PRETTY
mother
MAGAZINE

No: 16 Yıl: Mayıs-Haziran 2021



HAMİLELİK
Rahat ve sağlıklı hamileliğin ipuçları...

PANDEMİ SÜRECİ
ÇOCUKLARIMIZ NELER HİSSEDİYOR?

RÖPORTAJ
İş Hayatında Anne; *Gülden Yılmaz*
Insta Anne; *Münhan Çınar*
Örnek Girişimci; *Ece Çiftçi*

NASIL *iletişime* GEÇECEKSİNİZ?

Doğru iletişim kurmanın incelikleri...

ANNE & BABA OLMAK!

YENİ NESİL ANNELERİN DERGİSİ


gigbi
Bebek Fotoğrafçısı mı arıyorsun?
en iyi fotoğrafçılar
en iyi palyaçolar
en iyi organizasyon şirketleri
en iyi müzisyenler
bir tık uzağında...
gigbi.com





AJANDA KİTAP,
S. 12



SEVDİKLERİMİZ,
S. 6

Editör'den

Her sayı bir sonraki günler için her şey daha güzel olacak darken 17 günlük bir kapanmanın tüm ağırlığıyla editör yazımı yazmak kısmette varmış meğer! Üzerimize gelen her şeye inat güneş o kadar güzel ısıtıyor ki içimizi... İçimiz kıpır kıpırken, heyecanla dergimiz için içerikler üretirken, gelen yorumlar, indirilme sayılarımız bizi yukarılara çekerken maalesef çevremizde oluşan negatif enerjilere karşı da kayıtsız kalamıyoruz...

Okuduğumuz her haber bizi, 'bu da olmaz' dedirtecek şaşkınlığa sürüklerken artık şaşırmamayı öğreniyoruz. Şaşırmamız gereken bir olayda hiçbir tepki vermediğimizi, şaşırmadığımızı görünce de kendimize yabancılaşıyor, üzülüyor, panikliyor, kaygılanıyoruz... Bu ruh hali bir müddet daha böyle sürecek gibi... Peki tüm bu karmaşanın ortasında nasıl ayakta kalıyoruz? "Her yaşta her bireyin bu yolculukta bambaşka zorluklarla savaştığı düşünülürse, pandeminin dayanıklılığımıza katkı sağladığı muhakkak." diyor Psikolog Halime Tosun, dergimiz için kaleme aldığı yazısında. Katılıyorum. Çünkü kendimi, kendime sık sık 'ne kadar dayanıklı, güçlüymüşsün meğer' derken buluyorum... Sevgili Halime'nin 'pandemide neler öğrendik' yazısını okumanızı öneririm. Bakalım hangi cümlelerin altına imzanızı atacaksınız?..

Mayıs-Haziran olarak iki aylık çıkardığımız bu sayı dolu dolu bir içeriğe sahip. Anneler Günü ve Babalar Günü'nü art arda kutlayacağız. Anne&Baba olmaya dair yazımızdan, güçlü annelerle yaptığımız röportajlara kadar yine renkli, dolu dolu bir dergi var... Ailemize yeni katılan Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Op.Dr.Aykut Coşkun'un bilimsel verilere ek olarak kendi hastaları üzerindeki gözlemlerini de aktardığı 'gebelik ve lohusalıkta koronavirüs' yazısını da mutlaka okumalısınız. Ve diğer mutlaka okunmalı dediğimiz yazı ise, ilham aldığımız bir genç, son derece başarılı bir girişimci SosyalBen Vakfı'nın kurucusu Ece Çiftçi ile olan röportajımız. Dosya konusu olarak yer verdiğimiz 'bebeğinizle doğru iletişim kurmanın incelikleri' ise yeni ebeveynler için...

Müthiş güzelliklerle dolu, güneşin içimizi ısıttığı kadar ruhumuzu da doyurduğu, stressiz günlere...

9 Mayıs Anneler Günü, 20 Haziran Babalar Günü... Şimdiden kutlu olsun...

Nalan Elmas Özbek
nalan@prettymothermag.com
nalanelmasozbek



PRETTY mother MAGAZINE
Yeni Nesil Annelerin Dergisi
@prettymothermagazine
info@prettymothermag.com



Gagna Medya adına ALİ İHSAN ELMAS

Yayın Yönetmeni (Sorumlu) NALAN ELMAS ÖZBEK

Görsel Yönetmen SELVER EKİCİGİL

Dijital Direktör ALP ÖZ
alp@gagnamedya.com

Yazı İşleri İREM DURU

Katkıda bulunanlar MEHTAP PERİ ÇİÇEK, SEREN FOSFOROĞLU, SİNEM PARKAN, NURSABAH DAŞDELEN, GİZEM KÖSOĞLU YILMAZ, OP. DR. AYKUT COŞKUN, UZM. PSK. DAN. HALİME TOSUN

GAGNA MEDYA

YÖNETİM YERİ
İnönü Mahallesi, Elmadağ Caddesi, Elmadağ Apt, No: 4 Daire: 4 Elmadağ-TAKSİM

ISSN: 2687-3451
Yayın Türü: Yerel, süreli, 2 aylık

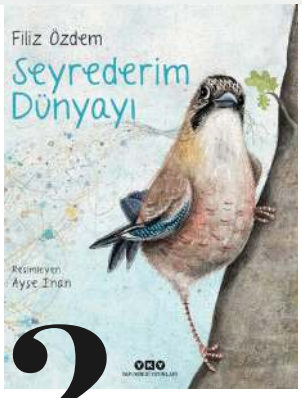
Pretty Mother Magazine dergisi, Gagna Medya tarafından T.C. yasalarına uygun olarak yayınlanmaktadır. Pretty Mother Magazine dergisinin isim ve yayın hakkı Gagna Medya'ya aittir. Dergide yayımlanan yazı, fotoğraf, illüstrasyon ve konuların her hakkı saklıdır. İzinsiz, kaynak gösterilerek dahi alıntı yapılamaz.

içindekiler

MAYIS-HAZİRAN 2021



6



12



23



20



32



KAPAK FOTO
SHUTTERSTOCK

BAŞLARKEN

6 *Sevdiklerimiz*
Bu ay gözümüze takılan, en çok beğenimizi toplayan ürünler...

AJANDA

12 *Kitap*
Ağaç yaş iken eğilir! Okuyacak çok şeyimiz var... En yeni kitaplara göz attık.

16 *Etkinlikler*
Mayıs-haziran aylarında takip edebileceğiniz etkinlikler...

BEBEĞİMLE

20 *Bebek Alışveriş*
Gizem Kösoğlu Yılmaz, evdeki huzurunuzu sağlayan yardımcı ürünlerden biri olan bebek kameralarını anlattı...

23 *Dosya*
Miniğinizi nihayet kucağınızda... Onunla yaşayacağınız ilkler hep aklınızda kalacak! Peki bundan sonra neler olacak? Nasıl iletişime geçeceksiniz? Öğrenmeye hazırsanız dosyamız sizin için...

32 *Hamilelik*
Dokuz aylık süreç acaba nasıl geçecek? Deneyimlerimizden yola çıktık, rahat ve sağlıklı bir hamilelik için ipuçlarını sizlerle paylaştık...

38 *Köşe: İyilik&Sağlık*
Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Op.Dr.Aykut Coşkun, bilimsel araştırmalar ve kendi hastaları üzerindeki gözlemlerini paylaştığı yazısında 'Covid 19 ve hamilelik' ile ilgili merak edilenlere ışık tutuyor.

ANNELİK

44 *Anne&Baba Olmak*
Peş peşe hem anneler hem de babalar gününü kutlayacağımız aylardayız. Hazır yeri gelmişken ebeveyn olarak mutlu çocuklar için birlikte nasıl bir yol izleyeceğinizin ipuçlarını paylaşıyoruz...

48 *Insta Anne*
Instagramda makyaj, moda ve annelik üzerine paylaşımlarını beğenerek takip ettiğimiz Münhan Çınar'a merak ettiklerimizi sorduk...

52 *Sağlık*
Çocuğunuz Covid-19 olduysa! Uzmanlar korkan çocuklarımıza nasıl yardımcı olabileceğinizi, karantinaya girdiği anda nelere dikkat etmeniz gerektiğini anlatıyor...

56 *İş Hayatında Anne*
İlham veren bir iş kadını, iki çocuk annesi Koton Yönetim Kurulu Üyesi sevgili Gülden Yılmaz ile annelik üzerine...

60 *Sizin Doğum Hikayeniz*
19 aylık Ali Ege Yüksel'in annesi Neslihan Kirpikli Yüksel, hamilelik sürecini ve doğum hikayesini bizlerle paylaştı...

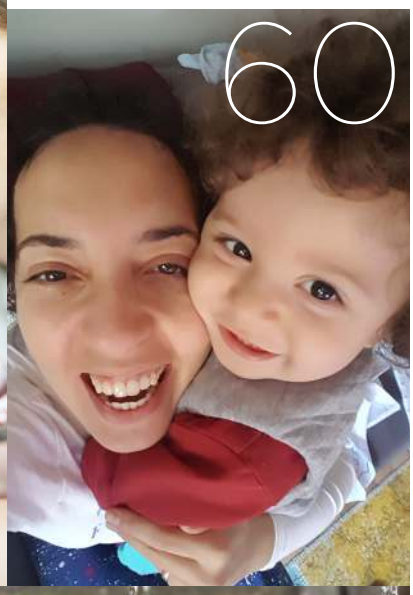
64 *Röportaj*
Bugün 11 ülkede 45 bini aşkın çocuğun hayatına dokunan SosyalBen Vakfı'nın kurucusu Ece Çiftçi, röportaj konuğumuz.

70 *Gelişim*
Sebzeleri severek yemesi için neler yapabilirsiniz?

72 *Psikoloji*
Pandemi sürecinde ruh sağlığımızı neler tehdit etti, ediyor?.. Çocuklarımız nasıl etkilendi? Uzm. Psk. Dan. Halime Tosun yazdı.

76 *Köşe: Seren ile Hayat*
Seren Fosforoğlu Covid-19 gölgesinde geçirdiğimiz günlere değindi!











YAŞAM&STİL

78 *Moda Çocuk*
Çocuklar için yaz modası sayfalarımızda...

80 *Yemek*
Tatlı, hafif, lezzetli tatlılarla yazı karşılıyoruz...



82 *Uzmanı Cevaplıyor*
Dr. Yasemin Savaş, ciltteki tüm yaşlanma belirtilerini geri çevirebileceğimiz yeni nesil ışık terapisi, BBL tedavisini yazdı.

84 *Bakım*
Cildimizi yaza hazırlayan yeni ürünler ve sağlıklı bir cilt için bilmemiz gerekenler...

86 *Moda Anne*
Anneler, yeni sezon trendleri sayfalarımızda...

90 *En Yeniler*
Satışa yeni sunulan ürünler...

94 *Kısa Haberler*
Bu ay neler oldu kısaca hatırlayalım!

en yeni, en güncel, en havalı

SEVDİKLERİMİZ

Sizin için seçtiklerimiz... Yeni çıkan ürünler, yeni uygulamalar, yeni yerler...



Şık ve zarif

Vakko anneler için güzel hediye seçenekleri hazırlamış. Baharın gelişini sembolize eden mavi ve pembe renklerdeki çiçekli küpeler oldukça zarif ve sade.



GÜNEŞTEN KORKMAYIN!

Shiseido Suncare Clear Stick her zaman ve her yerde hatta makyaj üzerinde bile uygulanabilir oluşuyla güneşe karşı tam koruma sağlıyor. Çantanızdan ayıramayacağınız bir ürün!



ANNELER VE ÇOCUKLARINA!

Koton Anneler Günü özel koleksiyonu, sıcacık, rengarenk... Happy Together sloganı ile birlikte geçirilen mutlu anlara ithafen hazırlanan koleksiyona bayıldık!

En güzel hediye

Rengarenk güller hepimizin yüzünü güldürür! **IKEA**'nın anneler gününe özel hazırladığı hediye seçenekleri arasında bu gülü buraya koyuyoruz.





ROMANTİK CAZİBE

Miu Miu yeni sezon gözlük koleksiyonunda yer alan, "Charms" koleksiyonu, gözlüğün sapına takabileceğiniz kedi, kırlangıç gibi birçok süs seçeneği sunuyor!



EVLERDEYİZ!

Evlerde daha çok vakit geçirdiğimiz zamanlar. **La DoubleJ Home** rengarenk koleksiyonuyla evlere hareket katıyor. Beymen Home'larda...



Yine yeniden...

Bu annenin duruşuna bayılıyoruz! **İpekyol**, stiliyle ve enerjisiyle dikkat çeken Yasemin Özilhan ile yeniden buluştu. Ortaya da böyle iddialı bir koleksiyon çıktı.

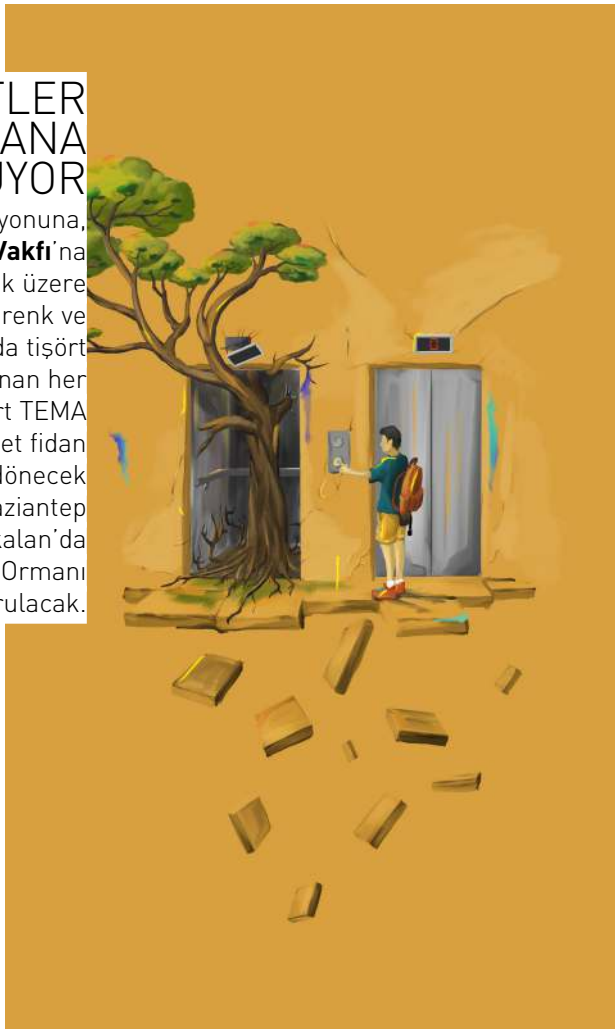


Dünyalarına bayılıyoruz

'Hey çocuklar bir arada ve renkli kalın' diyen **Benetton** yeni sezon koleksiyonunda da ilham veriyor. Benetton kız ve erkek çocuklarının bir dileği var: Eğlenceye ve rengârenk, rahat, şık bir şekilde giyinmeye geri dönmek.

TİŞÖRTLER FİDANA DÖNÜŞÜYOR

KAFT koleksiyonuna, geliri **TEMA Vakfı**'na bağışlanmak üzere 3 farklı renk ve tasarımda tişört eklendi. Alınan her bir tişört TEMA Vakfı'na 4 adet fidan olarak dönecek ve Gaziantep Balıkalan'da Hatıra Ormanı oluşturulacak.





AYAKLARDA BAHAR HAVASI

Vans Made with Liberty koleksiyonu içimizi kıpır kıpır ediyor! Yazın gelişi ancak böyle bir koleksiyonla kutlanabilirdi...



KEYİFLİ SOHBETLER

Paşabahçe anneler gününü "Bana Verdiğin Hayat En Güzel Hediye" sloganı ile kutluyor. İznik Lale Porselen Fincan Seti'ni keyifli sohbetleriniz için seçtik!



EN HEYECANLI ANNELER

Victoria's Secret, anneleri, her gün aşıladıkları gücü ve sevgiyi ön plana çıkaran son kampanyasıyla tüm annelerin Anneler Gününü kutluyor. Ünlü model Grace Elizabeth'e hamilelik nasıl da yakışmış!



Kişiye özel

Kişiselleştirilebilir rafya modelleriyle bu yazın favori çantası olabilecek bir marka **Mehry Mu**. Yeni sezon koleksiyonunda seçenek çok fazla!



Pembe dünya

Bu kedi gözü biçimli güneş gözlüğü tasarımı kadar rengi ile de dikkatimizi çekti. İki sapın da dış kısmında **Chiara Ferragni** logosu yer alıyor. **Sunglass Hut** mağazalarında.



MUTLULUK!

Koton Skirtly Yours Styled by Melis Ağazat Koleksiyonu'na göz atınca yazın heyecanını içinizde hissediyorsunuz! Güneşin enerjisi rengarenk tasarımlarda hayat bulmuş... Bu takıma bayıldık!

İYİ BAYRAMLAR...

Şeker bayramına şeker gibi lezzetler... **Godiva** bayram koleksiyonunda harika lezzetlerini, geleneksel süsleme sanatına özgü motifler ile harmanladığı özel kutularda sunuyor. **Vakko** ise bayram için özel olarak tasarlanan şık ve zarif kofre seçenekleri ile öne çıkıyor... Covid-19 nedeniyle sevdiklerinize sarılamadığınız bir bayram olsa da adreslerine sipariş verip sürpriz yapabilirsiniz. İyi bayramlar!





Doğal güzellik

Artık seçtiğimiz ürünlerde doğallık arıyoruz. **Incia** Doğal Koruyucu Vücut Losyonu, E vitamini desteğiyle cildi besliyor, nemlendiriyor ve koruyor.

Yeni DeepFresh Probiotics

Doğal Yenidoğan Islak Mendili.

Probiyotiklerden elde edilen peptitler kurumaya karşı bebeğinizin cildinde doğal kalkan oluşturur. Cildini nemlendirir.



ISO/IEC 17065:2012 akreditasyona sahip kuruluştan ISO 16128-1, ISO 16128-2 standartlarına göre Natural Sertifikası'na sahiptir. TÜV Avusturya tarafından OK Biodegradable Sertifikası'na sahip VEOCEL™ elyaflar içeren kumaştan üretilmiştir. VEOCEL™, Lenzing AG'nin ticari markasıdır. Nemlendirme etkisi test edilmiş Lactobacillus, Lactobacillus ferment, Cocos Nucifera Fruit ekstrakttan oluşan patentli formüle sahiptir.

PRETTY
mother
MAGAZINE



Bizi takip edin!

www.prettymothermag.com

prettymothermagazine

prettymothermagazine

ajanda

ONLINE ETKİNLİKLER • AKTİVİTELER • AYIN KİTAPLARI



Doğaya kaçış!

Evlerde o kadar sıkıldık ki!17 Mayıs'a kadar da evlerdeyiz. Yaz gelirken açık havada vakit geçirebileceğiniz harika bir önerimiz var. Çocuğunuzla birlikte doğal hayatı gözlemlemek ve bilgi dağarcığınızı genişletmek isterseniz gezi listenizde Atatürk Arboretumu'na yer verebilirsiniz. Yılın dört mevsimi ziyaret edilebilen arboretum, Belgrad Ormanı'nın bir parçası olduğu için zengin bitki örtüsüne sahip. 1992 yılında açılışı gerçekleştirilen bu tesiste zaman geçirirken ağaçların yaşlarının nasıl belirlendiğini öğrenebilir, kırsal yaşamda kullanılan araç-gereçleri yakından inceleyebilirsiniz. Tüm alanları çocuğunuzla rahatça gezmek adına girişte dağıtılan haritalardan alabilirsiniz.
Giriş ücreti: 20 TL
ataturkarboretumu.ogm.gov.tr

KİTAPLARI *seviyoruz*

Ağaç yaş iken eğilir değil mi? Bırakın miniğinizin hayal dünyası hareketlensin, kitaplar en iyi dostu olsun... Bol bol okusunlar!



YÜRÜYEN ÇINAR

YAZAN: SİMLÂ SUNAY
RESİMLEYEN: HUBAN KORMAN

Atatürk'ün Yalova'da dalları kesilmesin diye köşkünün yerini değiştirdiği ulu çınarın öyküsünden ilham alan kitap, rengârenk resimleriyle yeniden raflarda. Ağaçları ve doğayı korumanın önemini vurgulayan bu öykünün kahramanları ise Yürüyen Köşk'ün tarihi çınarı ile çocuklar.
Redhouse Kidz (SEV Yayıncılık)





ÇOCUK SANATÇILAR

YAZAN: DAVİD STABLER
RESİMLEYEN: DOOGİE HORNER

Frida Kahlo'dan Leonardo da Vinci'ye, başarılı isimlerin çocukluklarından gerçek hikâyelerin anlatıldığı kitap, hem çocukları hem de yetişkinleri eğlence ve bilgi dolu bir yolculuğa çıkarıyor. Kitap sekiz yaş üstü çocuklar kadar yetişkinlere de hitap ediyor. **Hep kitap**



PETER PAN

YAZAN: JAMES MATTHEW BARRIE
RESİMLEYEN: MELİKE TAN

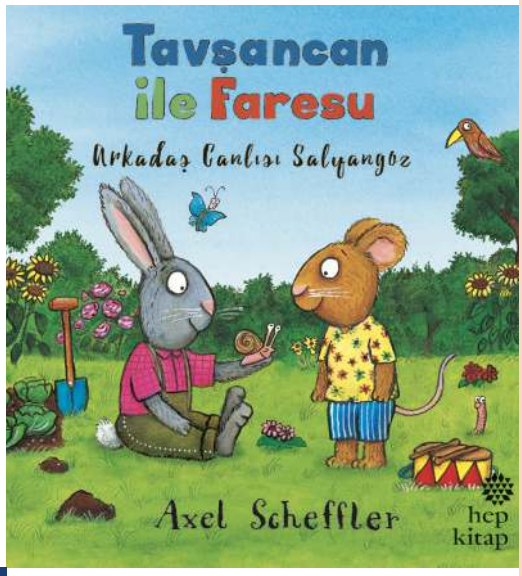
Hanzade Servi'nin mizahtan beslenen duru yorumuyla, okuma güçlüğü çeken ve disleksik çocuklar için özel olarak hazırlanan 'Sen de Oku' koleksiyonunda yerini alan kitap, okurları asla büyümeyen bir çocuğun rehberliğinde, gerçeküstü bir serüvene çıkarıyor.
tudem

TAVŞANCAN İLE FARESU ARKADAŞ

YAZAN VE RESİMLEYEN: AXEL SCHEFFLER

Tavşancan ile Faresu Arkadaş Canlısı Salyangoz, birbirinin farklılıklarına değer vermekle ilgili eğlenceli bir hikâye. Faresu'nun gürültülü oyunları Tavşancan'ın salyangozunu korkutunca Tavşancan Faresu'ya çok kızar. Ancak iki arkadaş, bazen gürültü yapmanın iyi bir şey olabileceğini anlar ve yeniden, birlikte oynamaya başlar.

Hep kitap





MATEMATİK MACERALARI

YAZAN: WILLIAM POTTER

5., 6., 7. sınıf müfredatlarına uygun üniteler içeren kitapta çocuklar bir yandan dünyayı kurtardıkları bir oyun oynarken, diğer yandan ilgi çekici matematik problemlerini çözdükleri interaktif bir maceraya dalıyor.

