haftalar arasında oral glukoz tolerans testi (şeker yükleme testi) ile taranmalıdır. Test, 8 saat açlık gerektirmesi dışında kolay bir testtir. Çünkü tüm hamile kadınların bildiği gibi, bu dönemde açlık hissi güçlü bir şekilde ve sık sık gelir. Onun dışında içilen sıvının içeriğindeki 75 gr şekerin bebeğe ya da anneye bir zararı yoktur.

Gebelik diyabeti olan annelerin ileri yaşlarda Tip 2 Diyabet olma olasılığı fazladır.

Diyetle kontrol edilebilen ve normal kan şekeri düzeyleri ile seyreden ya da kontrol edilemeyip insülin kullanımı gerektirebilecek olan gebelik diyabeti, doğumdan sonra plasentanın ayrılmasıyla birlikte dramatik olarak düzelir. Fakat bu kadınların ilerleyen dönemde tip 2 diyabet adayı olma olasılıkları diğer popülasyona göre daha fazladır.

Dengeli ve programlı bir diyet ve sağlıklı kilo alımı, hem annenin hem de büyüyen bebeğinin sağlığı için oldukça önemlidir. Artmış insülin direncini kontrol altında tutabilmek ve diyabet riskini minimale indirmek için sık aralıklarla ve küçük porsiyonlarla, düşük glisemik indeksli yiyeceklerle beslenmek en doğrusu olacaktır.

cicidoktorum diyor ki...

Sağlıklı bir bebek sahibi olmak için sağlıklı bir gebelik süreci geçirmek gerekir.
Gebelikte doktor kontrolünüzü aksatmayın.

Emziren Annelere
İştah Kontrolü İçin Bitkisel Öneriler



Melike Tuncer
Diyetisyen
dyt.meliketuncer@gmail.com

Gebelik sürecinde dünyaya sağlıklı bir bebek getirebilmek için artan besin tüketiminin dengeli ve yeterli miktarlarda alınması gebelik sonrası hem bebeğin hem de annenin sağlığı açısından oldukça önem taşır.

YouTube'da İzleyin

Hamilelikte değişen düzenin en önemli parçalarından biri de artan beslenme gereksinimidir. Gebelik sürecinde dünyaya sağlıklı bir bebek getirebilmek için artan besin tüketiminin dengeli ve yeterli miktarlarda alınması gebelik sonrası hem bebeğin hem de annenin sağlığı açısından oldukça önem taşır. Doğum gerçekleştikten sonra annelerin hem fiziksel hem de fizyolojik olarak toparlanma süreci başlar. Özellikle bu süreçte annelere kazandırılan beslenme alışkanlığı son derece önemlidir. Doğru gıda seçimi ile annenin sütü arttırılıp, sağlıklı kilo vermesi sağlanabilirken yanlış gıda seçimi bebeğinizin huzursuzlanmasına ve süt veriminin azalmasına sebep olabilir.Bu dönemlerde iştah artışı oldukça doğaldır. Bu süreçte doğru besinler ile dengeli bir iştah kontrolü sağlanıp,emziren anneler için yeterli süt üretimi desteklenebileceği unutulmamalıdır.

Annelerin iştah kontrolüne yardımcı bazı bitkisel gıda önerileri

Ahududu/Frambuaz Yaprağı Çayı (Bir tatlı-ekşi mucizesi)

Yaz ve sonbahar mevsiminde sıkça rastlanan ve keyif verici aromasıyla içimi kolay tercihi çok olan bir bitki çayı olarak karşımıza çıkar. Tatlı-ekşi tadı ve hoş kokusuyla yarattığı tokluk hissi metabolizmayı hızlandırıp iştahı baskılayıcı etki gösterir. İçerisinde bulunan fenolik ve ellagic bileşenleri ile kanser karşıtı ve yaşlanma geciktirici etkisiyle doğum sonrası toparlanma sürecinde tercih edilebilir. Kahvaltıya eşlik eden tüketimi hem porsiyon kontrolünü sağlamada hem de gün içerisindeki tokluk hissinin daha uzun süre sürdürülmesinde etkili rol oynar. Gebelik Sonrası tüketimi önerilir.

Çörekotu/ Çörekotu Yağı (Siyah inci)

Çörek otu, içeriğindeki B kompleks vitaminleri sayesinde metabolizmayı hızlandırıcı etkiye sahiptir. Ayrıca iştah baskılayıcı etkisiyle dikkat çeker. Gebelikte sıkça karşılaşılan kabızlık nedeniyle şişkinlik ve hazımsızlık gibi sorunların çözümünde etkilidir. Doğadan gelen bu siyah mucizenin ayrıca kan şekerinin düzenlenmesinde ki hatırı sayılır rolü unutulmamalıdır. Gün içerisinde tüketilen ara öğünlerde yoğurt, ayran ve sütün içerisine ilave edilebilir.





Çemen Otu

Akdeniz bölgesinde yetişen çemen otu bağırsaktan şeker emilimini yavaşlatıp, insülin salınımını geciktirir böylece iştah metabolizmasını baskılamada önemli bir rolü vardır. Birçok hastalık ve metabolik süreçte olumlu etkileri görülür. Emzirme döneminde süt alınımını uyarıp süt miktarını artırabilir ayrıca ağrılı adet dönemlerinde rahatlatıcı etki gösterir. Dengeli miktarlarda tüketilmesi önerilir.

Tarçın(toz gerçekler)

Uzun yıllardır tatlı krizlerinde dostane bir görev üstlenen tarçın iştah baskılayıcı etkisiyle dikkat çeker. İnsülin, salınımını düzenleyerek, fazladan yağ depolanmasını önlerken vücut metabolizma hızını artırarak enerji harcamasını ve yağ yakımını arttırır. Böylece kan şekerinin dalgalanmasının önüne geçerek ani tatlı ataklarına engel olur. Emzirme döneminde dengeli miktarlarda tüketimi önerilir.

Zencefil

Ferahlatıcı aroması ve içerisindeki gingerol fenolik bileşenleri sayesinde kilo vermede etkili bir rol alır. Zencefilin, yağ profilini iyileştirmede vekan şeker seviyelerini düzenlemede dengeleyici rol üstlendiği görülür. Yemekler ile tüketimi iştah kontrolü ve tatlı ihtiyacını dengede tutmaya yardımcı olabilir.