Doğan Egmont

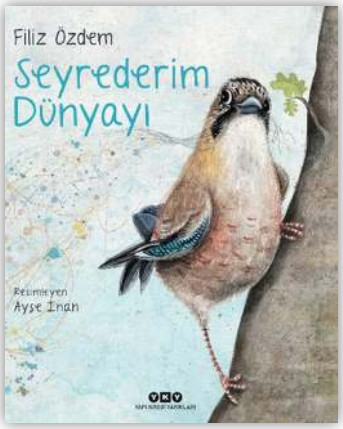
LA FONTAINE'İN MASALLARI

YAZAN: ORHAN VELİ KANIK
RESİMLEYEN: SERNUR IŞIK

La Fontaine'in 1600'lerde kaleme aldığı masalları Türkçe'nin en kıymetli şairlerinden Orhan Veli ile yeniden hayat buluyor. Yüzyıllar öncesinden günümüze uzanan fabları yeniden okumaya davet eden 'La Fontaine'in Masalları' kitabıyla şiirin büyülü rengini ve ritmini kazanıyor.

Doğan Egmont





SEYREDERİM DÜNYAYI

YAZAN: FİLİZ ÖZDEM
RESİMLEYEN: AYŞE İNAN

Alakarga çok güzel bir kuş ama sesi öyle kötü ki, onu kimse yanında istemiyor. Bunun üzerine Alakarga havalanıyor, dünyadaki yerini ararken doğayı seyre dalıyor. Bu hayranlık verici manzara karşısında sessizliğe bürünüyor, gözleri şenleniyor...

YKY (Yapı Kredi Yayınları)

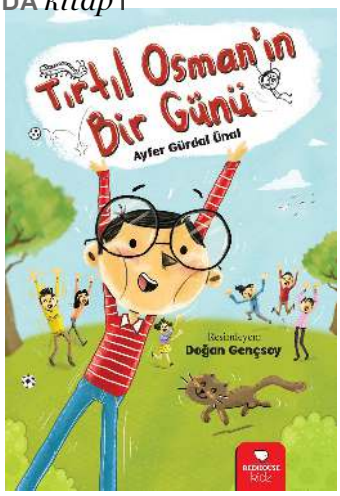


KORONAVİRÜS VE KOVİD

DANIŞMAN: PROF. DR. GRAHAM MEDLEY
RESİMLEYEN: AXEL SCHEFFLER

Covid-19 hakkında çocukları ve aileleri bilgilendirmek amacıyla uzmanlarca kaleme alınan, "Çocuklar İçin Koronavirüs Kitabı"nın içeriği, pandemiyle ilgili edinilen yeni bilgiler ışığında güncellendi. Kitap, "Koronavirüs nedir, insandan insana nasıl bulaşır, virüsten nasıl korunuruz?" gibi birçok soruyu cevaplandırıyor.

Hep kitap



TIRTIL OSMAN'IN BİR GÜNÜ

YAZAN: AYFER GÜRDAL ÜNAL
RESİMLEYEN: DOĞAN GENÇSOY

Çocuk olmak kolay mı, her gün ayrı bir macera. Tırtıl Osman bizimle dertleşiyor, tam bir gününü, sabahtan gece uykusuna kadar olan biteni içtenlikle anlatıyor. Osman'ın bir günlük macerası hem sahici hem eğlenceli.

Redhouse Kidz (SEV Yayıncılık)



ADA LOVELACE

YAZAN: ZOË TUCKER
RESİMLEYEN: RACHEL KATSTALLER

'Ada Lovelace ve Sayıların Başını Döndüren Makine'de, teknoloji tarihinin en parıltılı isimlerinden biri haline gelecek olan küçük bir kız çocuğunun hayret verici gerçek hikâyesi anlatılıyor.

Koç Üniversitesi Çocuk (KÜ Çocuk)

NANUK VE PATİ SONATI

YAZAN: MERVE ÇALIMLI, BEGÜM ÇALIMLI

Kanuk Adası, geceleri büyüleyici kuzey ışıkları, gündüzleri ise buzullardan yansıyan güneş ışınlarıyla parıldardı. Tüm canlılar burada mutlu ve huzurluydu. Fakat Nanuk o sabah uyandığında ters giden bir şeyler olduğunu fark etti. Nanuk'u çıktığı yolda müzik ve sevgi dolu bir macera bekliyordu...

Doğan Egmont





TABAKTA KALAN SON PİRİNÇ TANESİ

YAZAN: HİLAL GÜRSU
RESİMLEYEN: GÖZDE EYCE

Tabakta bırakılan son pirinç tanesi, arkadaşlarından ayrılmayı hiç istemez. Ancak, tek başına kalınca çıktığı yolculuk, onu maceradan maceraya götürür.

Hep kitap

SOBE

Okul öncesinde çocukları kitapların renkli dünyasıyla tanıştırmak için yayımlanan serinin iki yeni kitabı Sobe! Tekboynuz ve Sobe! Minik Hayvanlar, miniklerin hayal gücünü ve hafızasını geliştiriyor.

Pena Yayınları

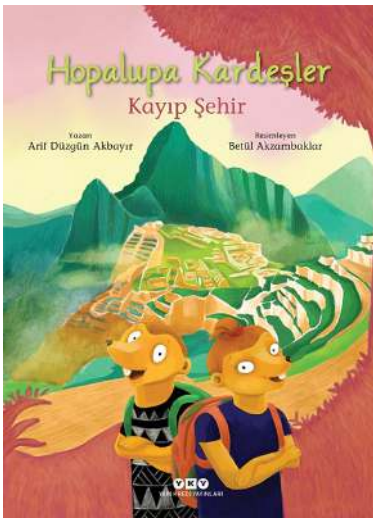


BİR HAYAL BİR OYUN

Zorlu Holding tarafından çocukların hayal gücünü harekete geçirmek amacıyla düzenlenen ‘Bir Hayal Bir Oyun Yarışması’nda dereceye giren ilk 15 çocuğun hikayesi, “Bir Hayal Bir Oyun & 15 Hayal-15 Öykü” adı altında kitaplaştırıldı.

Kelime Yayınları





HOPALUPA KARDEŞLER-KAYIP ŞEHİR

YAZAN: ARİF DÜZGÜN AKBAYIR
RESİMLEYEN: BETÜL AKZAMBAKLAR

Var mısınız yeni bir maceraya? “Hopalupa Kardeşler” Çin Seddi ve Kuzey Kutbu yolculuklarından sonra bu kitapta da İnka Uygarlığı’nın kalbine, “Kayıp Şehir”e gidiyorlar.

YKY (Yapı Kredi Yayınları)

DENİZ MUHAFIZLARI

YAZAN: CORAL RİPLEY

Çocuklar için yepyeni bir dizi... Dizinin ilk kitabı; Deniz Kızının Yunusu, ikinci kitabıysa ‘Deniz Tekboynuzu’. Çocuklar, sualtı dünyasının koruyucusu ve Deniz Muhafızı olmak için seçilmiş Emily, Grace ve Layla’nın maceralarına bayılacak!

Hep kitap



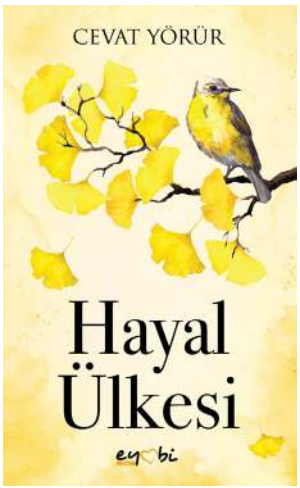


GECE YARISI CANAVARLAR GELDİĞİNDE

YAZAN: BOUWIEN JANSEN, VICTOR SPOORMAKER
RESİMLEYEN: ALETTE STRAATHOF

Leo kâbuslardan mustariptir ve büyük annesinden öğretmenine, herkesin bu konuda vereceği bir tavsiye vardır. Gelgelelim hiçbirinin faydası dokunmaz.
Korkularla baş etmek üzerine yol gösterici bir hikâye!

Can Çocuk



HAYAL ÜLKESİ

YAZAN: CEVAT YÖRÜR

Disleksili çocukların hayatlarına bir baba-oğul hikayesiyle ışık tutan yazar, okulda, evde, arkadaşları arasında veya mahallede karşılaştıkları zorlukların bir zaman sonra onları nasıl yalnızlaştırıp hayata küstürdüğünü çocuk gözünden anlatıyor.

Eyobi Yayınları

NELER VAR?

Havaların ısınması doğada etkinlikleri de artırıyor. Tam kapanmanın sona ereceği 17 Mayıs'tan sonra bu seçeneklere bakabilirsiniz. Yine de yeni düzende devam eden birçok online etkinlik var...



ATÖLYE

Mayıs ayı resim ayı

Akbank Sanat, "Mayıs Ayı Resim Ayı" başlıklı eğlenceli ve yaratıcı atölye çalışmalarıyla minikleri resim yapmaya davet ediyor. Sanat eğitmeni Barış Karayazgan tarafından hazırlanan atölye çalışmaları her cumartesi günü Akbank Sanat Youtube kanalından izleyebilirsiniz.
1 Mayıs, Çöp Adam Resmi / 8 Mayıs, Yüz Boyama ve Beden Resim / 15 Mayıs, Gölgelerden Rengarenk Resimler / 22 Mayıs, Tersten Resimler / 29 Mayıs, Cam Üzerine Resimler
Akbank Sanat Youtube kanalından izleyebilirsiniz.



TİYATRO

Mutluluk Sihri

Klasik dünya masalları Lerzan Pamir'in yönetmenliğinde, Aslı Tandoğan, Anıl Altınöz ve Mert Aydın'ın canlandırmalarıyla her pazar 15.00'te İş Sanat Masal Tiyatrosu'nda masal severlerle buluşuyor. Mutluluk Sihri sezon boyunca İş Sanat'ın YouTube kanalından ve sitesinden seyredilebilir. **https://youtu.be/J3n3tYOD0uo**



KAMP

Rüzgar ve dalgalar

Doğada sanatla teneffüs atölyelerinden sokak oyunlarına, kukla şov'dan ateş başı sohbete kadar birçok aktivite 3 gece 4 gün boyunca çocuklarınızla sizi bekliyor.
www.oyunkampta.com
27-30 Mayıs,
Akyarlar Club Marma Otel



SERGİ

Minik ressamlar

Mastercard Paha Biçilemez İstanbul platformu, ikinci yılında da sanal resim sergisi düzenleyerek çocukların sanatsal gelişimini destekleyecek harika bir anı sunuyor. Bu yıl "Evcil Dostlarımız" ya da "Bahar" olmak üzere iki temadan oluşan sergiye Türkiye'nin her yerinden ve her yaştan çocuk istediği tekniği kullanarak çizeceği resimlerle katılabiliyor. Sergi için gönderilen her resim sanal galeride bulunan çerçevelerle asılarak yer alacak. Tek yapmanız gereken, çocuklarınızın çizdikleri resimleri 31 Mayıs tarihine kadar **www.pahabicilemezistanbul.com** üzerinden paylaşmak. Sergi sürekli ziyarete açık olacak.

DÜNYALARINI Güzelleştirmek İÇİN BİRLİKTE

Prima olarak dünyaya bebeklerin gözünden baktığımızda, dünyalarının ne kadar farklı, hislerinin ne kadar da büyük olduğunu görebiliyoruz: bir gülüş, bir dokunuş, rahatça hareket edebilmek...

Ebeveynlerin de bebeklerinin dünyalarını güzelleştirmek istediğini, bu duyguları da tüm bebekler için hissettiklerini biliyoruz.

Biz de Prima olarak bu duygularınızı paylaşıyoruz.

Prima olarak dünyada 65, Türkiye'de 35 yıldır bebeklerin mutlu ve sağlıklı gelişimi için çalışıyor, bezlerimizi bebeklerin cilt sağlığını korumaya yönelik geliştirmeye devam ediyoruz. Bununla da kalmayarak ebeveynlere aradıkları doğru kaynaklardan ve uzmanlardan bilgileri ulaştırmaktan ve büyük çaplı sosyal sorumluluk projelerimizle bebeklerin hayatlarına dokunmaktan gururluyuz.

Ve şimdi, tüm bebeklerin dünyalarını güzelleştirmek için bir yolculuğa çıktık.

Kampanyamızın ilk adımında, mevcut tüm desteklerimize ilave olarak İhtiyaç Haritası ile Türkiye genelinde 10 ilde ihtiyaç sahibi ailelere 100 binden fazla bebek bezi desteğiyle binlerce ailenin yanında olmayı hedefliyoruz.

Siz de, satın alacağınız her bir Prima ile başka bir bebeğe destek olabilirsiniz.*



1 paket 1 destek

Bununla da sınırlı kalmayacağız. En minikler dahil tüm bebeklerin yanında olmaya ve çevreyi korumaya yönelik girişimlerimizi sürdüreceğiz.

Prima olarak dün olduğu gibi, bugün ve gelecekte de dünyalarını güzelleştirmek için, birlikte çalışıyoruz.

Pampers® Prima®



2016 yılından beri her yıl düzenli olarak hastanelere ücretsiz verdiğimiz **750.000'i aşkın** prematüre bebek bezi bağışlarımızı, kampanyamızın 5. yılındadaha da ileriye taşıyarak minik kahramanların yanında olmaya devam edeceğiz.



Olağanüstü dönemlerde ve afetlerde ürün yardımlarımızla ve Prima bebek bakım tırımızla en zorlu dönemlerde ailelerin yanında olmaya devam ediyoruz

Prima'nın Avrupa genelinde 3500 ebeveynle yapılan Bebekler İçin Daha İyi Bir Dünya araştırmasının Türkiye Raporu'na bu karekod'dan ulaşabilirsiniz:

*Bu sosyal sorumluluk projesine Mayıs-Haziran 2021 tarihlerinde satın alınacak Prima Aktif Bebek ve Premium Care alışverişleriyle destek olunabilir. Destek tutarı, İhtiyaç Haritası işbirliği ile ihtiyaç sahibi ailelere 50.200 adet bebek bezi olarak ulaştırılacaktır.



TİYATRO

Radyo tiyatrosu çocuklarla

Henüz televizyonun yaygın olmadığı dönemlerde evleri şenlendiren radyo tiyatrosu, pandemi nedeniyle evlerine kapanan çocukların neşesi oldu. 50 yıl öncesinde radyolardan kulaklara ulaşan 'radyo tiyatrosu', 'Bizim Çocuklar' tiyatro ekibinin popüler masalları seslendirmesiyle, yeni nesil radyo deneyimi olan podcaste taşındı. Tiyatro ekibi, Kral Çıplak, Hansel ve Gretel, Keloğlan, Pinokyo, Yeraltı masallarını seslendirdi. Masal karakterlerinin çocuklar tarafından seslendirildiği Radyo Tiyatrosu'nu Spotify'dan dinleyebilirsiniz.

Spotify / Bizim Çocuklar Radyo Tiyatrosu



GEZİ

Online akvaryum ziyareti

Emaar Akvaryum ve Sualtı Hayvanat Bahçesi, "Online Akvaryum Deneyimi" ile tüm çocuklara ve su altı meraklılarına eğitici, öğretici ve kaliteli vakit geçirme imkânı sunuyor. "Aquarist'in Bir Günü ve Köpek Balıkları", "Penguen Adası ve Su Samurları", "Timsah Krallığı ve Yılan Tepesi" temalı 15 dakikalık dokümanter filmler ile akvaryumdaki canlıları evinize getirebilirsiniz.

www.emaarakvaryum.com

ETKİNLİK

Dünya için iyilik

Çocukların açık havada zaman geçirmelerinin fiziksel ve zihinsel sağlıkları için önemine dikkat çekmek amacıyla gerçekleştirilen 'Okul Dışarıda Günü', çocukların doğa ile olan bağlarını pandemi gölgesinde geçen dönemde güçlendirmek amacıyla bu yıl 20 Mayıs tarihinde 'Dünya İçin İyilik' temasıyla düzenlenecek. Omo ve Aktif Yaşam Derneği'nin desteklediği güne kayıt için **www.okuldisaridagunu.org** adresini ziyaret edebilirsiniz.



TİYATRO

Çocuklar için öylesine bir dinleti

Murat Göksu'nun hazırladığı, çocukları klasik müzik, opera, tiyatro ve bale gibi farklı sanat dallarıyla tanıştıran "Çocuklar İçin Öylesine Bir Dinleti" opera ve müzikallerden seçilen şarkılarıyla küçük izleyicileriyle buluştu. Oyuncu kadrosunda Nazlı Deniz Boran, Deniz Likos, Ahmet Baykara, Zafer Erdaş, Gökhan Ürben ve Ece Göksu bulunuyor.

İş Sanat Masal Tiyatrosu, YouTube kanalı ve internet sitesinden izleyebilirsiniz...

https://youtu.be/6p9UAmUBYvc



TİYATRO

Çocuk oyunları dijitalde...

Yepyeni bir dijital tiyatro platformu olan MAX Sahne, Uygur Sanat Tiyatrosu iş birliği ile 23 Nisan'dan itibaren ailelerle dijital ortamda bir araya gelmeye başladı. Online olarak yayınlanacak birbirinden eğlenceli 6 farklı oyun, çocukların hayal gücü ve kişisel gelişimlerinin yanı sıra ebeveynlerin çocuklarıyla birlikte evde verimli zaman geçirmelerine de fırsat veriyor. Ücretsiz ulaşabileceğiniz oyunları izlemek için **www.maxsahne.com** internet sitesi üzerinden kayıt yaptırmanız gerekiyor.

bebeğimle

İLETİŞİM KURMANIN İNCELİKLERİ • BEBEK KAMERASI ALINMALI MI?



Ne de çabuk büyüyorlar!

Büyüdükçe farkında olmadan yaptığımız birçok davranışın bu minik afacan tarafından da yapıldığını görüyoruz. İlk bir yıl o kadar hızlı yol kat edecek ki, hayret, mutluluk, şaşkınlık, heyecan o kadar farklı duygular yaşayacaksınız. Örneğin emeklediğini görmek önemli bir aşama! Genelde 6 ve 9. aylar arasında olacak. Onların yürümeye giden ilk aşaması!

Ne yapabilirsiniz?: Yerleri temiz tutun yeter. Onu yere bırakın ve özgürce emeklemesini izleyin. O da sanki bisiklete biniyormuş gibi eğlenecektir emeklerken. Siz de onunla birlikte! Peki ya yürüdüğünü görmek? Genelde çocuklar 1 ve 2 yaşlar arasında yürümeye başlar. Pıtır pıtır yürüyerek size doğru geldiğini görmek, mutlulukların en güzeli değil mi?

Ne yapabilirsiniz?: Ona destek olun. Özellikle ilk bir hafta elinden hafifçe tutun. Onu yüreklendirin. Uzağa bir yere sevdiği bir oyuncağını bırakın. Kontrol sizde olsun ama o bunun çok farkına varmasın! Kendi başına ayakta kalmayı öğrenmeli değil mi?



HER ŞEY *kontrol altında*

Uyandı mı? Ses ondan mı geldi? ŞŞŞŞ bi dakika... Bu cümleler sadece bebekli ve kamerasız evlerde olur... Evdeki huzurunuzu sağlayan yardımcı ürünlerden biri de bebek kameraları...

Yazı: Gizem Kösoğlu Yılmaz
Bebek Alışveriş Danışmanı
@gizemkosogluyilmaz

Bebekli hayat, kendi hayatımıza bebeği adapte ettiğimiz bir süreç... Belki de bir çoğumuz için tam tersi.
Ancak sosyal hayatımızın ve eski alışkanlıklarımızın devam etmesi elbette ebeveynler olarak bizler için çok önemli.
Bu nedenle bebeğimiz için seçtiğimiz birçok kategori evin huzuruna etki eder.
İşte onlardan biri de bebek kameraları.

Bebek kamerası alınmalı mı?
Evimiz küçük, odası çok yakında yine de almamız gerekir mi?
Ben zaten hep yanındayım ihtiyacım olmayacaktır...
gibi düşüncelere ve sözlere sahip olabilirsiniz.
Ancak bebek doğduktan sonra eski hayatınızdaki gibi dilediğiniz saatte dilediğinizi yapma yüzdeniz değişecek. Dolayısı ile bebek uyurken kendinize yüzde 100 zaman ayırmalısınız.

Bebek kamerası alınmalı mı?
Huzurlu ve keyifli bir yaşam için evet...

Evimiz küçük, odası çok yakın yine de almam gerekir mi?
Evinizin küçük ya da büyük olması bir kriter değil.
Burada önemli olan nokta, kameraların evinize misafir geldiğinde, sohbet ederken, işinizi yaparken, eşinizle bir paylaşımda bulunurken ya da kitap okurken aklınızın sürekli bebeğinizde olmasını engelleyen, her duyduğunuz seste sohbeti ya da yaptığınız işi bırakmadan devam edebilmenizi sağlayan bir ürün olması.

Siz bir bireysiniz, sosyal olmak, keyif almak, kendinize zaman ayırmak, sevdiklerinizle olmak ya da tamamen sessiz ve yalnız olmak en büyük ihtiyacınız.
Bu zamanları dolu dolu geçirdiğinizde bebeğinizle olan bağınız kuvvetlenirken daha keyifli ve istekli olmanızı sağlar.

Kamera çeşitleri neler?
Hangisini tercih etmeliyim?
Çeşit ve marka çok. İlk önerim ihtiyacınıza uyan modeli tercih etmeniz. Eğer sadece ev içinden görüntüleme yeterli olacak ise elbette ev içi monitörlü olanlar yeterli olacaktır. Tam tersine iş hayatı ya da sosyal hayat dolayısı ile evin dışından da takip etmek istiyorsanız telefon ve tablet uyumlulardan almanız en doğrusu olacaktır. Eğer dışarıdayken bile bebeğinizle iletişime devam etmek ya da evdekilerle anlık direkt kamera üzerinden iletişim kurmak istiyorsanız da karşılıklı konuşma özelliği olanları tercih edebilirsiniz.
Kameraların birçoğunda çekim alanı bilgisi yer alır. Evinizde kullanacağınız alanı düşünerek model seçmeniz gerekebilir.
Bir de elbette satış sonrası desteğine ve teknolojisine güvenebileceğiniz bir marka seçmeniz de olası durumlarda sizin için yardımcı olacaktır.



bizi takip edin.
@wallmistwallpaper

WALLMIST PAPER

NONWOVEN DUVAR KAĞIDI
KİŞİYE ÖZEL ÜRETİM DUVAR KAĞIDI

modern tasarımlarla
renkli ve neşeli
çocuk odaları

BABY & KIDS COLLECTION



ilham veren mekanlar

GREENGUARD
PRODUCT CERTIFIED FOR LOW CHEMICAL EMISSIONS
UL.COM/GC

Bebek/Çocuk odaları dahil tüm yaşam alanlarında rahatlıkla kullanılabilen ürünlerimiz **UL ECOLOGO®, UL GREENGUARD GOLD** sertifikalı HP Latex teknolojisi ile su bazlı %100 doğa dostu, kokusuz ve sağlığa zararsız mürekkepleri ile üretilmektedir.

T.: +90 (212) 244 55 45
www.wallmist.com

dosya

NASIL İLETİŞİME GEÇECEKSİNİZ? • İLETİŞİMİ NASIL GÜÇLENDİRİRSİNİZ?
• BAĞINIZI KUVVETLENDİRECEK AKTİVİTELER...



Devir İletişim Devri!

Miniğiniz nihayet kucağınızda... Onunla yaşayacağınız ilkler hep aklınızda kalacak! Peki bundan sonra neler olacak? Nasıl iletişime geçeceksiniz? Öğrenmeye hazırsanız başlayalım...



İLETİŞİM KURMANIN DA İNCELİKLERİ VAR!

Bebeğinizin çocukluğa geçiş mucizesine hazır mısınız? Emekleyecek, yürüyecek, koşacak! İlk 3 yıl nasıl ilerleyecek ve siz ona nasıl yardımcı olacaksınız? Başlıyoruz!

Her çocuk özeldir ve her çocuğun kendine has karakteri vardır... Ve tabii ki onu sizin kadar kimse tanıyamaz! Ancak bebeğinizin gelişimi ile ilgili uzmanların önerilerini dinleyip onu çocuğunuzun üzerinde gözlemlemek işinizi kolaylaştıracaktır. Uzmanlar rehberliğinde hazırladığımız bu dosyada, sizin bebeğinizle olan bağınız, iletişiminiz hakkında bilgi veriyor, bu bağı güçlü kılmak için önerilerde bulunuyoruz. Etkili iletişimin püf noktalarını bilmek işinizi kolaylaştıracak. Nasıl ve ne zaman iletişime geçeceğinizi bildiğiniz zaman hayat sizin ve tabii ki bebeğiniz için kolaylaşacaktır.
Ayrıca bebeğinizle bağınızı pekiştirmeniz için birtakım aktiviteler de dosyamızda var.
Malum, devir iletişim devri! Artık bebeğiniz neden ağlıyor? Neden öyle bağırarak ağlıyor? Neden ellerini hareket ettirdi? Neden bu kadar heyecanlandı?.. merak etmiyor musunuz?
Bebeğiniz doğduğunda yetişkin beyninin yüzde 25'ine sahiptir. 2 yaşında bu oran yüzde 75'e yükselir. Çok büyük ve hızlı bir ilerleme değil mi? Bu nedenle siz minik dâhinizin hızına yetişmelisiniz!
Ne kadar heyecanlı değil mi, elinizde işlenmeyi bekleyen değerli bir mücevher var! Bunu parlatmak, en değerli, en nadide hale getirmek elinizde. Onunla huzurlu, mutlu olmaya hazır mısınız? İkinize de iyi eğlenceler!



NASIL İLETİŞİME GEÇECEKSİNİZ?

Uzmanlar bebeğinizle ay ay iletişimi nasıl sağlayacağınızı paylaşıyor... Ama tabii hemen hatırlatalım; en güzel iletişim şekli sevginiz...

YENİDOĞAN

Aslında bebeğiniz doğduğu ilk günden itibaren sizi tanır. Ne de olsa 9 ay sizin karnınızdaydı. Doğar doğmaz sizin sesinizi tanır, içerideyken çok duydu çünkü. Dolayısıyla uzmanlar yenidoğanın en hızlı annesiyle iletişime geçtiğini gözlemliyor. Özellikle uykuya geçerken sizin tatlı sesinizi duymak, ona huzur verir. Uykuya güven içinde geçmesini sağlar. Bebeğiniz sizin teninizin kokusunu bilir ve aynı zamanda sütünüzün kokusunu da bilir.
Bu durumu olumlu bir biçimde değerlendirebilirsiniz. Onu çıplak emzirmek bebeğinize ve dolayısıyla size çok iyi gelecektir. Bir süre sonra sizin giydiğiniz tişörtünüzü eşiniz yanına alır ve biberondan bebeğinize süt verirse kendini yine güvende hissedecektir.
Yeni doğan bir bebeğin görüş mesafesi çok sınırlıdır. Sadece 30 santimetreye kadar olan yerleri görebilir. Ondan uzaklaşırsanız, bunu hemen fark eder, tedirgin olabilir. Ona 30 cm'den yakından bakmanız, göz kontağı kurmanız çok önemli. Böylece saçlarınızı, yüzünüzün şeklini iyice ayırt eder. Eğer saçlarınızı her zaman yaptığınızdan farklı yaparsanız, bebeğiniz buna şaşırıp tepki verebilir. Korkulu gözlerle size bakabilir. Neyse ki bu kısa sürer. Sizin yüzünüzü seçer ve sesinizi duyup sakinleşir.
Bebeğiniz özellikle bu dönemde derdini size ağlayarak anlatır. Acıktığında, susadığında, sıkıldığında, uykusu geldiğinde ağlar ve siz de sebebini anlarsınız.

1. AY

Dışarıda geçirdiği 4 önemli haftanın sonunda bebeğiniz epey yol kat etti! Artık gözlerini odaklayabiliyor ve yüzünüzün detaylarını öğrendi. Bu dönemde ilgi alanı yüzlerdir! Tüm yüzleri inceler. Bu sayede dudak hareketlerini inceleme şansı yakalar. Konuşmasına yardımcı olur. Bırakın ağzınızın içine düşsün! Her dudak hareketinizi incelesin.
Veeee gülümser! Daha öncede birkaç küçük denemesi olmuştur mutlaka ama bu birinci ayda daha belirgin gülümser. Sizin sesinizi tanıyıp ona tepki olarak gülümsediğini görünce havalara uçacağınızı biliyoruz!

Eşiniz ile birlikte geçin bebeğinizin karşısına ve gülümseyin, yavaş sesle sakince onunla konuşun. Onun da ikinize güzel tepkiler vereceğini görecek, size gülümsediğine tanık olacaksınız. Eşiniz de bu heyecanı yaşasın. Tam bir çekirdek aile toplantısı!

2. AY

Dikkatli bakın... 6. haftadan itibaren bebeğinizin ağzını açtığını ve içinde dilini döndürmeye çalıştığını göreceksiniz. Aynı anda omuzlarını ya da ellerini de hareket ettirdiğini göreceksiniz. Buna, konuşma öncesi hazırlığı deniyor. Evet, ikinci aydan itibaren konuşma hazırlığına başlıyor. Bebeğinizin sizinle iletişime çalıştığını göreceksiniz. Onunla bol bol konuşun. Uzmanlar bebeklerin erkenden konuşmayı öğrenmesini, annelerinin onlarla sık sık konuşmasının sayesinde olduğunu söylüyor. Hazır sizinkinde bir istek belirmişken bolca konuşun onunla. Eğer iletişime geçmezseniz o da bu çabasından vazgeçebilir.

İkinci aydan itibaren bebeğiniz sesler çıkarmaya da başlayacak. İlk başta bu sesler "oooo, aaaaa" gibi sesler olur. Sizin bu durumda ilk yapmanız gereken onu cesaretlendirmek! Siz de o seslere karşılık verin. Eğer tepkinizi duyamazsa hevesi kırılabilir. Sizi dinleyecek, görecek, taklit edecek... Gözlerinin net görüşü daha gelişmiş olur. Uzaklaşan nesnelerin ayırdına daha net varır. Size hayran hayran bakmalara devam edecek. Siz de onun gözlerinin içine sık sık bakın.

4. AY

Fiziksel olarak bebeğiniz çok daha güçlü ve bedenini daha iyi kullanır durumda. Başını daha iyi kontrol edebilir bu dönemde. Bebeğinize ilerideki bir şeyi gösterin ki kafasını ileriye, sağa sola hareket ettirsin. Sık sık hareket ederek kemik yapısını güçlendirmiş olur. Bebeğiniz artık sizin sesinizi çok net diğer seslerden ayırt edebiliyor. Hatta sesinizdeki duyguyu da tam olarak hisseder; korkuyu, mutluluğu, huzuru, hüznü, stresi... Onun için sık sık güzel cümleler kurduğunuzu biliyoruz. Artık daha sık yapmanızı öneririz. "Henüz minicik, bir şey anlamaz ki!" demeyin, anlar...

6. AY

Şimdiye kadar bebeğiniz konuşmaya odaklandı. Bir şeyler söylemeye çalışıyor. Çıkardığı sesler, ağlaması onun dili. 6 aylık olduğunda dıgıl dıgıl sesler çıkarıyor olacaktır bebeğiniz. Bebekler taklit ederek konuşmayı öğrenir. İlk önce tabii sizi örnek alır. Bu aşamada konuşmanın, iletişimin iki şeklinin olduğunu kavramış olur. İlki size, karşı tarafa cevap vermek. İkincisi kendisi cümle kurmak. 6. ayda çıkardığı o anlamsız sesler, heceye dönüşür. "Ma-ma, ba-ba" demenin taslağını oluşturuyordur

Bebeğiniz ilk 9 ay sizinle aynı bedende olduğunu düşünür. Nasıl bir güvendir, ne mutlu biz annelere...





sizin beden dilinize, ruh halinize tepki verir. Siz mutluysanız o da güler. Siz gergin, mutsuzsanız, o da ağlar.

diyebiliriz. Çıkardığı seslere dikkat edin, bir süre sonra sanki "mam mam mammm" diyecek. Yani mamanın ilk adımının bir benzeri geliyor. O zaman siz de bebeğinizin söylemeye çalıştığını düşündüğünüz kelimeyi tekrarlayın: "Evet canım, evet, ma-ma, ma-ma, mama!" sizden doğrusunu duyması onda çok etkili olacaktır. Sık sık tekrarlayın, çekinmeyin. O söyledikçe siz tekrar edin. Artık sizi odanın başından itibaren görebilir. Hatta size gelmek için çırpınmaya bile başlayacaktır. Ona tepki verin: "Gel bakalım canım oğlum, gel!" deyip yanına gidip onu kucağınıza alabilirsiniz.

9. AY

Bu ayın ilk başlarında bebeğiniz nihayet sizden ayrı bir fiziğe sahip olduğunu fark edecek. Ne kadar ilginçtir değil mi? Bebeğiniz ilk 9 ay sizinle aynı bedende olduğunu düşünür. Nasıl bir güvendir, ne mutlu biz annelere... Artık kendi özgürlüğünü ilan etmiştir. Kendi başına hareket etmek ister. Onu özgür bırakın, ama örneğin arkanız ona dönükse, arada sırada kontrol etmeyi de ihmal etmeyin. Kontrollü özgür ruhlar! Bu durum, -sizin onu hem özgür bırakıp hem gözünüzün üzerinde olması-, ona da iyi gelecek. "Ben annemden ayrıyım evet, ama o hep benim yanımda. Beni hep koruyup, kolluyor" diye düşünecektir. O hem güvende, hem rahat, hem hür! Ondan ve tabii ki sizden mutlusu yok... Artık her şeyi çok iyi duyabiliyor. Sizin sesiniz çok alçaktan bile çıksa sizi tanıyor, sesinizi duyuyor. Bunu, onun arkasına geçip test edebilirsiniz. Arkasına geçip, "Canım, bi'tanem, nasılsın?" diye fısıldadığınızda hemen gülümsediğini, çırpındığını fark edeceksiniz. Sesiniz bebeğinize iyi geliyor.

Görmesi neredeyse bir yetişkininki kadar geliştiği için sizi ve hatta sizin beden dilinizi çok net görür. Daha anlamlı sesler, heceler çıkarmaya başlar. Özellikle sizin beden dilinize, ruh halinize tepki verir. Siz mutluysanız o da güler. Siz gergin, mutsuzsanız, o da ağlar. Hatta karnı tok, altı kuru bile olsa. Ortada ondan kaynaklı ağlayacak bir neden olmasa dahi sizin için ağlar!

12. AY

Artık bir ya da iki kelime söyleyebilir hale gelir. Ancak hemen hatırlatalım, bu tablomuz genel geçer bir tablodur, bebekten bebeğe değişir. 3 yaşına kadar hiç konuşmayıp sonra birden konuşan çocuklar da vardır tabii. O nedenle bebeğiniz 12 aylık olmuşsa ve hiçbir şey konuşmuyorsa endişeye kapılmayın. Ve sakın onu başka bebeklerle kıyaslamayın. Bebekler bu yaşlarda konuşulan birçok

şeyi anlar, ama dil becerisi henüz gelişemediği için konuşamaz. Anlayacağınız bebeğiniz konuşamıyorsa bunu asla dert etmeyin. Sizi bir yaşına bastığı bu dönemde anlıyorsa sorun yok. Ona sık sık sorular sorun. Ama tabii onu sıkmadan. Oyun haline getirebilirsiniz; "O kuş nerede?" diye sorun ki yukarı baksın, siz de sizi anladığını görebilirsiniz böylece. Konuşması tabii önemli ancak bebeğinizin beden dilini geliştirmeyi de ihmal etmeyin. Siz ne kadar çok bedeninizi konuşurken kullanırsanız o da kullanır. Parmağıyla bir nesneyi gösterebilsin bu yaşta. İşaret etsin. Ayıcığını ona götürüp, "Bu ayıcık" deyip, işaret ederseniz o da işaret edecektir. Hazır bebeğiniz işaret etmeye başlamışken üzerine gidin, onu cesaretlendirin ki işaret etmekten vazgeçmesin. Elini, parmaklarını kullanması çok önemli çünkü.

18. AY

Bu ayda bebeğiniz ihtiyacı olan sözcükleri söylemeye başlar. Tabii pek anlaşılır olmaz bu dönemde. Sizin onu anlıyor olmanız lazım. Bunun için de bebeğinizi bolca konuşturmanız ve neyi nasıl söylediğini çözmeniz lazım. Zaten bir süre sonra insanlar ne dediğini sizden öğrenir hale gelecek! Bu dönemde onun dilini en iyi siz anlarsınız. Ona gösterdiği, işaret ettiği oyuncaklarının, nesnelerin isimlerini sorun, yanıtını öğrenmeye çalışın. Bebeğinizi bu dönemde mümkün olduğu kadar çok konuşturmaya çalışın. Özellikle 18. ayda bebeğinizin konuşma becerisini geliştirebilirsiniz. Nasıl mı? Onunla bol bol iletişime geçerek! Sürekli sorular sorun, yanıt bekleyin. Yaptığınız eylemleri sorun ve siz yanıtlayın. Bir de onun yanlış söylediği sözcükleri komik bulabilirsiniz tabii, bizce de çok eğlenceli ancak asla onun gibi söylemeyin, siz yüksek sesle doğrusunu telaffuz edip ona tekrar söyleyin.



Özellikle 18. ayda bebeğinizin konuşma becerisini geliştirebilirsiniz. Nasıl mı? Onunla bol bol iletişime geçerek!

İLETİŞİMİ *Nasıl Güçlendirirsiniz?*

Minik meleğinizle, doğum sırasında kesilen göbek bağı aslında manevi olarak o 60 yaşına gelse de olacak. Peki, aranızdaki bu güçlü bağı bebekliğinden itibaren nasıl daha etkili hale getirebilirsiniz?



Bebeğinizin ilk 3 yılı onun beyin gelişimini çok büyük ölçüde etkiliyor.

Size 10 dakikalık aktiviteler sunuyoruz. Bu aktiviteler sayesinde bebeğinizin hem fiziksel gelişimini, hem zeka gelişimini günlendireceksiniz. Bunları iyi bir başlangıç olarak düşünebilirsiniz.

Size sunacağımız birçok oyunu muhtemelen biliyorsunuz ve daha önce birçok kez oynadınız. Ama ne işe yaradığını bilir ve bebeğinizle ona göre oynarsanız gelişimine çok katkı sağlamış olursunuz. Ayrıca bebeğinizin iletişimdeki olumlu, güzel ya da eksik yanlarını inceleme şansı yakalamış olursunuz. Sonuçta ikinizin de hem eğlenceye, hem oyuna, hem de gelişmeye ihtiyacı var.



"Henüz minicik, bir şey anlamaz ki!" demeyin, anlar... Her hareketinizi takipte!

Oynayacağınız oyunlar bebeğinizle aranızdaki fiziksel bağı kuvvetlendireceği gibi kimyasal olarak katkı da sağlayacak. Aktivite sırasında salgılanan oksitoksin sayesinde ikinizin de morali düzelecek. Mutlu, eğlenceli bir anne-çocuk iletişiminiz olacak. Bebeğinizin ilk 3 yılı onun beyin gelişimini çok büyük ölçüde etkiliyor. Bu dönemde annesiyle olan güçlü iletişimin bebeğin ileriki yıllarında olan gelişimine önemli etkisi olduğu yapılan araştırmalar sonucunda ispatlanmış. Sizinle bolca vakit geçirmek, oynamak, gülmek bebeğiniz için en iyi zeka gelişim unsuru. Eğer çalışan bir anneyseniz endişelenmeyin. Önemli olan bebeğinizle uzun değil, kaliteli zaman geçirmek! Örneğin siz evde olursunuz ama bebeğinizle hiç ilgilenmezsiniz, bu onu günde 1-2 saat görmenizden daha kötü... Dediğimiz gibi önemli olan kaliteli vakit geçirmek.

YENİDOĞAN KUCAKLAŞMA SEANSI!

Malum, bebeğiniz bu dönemde pek oyun oynayamaz. Bu ilk aylardaki amacınız onu dış dünyaya adapte etmek olsun. Sizinle kendini hala bir vücut sandığını söylemiştik. Ona sık sık dokunarak, onu sık sık kucaklayarak güven duygusunu verin. Siz varsanız o güvende, yoksanız tedirgin.
Alın kucağınıza koklayın, sizin kokunuzu o da içine çeksin. Varlığınız bebeğinize güven veriyor. Bebeğinizin bu dönemde en çok sizden alacağı şefkate ihtiyacı var. Onu kucaklayın, sarılın. Sizin varlığınıza ihtiyacı var.

1. AY
BENİ TAKLİT ET!

İlk günlerde bebeğinizin görmesi bulanıktır. Ancak 4. ve 5. haftalarda gelişme gösterir. İlk defa odaklanabilecektir. Bu dönemde yüzünüzü net bir şekilde yakından seçer. Mimiklerinizi fark eder. Bebeğinizin karşısına geçin ve dilinizi çıkarıp sokun. Sizi, izleyip izleyip taklit etmeye çalıştığını fark edeceksiniz. Bu, onun motor becerilerinin gelişmesini sağlayacaktır. Bir başka oyun önerimiz de şöyle; Ağzınızı kocaman açıp kapatın. Bebeğinizin sizin yaptığınızı yapmaya çalıştığını göreceksiniz. Bunu sık sık tekrarlayın. Hatta bu iki oyunu alışkanlık haline getirin, birkaç ay sonra miniğinizin küçük "agucuk gugucuk" sesleriyle bu hareketlerin aynını yapmaya çalıştığını göreceksiniz.



2. AY
HAFİF MASAJ
Bebeğiniz sekiz haftalık olduğunda onu, masajla tanıştırın. Ama 8 haftadan önce olmamasına dikkat edin. Onu sırtüstü yatırın, hafif, rahatlatıcı bir müzik açın. Organik, bebekler için olan masaj yağlarını karnının üzerine, saat yönünde sürüp yayın. Bebeğinizin tepkilerini ölçün. Masajı yaparken hızlanın, hoşuna gidiyorsa biraz daha hızlı istiyor demektir. Ama yavaşlayınca hoşuna giderse o zaman biraz yavaşlayın. Bu sırada siz de müziğe eşlik edip mırıldanabilirsiniz. Bebeğinizle ten teması kurmanız onun çok rahatlamasını sağlayacak. Onu sevin, okşayın... Masaj, parmaklarınız, ruhunuz, sevginiz bebeğinize çok iyi gelecek. Onu asla kucağınıza almaktan çekinmeyin. "Kucağa alışmasın" savı artık çok eskide kaldı. Ne kadar çok dokunursanız, sarılırsanız o kadar iyi. Ne de olsa o hala kendini sizinle bir tutuyor. En çok güven duyduğu kişi sizsiniz. Sizin temasınızla kendini güvende ve huzurlu hissedecektir. Özgüvenin belki de tek ilacı sevgi! Sizin sevginizi ne kadar iyi yaşarsa ileride de kendine o kadar güven duyan bir birey olur.

4. AY
FIŞ FIŞ KAYIKÇI
Bebekler 4 aylık olduklarında görmeleri çok netleşir. Ancak hareket kabiliyetleri sınırlıdır. O nedenle onun düşündüğü şeyi yapmasına yardımcı olun. Oyunlar oynayın ki bu sayede hareket edebilsin. Onu kucağınıza oturtun ve güler yüzünüzle "fış fış kayıkçı" şarkısını söyleyip onu kendinize doğru çekip bırakın. Hem çok eğlenecek, hem de motor becerileri gelişecektir.

6. AY
DEVE CÜCE!
Bu aylarda bebeğiniz oyunun ayırdına iyice varır ve eğlenmek, sık sık oyun oynamak ister. Onu kucağınıza oturtun ve küçükken oynadığımız 'Deve-Cüce' oyununu bebeğiniz kucağınızdayken oynayın. "Cüce" deyince dizlerinizi kırın ve onu aşağıya doğru kaydırın. "Deve" deyince de tam tersi... Bu oyunu sık sık oynayın. Deveyi ya da cüceyi duyunca kıkır kıkır gülümsediğini göreceksiniz. İyi eğlenceler!

9.AY
CE-EEE!
Neredeymiş sizin meleğiniz? Neredeymiş?! Bebeğiniz siz odadan çıktığınızda bir daha geri gelmeyeceğinizi düşünür ve o yüzden hıçkıra hıçkıra ağlar. Henüz onun ayırdına varamayacak kadar küçük, bir düşünsenize... Ce-ee oyunu oynarsanız sizin gidip geldiğinizi görecek. Pratik edecek. Sesinizi odada yokken duyuyor olmak ona güven verecek. Tabii çok eğlenecek! Hatta aynı odada battaniyeyle de bu oyunu oynayabilirsiniz. Battaniyeyi kafanıza örtün ve "Neredeymiş anne?" diye ona sorun. Sesinizi sizi göremezken duyuyor olmak onu hemen rahatlatacak, hem de çok güldürecek. Bazen ona da "Nereye kayboldun? Aaaa buradaymışsınnn!" diyebilirsiniz, battaniye ile yüzünüzü kapatırken.

Sizin sesinizi tanıyıp ona tepki olarak gülümsediğini görünce havalara uçacağınızı biliyoruz! Bu birinci aydan itibaren gerçekleşir...

12.AY
ÇİFTLİK EVİ
Bebeğiniz bu dönemde ilk adımlarını atmaya hazırlanır. Onu yere yatırın, isterseniz bir oyun halısını altınıza örtün. Getirin hayvancıklarınızı ve birlikte oyunlar oynayın. Arada sırada atçılık da oynayabilirsiniz. Kol ve bacak kaslarının güçlenmesine yardımcı olacak. Sizinki yürümeyi öğrenmeden at binmeyi öğrenecek desenize! Bebeğinizle oyun oynarken onunla aynı göz mesafesindesiniz ve bu onun özgüven gelişimi açısından çok önemli. Çiftlik oyununa devam. Hayat bizim oyun alanımız!

18.AY
SAKLAMBAÇ
En sevdiğimiz oyunların başında saklambaç gelir, sizin de değil mi? Öyleyse çocuğunuzla birlikte çocukluğunuza dönme vakti! Ayrıca bu oyun çocuğunuzun sizin üzerinizde bir kontrol mekanizması oluşturabildiğinin kanıtı. Bunu ona biraz olsun bu saklambaç oyunuyla da olsa hissettirebilmek hem size hem ona iyi gelecek. Saklambaç oyunu aranızdaki bağın güçlenmesini sağlayacak. Sizi saklandığınız yerde bulmuş olmak onun mutlu zaferi olacak. Hareket kabiliyetini de geliştirecek. Sizden saklanmak, onu bulmanız, çok eğlenceli çoook...

MUTLU HAMİLELİK İÇİN, *ipuçları...*

İlk kez bir bebek bekliyorsunuz... Kalbiniz pır pır, heyecan dorukta... Bu 9 aylık süreç acaba nasıl geçecek? Deneyimlerimizden yola çıktık, rahat ve sağlıklı bir hamilelik için ipuçlarını sizlerle paylaştık...