Sumak (Alternatif lezzet)

Mayhoş bir tadı olan sumak yemeklerde önemli bir aroma verici olarak kullanılır.Dengeli miktarlarda tüketildiğinde bilinen birçok hastalığa şifa olabileceği söylenir.Sumağın yemeklerle beraber tüketildiğinde porsiyon kontrolü sağlayıp yemeklerin gereğinden fazla tüketimini önleyeceği böylece iştah kontrolünde oldukça etkili olabileceği unutulmamalıdır.

Karahindiba Çayı

Bitki çayları içerisinde mineral içeriği yönünden oldukça zengin olduğu bilinen karahindiba çayı, iştahı baskılayıcı etkileriyle de karşımıza çıkar. Tatlı krizlerinin önüne geçmede ve idrar sökücü etkisiyle kilo yönetimi için alternatif bir kaynak olarak kullanılabilir. Taze veya ham olan karahindiba kökü çay yapmak için kullanılır.Dengeli miktarlarda tüketimi önerilir.

Kombucha Çayı

Uzak Doğu kültüründe oldukça bilinen ve “Şifa İksiri” olarak tabir edilen Kombucha çayı, Kombucha Mantarından Elde edilen fermente bir içecektir.Hazırlanış biçimi sebebiyle antioksidan kapasitesi normal çaylara ve antioksidan vitaminlere kıyasla çok daha fazla olduğu bilinmektedir. İçerisindeki yararlı bakterilerin sindirim sisteminde olumlu etkileri olması ve yağ birikimini sınırlandırması sebebiyle iştah kontrolünde etkili olabileceği dikkat çekmiştir.





cicidoktorum diyor ki...

Gerçekten aç mısınız? Yoksa yemek yemek mi istiyorsunuz? Bir bardak bitki çayı içerek bunu düşünmeye ne dersiniz?

Gebelerde Üriner Sistem Taşları

Hamilelikte böbrek taşı düşürme fikri can sıkıcı gelebilir. İyi haber: Gebelik sırasında üriner sistemde taş oluşma olasılığı 1500 'de 1'dir.



Op. Dr. **Tolga OKUTUCU**
Üroloji Uzmanı

Gebelikte böbreğimde taş oluşabilir mi?

Hamilelikte böbrek taşı düşürme fikri can sıkıcı gelebilir. İyi haber: Gebelik sırasında üriner sistemde taş oluşma olasılığı 1500 'de 1'dir.

Eldeki bilimsel kanıtlara göre bu oran gebe olmayan kadınlardaki ile hemen hemen aynıdır. Sitrat gibi taş önleyici maddelerin idrarda artması ve gebelerde idrarın alkali olması da taş oluşumunu azaltan mekanizmalardır.

Gebelik döneminde vücutta görülen bu fizyolojik değişimler taş oluşumunu etkileyebilir:

- Kan dolaşımının artması
- Böbreklerin süzme işlevinin artması
- İdrarla kalsiyum atılımının artması,
- Progesteron hormonu etkisine ek olarak bebek ve uterusun (rahmin) üretere (idrar yoluna) baskı yapması nedeni ile idrar



akımının yavaşlaması ve böbrek ve üst toplayıcı sistemde genişleme olması taş oluşum riskini arttırabilir.

Hamilelikte böbrekteki her genişleme tehlikeli midir?

Gebelik süresince hormonlar ve değişen anatomi nedeni ile gelişebilen böbrek toplayıcı sistem genişlemesinin bilimsel adı hidronefrozdur.

Bu durum gebelerin yaklaşık %90'ında çeşitli derecelerde görülür. Sağ böbrekte daha sıktır.

Gebeliğin 6. haftasında başlayıp doğum sonrası 6. haftada kendiliğinden gerilemesi beklenir.

Taş ağrısı mı? Doğum sancısı mı?

Böbrek ve idrar yollarında taşa bağlı tıkanıklık olması durumunda:

Sağ veya sol yanda şiddetli ağrı,

İdrarda kanama ve yanma,

Bulantı ve kusma görülebilir.

Böbrek taşları hamilelikte nadir görünse de doğumla ilişkili olmayan karın ağrılarının en sık sebeplerinden biridir.

Gebeyseniz ve taş düşürme şüpheniz varsa doktorunuza başvurunuz.

Gebelikte Böbrek Taşı Tanısı :

Böbrek ve idrar yollarındaki taşların tanısında bebeğiniz için en güvenli yöntem Ultrasonografidir. Basit ve zararsız bu yöntem ile böbreklerdeki taşların %70-80'i saptanabilir.

Ancak ultrasonografi idrar yollarındaki yani üreterlerdeki taşları göremeyebilir. Gebe olmayanlarda bu durumda Bilgisayarlı Tomografi ile kesin tanı koyulur ancak. X-ışınlarının gelişmekte olan bebeğiniz üzerine olası zararlı etkileri göz önünde tutularak bu yöntem hamilelikte çok nadir kullanılır.

Bu nedenlerle gebelerde üreter taşlarının kesin tanısı zordur.

Ultrasonografi ile böbrekte genişleme olup olmaması tanı ve tedavinin bir sonraki basamağına karar vermede önemlidir.

Gebelikte Böbrek Taşı Tedavisi:

Son çalışmalar hamilelikte görülen böbrek taşlarının % 65-85 oranla kendiliğinden düştüğünü göstermektedir. Doktorunuz size uygun ağrı kesiciler ve idrar yolu enfeksiyonunuz varsa antibiyotikler önerebilir.

Gebelikte hangi durumlarda taşlara müdahale edilmez?

- İdrar yolunda tam tıkanma yoksa,
- Böbrekte genişlemeye yoksa ,
- İdrar yolu enfeksiyonunun eşlik etmiyorsa,
- Şiddetli ağrıya neden olmayan küçük taş ise. koruyucu önlemlerle takip edilmesi ilk seçenektir.

Gebelikte günlük 2 lt su/sıvı tüketimi böbrek taşı riskini azaltır ve mevcut kum veya taşın düşmesine yardımcı olur.

Gebelikte Taş Düşmezse Ne Yapılır?

Koruyucu takibe rağmen gebelerin %25-40'ında idrar yolu taşları için girişim gerekebilir.

- Kontrol altına alınamayan şiddetli ağrı
- Devam eden kusma
- İdrar yolu enfeksiyonu, sepsis
- Böbrek fonksiyonlarının bozulması
- Erken doğum eylemi gebelerde taşa müdahale gerektiren durumlardır.