DOĞUM ÖNCESİ KURSLAR

Büyük bir yükü üzerinizden alacak. Özellikle çevrenizde bir büyüğünüz yoksa size yol gösterecek deneyimli birileri sizi güvende hissettirebilir. Kendinizi anneliğe hazırlamak için bundan güzel bir fırsat olamaz. Pandemi herkesi hastanelerden uzak tutsa da aklınızda olsun, birçok hastane ücretsiz olarak bu kurslara kayıt alıyor. Bebek bakımından, emzirmeye, hastane çantanızda neler olması gerektiğinden beslenmenize kadar her türlü detaylı bilgi bu eğitimlerde veriliyor.

ZARARLI ALIŞKANLIKLARA SON

Sağlıklı bir yaşam için alkol ve sigaradan uzak durmanız gerektiğini uzmanlar her zaman söylüyor. Hamilelik döneminde kullanılan alkolün bebekte istenmeyen durumlara yol açması, alınan alkol miktarı ile doğru orantılı. Bazen 'haftada bir kadeh kırmızı şarabı doktorum onayladı' diyen anne adayları oluyor. En düşük alkol miktarı alımının yarattığı etkilerle ilgili hiçbir kanıtlanmış veri yok. Ama riske değer mi? Fazla alkolün bebekte gelişim ve zeka geriliğinden, doğumda ölüme kadar kötü sonuçlar doğurduğu yapılan araştırmalarla ortada. Hamile olduğunuzu öğrendiğiniz andan itibaren içkiyi unutun. Onun yerine başka alternatifler düşünün. Bol buzlu ve maden sulu meyve kokteyline ne dersiniz?

KONTROLLERİNİZİ AKSATMAYIN

Hamileliğiniz boyunca düzenli doktor kontrollerinizi ve yaptırmanız gereken testleri ihmal etmeyin. Pandemi



Gündüzleri sadece yarım saat kestirirseniz gün içinde çok daha zinde olursunuz.

dönemi belki doktorunuzla buluşmanızı tedirginlik yaşadığınız anlara dönüştürdü ama tedbirlerinizi alarak doktorunuzun yanına zamanı geldiğinde gitmeyi ihmal etmeyin. Unutmayın doğum öncesi kontroller çok önemli. Yüksek tansiyon, şeker ve diğer ciddi sağlık problemleri, kan ve idrar kontrollerinde ortaya çıkar. Duyarlı annelerin bunu atlamayacağını biliyoruz ama yine de hatırlatmak bizim görevimiz.

DİŞ PROBLEMLERİ YAŞANABİLİR

Hamilelik hormonları diş etlerini çok hassaslaştırıp enfeksiyonlara açık hale getirir. Östrojen ve progesteron hormon düzeyindeki artış, dişler üzerindeki plak birikimini artırır ve diş eti iltihabına neden olur. İlerleyen diş problemleri önlenmediği sürece prematüre bebek doğumlarına sebep olabilir. Hamile kalmayı düşünüyorsanız öncesinde dişlerinizi kontrol ettirin ve hamilelikte her yemekten sonra dişlerinizi fırçalamayı ihmal etmeyin. Bazen diş etleriniz kanayabilir, bir probleminiz yoksa korkmayın, çok hassaslaştıkları için!

EN BÜYÜK YANLIŞ; İKİ KİŞİLİK BESLENMEK!

'Hadi kızım sen can taşıyorsun, ikiniz için bunu da yemelisin!' diyerek, tamamen iyi niyetten, sizi iki kişilik beslenmeye zorlayan sevenleriniz olacaktır! Bazen de büyüklerimizden duyduklarımız hep aklımızda kalıyor. "İki canlıyım, çok yemek yemeliyim" gibi yanlış bir bilgiyi taşıyabiliyoruz. Halbuki alınan aşırı kilolar doğum sırasında çeşitli problemlere yol açıyor. Bu yüzden doktorunuzun önereceği kiloyu geçmemeye özen gösterin. Hamilelikte toplam alacağınız kilo ortalama 12 kg. dır. Annenin boy ve kilosuna göre bu ortalama değişebilir. Sağlıklı beslenerek

hamileliğinizin son dönemlerinde kalori alımını 200 kalori kadar artırabilirsiniz. Örneğin bu kaloriye eşdeğer bir kase müsli zengin bir vitamin deposu.

TATİLE ÇIKMAK İYİ GELİR!

'Her anne adayı doğumdan önce iyi bir tatili hak eder. Tatil için en güzel zaman ikinci trimester'dır. Fakat egzotik tatil yerlerini tercih etmeyin. Çünkü iğne yaptırmanız ve sıtma ilacı kullanmanız pek önerilmez. Hamileliğinizin 28 ya da 32. haftasından sonra uçak yolculukları sakıncalı olabilir. Ancak pandemide en iyi tatil arabanızla ulaşabileceğiniz kısa mesafe tatiller... Covid-19 için gerekli tedbirleri almış, sosyal mesafeye, hijyene uyan tesisleri tercih etmelisiniz.

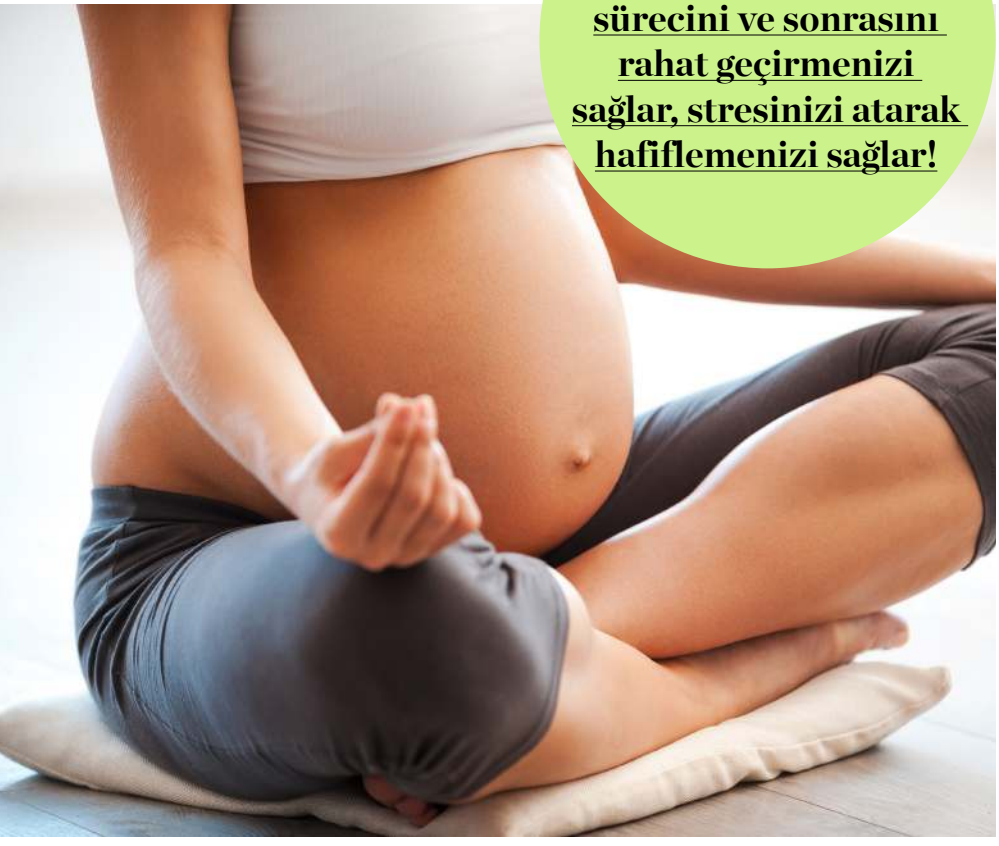
SPOR HAYATINIZDA HEP OLMALI

Spor yapmak kolay bir doğum yapmanızı sağlar, tabii ağır egzersizlerden uzak durursanız! Örneğin, abdominal olarak adlandırılan karın hareketleri hamilelikte önerilmez. "Yok, ben spor yapmadan duramam!" diyorsanız yüzme ve yürümeye odaklanın. Ama spor sonrası kendinizi iyi hissetmiyorsanız sporu aşırı kaçırdınız demektir. Formda kalmak istemeniz çok güzel, ancak kendinizi bu kadar yormanızın da zararı çok!

MEDİTASYON YAPABİLİRSİNİZ

Biraz zamanı yavaşlatmak, anda kalmak herkese iyi gelir. Düzenli meditasyon uygulaması adeta bir panzehir görevi görür. Meditasyon sırasında oluşan sükunet ve huzur hali zamanla gündelik hayatın tümüne yansır ve strese girilecek olaylar karşısında merkezi sinir sisteminiz otomatik olarak stresli durumlara daha sakin tepkiler vermeye başlar... Hamilelikte tam da ihtiyacınız olan!

Spor; kaslarınızı güçlendirir, doğum sürecini ve sonrasını rahat geçirmenizi sağlar, stresinizi atarak hafiflemenizi sağlar!



STRESLE BAŞ ETMEYİ ÖĞRENİN

Hepimizin sağlık konusunda endişelerimiz var, hamilelikte bu iki kat artıyor. Bir de pandemi gölgesinde hamilelik ne yazık ki anne adaylarına ekstra stres yüklüyor. Kafanıza takılan, sizi rahatsız eden her türlü endişe ve problemi doktorunuza sormaktan çekinmeyin. Cevapları sizi rahatlatacaktır. Ve yine hatırlatalım, meditasyon da tüm endişelerinizi kafanızdan atmanız için güzel bir yol.

KEGEL EGZERSİZLERİ

Bir diğer adı pelvik egzersizlerdir. Doğum öncesi ve sonrası idrar tutamama gibi durumları engellemeye yarar. Üstelik yapılması çok kolay hareketlerdir. İlk olarak mesanenizi boşaltın. Sonra pelvik kaslarınızı sıkıp 10'a kadar sayın ve serbest bırakıp bir kez daha 10'a kadar sayın. Bu hareketleri sabah, öğle, akşam üç kez yapmanız yeterli olacaktır.

EMZİRME KONUSUNDA BİLGİ EDİNİN

Bebeğinizi en güzel şekilde, sorunsuz emzirmek istiyorsunuz. Doğum öncesi edineceğiniz birkaç bilgi emzirme döneminde size çok yararlı olacaktır. Yazının başında da belirttiğimiz gibi, son yıllarda doğum öncesi, annelerin bir araya gelip emzirme tekniklerini ve bebek bakımını öğrenebilecekleri özel kurslar bu konuda size çok yardımcı. Hamilelik kurslarına katılıp hem bilgi sahibi olursunuz hem de sizin gibi yeni anne adayları ile tanışmak, sohbet etmek size iyi gelir!

İLAÇLAR HASSAS KONU

Hamilelikte ilaç kullanımı hassas konulardan biri. Bazen hamile kaldığını bilmeden ilaç içen anne adayları bebeğine istemeden de olsa zarar verebiliyor. Sorunlu bir hamilelik istemiyorsanız ilaç konusunda doktorunuza danışmalısınız.



MİNİĞİNİZİN İSMİ BELLİ Mİ?

Çinliler, bir kişinin adının kendi karakteriyle özdeşleştiğine inanırlar. Adı Mutlu ise mutlu, pozitif bir kişi olacağı gibi... Doğacak çocuğunuza isim vermek, hamileliğin belki de en eğlenceli bölümü. Anne ve babaları neredeyse dokuz ay boyunca tatlı bir isim bulma telaşı sarar. Kulağa hoş gelen tüm isimlerin anlamları araştırılıp en çok beğenilen ve akılda kalanlar tercih edilir. Acele etmeyin, karar vermek için dokuz ayınız var. Bol bol araştırıp internetten yararlanın. Umarız Çinliler'in inancına göre sizinkinin adı kişiliğine olumlu yansır.

BEBEĞİNİZİN KARNINIZDAKİ DURUŞU

Bebeğinizin rahim içinde nasıl durduğu çok önemli. Çünkü duruşu, normal yoldan dünyaya gelip gelemeyeceğini belirler. Bebeğin kafası aşağıda duruyorsa kolay bir doğum gerçekleşir. Bu pozisyonda tutmak için genelde kalçanız diz hizasının üstünde olacak şekilde oturmayı deneyin. Örneğin çok alçak olmayan bir sandalye idealdir. Ne çok fazla oturun, ne de çok ayakta durun. Bunun yanında, kendinizi yormadan düzenli yürüyüşler yapın.

KENDİNİZİ ŞIMARTMAK HAKKINIZ

Hamilesiniz diye her şeyden elinizi ayağınızı çekecek değilsiniz. Hatta bizce hamilelik kendinize daha çok bakmanız gereken bir dönem. Rahatlamanız ve kendinizi iyi hissetmeniz açısından masaj yaptırmanızı öneririz. Yüz bakımı ve manikür-pedikürünüzden vazgeçmeyin! Kendinizi şımartın şımarta bildiğiniz kadar, hakkınız. Çünkü siz hamilesiniz!

REFLEKSOLOJİ, HİÇ DENEDİNİZ Mİ?

Refleksoloji, bir çeşit ayak masajı. Özel el tekhnikleriyle ayaklara uygulanır ve vücudun belli bölgelerinde bloke enerjiyi çözerek bedenin kendi dinamiğinde iyileşmesini hızlandırır. Baş ağrısından mide yanmasına kadar çeşitli ağrıları hafifletir ve kolay bir doğum yapmanızı sağlar. Yapılan bir araştırmaya göre bu masajı uygulayan anne adaylarının yüzde 89'unun doğum sancısı hafifliyor. Söylemesi bizden, denemesi sizden!

SEKSE MESAFE KOYMAYIN!

Hamileyken seks yapmakla ilgili aklınızdan geçen üç temel soruyu yanıtlayalım! Evet, bu dönemde seks yapmanın bir zararı yok! Evet, hamileyken seks istemek de, istememek de çok normal! Ayrıca daha rahat bir cinsel yaşam için, hamileyken tercih edilen pozisyonlar arasında sizin üstte uzanmış ve oturmuş olduklarınız daha uygun!

Aşırı sıcaklardan kaçın ve bol sıvı tüketin. Unutmayın, vücudun su kaybetmesi rahimde kasılmalara ve erken doğuma neden olabilir.

İDRAR YOLU ENFEKSİYONU

Hamile kadınların en sık karşılaştıkları sağlık sorunlarından biri. Yapılan araştırmalara göre tedavi edilmeyen idrar yolu enfeksiyonlarının erken doğum, hipertansiyon gibi önemli sorunlara yol açtığı saptanmış. Hastalık riskini en aza indirmek için uzmanlar her gün iki litre su içmenizi öneriyor. Temiz tuvaletleri kullanmak da çok önemli. Ayrıca aklınızda olsun, kızılcık suyu bakteriyi dışarı atmaya yarar, günde bir bardak içebilirsiniz.

VİTAMİNLER

Uzmanlar hamilelikte vitamin alımının çok önemli olduğunu vurguluyor. Biz de size hatırlatalım. Engelli çocuk doğumunu önlemek için folik asit, anemiyi önlemek için demir, enerji için B vitamini ve düşük riski için E vitamini almanız önemli. Doktorunuz sizin bu konudaki rehberiniz!

SU KEYFİ!

İster yüzün, ister küveti doldurup banyo keyfi yapın, suda vakit geçirmek size iyi gelecek. Kendinizi daha hafif hissedeceksiniz. Ayrıca suda doğumun ağrıyı hafiflettiğini, düşünenlere hatırlatalım! Tabii en doğru doğum yöntemi, doktorunuzla aranızda belirlenecek yöntemdir!



“İki canlıyım, çok yemek yemeliyim” gibi bir yanlışı hemen aklınızdan silin!

X-RAY IŞINLARI

Radyasyon içerdiği için hamileyken X-Ray ışınlarına maruz kalmanın tehlikeli tarafları var. Peki radyasyonun zararı nedir? Radyasyon hızlı bölünen ve çoğalan hücrelerde tahrip edici etkiye sahip.
Bu nedenle fetüs ışınlardan zarar görebilir. Tabii ki bu zararın boyuta ve süreye bağlı olduğunu unutmayalım. Hamile olduğunuzu bilmeden röntgen filmi çektirdiyseniz hemen telaşa kapılmayın. Zarar görmemiş olabilirsiniz, endişelenmeden doktorunuza başvurarak önleminizi alın.

YOGA, YAPMAYAN VAR MI?

‘Hamilelikte egzersiz yapmak düşüğe neden olur’ gibi yanlış bir inanış sizin de kulağınıza gelmiş olabilir. Oysaki kendinizi fazla yormadığınız ve doğru hareketleri yaptığınız sürece spor yapmanın hiçbir zararı yok! Tam tersine yararı var. Hamilelerin tercih ettiği yüzme ve yürüyüş en favori sporlar olarak bilinir. Ancak son zamanlarda bu sporlara hamile yogası ve hamile pilatesi de eklendi. Adı üstünde ‘hamile’ başına eklendiği için normal yogaya göre biraz daha basit. Ama faydaları saymakla bitmiyor. Anne adayını yormayan hareketlerle yapılan spor, kaslarınızı güçlendirerek, doğum sürecini ve sonrasını çok rahat bir şekilde geçirmenizi sağlıyor ve stresinizi atarak büyük bir rahatlık hissediyorsunuz.

UYKU, ARTIK ZOR MU?

Karnınızda bebeğiniz varken uyumak eskisi gibi kolay olmayacaktır. Özellikle sırtüstü ve yüzüstü yatmayı tercih ediyorsanız hamileliğin ilerleyen aylarında bu yatış pozisyonlarına ne yazık ki hasret kalacaksınız! Ama alışmak, o kadar da zor değil. Geceleri iyi uyuyamadığınız zamanlarda gündüz şekerleme yapmayı deneyin. Araştırmalara göre, gündüzleri sadece yarım saat kestiren anne adayları gün içinde çok daha zinde oluyor.

HER SÖYLENENE İNANMAYIN

Hamile olduğunuzu duyan herkes size akıl verecektir. Tecrübe sahibi kişilerden yardım ve tavsiye almak elbette çok önemli. Ama her söylenene inanmak da doğru değil. Örneğin hamileyken canınızın istediğini yemezseniz vücudunuzda leke çıkar ya da karnınız büyükse kız çocuğuna sahip olursunuz gibi kulaktan dolma bilgilere inanmayın.

LEKELERE ALDIRMAYIN

Bazı kadınların cildi hamilelik döneminde güzelleşirken bazılarının da cildi kuru ve lekeli olmaya başlar. Deri çatlaklarında artış olabilir. Doğum lekeleri, benler ve meme uçları koyulaşır. Karında orta hatta bulunan, göbeğin altından ve üstünden uzanan çizgi, daha koyu ve belirgin bir hal alır. Doğumdan sonra bu değişiklikler normale döner. Bu yüzden canınızı sıkmaya hiç gerek yok. Sadece yaz aylarında güneşe çıkarken dikkat! Güneş, lekelenmeleri artırabilir. Doktorunuza danışın!

GÜZEL ŞEYLER DÜŞÜNÜN

Erkeklere göre çok daha duygusal olduğumuz bir gerçek! Hamilelik döneminde ise bu duygusallık iki katına çıkıyor. Endişeleriniz olsa da kendinizi biraz rahat bırakın ve

pozitif şeyler düşünmeye başlayın. Unutmayın, hayata nasıl bakarsanız öyle devam edersiniz. Yeni bir sayfa açmak için vakit kaybetmeyin.

VÜCUT BAKIMI

Vücudunuz hamilelik döneminde diğer zamanlardan daha fazla bakım ister. Bedeninize gösterdiğiniz ilgi hem sağlıklı bir hamilelik dönemi geçirmenizi hem de doğum sonrasında vücudunuzun eski haline kolayca dönmesini sağlar. Bu yüzden hamilelik döneminde vücut temizliğinize ve bakımınıza gerekli ilgiyi gösterin. Bol nemlendirici sürüp vücudunuzu çatlaklara karşı koruyun. Badem yağı favoriniz olabilir!

AŞIRI SICAK ZARARLI!

Havalar yeni ısınıyor... Mayıs değil ama haziran ayından itibaren gelecek yaz sıcaklarına karşı dikkatli olun. Yaz aylarında aşırı sıcak havalarda güneş çarpması vakalarına sık rastlanıyor. Siz aşırı sıcaklardan kaçın ve bol sıvı tüketin. Unutmayın, vücudun su kaybetmesi rahimde kasılmalara ve erken doğuma bile neden olabilir.

SİGARAYI BIRAKIN

Hamilelikte sigara içmediğinizi biliyoruz. Ama yine de bu yanlışa düşen anneler varsa ne kadar büyük tehlikelere yol açacağını hatırlatalım. Sigara içen anne adaylarını prematüre bebek doğumundan engelli çocuk dünyaya getirmeye kadar ciddi sağlık problemleri bekliyor. Önceden sigarayı bırakmakta zorlandıysanız hamileliğiniz sigarayı bırakmak için güzel bir fırsat! Hazır bırakmışken hamilelikten sonra da tekrar başlamayı düşünmezseniz sağlıklı yaşama adım atmış olursunuz...

TOPUKLU AYAKKABILAR RAFLARA!

Hamilelikte rahat kıyafetler ve düz ayakkabılar giymeyi tercih edin. Uzmanlar hamilelikte topuklu ayakkabı giyen kadınlarda eklem ağrıları ve kalıcı sakatlıklar oluşabileceği konusunda uyarılarda bulunuyor. Alçak topuklu ayakkabılar tercih etmek en doğrusu. Yüksek topuklu ayakkabılar gibi hiç topuğu olmayan ayakkabılar da belinizin zorlanmasına neden olabilir.

Kafanıza takılan, sizi rahatsız eden her türlü endişe ve problemi doktorunuza sormaktan çekinmeyin. Strese gerek yok!

ELMA MUCİZESİ!

Hamilelik döneminde bol elma tüketmenin bebeğinizi astımdan koruduğunu biliyor muydunuz? Evet, yanlış duymadınız. Hollandalı ve İskoç bilim adamları yaklaşık iki bin hamile kadının beslenme biçimlerini izleyerek akciğer işlevlerini kontrol etmiş. Ve araştırma sonucu, hamilelikte annesi elma yemeyen 145 çocuğun, 5 yaşlarına geldiğinde astıma yakalandığı görülmüş. Tabii ki astımla sadece elma ile baş etmeniz mümkün değil. Bunu biliyoruz ama araştırmayı da göz ardı etmiyoruz! Astımı önlemeye katkısı olduğunu bilerek elma yiyin! Demek oluyor ki hamileliğiniz boyunca elmayı elinizden düşürmeyeceksiniz!

YUMURTANIN FAYDALARI

Yumurtanın faydaları saymakla bitmez. A, B, D ve E vitaminleri bakımından oldukça zengindir. Ayrıca tiroid hormonlarının sentezi için gerekli olan iyot ile sağlıklı diş ve kemikler için ihtiyaç duyulan fosfor da yumurtada bulunur. Demir bakımından da zengin olan yumurtada bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi için gerekli olan çinko ve selenyum elementleri de bulunuyor. Yumurta sevmeyenleriniz varsa bir an önce sevmeye başlasa iyi olur!

KAFEİNDEN UZAK DURMAK...

Bazılarımız için bu çok zor! Ama bilmelisiniz ki kafein bir vitamin ya da besin maddesi değil. Kafeinin hiçbir besleyici değeri yoktur. Yapılan çalışmalar hamilelikte yüksek miktarlarda kafein alımının (günde 6 fincandan fazla kahve) özellikle ikinci trimester başta olmak üzere düşüklere neden olabileceğini gösteriyor.

AYAKLARINIZI SARKITMAYIN

Hamilelik döneminde damarlarınızda dolaşan kan hacmi yüzde 50 oranında daha fazladır. Artan kan hacmi damarlarda genişlemeye yol açarak vücutta şişliklere yol açar. Gün içinde fırsat bulduğunuzda ayağınızı bir sandalye ya da benzeri nesnenin üzerine koyarak bir süre havaya kaldırın. Bunu her fırsatta yapmaya çalışmanız iyi olur. Eğer çalışıyorsanız akşamları evde mümkün olduğunca ayaklarınızı uzatıp dinlendirin. Ayaklarınızı sarkıtarak oturmayın.

SÜT İÇİN

Hamilelerin içmesi gereken süt miktarı kimine göre günde bir bardak kimine göre bir litre. Bünyeye göre değişiyor. Süt içmek bebeğin kemiklerinin güçlenmesi için gerek duyduğu kalsiyumu sağlar ve bebeğinizden çok sizin için de gereklidir. Eğer hamileliğinizin son dönemlerinde yeterli kalsiyum almıyorsanız bu durum çoğu zaman bacak krampları şeklinde kendini belli eder. Sütü sevmek bir avantajdır. Ama sevmiyorsanız üzülmenize gerek yok. Kalsiyum ihtiyacınızı peynirden de alabilirsiniz. Süt ürünleri hiç tüketmiyorsanız doktorunuzun önerdiği takviyelerden faydalanabilirsiniz.

MASAJ SİZE İYİ GELECEK

Hamilelikte vücudunuz büyük bir değişim geçirir. Bu sırada çeşitli sıkıntıların yaşanması, ağrıların olması normal. Bu nedenle hamilelere özel olarak uygulanan masajlar sizi hem gevşetir, hem de ağrılarınıza iyi gelir. Masaj aynı zamanda psikolojik açıdan da kadınlara bakımlılık hissi verir. Profesyonel ellerden yapılan masajlara hayır demeyin. Bırakın vücudunuz bayram etsin!

Op. Dr. Aykut Coşkun



Gebelik ve lohusalıkta Koronavirüs

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Op.Dr.Aykut Coşkun bilimsel araştırmalar ve kendi hastaları üzerindeki gözlemlerini paylaştığı yazısında 'Covid 19 ve hamilelik' ile ilgili merak edilenlere ışık tutuyor...

Bilindiği üzere Koronavirus hastalığı 2019 yılı sonlarında başlayan ve hızla tüm dünyaya yayılan ciddi bir akut solunum yolu hastalığıdır. Etken virüsün ise SARS-CoV-2 olduğu bilinmektedir.
Hastalığın geçmişinin çok kısa olması Covid 19 gebelerde ve yenidoğanda gelecekte nasıl bir etki yaratacağı konusunda yeterli bilgi sahibi olmamızı engellemektedir.

GEBELİKTE HASTALIK NASIL SEYREDİYOR?

Gebelikte Covid 19 hastalığının semptomatik seyrinde gebe olmayan kadınlarla karşılaştırıldığında çok değişiklik olmamaktadır. Şimdiye kadar yapılan en kapsamlı araştırmalar New York ve Birleşik Arap Emirliklerindeki çalışmalar. Bu çalışmalarda gebelikte Covid 19 hastalığı geçiren kadınlarda yoğun bakım ihtiyacı çok az artmakla beraber, ölüm oranlarında bir değişiklik saptanmamıştır. Gebelikteki Covid 19 hastalığın seyrini, normal hastalarda olduğu gibi; kronik hastalıkları, yaş faktörü sosyo kültürel ve ekonomik seviyeleri etkiliyor. Covid 19'lu gebelerde bebekte kalp atış değişiklikleri, erken amnios sıvısı gelmesi gibi sebeplerle erken doğum eylemi artmakla beraber yenidoğanda yoğun bakım ihtiyacı artmamaktadır. Yine sezaryen ile doğum tercihleri de Covid 19'lu gebelerde artmaktadır.
Gebelikte ilginç bir şekilde öksürük, ateş, baş ağrısı, boğaz ağrısı, ishal daha az görülürken, bulantı ve kusma şikayetleri anlamlı bir şekilde artıyor.
Covid 19 pandemisi döneminde bu güne kadar 23 takipli hastalığa yakalanmış olan gebemde ateş ve öksürük ikinci planda olup çoğunlukla yorgunluk, kas, eklem ağrısı, halsizlik, burunda dolgunluk, nefes darlığı, bulantı ve kusma en çok görülen semptomlardı. Bu semptomların dış kaynaklı yapılan çalışmalarla örtüştüğünü görüyoruz.

YENİDOĞANDA COVİD 19 SEYRİ

Covid 19 hastalığının bulaşma şekli solunum yolu ile olduğundan konjenital hastalık geçişinin olmayacağı bildirilmektedir. Sadece doğuma yakın hastalığa yakalanan gebelerde çok düşük olarak konjenital geçişten bahsedilmektedir. Bununla beraber yenidoğanda annede olan Covid 19'a bağlı artmış bulaşı olmamaktadır.

> *"Covid-19 enfeksiyonunun anne karnında ve doğum esnasında bebeğe geçişi çok nadir."*

GEBELİKTE HASTALIĞI ÖNLEMEK İÇİN ALINACAK TEDBİRLER

Hastalığın bulaşını engellemek için gebe kadınlara özel, gebe olmayanlara ek olarak alınması gereken önlem bulunmuyor. Gebelikte ihtiyacı artan vitamin ve mineralleri yerine koymak ve takviye çok önemlidir. Bunların başında D vitamini, C vitamini, Çinko takviyesi geliyor. Hastalığın bulaşmasını önleme yöntemleri arasında; fiziksel mesafe, el hijyeni, yüzey dezenfeksiyonu, kalabalık ortamlarda 2 veya 3 kat maske kullanımı yer almaktadır. Şüpheli veya kesin Covid-19 vakaları ile temas eden kadınlar takip edilmelidir. Tüm gebe hastalar, özellikle de kesin veya şüpheli tanısı olan hastalarla temas öyküleri varsa, Covid-19 semptom ve bulguları açısından takip edilmelidir.

COVİD-19'LU GEBELERDE EVDE BAKIM

Bilinen veya şüpheli Covid-19 hastası gebelerin büyük çoğunluğunda hastalık hafif (nefes darlığı olmadan) seyreder ve bu hastalarda gebelik ile ilgili bir sorun yoksa evde izlem yapılabilir. Evde takip edilen hastalara yapılan öneriler gebe olmayanlarla farklı değildir. Yalnızca üçüncü trimester gebe hastalara, bebek hareketlerini takip etmeleri ve azalma olursa başvurmaları ek olarak önerilir. Hastalara semptomlarında kötüleşme olursa (nefes darlığı, solunum sayısında

artış, ateş düşürücü ilaçlara rağmen 39 dereceyi geçen ateş, beslenme ve ilaç alımında zorluk, göğüs ağrısı, bilinç bulanıklığı, baygınlık hissi, morarma) hemen başvurmaları, aksi halde tanıdan iki hafta sonra kontrole gelmeleri önerilir.

COVİD-19'LU GEBELERDE HASTANEDE BAKIM

Hafif hastalığı olan ancak beraberinde kötü kontrollü hipertansiyon, gestasyonel veya pregestasyonel diyabet, kronik böbrek hastalığı, kronik kardiyopulmoner hastalıklar, bağşıklık düşüklüğü sebebi olan hastalıklar veya orta-ciddi hastalığı olan olgular yoğun bakım ünitesi ve perinatoloji kliniği olan hastanede izlenirler.

COVİD-19'LU GEBELERDE FETAL İZLEM

İleri yaş ve kronik hastalığı olan gebelerde fetal takip gereklidir. Fetal testlerin sıklığı gebelik yaşına, gebenin mevcut durumuna bağlıdır. Stabil olmayan hastalarda devamlı fetal monitorizasyon gerekebilir. Oksijen saturasyonu stabil olan hastalarda günde bir veya iki kez non-stres test (NST) uygulaması yapılabilir. Gebelerde solunum desteği: Covid-19 pnömonisi olan hastalarda uygulanır. Bununla birlikte gebelerde oksijen seviyesinin %95'in üzerinde tutulması istenir. Yüzü koyun yatışta daha rahat nefes alındığından, ileri gebelik haftalarında bu pozisyonun uygulanabilmesi için uterusun üst ve altının pedlerle desteklenerek uterus basısının engellenmesi gerekir.

TIBBİ TEDAVİLER NELERDİR?

Gebe olgularda mobilizasyonda azalma, sıvı alım azlığı ve hastalığın zaten kendi yarattığı tromboemboli riskinden dolayı uygun hastalarda kan sulandırıcı ilaçların ve gereğinde kortizol kullanımının herhangi bir yan

Gebelikte geçirilen enfeksiyonda ekstra vitamin, mineral, sıvı ve kan sulandırıcı desteği çok önemli.



etkisi olmadığı gibi hayat kurtarıcı olduğu bilinmektedir. Antiviral tedavi için halen bir konsensüs bulunmamakla beraber çalışmalarda kullanılan ve önerilen tek ilaç Remdesevir'dir. Bununla birlikte bu çalışmaların çok azında gebe hastalara yer verilmektedir. Gebelikte Kinin kullanımının hiçbir faydası görülmemiştir.
Dolayısı ile semptomsuz veya hafif semptomlu gebelerde sadece şikayetlere yönelik tedavi yeterli olmaktadır. Günde üç litre sıvı tüketimi, Vitamin C günde iki gram, Vitamin D3 günde 2000 ünite, ateş düşürücü (parasetamol), balgam söktürücü, oksijen desteği lüzumlu hallerde yeterlidir.

DOĞUM PLANLAMASI NASIL YAPILMALI?

Ciddi olmayan hastalık:
Preterm Covid-19 olan ve hafif seyirli hastalarda hemen doğumu gerektiren obstetrik veya medikal gereklilik yoksa doğum endikasyonu yoktur. Eğer mümkünse doğumun testin negatifleşmesi veya izolasyon süreci bittikten sonra gerçekleştirilmesi yenidoğana doğum sonrası geçiş riskini azaltır.
Ciddi/kritik hastalık: Bu hastalarda dikkate alınması gereken çok sayıda sorun olabileceğinden doğum zamanlaması olguya göre belirlenmelidir. Doğumun hastanın solunum problemlerini rahatlatıp rahatlatmayacağına göre planlanması yapılmaktadır. Akciğer enfeksiyonu yoğun olan gebelerde oksijen ihtiyacı artacağından anne ve bebeğin durumunun bozulmasını hızlandırabilir. Bu durumda 32-34 haftanın üzerindeki gebelerde doğumun düşünülmesi önerilmektedir. Bu şekilde annede oksijen eksikliği fetal durum bozulmasından önce doğumun gerçekleştirilmesine dayanmaktadır. Entübe gebe hastalarda ise doğum

> *"Gebelikte ilginç bir şekilde öksürük, ateş, baş ağrısı, boğaz ağrısı, ishal daha az görülürken, bulantı ve kusma şikayetleri anlamlı bir şekilde artmaktadır."*

zamanlaması çoklu konsültasyon ile belirlenmelidir. 32 haftanın altındaki gebeliklerde durum stabil kaldığı sürece fetal monitorizasyonla birlikte anne izlemi önerilir.

DOĞUM EYLEMİ BAŞLAMIŞ HASTALARDA YAKLAŞIM NASIL OLMALI?

Doğum için başvuran tüm hastalar PCR testi yapılarak hastaneye kabul edilmektedir. Covid-19 tanılı gebelerde hastanın semptomları doğrultusunda gebelik planlaması yapılır. Vajinal veya sezaryen doğumda öncesinde ve sonrasında gebenin ağrısının minimuma indirilmesi (epidural analjezi), dolayısı ile heyecan ve panikten dolayı ek oksijen ihtiyacının olmamasıdır.
Gebelerimdeki en büyük endişe, doğum anında hasta olmak. Geçen 20 aylık sürede Covid-19'lu bir gebenin nasıl hazırlanacağı, hastaneye yatışı ve doğumu ile ilgili çok tecrübemiz oldu. Kesinlikle korkmamaları gerekir ki normal bir gebe ile aynı, hatta daha ekstra takipli olacaklardır. Profesyonel sağlık ekibi, tam donanımlı hastane ve hasta ile sorunsuz bir doğum gerçekleştirilmektedir. Dezenfekte edilmiş, mümkünse negatif basınçlı, tek kişilik odalarda sağlıklı doğum takibi yapılmaktadır. Oksijen ve analjezi desteği, sürekli moniterizasyon yapılmaktadır.
Vajinal doğumda amnios sıvısı ve vajinal sıvılardan yeni doğanın enfekte olması pek mümkün değildir.
Sezaryen doğum, normal gebelikteki endikasyonlar harici çok gerekli olmamaktadır.

COVİD-19 ENFEKSİYONU İLE DOĞUM YAPAN ANNE VE BEBEKLERİNE NASIL YAKLAŞMALI?

Yapılan araştırmalarda annelerin doğum odasında cerrahi maske takarak ve uygun el hijyeni ile cilt cilde temasta bulunmalarında ve emzirmelerinde sakınca yok gibi gözükmektedir.
Ben de doğumunu gerçekleştirdiğim 3 Covid-19'lu anneyi koruma altına alarak bebeklerini emzirmeleri sonrasında herhangi bir yenidoğan Covid-19 enfeksiyonu ile karşılaşmadım.
Doğum sonrası ise aktif Covid-19 pozitif gebe hastalarda pıhtılaşma bozukluğuna bağlı kan sulandırıcı tedavi devam edilerek koruma altına alınabilir. Yenidoğanda ise emzirmede bir sorun olmamakla beraber yine anne negatif olana kadar 48 saat aralıklarla PCR testi yapılmalıdır.
SONUÇ;
• Gebelikte Covid-19 enfeksiyonu normal hastalık ile farklı seyretmemektedir,
• Gebelerde Covid-19 enfeksiyonunun bilinen tedavilerinin bir çoğu uygulanabilmektedir,
• Covid-19 enfeksiyonunun anne karnında ve doğum esnasında bebeğe geçişi çok nadir görülmektedir,
• Gebelikte geçirilen enfeksiyonda ekstra vitamin, mineral, sıvı ve kan sulandırıcı desteği çok önemlidir.
• Covid-19'lu annenin bebeği emzirmesinde sakınca yoktur, mümkünse maske, el hijjeni ve oda havalandırılmasına dikkat edilmelidir.
• Covid-19 pandemisinin hala bilinmeyeni çok. Dolayısıyla kurallara maksimumda uymak ve çevremizi de bu konuda bilinçlendirmek çok önemli!

NELİ KAHVE

SİZİN KAHVENİZ NELİ OLSUN?



Anneler Gününüz Kutlu Olsun

SERENITY COFFEE
by Seren Fosforoğlu





HIZIMIZI KESMEDEN DEVAM EDİYORUZ.

GERİDE GÜZEL BİR ARŞİV BIRAKARAK. DİJİTAL OLARAK YAYINDA OLMANIN GÜZELLİKLERİNDEN BİRİ DE HER AN ELİNİZİN ALTINDA OLAN BİLGİ DOLU BİR ARŞİVE ULAŞABİLMEK!

TÜM SAYILARIMIZA, **TURKCELL DERGİLİK** UYGULAMASINDAN VE **PRETTYMOTHERMAG.COM** WEB SİTEMİZDEN ULAŞABİLİRSİNİZ...

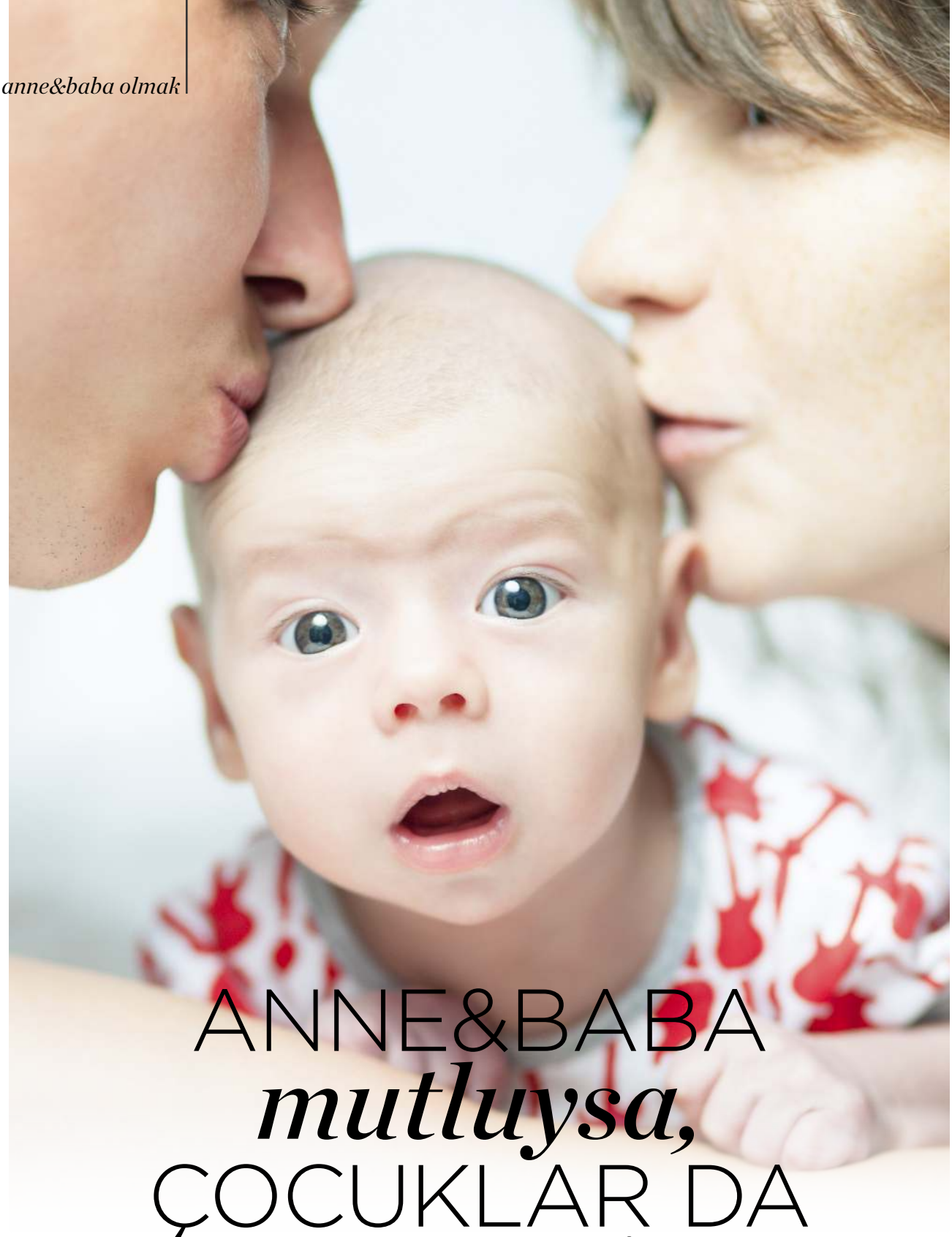
annelik

SİZİN DOĞUM HİKAYENİZ • İŞ HAYATINDA ANNE



Annelik bir sanattır!

Dokuz aylık mucizevi serüven sona erip de bebeğinizi kucağınıza aldığınızda yeni bir siz de doğmuştur artık! Bebeğinizden önce siz ve bebeğinizden sonra siz... O kadar farklı iki insan olabiliyor ki bazen. Panik yapmayın. Dengeyi korumaya çalışın. Daha evhamlı, daha ürkek, daha planlı, daha düzenli, daha sevgi dolu, daha panik... Olumlu ve olumsuz birçok yeni özellik geliştirirken dikkat etmeniz gereken iki şey; ona sevginizi iletmeyi başarmak ve dengede kalmak! Nasıl mı dengede kalacaksınız? Kendinize zaman ayırarak... Yalnız kalarak... Eşinizle baş başa zamanlar yaratarak... Unutmayın, siz iyi olursanız, çevrenizdeki her şey iyi olur! Anneler gününüz kutlu olsun!



ANNE&BABA *mutluysa,* ÇOCUKLAR DA *mutlu!*

Mutlu çocuklar için mutlu bir ailenin formül olduğunu biliyoruz. Peş peşe hem anneler hem de babalar gününü kutlayacağımız aylardayız. Hazır yeri gelmişken ebeveyn olarak mutlu çocuklar için birlikte nasıl bir yol izleyeceğinizin ipuçlarını paylaşıyoruz...

Küçük çocukları olanlar bilir. Çocuğunuzun oyun oynadığını, ya da çizgi filme odaklandığını düşündüğünüz bir anda, size dönüp 'babaya kızgın mısın anne?' diye sorması ilk başta şaşırtıcı gelebilir. Ama sonrasında algılarının ne kadar açık olduğunu, evde konuşulan birçok şeyden haberdar olduğunu kabullenmeniz çok fazla zaman almayacaktır. Küçük çocukları olan tüm ailelerde durum bu... Bu nedenle aile içindeki ilişkiler, insanların birbirlerine davranışları, birbirleriyle olan konuşmaları çocuğun kişisel gelişimine fazlasıyla etki eder. Mutlu bir çocukluğun temelinde birbiriyle uyumlu, anlayışlı, mutlu ebeveynlerin olduğunu uzmanlar söylüyor. Aile çocuğun ilk yaşam okuludur ve bu okulda çocuk kendisine sunulan her şeyi olduğu gibi algılar. Bu yüzden çocuğunuza mutlu olmayı öğretmek için önce siz mutlu olun!...



Aile çocuğun ilk yaşam okuludur ve bu okulda çocuk kendisine sunulan her şeyi olduğu gibi algılar.

UYUMLU EBEVEYN OLMANIZ ÇOK ÖNEMLİ

Mutlu bir çocukluğun temelinde birbiriyle uyumlu, anlayışlı ve mutlu ebeveynler vardır. Çocuklarınızı sürekli algıları açık bir dedektif gibi görerek onlara doğru mesajlar aktarmalısınız. Mutlu ebeveynler derken hiç sorun yaşamayan, tartışmayan, hep güler yüzlü olan kişiler şeklinde yorumlamamak gerekiyor. İnsanız sonuçta. Bu elbette mümkün değil. Ancak, mutlu ailede eşler birbirlerini önemser, takdir eder, birbirlerinin farklı yanlarını kabul edip, farklılıklarına da değer verir. Sevgilerini birbirlerine gösterme konusunda cimri davranmazlar. Çocuklar da bunu örnek alarak mutlu olmayı öğrenir.

DAVRANIŞLARINIZ VE ONLARIN ANLADIKLARI!

- Anne ile baba arasında bir problem var, konuşmalarda asıl sorundan uzaklaşılıyor ve birbirlerine "sen zaten...", "sen hep..." gibi suçlayıcı sözler sarf ediyorlar.
Çocuk: Problem çıktığında karşındakini suçlayabilirsin.

- Anne ile baba seslerini yükselterek bir şeyler anlatmaya çalışıyor, bağırarak baskın çıkmaya çalışıyor.
Çocuk: Derdimi ancak sesimi yükselterek ya da bağırarak anlatabilirim.

- Ebeveynlerden biri öfkeli ama belli etmiyor ve alttan alarak susuyor.
Çocuk: Öfkeni bastır, yoksa sevilmezsin.