Müdahale için altın standart yöntem Üreteroskopik Taş Ameliyatıdır.

Hedef genel ya da spinal anestezi altında idrar yolundan kamera ile girilerek taşın bebeğe zarar vermeyen lazer sistemi ile kırılıp, tıkanıklığın açılmasıdır.

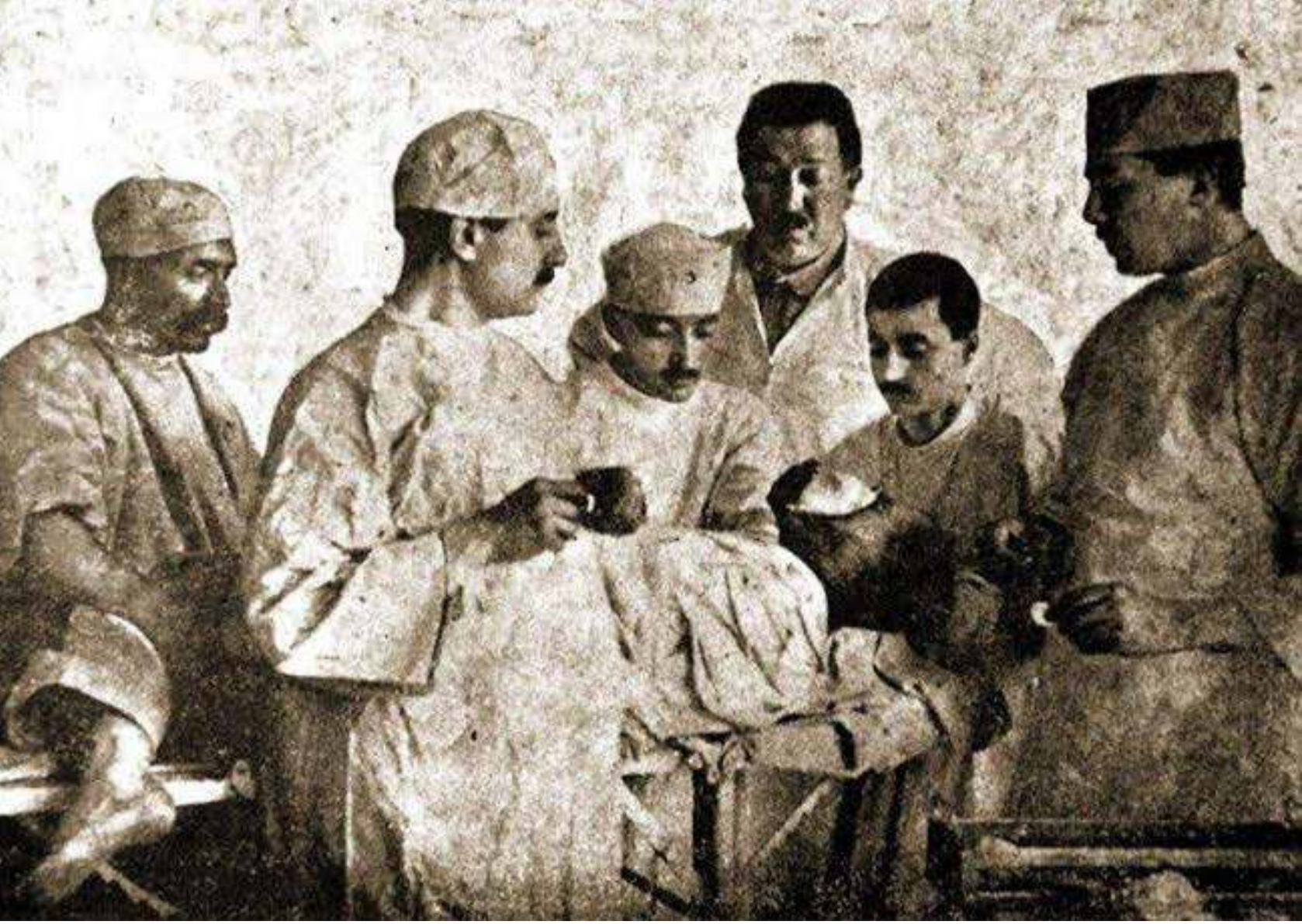
Yapılan çalışmalar bu yöntemin gebelerde de gebe olmayanlarda olduğu gibi etkili ve güvenli olduğunu göstermiştir.

Endoskopik operasyon için uygun olmayan hastalarda böbreğe endoskopik olarak vücut içerisinden (Double J kateter) veya ultrason eşliğinde ciltten bir drenaj tüpü (Nefrostomi) takılarak böbreğin idrarı boşaltması sağlanabilir.

Sonuç olarak hayatlarının bu hassas döneminde böbrek taşı ile karşı karşıya kalan anne adayları Ürolog, Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı, Radyolog, Anestezist ve Yeni Doğan Uzmanından oluşan güçlü bir ekip tarafından güvenle değerlendirilip takip ve tedavi edilmektedir.

cicidoktorum diyor ki...

Böbrek taşınız var ve planlı bir gebelik düşünüyorsanız; gebelik öncesinde taşınızı kontrol ettirmeyi unutmayın...



Baba, Oğul ve Morfin



Bahtiyar Orhan
Yazar
bahtiyar.orhan@gmail.com

Bu ay babalar gününü kutluyoruz. Varlığımızın temeli olan babalarımızın gününü... Nedir babalar gününün çıkış noktası? Usta yazar Orhan Bahtiyar tarihimizin kahraman babalarından birinin öyküsünü sizler için kaleme aldı.

Babalar günü dendiğinde genelde akla gelen, bir Amerikan iç savaşı gazisinin kızının, anneleri olmadığı için altı kardeşini büyüttüğü için babasına atfen bir babalar günü olması gerektiği fikridir. Bu fikir zamanla olgunlaştı ve 1972 yılında babalar günü ve resmi tatil ilan edildi. Ben bu tür günlerin ortaya çıkış amaçlarını kaybettiği düşündüğüm için hep temkinli yaklaşırım. Ama illa bir babalar günü olacaksa bu günün çıkış noktası Çanakkale kara savaşlarında yaşanan dramatik bir olaydır.