- Anne ile baba anlaşamadıkları bir konunun çözüm yolları hakkında konuşuyorlar.
Çocuk: Aynı şeyi istemesek de konuşabilir, çözebiliriz.

HER HAREKETİNİZ GELİŞİMİNİ ETKİLER

Ebeveyn ile çocuk arasındaki ilişkilerin yanı sıra ebeveynlerin birbiriyle olan ilişki biçimi de çocuğun gelişiminde öncelikli öneme sahip. Aile çocuğun ilk ve en önemli yaşam okuludur ve bu okulda çocuk kendisine sunulan her şeyi olduğu gibi algılar. Algıladığı her şey de onun kimliğinde temel oluşturur. Ebeveynlerin yüz ifadesi, ses tonu, mimikleri, bedensel ve sözel mesajları, davranışları çocuğun özgüvenini, yaşama bakış açısını etkiler. Bu yüzden ilişkilerinde mutlu olan aileler çocukların geleceğini temelden farklılaştırır.

ALGILARI ÇOK AÇIK

Mutlu aile ilişkileri derken eşlerin aynı özelliklere sahip olması, hiç sorun yaşamamalarını kastetmiyoruz. Eşlerin anlaşmazlık yaşadıklarında konuşabilmeleri, çözüm için uğraşmaları, birbirlerine sinirlenseler bile kişiliklerini rencide edecek sözlerden kaçınmaları yeterlidir. Çocuklar bazen bir dedektif, bazen de paratoner gibi etrafında olanları tüm ayrıntılarıyla gözleyip, kendi süzgecinden geçirir, anne-babasıyla ilgili her konuda algılarını açık tutar. Anne-babasının birbirleriyle konuşma biçimlerini, sevgilerini ifade etme hallerini, problemlerini çözme becerileri ve temaslarını zihnine kaydeder. İç dünyasında yorumlayarak kendince alt yazılar oluşturur. Büyüdükçe de farkında olmadan bu altyazıları rehber olarak kullanır.

BÜYÜDÜĞÜNDE SİZİ TAKDİR EDECEK

Anne-baba olmak ciddi sorumluluklarında beraberinde getirir. Sizin birbirinize davranış şekliniz ilerde çocuklarınızın da ikili ilişkilerinde çok etkili. Ebeveynlerin birbirlerine karşı davranış biçimleri, sözel ve bedensel mesajlarıyla çocuklarına mutlu olmayı öğretir. Çocuğunuz büyüyüp kendi yaşamını kurduğunda, 'Mutlu bir çocukluk geçirdim çünkü anne-babam beni sevdikleri kadar birbirlerini de sevdiler.' dediğinde tarifi olmayan duygular hissedeceksiniz.



MUTLU OLMAYI ÖĞRENMELİLER

Ailelere çocuklarını mutlu olabilmeyi öğretebilmeleri, birer yetişkin haline geldiklerinde mutlu bir çocukluk geçirmiş olmaları için öneriler...

✔ Karı-koca olmanın yanı sıra sevgili olmayı da başarırsanız çocuğunuza sevginin sürekliliğini öğretirsiniz.

✔ Birbirinize özenli davranır, önemsediğinizi gösterirseniz çocuğunuza da insanlara değer vermeyi aşılarsınız.

✔ Sevginizi doğal ve içtenlikle gösterebilirseniz çocuğunuza sevginin bir nedene bağlanmadan yaşanabileceğini öğretebilirsiniz.

✔ Birbirinizi takdir ederseniz çocuğunuza da takdir etmeyi, ayrıntıları fark etmeyi öğretirsiniz.

✔ Yaşadığınız sorunlarda birbirinizi suçlamadan tartışıp çözüme ulaşabilirseniz, çocuğunuza da sorunların üstesinden gelme gücünü kazandırırsınız.

✔ Olumlu veya olumsuz tüm duygularınızı uygun bir şekilde ifade edebilirseniz çocuğunuza duygularını fark etmeyi ve ifade etmeyi öğretirsiniz.

✔ Birbirinize güvendiğinizi gösterirseniz, çocuğunuza da güven aşılarsınız.

✔ Farklı yönlerinizi kabul edip değer verirseniz, çocuğunuza farklılıkların da hayata zenginlik kattığını öğretebilirsiniz.

✔ Çocuğunuza sevgiyi ve saygı duymayı öğretmek için birbirinizi sevmeli aynı zamanda birbirinize saygı göstermelisiniz.

BİR ÇOCUK DEĞİŞİR, TÜRKİYE GELİŞİR!

Çocuklarımızın potansiyellerini biliyor, eğitimleri ve hayalleri için çalışıyoruz.
TEGV yazın 3353'e sms gönderin 20TL ile çocuklarımızın eğitimine katkıda bulunun.

Her SMS 20 TL değerindedir. Bütün operatörler için geçerlidir.



TÜRKİYE EĞİTİM GÖNÜLLÜLERİ VAKFI
www.tegv.org

#EğitimVarsaGelişimVar

hızlı, destek kodu



Instagramda çok keyif aldığım bir kitlem var, birlikte çocuk büyütüyoruz, yemek yapıyoruz, modayı takip ediyoruz...

INSTA ANNE

Oldukça eğlenceli, güzel, samimi bir anne... Instagramda makyaj, moda ve annelik üzerine paylaşımlarını beğenerek takip ettiğimiz Münhan Çınar'a merak ettiklerimizi sorduk... @munhancinar

Münhan Çınar instagramda gördüklerimiz dışında kimdir ve neler yapar? Biraz sizi tanıyabilir miyiz?
Kocaeli Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, Fotoğraf Bölümü mezunuyum, 16 yıldır evliyim, 12 yaşında oğlum, 2.5 yaşında kızım var. Uzun yıllar kendi mesleğimi yaptıktan sonra yorulduğum ve biraz dinlenmek istediğim bir dönemde, çok aşık olduğum Instagrama, 'neden ben de içerik üretmiyorum' diye düşünerek, biraz geç kalmış olsam da giriş yaptım. Sayfamda makyaj, moda ve annelik üzerine paylaşımlar yapıyorum, bildiklerimi aktarmaya çalışıyorum ve sevgili takipçilerimden de bilmediklerimi öğreniyorum. Çok keyif aldığım bir kitlem var, birlikte çocuk büyütüyoruz, yemek yapıyoruz, modayı takip ediyoruz.

Instagram da yer almaya nasıl karar verdiniz?
Ben tam bir Instagram bağlısıyım, Instagram çıktığı ilk günden beri bakmadan duramam, 5 dakikada bir elim gider. Çalışmadığım dönemde hızlı yapılan makyaj videolarına vurulmuştum, sürekli izliyordum. Bir gün "ben de yaparım ya" diyerek koydum kamerayı önüme, yaptım, güzel de oldu, yayınladım, sürekli paylaşımlar yapmaya başladım, yavaş yavaş ilgi gördü. Sonra gerisi geldi.

Instagram profilinize baktığımda, tarzı ve samimiyeti ile öne çıkan, bakımlı, eğlenceli bir anne görüyorum. Bunu nasıl başarıyorsunuz?
Çok teşekkür ediyorum öncelikle. Instagramda birçok kişiye hitap ediyormuş gibi değil de sanki bir kız arkadaşımla vakit geçiriyormuşum gibi hissediyorum paylaşım yaparken. Bir kankamla







dertleşmek, eğlenmek, aldığım kıyafetleri göstermek gibi benim için. Eğlenceli anne olma kısmı ise hayata hep keyifli ve eğlenceli tarafından bakmaya çalıştığım için, çalışmak diyorum çünkü içinde bulunduğumuz zamanlarda olumsuzluğa kapılmamak kendi kendini eğlendirebilmek için bazen uğraşmak gerekebiliyor. Çocuklarım kendi kendine eğlenebilsinler, mutlu olsunlar, pozitif olmayı alışkanlık haline getirsinler ve hayatı sevsinler çok istiyorum. Bunlar olursa iyilik de, başarı da onlarla olur diye düşünüyorum. O yüzden onlara da örnek olmak adına hayatımın her anında bir problem varsa hızlıca çözer hemen eğlenceli pozitif duruşuma geri dönmek isterim. Bakımlı olmaya gelirsem de, o ikinci çocuğu büyütüyor olmanın pratikliğinden. İlk çocuğumu büyütürken ilk yıllarda pek de bakımlı olduğumu söyleyemeyeceğim, hep meraklıyımdır bakıma ve giyime ama vakit ayıramadığım günler olurdu. Ama şu an hem çocuk bakımında hızlıyım, hem de artık kendim için neye ihtiyacım olduğunu hızlıca görebiliyorum.

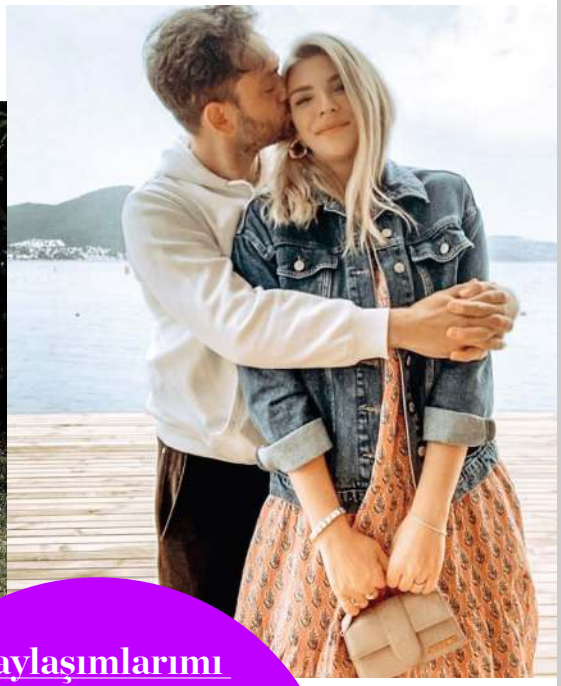
İki çocuklu hayat çok da kolay olmasa gerek... Her şey zor geldiği anlarda kendinizi motive etmek için neler yaparsınız?

Her şey zor geldiğinde önce destek alabiliyor muyum ona bakarım, annem, eşim, arkadaşlarım hiç çekinmem yardım isterim ve benden de yardım istenilmesini severim. Çocukların ilk yaşlarındaki yoğunluk; gece sık sık uyandığın, yemek yedirdiğin, oyun oynadığın, üstünü giydirdiğin kısaca hep ilgilendiğin, kucağında yaşadığı -bana göre muhteşem olan- o yoğun süreç geçici bir süreç ve hatta çok hızlı geçiyor. 5-6 yaşlarından sonra çocuklarımızın kendi hayatları oluyor, artık yavaş yavaş sizin dışınızda kendi dünyası oluşuyor. Bu sürecin geçici olduğunu bilmek anı daha çok yaşamak istememi sağlıyor. Zor gelen anlarda, bu tatlı günleri okula gidince ve artık kucağıma sığmayınca çok özleyeceğimi bildiğim için motivasyonum çok hızlı toparlanıyor.

Instagramda çocuklarınızla eğlenceli fotoğraflarınız var... Pandemi bizi fazlasıyla evlere mahkum etmişken eğlenceli vakit geçirmek biraz daha zor. Çocuklarınızla eğlenmek için şu son dönemlerde özellikle neler yapıyorsunuz?

Pandemi döneminde çocuklarla olmak benim için daha eğlenceli. Oğlumla da küçük kızımla da oyun oynamaya vakit ayırıyorum, evde olduğum için uzun oynuyorum





Paylaşımlarımı yaparken, sanki bir kız arkadaşımla vakit geçiriyormuşum gibi hissediyorum. Çok yakın bir arkadaşla dertleşmek, eğlenmek gibi...

ama yoğun olduğumda da günde bir saat verimli oyunun çocuk gelişimi üzerinde ne kadar kıymetli olduğunu biliyorum. Oyun oynamak oğlumu büyütürken ilk başta değişik gelmişti, 'gerçekten sürekli oyun mu oynayacağım' diye şaşırmıştım. Sonra gelişmesi için sevgi, beslenme ve uyku kadar oyunun da önemli olduğunu öğrenince bunlara gösterdiğim hassasiyeti oyuna da göstermeye başladım. Erkek çocuk oyunlarında hala daha iyiyimdir, yılların birikimi... Şimdi Yaz kızla da sık sık fırsat yaratıp evcilik, yakalamacılık, saklambaç gibi oyunlar oynuyoruz, çadır yapıyoruz içinde evcilik oynuyoruz, boyalarla vakit geçiriyoruz, kitaplara bakıyoruz ve balerinleri taklit ediyoruz... Oğlumla kutu oyunları, yastıklardan kale yapıp ev futbolu oynuyoruz, film izliyoruz, eskiden sürekli arabalarla oynardık ve benim en sevdiğim şey araba yarıştırmaktır. Oyun oynamanın sihri bence oynarken kendin de eğlenmek, kendin de eğleneceğin oyunları sunmak olabilir. Hareketli bir günümse saklambaç, yorgun bir anımsa lego oynamayı tercih ediyorum, oyunun içinde sadece oynatan değil oynayan olunca daha verimli oluyor.

Instagram'ın önemi hakkında ne düşünüyorsunuz? Platform hakkında en çok neyi seviyorsunuz?
Oğlumu büyütürken Instagram yoktu, internette her şey hakkında çok kısıtlı bilgi vardı. İnanın şu an bir saniyede birinin fotoğrafının altında okuduğunuz bir deneyim bilgisine ulaşmak için, o zaman sorup soruşturmak, birilerine danışmak ya da aynı aylarda çocuk sahibi olan arkadaşınız olması gerekiyordu. Şu an büyük bir iç rahatlığı var bu konuda bende, kafama ne takılırsa aynı aylarda çocuk büyüten anne arkadaşlarımın yazdıklarını okuyorum ya da merak ettiğin deneyimi yaşayan çok sayıda anneye hızlıca ulaşabiliyorum. Bu bilgi alışverişinin dışında benim için Instagram çok eğlendiğim ve güldüğüm yer. Evde kumanda eline zor geçen biri olarak Instagram'a çok bakıyorum, çok seviyorum, enerjim tazeleniyor her içerikte. Yurtdışındaki influencerları takip edip gezmiş kadar oluyorum. Moda benim çok büyük bir ilgi alanım, önceden çok fazla dergi takip ederdim, derginin yeri bambaşka ama Instagram da dergiden aldığım keyfi sağlıyor.

Ve son olarak anneler gününü de kutlayacağımız bu ayda annelik ile ilgili düşüncelerinizi ve anneler günü mesajınızı almak isteriz.
Ah annelik, bu 12'nci anneler günüm olacak. 12 yıldır kalbim pırpır, 12 yıldır derinliğine inanamayacağım bir sevgi. Dünyanın en güçlü duygusu annelik. Her annenin bir öpücüğünde kendini sınırsızca adamışlık ve sonsuza kadar sevgi vardır. Hepimizin günü kutlu olsun. Onlar yeter ki iyi olsun, bizim için her gün çok özel çünkü her gün 'iyi ki varlar' diye uyanıyoruz.

PRETTY mother MAGAZINE



Dergilik'ten İndirebilirsiniz





www.prettymothermag.com

prettymothermagazine

prettymothermagazine



Çocuğunuz COVID-19 *olduysa!*

Hızını daha da artırarak yayılmaya devam eden Covid-19 virüsü artık çocuklarda da daha sık görülüyor. Kaygılarımız onlara fazlasıyla yansıyor. Uzmanlar korkan çocuklarımıza nasıl yardımcı olabileceğinizi, karantinaya girdiği anda nelere dikkat etmeniz gerektiğini anlatıyor...

Dünyada ve ülkemizde hızını her geçen gün artırarak yayılmaya devam eden Covid-19 virüsü artık çocuklarda da daha sık görülür oldu. Covid-19'un bugünlerde çocukları da yakalamasında kademeli yüz yüze eğitime geçilmesinin ve mutant virüsünün daha kolay enfekte özelliğe sahip olmasının etkili olduğu düşünülse de, bu varsayımları ispatlayan net veriler henüz mevcut değil. Acıbadem Fulya Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Ülkü Tıraş, Covid-19 pozitif olan çocukların mutlaka evde izlenmeleri gerektiğine dikkat çekerek, "Enfekte olan çocuklar okula gönderilmemeli, evde gidişatı takip edilmeli. Düzenli aralıklarla ateşi kontrol edilmeli; yüksek ateş, ishal, öksürük veya solunum probleminde zaman kaybetmeden bir sağlık kuruluşuna başvurulmalı." diyor. Peki, hem çocuğumuzun hem evdeki yetişkin bireylerin sağlığı için evimizde neler yapmalı, nelerden kaçınmalıyız? Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Ülkü Tıraş, evde almamız gereken önlemleri anlattı; önemli öneriler ve uyarılarda bulundu.

AYRI BİR ODADA İZLEMEYE ÇALIŞIN

Covid-19 enfeksiyonunda klinik bulgular gelişmeden 2 gün önce bulaştırıcılık başlıyor. Dolayısıyla çocuğunuzda belirtilerin başlaması ile PCR testinin yapılması sürecinde virüs evdeki diğer bireylere de genellikle bulaşmış oluyor. Eğer tanı konulduğu ana kadar enfekte olmamışsanız, çocuğunuzu mümkün olduğunca tek odada karantina koşularında izlemeye çalışın. Bu süreci ona mutlaka anlatmalı ve korunmanın öneminden bahsetmelisiniz. Ancak ev ortamında çocuğun bir odada izole olarak kalması erişkinler gibi mümkün değil elbette. Çünkü kendine bakamayacağı ve ihtiyaçlarını tek başına göremeyeceği için izolasyonu bu noktada zorlaşıyor. Çocuğu izole edemediğimiz için virüsün bulaştırıcılığı evdeki yetişkinlere nazaran çok daha fazla oluyor. Bu nedenle büyüklerin kendilerini korumaları çok önemli.



YANINDAYKEN ÇİFT MASKE TAKIN

Çocuğunuz 2 yaş üstündeyse ve maske taktırabiliyorsanız bu oldukça yararlı olur. Kullandığı maskeyi her 4-6 saatte bir ya da ıslandığında mutlaka değiştirmelisiniz. Ancak çocukların maskeyle zaman geçirmeleri biraz daha zor olduğu için erişkinlerin takmalarını istiyoruz. Dolayısıyla ev içerisinde mutlaka maskeyle dolaşın. Çocuğunuzun yanındayken çift maske takmalı ve maskenizi aynı şekilde her 4-6 saatte bir veya ıslandığında hemen değiştirmeyi alışkanlık haline getirmelisiniz.

BANYOYU HER KULLANIMIN ARDINDAN TEMİZLEYİN

Evde ortak kullanım alanlarında dikkatli olun. Örneğin eğer ayrı bir tuvalet ve banyonuz varsa, çocuğunuzun bu alanları tek başına kullanmasını sağlayın. Tuvalet ve banyo kullanımından sonra; lavaboyu, klozeti, duş alanını, çeşme musluklarını ve yer yüzeyini temizlemeyi asla ihmal etmeyin.

EVİ DÜZENLİ ARALIKLARLA HAVALANDIRIN

Kapalı ortamların havalandırılmaları bu süreçte ayrı bir önem taşıyor. Dolayısıyla evdeki havanın yenilenmesine dikkat edin. Evinizi günde en az 3-4 kez, 10'ar dakika havalandırmanız çok önemli.

YASTIK VE NEVRESİMLERİ SIK SIK DEĞİŞTİRİN

Çocuğunuza ve size ait nevresimleri 3 günde bir, yastık yüzlerini de her gün değiştirmeye, bunları makinede en az 60 derecede yıkamaya devam edin. Yatağı mutlaka ayrı olmalı, sizlerle yatmamalı. Çocuğunuza ait malzemeleri mümkünse başkası kullanmamalı. Çatalı, bıçağı da mutlaka ona ait olmalı. Atılabilir ve tek kullanımlık olan malzemeleri tercih etmenizde fayda var. Kıyafet ve havlularını ütüleyerek dezenfekte etmeniz de son derece önemli.

"Virüs taşıyan bir çocuğun ev içinde maske ile dolaşması zor. O nedenle siz büyükler maskesiz dolaşmayın."

PCR TESTİNİ OYUNA DÖNÜŞTÜRÜN

Hemen hepimiz PCR testinin rahatsız edici olduğunu biliyoruz. Eğer PCR testinden korkmaması için "Burnuna, boğazına pamukla dokunacaklar ve burnun gıdıklanacak şeklinde cümlelerle bu süreci bir oyuna dönüştürürseniz, test öncesinde çocuğunuz için belirsizlik biraz daha ortadan kalkmış oluyor.

İŞTAHI YOKSA SEVDİĞİ GIDALARLA BESLEYİN

Covid-19 enfeksiyonuna karşı güçlü bir bağışıklık sistemi çok önemli. Dolayısıyla çocuğunuzun sağlıklı beslenmesinin yanı sıra hekim önerdiyse vitamin takviyelerine devam etmesi gerekiyor. Covid-19 pozitif olan çocuklara özel bir beslenme önerimiz yok. Ancak C vitamininden zengin beslenmesinde ve düzenli D vitamini takviyesi almasında yarar var." Özellikle hasta olduklarında çocuklar iştahsız olabiliyor. Bu dönemde çocuğunuzun daha çok sevdiği gıdalara yönelerek beslenmesini sürdürmeye çalışmanız gerekiyor. Eğer ciddi iştah problemi olursa bu durumda bazen damar yoluyla beslenmesi gerekebiliyor.



Covid -19'a yakalanan tüm yaş grubundaki çocuklarda anksiyete ve stres yaşanıyor!

DİKKAT! İÇ DÜNYALARINI SARSABİLİYOR!

Covid -19'a yakalanan tüm yaş grubundaki çocuklarda anksiyete ve stres yaşanıyor. Örneğin çoğunda belirti olmadığı veya hafif semptomlar geliştiği için çocuklar evde neden izole olmaları veya hastanede neden yatarak tedavi edilmeleri gerektiğini anlamıyor. Acıbadem Üniversitesi Atakent Hastanesi Uzman Psikolog Duygu Kodak, her yaş grubunun bu süreci farklı açıdan değerlendirdiklerini belirterek, "Koronavirüs çocuklarda tüm yaş gruplarında stres, endişe veya korkuya yol açabiliyor. Bu nedenle Covid-19'a yakalanan çocuğunuzla konuşun ve onu dikkatlice dinleyin. Davranışlarının ve alışkanlıklarının kötüye gidip gitmediğini gözlemleyin. Gerekirse profesyonel yardım alın" diyor ve çocukların bu süreci sağlıklı atlatabilmeleri için nasıl bir yol izlenmesi gerektiğini anlatıyor...

Oyun, çizim ve çizelgelerle anlatın: Hemen her çocuk soğuk algınlığı veya grip olmanın nasıl bir his olduğunu biliyor. Dolayısıyla insanların koronavirüsten hastalanabileceğini ve tıpkı gripte olduğu gibi evde kalmaları gerektiğini söyleyebilirsiniz. Virüsü veya karantina altında olmanın önemini anlatmak için oyun terapisi, çizimler ve çizelgeler kullanabilirsiniz.

"Yanındayım, buradayım" mesajını verin: Covid-19 enfeksiyonuna yakalanan 3 ila 6 yaş arasındaki çocuklarda alt ıslatma davranışları, ebeveynlerinden veya bakıcılarından ayrı kalma korkusu nedeniyle kaygı gibi sorunlar gelişebiliyor. Ayrıca öfke nöbetleri başlayabiliyor veya uyumakta zorluk yaşanabiliyor. Bu sorunların önüne geçmek için çocuğunuzun duygularını anladığınızı, ihtiyacı olduğu her an onun yanında olduğunuzu hissettirin, "Yanındayım ve buradayım" mesajını verin ki daha fazla kaygıya kapılmasınlar.