Çanakkale Kara savaşlarının en kanlı günlerinde zavallı tabipler ve hemşireler oradan oraya etekleri tutuşmuş halde koşturuyorlar, vatan için açılmış yaralara merhem olmaya çalışıyorlardı. Dışarıda kurulan tahta bir masaya yaralanalı sadece dakikalar olmuş askerler getiriliyor ve yatırılıyordu. Ellerinde ne tıbbi malzeme vardı ne de ilaç. Kırklı yaşlarında bir tabip önüne yatırılan askerlere bakıyor, kurtulabilecek gibi olanlara ellerinde zaten çok bulunmayan morfin yaparak acılarını dindiriyor ve sahra çadırlarına tedavi için yolluyordu. Kurtulması imkansız olanlar için söylediği tek bir cümle vardı zavallı adamın;



“Bunu kaldırın...”

Bu cümleyi duyan sıhhiye erleri yaralı askeri hemen ilerideki boş alana taşıyor ve ağlayarak, askerin tüm yakarışlarına rağmen onu güneşin altında ölüme terk etmek zorunda kalıyorlardı.

Üstübaşı kan içinde kalmış olan doktorun karar masasına yeni bir yaralı geldi. Doktor yaralının yüzünü görüp duygusal bir karar vermesin diye gelen yaralının yüzü sıhhiye erleri tarafından özellikle kapatılıyordu. Ancak duyulan acı dolu inlemeler ve çığlıklar, yeterince zorlayıcıydı. Tabip önüne gelen yaralı askerin yarasına uzun uzun baktı. Zavallı askerin belden aşağısı neredeyse







yok gibiydi. Muhtemelen bulunduğu yere bir top mermisi isabet etmişti. Bacakları kopmuş, bağırsakları kopan bacaklarının kemiklerine dolanmıştı. Yapacak bir şey olmadığını anlamak için doktor olmaya gerek yoktu ve doktor kimsenin duymak istemediği o cümleyi bir kez daha kurmak zorunda kaldı;

“Bunu kaldırın...”

Az önce acı içinde bağıran asker bir anda susmuştu. Sıhhiye erleri yaralı askeri tam kaldıracakken askerin sesi yeniden duyuldu.

“Baba... Kurtar beni yalvarırım...”

Bir anda buza kesmişti ortalık. Yaz sıcağında kutup soğuğu çökmüştü Çanakkale üzerine. Sıhhiye erlerinden biri yaralı askerin yüzündeki örtüyü kaldırdı hafifçe ve baba-oğul yüz yüze, göz göze geldi o an.”

“Doktor bir işaretle sıhhiye erini uzaklaştırdı oğlunun başından ve saçlarını okşadı biricik yavrusunun uzun uzun.

Benim arslan oğlum... diyordu bir yandan bunları yaparken. Zavallı çocuk babasının elleriyle arasında rahatlamış, huzur bulmuş, inlemeleri kesilmişti. Doktor oğlunun burnundan ve kulaklarından akan kanı temizledi nazikçe ve alnına bir öpücük kondurdu. Daha sonra kenarda bekleyen sıhhiye erlerine dönerek son sözünü söyledi.

“Bu benim oğlumdur. Onu gölge bir yere kaldırın."

Sıhhiye erleri acıdan kendinden geçen zavallı çocuğu, babasının son isteğine uyarak bir zeytin ağacının gölgesine bıraktılar yavaşça. O sırada başka bir asker gelip bırakılmıştı bile masaya. Doktor masaya başka bir yaralı bırakan erlere dönerek donuk bir ifadeyle;

Tıp okuyordu... Seneye tabip çıkacaktı... dedi ve önüne yatırılan askerin yarasına bakmaya başladı. Kısa bir muayeneden sonra, az önce oğluna yapamadığı morfini önünde yatan askere zerk etti ve;

“Sıhhiye çadırına...”dedi bir yandan metrelerce ötede cansız yatan oğluna bakarken.

Doğrudur; babaların, babalarımızın hakkı ödenmez. Lakin, vatan ile evlat arasında sıkışıp kalan bir babanın verdiği bu asil ve zorlu kararın hakkı asla ödenmez. İllaki bir babalar günü kutlanacaksa eğer, hikayesi de bu olmalıdır.

cicidoktorum diyor ki...

Sizi bilmem ama boğazım düğümlenerek okudum bu öyküyü... Kim Bilir tarihimizde yazılmayan daha ne kahraman babalar vardır diye de düşünmeden edemiyorum...

Çocuklarda Yabancı Dil Eğitimi Ne Ne zaman Başlamalı?



Özlem Erdir
Eğitim Danışmanı
Coach Team Education Consultancy
erdirozlem@gmail.com

Dil öğrenimine kaç yaşında başlanırsa başlansın, doğru öğrenme metodu ve destekleyici çevre ile ileri seviyede yabancı dil öğrenimi gerçekleşmesi kolaylaşır.

Dil öğrenimine kaç yaşında başlanırsa başlansın, doğru öğrenme metodu ve destekleyici çevre ile ileri seviyede yabancı dil öğrenimi gerçekleşmesi kolaylaşır. Fakat her çocuğun kendi içinde farklı, güçlü ve zayıf yönleri olduğundan dolayı kendisine en doğru faydayı sağlayacak metodun belirlenmesi gerekir.

Bu yüzden işin uzmanından yardım almak kalıcı ve etkili öğrenme süreci için büyük bir önem taşır. Aynı zamanda bu aşamada siz de, bir ebeveyn olarak çocuğunuza destek olabilir, birlikte yabancı dil öğrenimini destekleyen oyunlar oynayabilir ve birbirinden farklı aktiviteler yapabilirsiniz.

Çocuklar küçük yaşta çok daha hızlı öğreniyor!

Yapılan araştırmalara göre tüm dünyada erken çocukluk döneminde başlatılan eğitimlerde dil öğrenme sürecinin çok daha hızlı ilerlediği gözlemlenmiştir. Ortalama 1 yaşından sonra yavaş yavaş konuşmaya başlayan çocuklar bebeklikten itibaren yeni şeyler öğrenmeye ve hayatında uygulamaya başlar. 3 yaşından itibaren ise etrafında olan bitene karşı farkındalığı artar ve hızlı bir şekilde yeni bilgiler edinmeye devam eder.





Küçük yaşta yabancı dil taklit yoluyla anadil gibi öğrenilebilir.