Duygularını paylaşmasını destekleyin: Enfekte olan 7-10 yaş aralığındaki çocuklar gerçekçi değerlendirme yapamayabiliyor, televizyondan, akranlarından ve aile konuşmalarından küçük bilgiler toplayabiliyorlar. Duydukları karşısında üzgün, kızgın veya korkmuş hissedebiliyorlar. Ayrıca bazı çocukların hastanede yakınları tedavi altında oluyor, bazıları enfeksiyon nedeniyle yakınlarını kaybedebiliyor. Bu durum daha fazla korkuya ve kızgınlığa yol açabiliyor. Dolayısıyla çocuğunuzun Covid-19'la ilgili hatalı bilgilerini düzeltmeniz çok önemli. Bunun için onunla konuşun, duygularını ve düşüncelerini sizinle paylaşması konusunda destekleyici olun.

unicef
TÜRKİYE MİLLİ KOMİTESİ



Ellerini Yıkamak Her Çocuğun Hakkı

Koronavirüsüne (COVID-19) karşı mücadelede ellerin sabunla yıkanması kritik önem taşırken, ne yazık ki milyonlarca çocuk temiz suyla el yıkama olanaklarına sahip değil.

Tüm dünyada okulların üçte birinde çocukların el yıkayabilecekleri yer yok, her 5 kişiden 2'sinin ellerini yıkama imkânı yok. Temiz suya erişimi birlikte artırarak ölümcül hastalıkların yayılmasını önleyebilir, hayatları kurtarabiliriz.

ACİL yaz
3005'e gönder
10₺ Bağış yap!
MESAJ BEDELİ 10 TL

ONLINE BAĞIŞ
https://bagis.unicefturk.org/tekseferlik

www.unicefturk.org | destek@unicefturk.org | 0212 252 5382

Çalışan ANNE

İş hayatındaki başarısı tartışılmaz. İlham veren bir iş kadını, iki çocuk annesi Gülden Yılmaz ile annelik üzerine...

Röportaj: Nalan Elmas Özbek



Anneler Günü'nü kutlayacağımız bu ay başarılı bir iş kadını, ilham veren bir anne konuğumuz. Hayat hikayesi çalışan anneler için başarıya giden yolda kılavuz olabilecek ipuçlarına sahip. Koton Yönetim Kurulu Üyesi sevgili Gülden Yılmaz'ı 'İş hayatında anne' sayfamızda konuk etmek bizi çok heyecanlandırdı. Koton markasını yaratıp bugün getirdiği noktaya bakıyoruz, bu kadar yoğun bir tempoda çalışırken anne olup, iki tane pırıl pırıl genç yetiştirdiğini görüyoruz ve bunu nasıl başardığını merak ediyoruz. Merak ettiklerimizi sorduk içtenlikle yanıtladı. Satır aralarında başarıya giden yolda ipuçlarını bulmanız dileğiyle...

Gülden hanım merhaba... Geçmişten bugüne iş insanı profilinize baktığımda müthiş bir hikaye görüyorum. Gerçekten hikayeniz ilham veriyor... Öğretmen olarak çalışma hayatına başlıyorsunuz güçlü bir marka yaratan başarılı bir iş insanı olarak yol alıyorsunuz... Kısaca sizden dinleyebilir miyiz bu hikayeyi? İş hayatında bir anne olarak başarınızın öyküsünü, Koton'un hikayesini...

Ben özel bir okulda rehber öğretmenlik yaparken 1988 yılının yazında Kuzguncuk'ta bir ara sokakta küçük bir dükkan açtık. Haziran ayında açtığımız mağazamız eğer başarılı olursa ben mağazaya devam edecektim, olmazsa Eylül'de öğretmenliğe geri dönecektim. Küçük bir yatırımla bu işi denemek istedik. Bu ilk mağaza kısa sürede başarı gösterdi ve ben yoluma Koton'la devam etmeye karar verdim. Birkaç yıl içinde işimiz hızla büyüdü, 1993'te toptan satışa, bir yıl sonra da üretime başladık. 1996'da ilk yurtdışı açılımımızı yaptık. Bu gelişmelerin hepsi markamız için çok önemli dönüm noktalarıydı. Avrupa'da 7 ülkede

kendi markamızla satış yaptık. Avrupa'ya her sezon koleksiyon hazırladık, bu bizim için çok önemli bir deneyimdi, moda gözümüzü geliştirdi.
2000 yılında Koton markasıyla 10 mağazamız vardı. 2000'li yılların başında Türkiye'de birçok yeni marka sektöre girmeye çalışıyordu. Bütün markalar birbiriyle benzer şeyler yapıyordu. Farklılaşmak için ne yapmak gerektiğini yine müşterilerimize sorduk. Yaptırdığımız araştırmalarda üç sonuç çıktı; müşteriler bol çeşit, ferah mağaza ortamı ve uygun fiyat talep ediyorlardı. Müşterimiz ne istiyorsa ona eğilmeliyiz dedik. Bu araştırmadan sonra tasarım departmanına yatırımımızı artırdık, mağazalarımızı daha ferah ve büyük hale getirdik, fiyat politikalarımızı gözden geçirdik. Dünyadaki gelişmeleri ve eğilimleri hep yakından takip ettik.
Eylül 2015'te koton.com'u açtık. Hem koton.com altyapı yatırımlarımız hem de pazar yerlerinin etkisiyle online satışta kısa sürede ciddi bir büyüme gerçekleşti.
Ayrıca bu süreçte, Koton'un uluslararası büyümesinde önemli adımlar atıldı. Kuzey Afrika'da, Balkanlar'da, Uzakdoğu'da ve Batı Avrupa'da mağazalarımızı açtık.
32 yıl boyunca ilk günkü tutkumuzla çalışarak Koton'u Türkiye'nin gurur duyduğu global bir marka haline getirmek için çalıştık. Bugün 10.100 Koton'lu ile 27 ülkede, binden fazla satış noktasında 470 mağazamızla dünyaya moda ihraç eden bir markayız.





"Anneliğin ve annelerin tek bir günü olamaz tabii, ama bu bir araya gelip birbirimizi mutlu ettiğimiz harika bir fırsat benim gözümde."

Koton markasının temeli 1990'lara uzanıyor. Bu demek oluyor ki çok yoğun bir iş temposu, büyük sorumluluk. Bu süreçte bir kız bir erkek iki çocuk sahibi oldunuz, onları büyüttünüz. Şimdi ikisi de 20'li yaşlarda... Çalışan anne olmanın üstesinden başarı ile gelenlerdensiniz. Hiç mi zorlanmadınız?
Tabii ki zorlandığım zamanlar oldu, iki çocuk annesi çalışan kadın olmanın zorluklarını ben de yaşadım. Aile büyüklerinden ya da dışarıdan çocukları büyütürken destek aldım. Diğer yandan sorumlu olduğumuz çalışanlarımız ve sürdürmemiz gereken bir işimiz vardı. Çalışmaya hiç ara vermedim, çalışmamayı hiçbir zaman düşünmedim. Çocuklarım da her zaman beni aradıkları anda mutlaka bana ulaşacaklarını bildiler. Şimdi çocuklarım büyüdü, üniversiteye gidiyorlar, hala aynı şekilde bana ulaşmak istedikleri anda yanlarında olduğumu bilirler.

Tabii ki her annenin rutini farklı, üzerinden zaman geçmiş olsa da çocuklarınız çok küçükken hem evde hem işte dengeyi nasıl kurduğunuzu öğrenmek isterim? Birçok çalışan anneye ilham verebilir çünkü. Genel olarak çalışan annelere tavsiyeniz neler olur?
Her anneyle çocuğun ilişkisi özeldir, biriciktir. Bu sebeple tavsiye vermem pek doğru olmaz ama kendi deneyimlerimi paylaşmam gerekirse, anneliğimin ilk günlerinden itibaren sevgi temeli üzerine kurulan anne-çocuk ilişkisinin doğru yolda ilerlediğini gördüm. Çok yoğun çalıştığım için zaman zaman çocuklarıma istediğim kadar vakit ayıramadığım oldu, bu sebeple kendimi suçlu hissettiğim zamanlar oldu. Ama şimdi 20'li yaşlarına gelen kızım ve oğluma baktığımda görüyorum ki, ilk bebeklik anlarından itibaren kurduğumuz güçlü sevgi ve güven bağının önüne geçebilecek hiçbir şey yok. Çocuklarıma da sevgi, saygı, vicdan, sorumluluk duygusu gibi değerleri verebildiğimizi görüyorum ve onlarla gurur duyuyorum.
Aile hayatımızda özellikle dikkat ettiğimiz bir konu var, bu da birbirimize özel zamanlar

ayırmak. Mesela her yıl mutlaka ailece hep birlikte tatile çıkıyoruz, birlikte kitap okuyoruz, film izliyoruz, birbirimize özel vakit ayırıyoruz. Birbirimize özel yarattığımız bu zamanların değerini anlayan çocuklar yetiştirmiş olduğum için çok mutluyum.

Şimdiki çocuklar, gençler bizlerden çok farklı. Bugünün gençleri ile ilgili gözlemleriniz nedir? Kendi gençliğinizle kıyasladığınızda şanslı ve şanssız gördüğünüz noktalar var mı?
Her zaman gençlerden yana, gençlerin tarafında oldum. Gençliğin enerjisi, heyecanı ve hayalleri aslında dünyanın itici gücü buna inanıyorum. Gençlerle olmaktan çok keyif alıyorum ve onlardan besleniyorum. Ebeveynler çocuklarından, büyük nesiller gençlerden pek çok şey öğreniyor. Bu bakımdan ben kuşaklarımız arasında bir karşılaştırma yapmak yerine, deneyimin sesine ihtiyaç duyduklarında onlara ses vermekten, onların gençlik enerjileriyle şarj olmaktan yanayım.



"Bu yıl Anneler Günü'ne özel koleksiyonumuzu, anne-çocuk kombinleriyle oluşturduk ve birlikte geçirilen mutlu anlara ithafen hazırladık..."

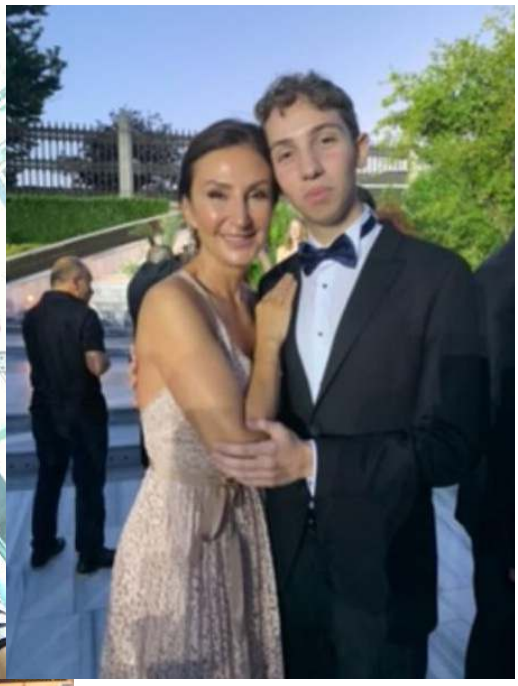




Eğitmen olduğunuz dönemde modaya bir ilginiz var mıydı? Koton'un tüm koleksiyonları özellikle de Kids koleksiyonunu her sezon özellikle inceliyorum ve çok beğeniyorum. Koleksiyonlarınızı oluştururken birçok isimle çalışıyorsunuz. Tasarımlarda sizin özel dokunuşlarınız, etkileriniz oluyor mu?
Teşekkür ederim güzel düşünceleriniz için. Benim girişimcilik yolculuğum aslında kişisel ilgi alanım ve yeteneklerim doğrultusunda şekillendi. İçsel olarak sahip olduğum estetik bakış açısı ve ilgi alanlarımın her zaman farkındaydım. Giyim ve stylinge her zaman hayatımdaki herkesten daha ilgiliydim. Dolayısıyla bir iş kurma fikri oluştuğunda moda dışında bir seçenek düşünmedim bile. İlk günden beri de aynı heyecan ve tutkuyla çalışıyorum. Ben yapım gereği detaycı ve titiz biriyim. Sadece tasarımlarla değil, aklınıza gelebilecek her detayla bizzat ilgileniyorum. Beni yönetim kurulu toplantısında da, modelhanede de, bir hediye paketi hazırlarken de görebilirsiniz... Aslında bunun sadece işime değil, kendime ve hayata olan saygımın da göstergesi olduğunu düşünüyorum. Yaptığım her işin hakkını vermek beni mutlu ediyor.

Bu yıl Anneler Günü'ne özel oluşturduğunuz koleksiyondan bahseder misiniz?







İnsan sevdiği, aşık olduğu işi yapmalı. Başarı ancak bu şekilde gelir. O nedenle meslek seçimlerinde tercih çocuklarımın...

Bu yıl Anneler Günü'ne özel koleksiyonumuzu, anne-çocuk kombinleriyle oluşturduk ve birlikte geçirilen mutlu anlara ithafen hazırladık. Koleksiyonda anne ve çocuklarına özel canlı ve renkli kombinler yer alıyor. Hem erkek hem de kız çocuklarının anneleriyle aynı kombini giyebilmesi için hazırladığımız koleksiyonda geniş bir ürün seçkisi göze çarpıyor. Anne ve kız çocuklar için elbiseler, mini ve maxi seçenekleri ve hem şık hem de yaz rahatlığını yansıtan çeşitlilik ile koleksiyonda geniş bir yer tutuyor. Yaz desenleri, mavi-beyazlar, sıcak yaz renkleri, kırmızı, turuncu, sarı, lila, fuşya renk ailelerinden oluşan birbirinden şık tasarımlardan oluşuyor. Anne ve oğulları için ise elbise - gömlekler, şortlar, beyaz, mavi, sıcak renk desenleriyle bir araya geliyor. Anneler Günü'ne özel sloganlı anne çocuk aynı temada hazırlanan tişörtler de koleksiyonun anahtar parçalarından.

Çocuklarınızın moda ile arası nasıl? Meslek seçimleri ne yönde oldu?

Çocuklarımı yetiştirirken önceliğim onların çok iyi bir eğitim almasıydı. Eğitim çocuklarımızla ilgili olarak sağlıktan sonra evimizde konuşulan en önemli konu olmuştur. Koton'da çalışmanın onların kolaylıkla elde edebilecekleri bir seçenek olduğunu düşünmelerini istemedik. Bir gün Koton'da çalışmak isterlerse gerekli bilgi, beceri ve donanıma sahip olduklarında çalışabileceklerini söyledik. Onlar da kendi eğitim hayatlarını kendi ilgi alanları doğrultusunda seçtiler. Kızım finans eğitimi aldı, bu sene mezun oluyor. Oğlum da endüstri mühendisliği 2. sınıf öğrencisi. İşimizle ilgili her konuşmamızda kızımın bize çok akıllı önerileri oluyor. Oğlumda henüz böyle bir ilgi yokJ Ben insanın sevdiği, aşık olduğu işi yapması gerektiğini düşünüyorum. Başarı ancak bu şekilde gelir. O nedenle meslek seçimlerinde tercih onların. Onları mutlu edecek işi yapmalarını isterim.

Son olarak, mayıs ayında Anneler Günü'nü kutluyoruz. Anneler Günü'nde bir rutininiz var mı? Anneler Günü mesajınızı alabilir miyiz?

Annelik çok özel, çok kutsal bir duygu. Çocuk doğurmak, eğer mümkünse ve kadın istiyorsa yaşanması gereken mükemmel bir duygu. Tüm annelerin bu güzel günün keyfini çıkarmasını diliyorum. Özel günler için her zaman "sevginin günü olmaz, mutlu etmek için bahanesi olur" diye düşünürüm. Anneliğin ve annelerin de tek bir günü olamaz tabii, ama bu bir araya gelip birbirimizi mutlu ettiğimiz harika bir fırsat benim gözümde. Dilerim, annelerin evlatlarıyla önce sağlıklı sonra da huzurlu ve mutlu nice özel günleri olur. Tüm annelerin Anneler Günü'nü tüm kalbimle kutluyorum.



'Eksik parçam TAMAMLANDI!'

'Ege'nin doğduğu ilk gün hastane yatağında yatarken ona baktığımda eksik parçamın tamamlanmış olduğunu hissettim' diyen 19 aylık Ali Ege Yüksel'in annesi Neslihan Kirpikli Yüksel, hamilelik sürecini ve doğum hikayesini bizlerle paylaştı...

Neslihan&İlker Yüksel çifti evliliklerinin 6. ayında artık çocuk sahibi olabiliriz demişler. "Henüz evli bile değilken hep 30 yaşımda anne olmanın hayalini kurardım ve 30 yaşımı yeni doldurmuşken bebeğimi kucağımda buluverdim. Eşimle tam çocuk istediğimiz anda oğlumuz da bizi bekletmeden gelme kararını vermiş meğer!" diye özetliyor her şeyin başlangıcını Neslihan Kirpikli Yüksel...
Oğluyla arasındaki derin bağı; "Bebeğimi kucağıma aldığım o an kulağına 'iyi ki geldin' diye fısıldadım. Aramızdaki bağın asla kelimelerle ifade edilemeyecek şekilde kurulduğunu ve birbirimizi bir şekilde anlamaya başladığımızı söyleyebilirim." diye özetleyen bu güzel anne, yaşadığı mucizevi süreci Pretty Mother Magazine okurlarıyla paylaştı...

Çocuk sahibi olmak istiyor muydunuz? Planlı bir hamilelik mi yaşadınız?
Yıllarca henüz evli bile değilken hep 30 yaşımda anne olmanın hayalini kurardım ve hayat öyle bir şekilde gelişip ilerledi ki tam da hep düşündüğüm gibi kendimi 30 yaşımı yeni doldurmuşken bebeğimi kucağımda buluverdim. Evliliğimizin altıncı ayında eşim de ben de artık bir çocuk sahibi olmak istiyorduk ve biricik oğlumuz Ali Ege de bizi çok bekletmeden gelme kararı aldı.

Hamileliğinizin son ayları nasıl geçti?
Hamileliğimin son 1 ayına kadar çalışmaya devam ettim. Sağlığım ve işim bunun için oldukça uygundu. İyi ki koşullar müsaade etmiş ve çalışmışım diyorum çünkü başından sonuna kadar hem zihnen hem de bedenen aktif kalmamı sağladı bu durum. Öğle tatillerinde genellikle ofisin çok yakınındaki koruya yürüyüşe gittim, koruya gidemezsem ofisin etrafında düzenli yürüyüşler yaptım. Aktif bir hamilelik







Doğuma girmeden önce koca göbeğime bakıp az sonra bebeğimle kavuşacağımızı düşünmek içimde tam anlamıyla duygu fırtınası yaratıyordu!

geçirmenin faydalarını özellikle son aylarımda daha çok gördüm diyebilirim. Hareket etmeye alışmış olan bedenim ilerleyen aylarda kilom artınca da zorlanmadı. Artık son haftalarda yavaş yavaş önlenemez ödemi ve geceleri kramp ağrılarını saymazsak her şey yolundaydı.

Doğum sizin için ne ifade ediyordu? Doğuma girmeden önce duygularınız neydi?
Doğumun olacağı sabah çok heyecanlıydım bir önceki gece neredeyse hiç uyumamıştım. Doğuma girmeden önce elimden geldiğince sakinliğimi korumaya çalışıyordum ama koca göbeğime bakıp az sonra bebeğimle kavuşacağımızı düşünmek içimde tam anlamıyla duygu fırtınası yaratıyordu!

Doğum anı geldiğinde, doğumun başladığını nasıl anladınız? Doğum yönteminiz neydi?
Tüm hamileliğim boyunca doğum yöntemim hakkında kesin karar vermedim. Bazı şeyleri ne kadar planlarsanız planlayın olaylar sizin tasarladığınız şekilde ilerleyemiyor ve doğum da bunlardan birisi. Hamileliğim boyunca kendimle de bebeğimle de doğumun en uygun hangi şekilde olması uygunsa o şekilde olsun diye konuştum. Doğumdan bir gün önce artık 38+1 olmuş ve doktorumun davetiyle sık sık kontrole gitmeye başlamıştım. Aynı zamanda düzenli olarak NST'ye de giriyordum. Son haftalarda ara ara kısa sancılar giriyor fakat düzensiz oldukları için doğuma yönelik herhangi bir anlam yüklemiyordum. İşte o gittiğim son kontrolde NST sonuçlarına göre sancım yükselmiş fakat açılma olmamıştı. Doktorum ultrason muayenesi yaptığında bebeğimin rahmin alt kısmı yerine üst kısmını zorladığını fark etti. Kısacası bizim ufaklık geliş yolunu şaşırmıştı! Doktorum bu durumun telafisi olamayacağını bana ve bebeğe zarar verebileceğini söyleyip 'Seni hemen yarın sabahtan doğuma alıyoruz Yasemincim' deyivermişti. Aslında kendimi vajinal doğuma çok hazırladığımı işte o an fark ettim! Nee sezaryen mi olacaktım? Sezaryen olma durumunda epidural sezaryen olmak istiyordum nitekim bebeğimi

Anne olduğunuzda empati kabiliyetiniz artıyor, merhamet hamurunuz daha bir yoğruluyor öte yandan bedensel gücünüz de yükseliyor.





de bu yöntemle kucağıma almış oldum. Onun doğduğu ana şahit olabilmek, doğar doğmaz göğsüme yaslamaları, kokusunu almak çok eşsiz duygular. Şuan bunları yazarken bile o anları tekrardan yaşıyorum, gözlerim doluyor. Doğum yöntemimle ilgili ortalıkta birçok şehir efsanesine varan hikayeler dönüyor ama ben hiçbir problemle karşılaşmadım.

Doktorunuzla iletişiminiz nasıldı?
Bu süreçte ve özellikle doğumda desteğini hissettiniz mi?
Hamileliğim süresince iki doktorum oldu ilkiyle ilk 6 ay, doğumumu yapan doktorumla da son trimester'da birlikteydik. Ne kadar şanslıymışım ki her ikisiyle de iletişimimiz çok iyiydi, kendimi onların yanında çok güvende ve rahat hissettim. Bebeğimin ilk gelişimlerini takip eden doktorum da doğumunu yapan doktorum da ihtiyacım olduğumda elimi tuttular, muayene zamanları haricinde soru sorduğumda yanıtladılar.



Doğum kilosu;
3 kilogram 300 gram
Hastane;
Erdem Hastanesi
Doktor;
Figen Temelli Akın, Tülay Kaya
Doğum şekli;
Epidural sezaryen

Bebeğinizi kucağınıza aldığınız o ilk an... Ne hissettiniz?
Bebeğimi kucağıma aldığım o an kulağına 'iyi ki geldin' diye fısıldadım. Aramızdaki bağın asla kelimelerle ifade edilemeyecek şekilde kurulduğunu ve birbirimizi bir şekilde anlamaya başladığımızı söyleyebilirim. Bundan sonra böyle, birlikteyiz demiştim.

Hastanede iken bebeğinizi hemen emzirebildiniz mi? Neler hissettiniz?
Ben odaya çıkana kadar Ege'nin de ilk muayeneleri yapılmıştı. Aynı anda odaya geldik diyebilirim. Bebek hemşiremiz emzirme için yardımcı oldu ve oğlumu ilk kez emzirmiştim! Kucağımdaki mini minnacık, pespembe güzeller güzeli bebek benimdi ve onu besliyordum. Tarifsiz duygular...