Çocuklar esnek beyin yapıları nedeniyle 5 yaşına kadar öğrendikleri dili daha hızlı ve nerede ise ana dili gibi konuşacak şekilde öğrenebilme yeteneğine sahiptirler. Bu da çocuk için ekstra bir çaba sarf etmeye gerek duyulmadan konuşabiliyor olmak anlamına geliyor. Küçük yaşta dil kuralları ve yapısına göre öğrenilmediği için yabancı dili de taklit yolu ile ana dil gibi doğal bir şekilde öğrenebiliyorlar.

Dil gelişimi anne karnında başlar.

Küçük çocuklar ve özelliklede bebekler için hayatın her anı öğrenmenin önemli bir parçasıdır. Uzmanlar tarafından yapılan araştırmalar, bebeklerin anne karnındayken bile dış dünyadaki sesleri duyabildiğini ve aslında dil gelişiminin daha doğmadan önce başladığını gösteriyor.

Bebekken öğrendiğimiz dilleri unutmuyor ve beynimizin bir köşesine yerleştiriyoruz.

Çünkü bu yıllarda edinilen tüm diller, beynin ana dil bölgesine kaydediliyor. Yaklaşık 10 yaşından sonra öğrenilen diller ise, beynin farklı bir bölümüne kaydediliyor ve bu bilgileri sürekli canlı tutmak için ekstra bir çaba sarf edilmesi gerekiyor.

cicidoktorum diyor ki...

Çocuklarda beyin gelişimi 2 yaşa kadar çok hızlıdır.
İlk yıllarda verdiğiniz eğitimler bu nedenle çok önemlidir.

Çocuklara **Müzik Öğretmek**

Ben 32 yıllık müzik eğitmeniyim. Yıllar içinde edindiğim deneyimlerden öğrendim ki büyüklere herkes bir şey öğretebilir, ancak minik afacanlara bir şey öğretmek en zor işlerden biridir. Ben de dedim ki kendime; ''Sen çocukları zaten çok seviyorsun, çocuklarla iyi bir iletişim kurarsan, kendini sevdirirsen, müziği de , piyanoyu da sevdirirsin.''



Öğr. Gör. **Efsane Çolpan Metin**
Marmara Üniversitesi Ses Eğitimi Öğretim Görevlisi

Ben 32 yıllık müzik eğitmeniyim. Yıllar içinde edindiğim deneyimlerden öğrendim ki büyüklere herkes bir şey öğretebilir, ancak minik afacanlara bir şey öğretmek en zor işlerden biridir. Ben de dedim ki kendime; ''Sen çocukları zaten çok seviyorsun, çocuklarla iyi bir iletişim kurarsan, kendini sevdirirsen, müziği de , piyanoyu da sevdirirsin.''

Aslında öğrenciliğim sırasında 3,4,5 ve 6 yaşlarında olan çocuklara, yaş gruplarına göre şarkılar öğretiyordum. Çünkü şarkıların hareketleri , sözlerinin uzunluğu ve kısalığı onların öğrenmesinde çok etkiliydi. Çocukların dikkatlerini nasıl toplarım,onlara bildiğim şarkıları hangi şekilde öğretmeliyim, nasıl şarkılar onların dikkatlerini çeker gibi sorularla kendimi sürekli



geliştirmeye çalıştım. Halen de yeni metotlar ve yöntemler keşfetmeye devam ediyorum. Bilgiyi bilmek önemli değil, onu öğretebilmek önemli. Enstrümanı çok iyi çalsak bile onu öğretmek ayrı bir yetenek gerektirmektedir. ,

Çağımızda çocuklar, müzikle anne karnında tanışıyorlar.

Bilinçli anne ve babanın çocukları, müziği daha önceden öğrendikleri için, onlara öğretmek çok daha kolay oluyor.

Velilerden, çocuklarda müzik eğitimi ile ilgili birçok soru geliyor.

- 2 yaşındaki bir çocuğum dinlediği parçaların sözlerinin tümünü öğrenip bunları söylediğinde ne yapılmalıyım?
- Çocuğum, her müzik çaldığında ritme uygun bir şekilde ritim tutuyor. Nasıl yönlendirmeliyim?
- Çocuğum hangi müziği duysa, kalkıp uyumlu bir şekilde dans ediyor. Nasıl davranmalıyım?

Tabii ki erken yaşta çocukların bu kadar yeteneklerini belli etmeleri ve ebeveynin farkındalığı çok önemli. Bu çocuklar doğru orff eğitimi veren kişilerden ve kuruluşlardan eğitim almalılar.

Orff Eğitimi Nedir?

Orff eğitiminde söz konusu olan yalnızca müzik eğitimi değildir, insanın yetiştirilmesidir. Çocukların içinde zaten var olan yaratıcı güçlerini açığa çıkarmasına ortam hazırlar. Temelinde ritim, hareket ve konuşma olan, çocukların içlerinden geldiği gibi müzik yapıp, dans etmesine, doğaçlama yapmasına olanak tanıyan bir eğitim anlayışıdır. Çocuğa bütün sanatsal alanları kombine ederek öğrenme, keşfetme, deneme ve yaratma ortamı sunan bir metottur.



Piyano Eğitimine ne zaman başlanır?

Enstrüman çalmak çocuğun yeteneğine ve algılamasına göre değişebilir. Çocuklar 3-4 yaş aralığında ve sonrasında piyano eğitimi alabilirler. Tabii ki her çocuk bu yaşta piyano çalmaya başlayamayabilir. Bunun kararını piyano eğitmeninin vermesi gerekmektedir.

Müzik ve dans Alzheimer Hastalığını önlüyor.

Piyano çalarken sağ ve sol lobların aynı anda çalışması, halk oyunları,dans gibi faaliyetlerde de bir önceki ve sonraki hareketleri akılda tutup onları şaşırmadan yapabilmek, çağımızın hastalığı Alzheimer'a yakalanmayı önler.

Çocuklarımız bizim herşeyimiz. Onların en iyi şekilde eğitilmeleri için doğru adresler bulunmalı. Mutlaka bir enstrümanla tanışmaları ,resim yapmaları ve spor dallarından biriyle uğraşmaları gerekmektedir. Bebekliklerinden itibaren sanal ortama bağımlı çocuk olmamaları için elimizden geleni yapmalıyız.

cicidoktorum diyor ki...

Müzik eğitimi alan çocukların matematık ve yabancı dil öğreniminde daha başarılı olduklarını biliyor musunuz?

Konuşma Sesi Bozuklukları

"Ayı vız vız vız.."



Uzm. Ody. **İrem Konakçı Yenice**
Odyoloji, Ses ve Konuşma Bozuklukları Uzmanı
www.odyolojikonusma.com

Özellikle okul öncesi dönemde halk tabiri ile "harfleri söyleyememe"/ "harf bozukluğu" çocuklarda en sık karşılaştığımız konuşma sorunlarından biridir. Konuşma sesi hataları aileler tarafından şirin görünmekte ve okula başlayınca kendiliğinden düzeleceği düşünülmektedir.

Özellikle okul öncesi dönemde halk tabiri ile "harfleri söyleyememe"/ "harf bozukluğu" çocuklarda en sık karşılaştığımız konuşma sorunlarından biridir. Konuşma sesi hataları aileler tarafından şirin görünmekte ve okula başlayınca kendiliğinden düzeleceği düşünülmektedir.

Çocuklarda gelişimin her alanında olduğu gibi konuşma sesleri de belli bir gelişimsel süreç içerisinde edinilir. Örneğin 3 yaşında bir çocuğun / r/ sesini hatalı üretmesi normal iken, /b/ sesini artık doğru üretebiliyor olması beklenir. Bir başka noktada bazı çocuklar edinemedikleri konuşma sesini tutarlı bir şekilde yanlış üretirken, bazı çocuklarda tutarsız hatalar yaparlar . Örneğin /kedi/ diyebilen bir çocuk, köpek kelimesini / töpet/ olarak üretebilir. Bu durum da aileler açısından oldukça kafa karıştırıcı olabilmektedir.

Bu konuyu anlayabilmek artikülasyon bozukluğu ve fonolojik bozukluk kavramlarını anlamak gerekir

Artikülasyon bozukluğu nedir?

Artikülasyon bozukluğu, kişinin konuşma seslerini yanlış veya eksik üretmesidir. Artikülatör organlar (dil, dudak vb.) yanlış pozisyona girdiğinde artikülasyon bozukluğu ortaya çıkar. Örneğin kişi "elma" yerine "eyma", "kalem" yerine "talem" diyebilir.

Kişi tutarlı hatalar yapar. Örneğin /k/ sesini kullanamıyor ise bu durum tüm /k/ sesi içeren kelime yada heceler için geçerlidir.





Artikülasyon bozukluğunun nedeni nedir?

Bir çok nedeni olabilir. Bu uzmanın yapacağı değerlendirmeler sonucu ile neden anlaşılabilir. Anatomik veya fizyolojik (örn: dudak damak yarığı, işitme kaybı, nörolojik hastalıklar vb) kaynaklar olabileceği gibi yanlış öğrenmeden de kaynaklanabilir. Çoğu kez belirgin bir sorun olmaksızın da artikülasyon bozukluğu gözlenebilmektedir.

Fonolojik bozukluk nedir?

Konuşma sesleri belirli dilbilgisi kuralları çerçevesinde bir araya getirilerek kullanılır. Sesbilgisel (fonolojik) bozukluklarda kişiler hecelerin yerlerini değiştirebilir, bir konuşma sesinin yerine başkasını kullanabilir ya da ses ekleyip düşürebilir.

Fonolojik bozukluk ile artikülasyon bozukluğu arasındaki fark nedir?

Artikülasyon bozukluğu olan çocuklarda yanlış ses üretimi sabittir. Çocuk örneğin /k/ sesini hiç üretemez. Ancak fonolojik bozuklukta çocuk o sesi üretebilmesine rağmen hedef sesin yerine farklı sesler getirebilir. Örneğin /kaş/ kelimesinde /k/ sesini doğru söylerken /kuş/ kelimesini / tuş/ olarak söyleyebilir.

Ayrıca hece düşürme, hecelerin yerlerini değiştirme gibi durumlara da sıkça rastlanır.

Çocuğumda artikülasyon bozukluğu mu var yoksa fonolojik bozukluk mu var nasıl anlarım?

Bunu anlamanın en doğru yolu uzman değerlendirmesidir. Artikülasyon bozukluğu ve fonolojik bozukluk bir arada ya da tek olarak gözlenebilir.

Yapılacak değerlendirme ile nasıl bir sorun olduğu belirlenir. Dil ve konuşma bozukluğunun kaynağı belirlendikten sonra da bu doğrultuda uzman nasıl bir yol izleyeceğini belirler.

Çocuğumun konuşması büyüdükçe düzelir mi?

Yapılacak değerlendirme ile hangi seslerde ve ne tip bir sorun olduğunun anlaşılması, yaşı da dikkate alınarak gerekli değerlendirmelerin yapılması önemlidir. Fiziksel bir neden olmaksızın artikülasyon bozukluğu gözlendiğinde aileler çocuk büyüdükçe bu sorunun kendiliğinden düzeleceğini inanır. Bu olabilir. Ancak olmaması durumunda mevcut artikülasyon bozukluğu çocuğun sosyal ve duygusal gelişimini olumsuz yönde etkilemekte ayrıca akademik başarısı üzerinde de olumsuz etkiler yarabilmektedir. Özellikle günümüz eğitim sisteminde okul eğitiminin erken yaşlarda başlaması ile mevcut konuşma sorunlarının akademik performansı etkileme ihtimali de artabilmektedir.

Her yaşta terapi yapılabilir mi?

Terapi her yaşta yapılabilir. Uzman tarafından yapılacak değerlendirme sonucunda sorunun ne olduğu tespit edilip, süreç belirlenir. Bir çok kişi küçük çocuklarda yada tam tersi yetişkinlerde terapi yapılamayacağını düşünür. Oysa ki sorunun tespiti ile uygun görülürse her yaşta terapi yapılabilir.

Ne zaman bir uzmana gitmeliyim?

Çocuğunuzun konuşması bebeksi ise, çevresindeki kişiler bazen söylediklerini anlamakta güçlük çekiyorsa ve en önemlisi bir sorun olduğunu hissediyorsanız uzmandan görüş almakta yarar vardır.

cicidoktorum diyor ki...

Konuşma sorunlarını erken tespit etmek sorunun kolay çözümüne yardımcı olur.

İştahsız Çocuklara **Beslenme Önerileri**



Müge Özyurt
Diyetisyen

Beslenme, anne karnında itibaren sağlıklı bir yaşamın belirleyicisidir. Okul öncesi dönemden başlayarak çocukların yeterli ve dengeli beslenmesi iki nedenle çok önemlidir; büyüme ve gelişmenin sağlanması ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazandırılması..

YouTube'da İzleyin

Beslenme, anne karnında itibaren sağlıklı bir yaşamın belirleyicisidir. Okul öncesi dönemden başlayarak çocukların yeterli ve dengeli beslenmesi iki nedenle çok önemlidir; büyüme ve gelişmenin sağlanması ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazandırılması..

Çocuklarda büyüme ve gelişmenin hızlı olduğu okul çağında çocuklar yalnızca fiziksel olarak değil aynı zamanda duygusal anlamda da gelişimin yaşandığı ve hayat boyu sürecek davranışların kazanıldığı bir dönemdedir. Okul öncesi dönemi büyüme ile birlikte birçok becerilerin kazanıldığı özellikle motor becerilerin geliştiği dönemdir. Çocukluk döneminde sağlıklı beslenme; yeterli, dengeli, kalori (enerji) kontrollü, ölçülü, besin yoğunluğu ve çeşitlilik gösteren bir modelde olmasına özen gösterilmelidir.



Bu dönemde 4 besin grubundan da yeterli ve dengeli bir beslenme düzeni sağlamak, çocuğunuzun gelecekteki sağlığı için yapabileceğiniz en büyük yatırımdır.

Çocukluğunda sağlıklı beslenenlerin ileri yaşlarda kronik hastalıklara yakalanma riski düşüktür.

Bu dönemde çocuğun yeterli beslenip beslenmediği belli aralıklara yapılan boy uzunluğu ve ağırlık ölçümleriyle kontrol edilir. Bu süreçte beslenme düzeninde aksamalar;

- Yetersiz ve dengesiz besin tüketimi
- Çocuklarda dikkat ve algılama düzeyinde eksikli
- Öğrenme güçlüğüne neden olmaktadır.

Gelişim geriliğinin yanı sıra obezite, demir eksikliği anemisi, raşitizm ve diş çürükleri de çocukluk çağındaki beslenme alışkanlıklarına bağlı olarak çok sık görülen sağlık sorunlarıdır.

Çocukların beslenme programında; karbonhidrat, protein, vitamin ve mineral ile yağlar yeterli düzeyde olmalıdır.

Süt ve süt ürünlerinden 2-3 porsiyon, et ve yumurta ya da kuru baklagillerden 2-3 porsiyon, mevsim sebze ve meyvelerinden en az 5 porsiyon, ekmek ve tahıl gurubundaki besinlerden 6 porsiyon ile yağ ve yağlı bitkilerin tohumlarından yeterli düzeyde tüketim gereklidir.

Fakat her zaman beslenme bu kadar planlı olmuyor; özellikle de yemek yemekten kaçan, iştahsız çocuklar için... Peki iştahsız çocuklar için neler yapabiliriz:

- İştahsız çocuklar için ısrarcı olmamak ve yemek konusunda çocuklarla savaşmaktan



vazgeçmek en etkili yollardan biri. Kendi haline bırakmak ve ona acıkması için zaman tanımak yemek yemeyi daha kolay hale getirecektir.

- Çeşitli sağlıklı yiyecekler ve atıştırmalıklar servis etmek ve onları da yaşlarına uygun yemek hazırlama süreçlerine dahil etmek güzel bir fikir olabilir. Birlikte mutfağa girin ve hem yemek hazırlayın, hem onu besinlerle iyi ilişkiler kurması yönünde teşvik edin.
- Ailecek yemek yiyememek, evde sofra düzeninin olmaması da isteksizliğe neden olabilir. Bunun için öğünler atlanmamalı, yemek yeme alanı tek olmalı ve aile bireyleri mümkünse yemekte bir arada bulunmalıdır.
- Bazı besinleri çocukların yemeyi reddetmesi çok sık rastlanan bir durumdur. İstenmeyen besini yeme konusunda çocuklar çok zorlanmamalı ve tekrar yemesi için farklı günlerde 2-3 deneme yapılmalıdır. Buna rağmen başarılı elde edilemediyse, istenmeyen besin diğer yemeklerin yanında garnitür olarak sunulabilir.
- Yemek yeme saatleri belli olmalıdır. Kahvaltı, öğle ve akşam yemeği ile bunu destekleyen ara öğünler ile günde 4 – 5 öğün planlanmalı. Öğün aralarında çocukların iştahını kesecek şeker, çikolata, asitli içecekler ile besleyici değeri olmayan paketleri ürünlerini tüketmeleri sınırlandırılmalıdır. Çünkü bu yiyeceklerin öğün aralarında veya öğün saatlerinde tüketilmesi iştahsızlığı arttırır. Yemek vaktinde tok olacağı için de ihtiyacı olan öğünü tüketemez.
- İştahsız çocuklarda sevdiği ama besin değeri düşük ya da zararlı gıdaları yasaklamaktan kaçının. Çünkü bu çoğu zaman başarısızlıkla sonuçlanmaktadır. Başkaları bu besinleri tüketirken, ona yasak koymak merakını artırır. Bunun yerine bu besinlerin zararları anlatılmalı, belki o zararla ilgili videolar izletilerek ikna yoluna gidilmeli. Bunun yanında sağlıklı beslenerek onu nelerin beklediğini, sağlıklı yiyecekler dahil etmenin faydalarına odaklanacak masallar anlatabilirsiniz.
- Çocuklar aç olup olmadıklarına, servis edilen yiyeceklerden ne yiyeceklerine ve ne zaman tok olduklarına karar vermelidir. Çocukları tabaklarını bitirmeye zorlamak, ısrarcı olmak çocuklara doygunluk hislerini geçersiz kılmalarını öğretir.
- Çocukları yiyeceklerle ödüllendirmeyin, tatlıyı yemek yemenin ödülü olarak asla kullanmayın. Yiyecekleri sevginizi göstermenin bir yolu olarak da kullanmak yerine çocuklarınıza sarılın, onları takdir edin ve zamanınızın bir kısmını onlara ayırın.
- Son olarak çocuğunuzun her gün en az 7-8 saat uyuduğundan emin olun. Bu onların iştahlarını düzenlemelerine de yardımcı olacaktır.

cicidoktorum diyor ki...

Çocuklarınızla yemek konusunda inatlaşmayın.
Çünkü bu savaşı asla kazanamazsınız.



İştah Açan **Civciv Köfte**

Serpil Korkmaz

Malzemeler

250 gr dana / kuzu kıyma.

Yarım kuru soğan.

Yarım diş sarımsak.

Maydonoz

Yarım su bardağı tarhana.

1 yumurta.

Kıvam vermek için galeta unu (ıslatılmış tarhanın durumuna göre) Karabiber, zerdeçal, kimyon

Üzerini süslemek için

Havuç

Kaşar peyniri

Zeytin ezmesi

Maydonoz veya dere otu

Yapılış

Önce tarhanayı üzerine ılık su ekleyerek yumuşamaya bırakılır. Kıymanın içerisine rendelenmiş soğan ve sarımsak, yumuşayan tarhana eklenir. İçine 1 yumurta kırıp iyice karıştırılır. Kıvam vermek için alabildiğince galeta unu, ince kıyılmış maydanoz, baharatlar ve tuz da ilave edip iyice yoğurulur. Biraz dinlendirildikten sonra köfte harcı ceviz büyüklüğünde yuvarlayıp kızartılır.

Süslemesi için , havuç diliminden üçgen şekille gaga, kaşar peyniri ve zeytin ezmesinden yuvarlak göz yapılır. Siz hayal gücünüze göre eğlenceli farklı şekillerde de yapabilirsiniz.

Çocuğunuzun tercihine göre patates ve sebze püresinden ya da haşlanmış spagetti makarnadan kuş yuvası yapılır. Hazırladığınız civciv köfteleri bu yuvanın içine koyarak çocuğunuza sunabilirsiniz. Afiyet olsun:)



İştah Açan **Pankek**

Malzemeler

1 tatlı kaşığı keçiboynuzu unu

Yarım muz

1 yumurta

4 yemek kaşığı tam buğday unu

Yarım su bardağı süt

Yarım kabartma tozu

1 paket vanilya

Süsleme için

Muz

Kuru üzüm,

Üzüm pekmezi

Yapılış

Muzu çatalla ezilir. Üzerine yumurta sarısı ve sütü eklenip karıştırılır. Hazırladığımız bu sıvı malzemelerin üzerine keçiboynuzu unu ve tam buğday unu, kabartma tozu ve vanilya karıştırıp krep tavasında pişirilir.

Üzerini üzüm pekmezini kullanarak süsleyip, muz ve kuru üzümle ile eğlenceli bir şekilde çocuğunuza sunabilirsiniz. Afiyet olsun :).

cicidoktorum diyor ki...

Sevgili annemiz Aslı Gülbüz'e bu lezzetli tarifler için teşekkür ederiz.



İkizler Burcu Çocukları

22 Mayıs – 21 Haziran arası doğan çocuklar

Mevsim olarak ilkbahar sonunu temsil ediyor. Hava bu zamanda değişkendir ve bu değişkenlik İkizler çocuklarının içgüdüsel sahip oldukları bir özellik olarak dışarıya yansır.



Turhan Sarıdal
Astroloji Eğitmeni ve Danışmanı
neptun970@yahoo.com

YouTube'da İzleyin

Elementi Hava olan İkizler; 22 Mayıs – 21 Haziran arasında doğanlardır. Bazı senelerde 21 Mayıs doğumlular da İkizler e denk gelmektedir.

Mevsim olarak ilkbahar sonunu temsil ediyor. Hava bu zamanda değişkendir ve bu değişkenlik İkizler çocuklarının içgüdüsel sahip oldukları bir özellik olarak dışarıya yansır.

Düşüncelerinde, kararlarında sık sık değişimler görebilirsiniz. Çok hızlı düşünürler, çevrelerine, bulundukları duruma çok hızlı adapte olurlar.

Uzun süre bir yerde kalmak istemezler, uzun süren oyunlara (Satranç gibi) konsantre olmakta güçlük çekerler ve bu tarz oyunlardan, aynı uzun süren yolculuklarda olduğu gibi, çabuk sıkılırlar.

Çok eğlencelidirler, her grupta aranan kişi olurlar, çünkü güzel espriler, onların işidir. Kelimeler onların hazinesidir. Çok konuşurlar, yükselenleri de İkizler ise, konuşurken ellerini de kullanırlar.

Merkür yönetiyor onları... Tanrıların habercisi, iletişim Tanrısı Hermes ile bağdaştırılır. O Yüzden iletişim kurmak, onların en büyük ihtiyacıdır. Onun cep telefonunu, bilgisayarını elinden almak ona verilen en büyük ceza olur, bunalıma girebilir bu yüzden. Özgürlüğüm kısıtlanıyor hissine kapılır, o zaman hasta da olabilir.

İkizlerin hassas organları elleri, akciğerleri ve omuzlarıdır. Stres anında bu organlarından bilincine sinyaller gelir, yani hasta olur. Akciğerleri hassas olduğu için, ileriki yaşlarda özellikle sigara içmemeleri gerekiyor.

Merkür ; akıl, iletişim, konuşma... potansiyelleri veriyor, o yüzden yabancı dil öğrenmeye yatkın olurlar.

Maymun iştahlı olurlar. Bir hobiye başlarlar, sonra sıkılırlar başka bir hobiye geçerler...

Akılla ve elleriyle bağlantılı, kısa süreli oyunlar içeren oyuncaklar onlara uygun olur. Sanatsal yönleri varsa, havayı titreştireceği çalgılar onlara çok iyi gelir. (mızıka, flüt, trompet...)

Bunlar genel doğrulardır, ancak kişiye özel doğum haritası farklı özellikler gösterebilir.



Ayın Çocukları



Emir Bayarslan

3 YAŞINDA

Emir... Erkek ikizler bebeği

Emir asla zorla birsey yapmaz çabuk morali bozulur paylaşımcı cana yakın.



Umay Sert

1 YAŞINDA

Umay... Kız ikizler bebeği

dışa dönük ve güler yüzlü bir bebek. Meraklı, öğrenmeye açık ve aynı zamanda taklitçidir.



Leyla Nil Yener

3 YAŞINDA

Leyla... Kız ikizler bebeği

Güldü mü gözlerinin içi gülen gülmeyi ve güldürmeyi seven eğlenceli komik doğayı seven özgür ruhlu çılgın bir çocuktur.

cicidoktorum

Temmuz Ayında

Çocukla Tatil

Özel Sayısı ile Sizlerle