İlk günler nasıldı? Uyku düzeni, gaz durumu, beslenmesi... Biraz bahsedebilir misiniz?
İlk günlerimiz birbirimize alışmakla geçti, tam bir koala gibi üzerimde



İlk günlerimiz birbirimize alışmakla geçti, tam bir koala gibi üzerimde yatıyordu, ah o günleri çok özlüyorum...

yatıyordu ah o günleri çok özlüyorum... Uyku düzenini bulması yaklaşık dört ayı buldu ve en zor kısmı buydu. Profesyonel uyku eğitimi almadım ancak bu konuda yapılan çalışmaları yakinen takip ettim. İlk 1 hafta gazsız geçmişken ve ben hep böyle devam edeceğini sanırken madalyonun diğer yüzüyle tanışıverdik. Gaz problemini rahatlatmak için doktorumuzun önerdiği damlayı kullandık ve masaj uygulaması yaptık. Birkaç ay içinde geldiği gibi kendiliğinden gidiverdi gaz sancıları. Her ikimiz de öyle rahatlamıştık ki... Emzirdiğim için beslenmesi ile ilgili bir sıkıntı da yaşamadık. Yalnızca ilk aylarda göğüs ucum çıkmadığı için medikal ürünlerden destek almak zorunda kaldım.

Doğumun hemen sonrasında birçok annenin yaşayabildiği 'Lohusalık hüznü' gibi sıkıntılarınız oldu mu?
Birçok kadın alenen ya da farkında olmadan lohusalık hüznü yaşıyor. Üzerinden yaklaşık iki yıl geçmiş olmasına rağmen ben hala hangi grupta olduğumu kestiremiyorum. Lohusalık bir kadının en hassas olduğu, en çok şefkate ihtiyaç duyduğu dönemmiş. Ve bu süreçte desteğe gerçekten ihtiyacı oluyormuş. Çevredekilerin yaklaşımından tutun da rahatça bir banyo yapabilmesi için vakit ayırılmasına kadar son derece günlük ama o an için hayati değer taşıyan şeyler bunlar. Ne yazık ki günümüzde dahi çok kişi kadının bedeninde bir başka bedeni büyüttüğünü, onu dünyaya getirdiğini, artık onun bakımından sorumlu olduğunu ve tüm bunlar gerçekleşirken biyolojik ve fizyolojik olarak birçok değişimden geçtiğinin farkında bile değiller. Bunun bir üst kötü noktası ise anlattığınızda dahi anlaşılmamanız ve sizin abarttığınızın düşünülmesi. Geriye dönüp baktığımda çok ciddi bir bunalım yaşamadığımı fakat ilk altı ayın zaman zaman puslu geçtiğini görebiliyorum. Sanki bazı anlarda zihnime bebeğime en iyi şekilde bakabilmek ve günlük hareketleri yerine getirebilmem için komut vermişim hatta bir nevi otomatik pilota almışım gibi. Sonra bebeğim büyüdükçe, ben anneliğe iyice adapte oldukça, vaktimi daha doğru değerlendirmeye başladıkça o pus dağıldı. Diğer yandan babalar da anneler gibi yepyeni bir durumla karşılaşıyorlar ve onlar da zaman zaman tam olarak nasıl tepki vereceklerini bilemeyebiliyorlar. Sanırım babaların da bir nevi 'babalık lohusalığı' olabiliyor. Buradaki en önemli nokta sakinliği koruyabilmek, karşılıklı anlayışlı olabilmek tabii ne kadarı mümkün olabilirse. Karı koca birbirini yalnız bırakmamalı destek olmalı, dinlemeli, anlayış göstermeli, birbirlerine karşılıklı kısa da olsa alan açabilmeliler. Tüm düzen alt üst olurken hiçbiri kolay olmuyor ama bu süreci rahat atlatabilmek için de başka bir yolu yok bence. Yoksa evliliğin en zor yılına hazır olun.

Deneyimlerinizden yola çıkarak anne adaylarına doğum anı ile ilgili rahatlatıcı tüyolar vermenizi istesek neler söyleyebilirsiniz?
Hastanenize en önemlisi de doktorunuza güveniyorsanız hanenize artı puan ekliyorsunuz. Sormadığınız halde özellikle de olumsuz doğum hikayeleri anlatmaya kalkışanlar olabilir onları derhal susturun. Bunun hiç kimseye yararı olmayacağı gibi sizin de durduk yere strese girmenize neden olacak. Nasıl ki her hamilelik birbirinden ayrı bir hikayeyse her doğum da biricik. Unutmayın, her zaman bir yerlerde konuşanlar olacak kimsenin bu en kıymetli zamanlarınızda canınızı sıkmasına müsaade etmeyin.

Ve ilk 1.5 yıl geride kaldı... Anneler gününü kutladığımız bu ayda annelik size ne ifade ediyor öğrenebilir miyiz? Anne olmak 1.5 yılda size neler kattı? Sizi nasıl değiştirdi? ... Anneler günü mesajınızı da alabiliriz...
Ege'nin doğduğu ilk gün hastane yatağında yatarken ona baktığımda eksik parçamın tamamlanmış olduğunu hissettim. O kadar olağan ve o kadar benden ki sanki hep onu biliyormuşum da yalnızca ne zaman geleceğini bilmiyormuşum gibi çok gerçek bir his bu. Söyleyenler gerçekten de çok haklı, anne olduğunuzda empati kabiliyetiniz artıyor, merhamet hamurunuz daha bir yoğruluyor öte yandan bedensel gücünüz de yükseliyor. Ben mesela kesinlikle uykusuzluğa gelemem, iki gün uykusuz kalsam üçüncü gün erkenden uyurdum. Hatırlıyorum da en son deliksiz uyuduğum gece doğumdan iki gece öncesiydi. Zamanınızı daha iyi yönetmeyi öğreniyorsunuz, en azından bende öyle oldu. Bir de anne olduktan sonra kendimi tüm çocuklardan sorumlu hissetmeye başladım.



'Gönüllülük BENİM İÇİN BİR İZ BIRAKIŞ...'

14 yaşında kurduğu hayalinin peşinden giden ve bugün 11 ülkede 45 bini aşkın çocuğun hayatına dokunan SosyalBen Vakfı'nın kurucusu Ece Çiftçi, gerçekten ilham veren bir genç...

Röportaj: Nalan Elmas Özbek

Belki anne olmamın da getirdiği aşırı hassasiyettendir, insana dokunan her işte parmağı olan, iyi insanlar beni çok heyecanlandırıyor. Ece Çiftçi de onlardan biri. Yaptıklarıyla insanın içinde kelebekler uçuruyor. Geleceğin gençlerle çok daha güzel şekilleneceğine dair umutlarımızı sürdürüyor...

'Hayalim çocukların sosyal gelişimlerini desteklemek, özgüven sahibi mutlu bireyler olarak yetişmelerine katkı sağlamaktı' diye çıktığı yolu özetleyen Ece, genç yaşında birçok ödülle başarısını taçlandıran harika bir sosyal girişimci... Bu tescillenmiş başarılar elbette onu doğru yolda olması adına motive ediyordur ancak asıl motivasyonu dokunduğu her çocuğun gözlerine baktığında alıyor olsa gerek. Muhteşem bir mutluluk...

İki çocuk annesi olarak merak ettim, nasıl yetişti, içindeki o sosyal girişim tutkusunu ne zaman keşfetti, mutlu bireyler yetiştirmek onun için nasıl bu kadar önemli oldu?

"Sosyal sorumluluk bilinci

ailenizde görüp, özümseyip uygulayabileceğiniz bir kavram. Çocukluğumdan beri ailem tarafından bu vizyonla yetiştirildim" diyen Ece'den feyz alacak çok şey var...
Ebeveynler olarak amacımız 'iyi insanlar' yetiştirmekse eğer, sorumluluk sahibi, duyarlı bireylere ışık olmamız gerekiyor...
Ben merak ettiklerimi sordum, Ece Çiftçi yanıtladı...
Bu güzel sohbetten alınacak çok şey var...

Öncelikle biraz kendinizden bahseder misiniz? Ece Çiftçi kimdir?
Öncelikle "Yeni Nesil Annelerin Dergisi" mottonuzun dikkatimi çektiğini belirtmek isterim. Biz de Vakıf olarak kendimizi "Yeni Neslin Sivil Toplum Kuruluşu" şeklinde tanımlıyoruz. Birbirine benzer yaklaşımlarımız nedeniyle röportajımız beni daha da heyecanlandırdı.
1993 yılında İstanbul'da doğan bir Sosyal Girişimciyim. 14 yaşında lisede katıldığım bir konferansta dinlediklerimle sosyal girişim tutkumun ilk tohumlarını atmış oldum. Bu alanda ve sosyal sorumluluk konusunda daha çok fikir edinmeye devam ederken SosyalBen Projesi ile "Bir Fikrin Mi Var?" yarışmasına katıldım ve birinci oldum. Elde ettiğim başarı, kariyerimi şekillendirmem için büyük bir motivasyon kaynağı oldu ve 2013 yılında SosyalBen Derneği'ni kurdum.
Hayalim çocukların sosyal gelişimlerini desteklemek, özgüven sahibi mutlu bireyler olarak yetişmelerine katkı sağlamaktı. Hayal kurmanın ve bu hayallerin peşinden gitmenin gücüne hayatın her alanında inanıyorum. Bunun gücüyle "Hayallerime dünya inandı" dedim ve G20 ülkeleri dahilinde, 18-23 yaş arasındaki genç kadınların ülkelerindeki kadın sorunlarını aktarıp çözümler geliştirdiği 2017 G(irls)20 Zirvesi'nde Türkiye'yi temsil ettim. Nisan 2018'de ABD



Dışişleri Bakanlığı'ndan "Gelecek Vadeden Genç Liderler" töreninde ödül alan ilk Türk ve kadın olurken, Ekim 2018'de Crans Montana Forum tarafından Geleceğin Yeni Liderleri olarak Türkiye'den ödülü alan isim oldum. 19 Mayıs Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı'nın 100. yılına özel Brüksel Türk Büyükelçiliği'nin davetlisi olarak gönüllülük yolculuğunu ve "Bir Sosyal Girişimcilik" hikayesini Belçikalı Türk katılımcılara anlattım. 2019 yılında Forbes Türkiye'nin 30 yaş altı en başarılı 30 gencinden biri seçildim. 2020 yılında Türk iş dünyasının genç fikir önderleri, girişimcileri ve yöneticilerinin yer aldığı Fortune Türkiye '40 Yaş Altı 40 İş İnsanı' listesinde sosyal girişimci olarak yer aldım. Son olarak Fast Company Dergisi tarafından hazırlanan ve Türkiye'de ilk kez gerçekleştirilen global bir jürinin değerlendirmesi ile hazırlanan "Sürdürülebilirlik Liderleri 50" listesinde yer aldım. Tüm bunlar inandığım hayallere, herkesin sahip çıkışıdır. Bu sayede 11 ülkede 45 bini aşkın çocuğun hayatına dokunduk.
Dernek çalışmalarının yanı sıra, iktisadi işletmelerimiz olan birbirinden renkli ürünlerin satışının yapıldığı SosyalBen Store ve hem kurumsal hem de bireysel bazda sosyal sorumluluk proje danışmanlığı veren SosyalBen Akademi sosyal girişimlerini hayata geçirerek, 2017 yılında tüm çalışmaları SosyalBen Vakfı çatısı altında topladım.
2020 yılının Mayıs ayında ise "Gençler için gençlerle birlikte!" mottosuyla Gençlik Kooperatifi'ni kurdum.

Gönüllülük kavramı ile nasıl tanıştınız? Ve nasıl gönüllü olmaya karar verdiniz?
Dediğim gibi 14 yaşından itibaren bilfiil sosyal sorumluluk projeleri ile ilgileniyorum. Bu yoldaki cesaretimi

"Gönüllülük hayatımızın bütün alanlarını kapsayan, hem fayda sağlayanı hem de fayda sağlananı güçlendiren çok önemli bir faaliyet."

ateşleyen ilk fitil okulumuza gelen bir profesör sayesinde oldu. Kendisi sınır tanımadan okul okul gezip gönüllülerle okulları boyuyordu. Elini taşın altına koymanın en profesyonel örneğiyle orada tanıştım.
Cesaretimi harlayan bir diğer anım ise sahnedeydi. Matematikten ödül alan arkadaşımdan sonra sahneye çıktığımda onunla aynı alkışı aldığımı fark ettim. O zaman matematik yapmama gerek yoktu? Bu farkındalıkla hayatıma devam etmem ve planlamam çok daha kolay oldu. Fakat yeteneğini fark edemeyen çocukların varlığıyla mutluluğum altında ezilmem de çok zaman almadı. Fark etmemle harekete geçmem arasında çok fazla zaman yoktu

Gelecekte nasıl bir nesille yaşamak istiyorsak bugünden tuğlaları üst üste koyarak inşa etmemiz gerekiyor.



aslında. Benim gibi şanslı olmayan çocuklara ulaşabilmek için öğretmenlerimden destek istedim ve ilk saha çalışmamı Şanlıurfa'nın Suriye sınırına yakın bir gençlik merkezinde gerçekleştirdim.

İçinde bulunduğumuz süreçte duyarlı insan olmak kavramı çok önemli... İki çocuğum var ve bende elimden geldiğince duyarlı, farkındalığı, empatisi yüksek çocuklar olarak yetişmelerini, iyi insan olmalarını sağlamaya çalışıyorum. Çok küçük yaşlardan itibaren sosyal sorumluluk projelerinde varsınız? Bu noktada ailenizin sizi bu yolda nasıl desteklediğini öğrenmek isterim... Ve çocukları sosyal sorumluluk almaları konusunda nasıl yönlendirebiliriz?
Çocuklar hayatı öğrenirken ve kişiliklerini oluştururken rol modellerden ilham alırlar. Siz de bir ebeveyn olarak biliyorsunuz ki çocukların ilk rol modelleri aileleridir. Sosyal sorumluluk bilinci ailenizde görüp, özümseyip uygulayabileceğiniz bir kavram. Çocukluğumdan beri ailem tarafından imkânı olmayanlara mümkün olan en faydalı şekilde destek olma vizyonuyla yetiştirildim. Ailelere önerim çocuklarını küçük yaştan itibaren gönüllülük kavramı ile tanıştırmaları... Gönüllük için bir STK'nın üyesi olabilir veya küçük adımlarla kendiniz faaliyetlere başlayabilirsiniz. Bu bir sokak hayvanını beslemek de olabilir, evdeki atıkları ayrıştırmak da olabilir. Sorunu tespit ettiğinizde ona yönelik çözümler üretebilir ya da hali hazırda devam eden bir kuruluşun parçası olabilirsiniz. Ürettiğiniz çözümler dünyayı kurtarmak zorunda değil. Mahallenizin bir sorunu olabilir veya bir komşunuzun ihtiyacı olabilir. Sosyal fayda yaratma amacıyla çıktığınız yolculuğun bir ölçeği yok, yeter ki yarattığınız fayda toplumsal bir katkıya dönüşebilsin.

Sizin için gönüllülük tam olarak ne ifade ediyor?
Birinin hayatına dokunmak benim için çok kıymetli. Bu nedenle hem profesyonel hem de sosyal hayatımda gerçekleştirdiğim sosyal sorumluluk çalışmalarından büyük keyif alıyorum.
Gönüllülük benim için bir iz bırakış. İz bırakışlar kesinlikle karşılıklı oluyor. Mesela SosyalBen Vakfı saha çalışmalarında bir şeyler öğretmeye gidiyorsunuz dönerken heybenizde öğrettiğinizden daha fazla öğrendiklerinizle dönüyorsunuz. O öğrendiklerinizde kök salıyorsunuz ve kolay kolay toprağı terk edip gitmiyorsunuz. Bir yandan da bu paylaşım ekosisteminde iletişim becerilerinizi geliştiriyor, kriz yönetimini öğreniyorsunuz. Takım içerisinde uyum ve koordineli çalışma yetkinliklerinizi güçlendiriyorsunuz. Bu açıdan gönüllük inanılmaz bir araç.
İçinde bulunduğumuz süreç birbirimizi desteklemeye ve birbirimizle paylaşmaya çok daha fazla ihtiyaç duyduğumuz bir süreç. Gönüllülük hayatımızın bir kısmını değil hayatımızın bütün alanlarını kapsayan, hem fayda sağlayanı hem de fayda sağlananı güçlendiren, karşılıklı kazancın olduğu çok önemli bir faaliyet.

Ülkemizde gönüllülük kavramının bilinilirliği ne durumda? Başarılı bir sosyal girişimci olarak günümüzü ve geleceği nasıl gördüğünüzü öğrenmek isterim?
Her zaman birbirimizi desteklemeye ve birbirimizle paylaşmaya ihtiyacımız var. Dünyada insanlar zaman zaman sosyal hayatlarında da gönüllülük faaliyetlerinde bulunuyorlar. Ülkemizde gönüllülük dendiğinde bir adım geride durulabiliyor. İnsanlar zaten hayatın zor olduğu ve mücadelenin devam ettiği anlarda bireysel bir yük daha almak istemiyorlar. Bu kişiler gönüllülükle sağlanan faydanın nasıl bir bireysel ferahlığa ve tatmine dönüştüğünü bilmiyorlar.
Ülkemizde gönüllük üzerine birçok çalışma yapılıyor ancak





yeterli değil. Her zaman daha fazla gönüllüye ihtiyacımız var. Gelecekte nasıl bir nesille yaşamak istiyorsak bugünden tuğlaları üst üste koyarak inşa etmemiz gerekiyor. Gönüllüğün de Akademik öğretim gibi bir ders olmasının gelecekte çok büyük fark yaratacağına inanıyorum.

Sosyalben Vakfı'nı kurmaya nasıl karar verdiniz? Yola çıkış amacınız ve şu anda ulaştığınız nokta nedir?
Okulumuzda, ilk defa ihtiyacı olan çocuklara yönelik projeler gerçekleştiren ve çalışmalarını uluslararası alana taşımış birini dinlemek hayallerimi şekillendirdi. Henüz 14 yaşındayken başladığım faaliyetleri sürdürülebilir kılmayı aklıma koydum. İlk olarak okul kulübü olarak faaliyete başladık ve sonrasında SosyalBen Derneği oluştu. Hayalim fayda yaratabilmek için durmadan çalışmak ve SosyalBen'i dünyaya duyurmaktı. Şuan 11 ülkede on binlerce çocuğun hayatına dokunuyoruz.

Vakıf olarak çocuklar için neler yapıyorsunuz? Bugüne kadar kaç çocuğa dokundunuz?
İyiliğin paylaştıkça artacağına ve toplumsal fayda yaratacağına inanarak yola çıktık. Türkiye'nin ve dünyanın birçok bölgesinde gerçekleştirdiğimiz saha çalışmalarıyla çocukların ve gençlerin hayatında fark yaratmayı hedefliyoruz. Taşımalı eğitimin uygulandığı bölgelerde yaşamını sürdüren 7-13 yaş aralığındaki çocukların yeteneklerini keşfetmelerini ve kendilerini geliştirmelerini sağlıyoruz. Yeteneklerinin farkında olan, özgüvenli, güçlü nesiller oluşturmak için 'SosyalBen Çocuklarını' rol modellerle buluşturarak alanında başarılı kişilerin çocuklarla deneyimlerini paylaşmalarını sağlıyoruz. Yaptığımız saha çalışmaları ile resim, müzik, dans, oyun, yaratıcı yazarlık, kısa film ve fotoğrafçılık, spor, icat olmak üzere 8 temel atölye ile çocukların yeteneklerinin keşfedilmesini destekliyoruz. İmkân verildiği takdirde yeteneklerini keşfeden çocukların kendi hikâyesinin kahramanı olarak gelecekte neler başarabileceğini hayal edebiliyor ve gerçekliğine sonuna kadar inanıyoruz. Bugüne kadar 11 ülkede gerçekleştirdiğimiz faaliyetlerle 45.000'i aşkın çocuğun hayatına dokunduk. SosyalBen Vakfı olarak sürdürülebilir değerler yaratma gayemizle pandemide de faaliyetlerimize ara vermeden Mart 2020'de e-Sosyalben oluşumunu hayata geçirdik. Bu çerçevede çocuklar için dijital saha faaliyetleri gerçekleştiriyoruz. 7-13 yaş aralığındaki çocuklar yeteneklerini dijital ortamda da keşfetmeye devam ediyor. Çocukların enerjilerini doğru alana kanalize etmeleri ebeveynleri de çok mutlu eden bir konu. Bu sebeple çocukları ilgi alanlarına ve yeteneklerine yönlendirme konusunda ailelerin yanında olduğumuzu belirtmek isterim.

Sadece yurtiçinde değil, yurt dışında da faaliyetleriniz var. Finansal olarak nasıl kaynak buluyorsunuz? Bu noktada Sosyalben Akademi ve Sosyalben Store'un desteği yeterli oluyor mu?
Kendi yapımızı güçlendirmek, finansal açıdan sürdürülebilir olmak ve tabi ki daha çok çocuğun ve gencin hayatına dokunabilmek için bu yapıları kurduk. İçerisinde pek çok ürün çeşidi bulunan SosyalBen Store ile kurumsal ve bireysel sosyal sorumluluk proje danışmanlığı veren SosyalBen Akademi belli bir düzeyde fon sağlıyor tabi ki ama maalesef yeterli değil. Daha çok fayda yaratmak için daha çok desteğe ihtiyacımız var. Hedeflerimize doğru emin adımlarla yürürken yanımıza olan destekçilerimiz arasında Nike, Medicana, Lidyana başta olmak üzere pek çok kurum bulunuyor.

Yaptığınız işi çok değerli buluyorum ve sizin gibi genç insanların bu derece duyarlı olmaları, hayallerini başarıyla

uygulamaya geçirmeleri beni çok heyecanlandırıyor. Bu çatı altında yer almak istersek nasıl yol almalıyız? Sosyalben Vakfı'nın destekçisi nasıl olunur?
Öncelikle güzel düşünceleriniz için teşekkür ederim. Böylesine güzel yorumlar almak ve aktif vatandaş olma yolunda attığım adımların fark edilmesini hissetmek çok güzel. SosyalBen Vakfı'na destek olunabilecek pek çok alternatif var. SosyalBen Vakfı'na bireysel olarak destek olmak isteyenler gönüllümüz olabilir. Topluluk gönüllüsü ve e-Gönüllü olmak üzere 2 farklı gönüllülük olanağımız var. Özellikle salgın döneminde bireyler e-Gönüllümüz olabilirler. SosyalBen gönüllüsü olmak isteyenler bir sonraki dönem için sosyal medya hesaplarımızı takip edebilirler. SosyalBen Store'dan yapılan her alışveriş bir çocuk gülümsemesi olarak fayda sağlıyor. Yani bize destek olmak isteyenler şemsiyeden maskeye, defterden renkli aksesuarlara ve telefon kılıflarını kadar pek çok alternatifin bulunduğu "İyiliğe Açılan Mağaza"mızdan ürün satın alabilir. Hem sevdiklerini mutlu etmek hem de sosyal fayda sağlamak isteyenler, özel günler için hazırladığımız paketlerimizi sosyal medya hesaplarımızdan takip etmeyi unutmasınlar. Ayrıca, çalışan aidiyetini ve sosyal sorumluluk bilincini arttırmak isteyen kurumlar ile kendilerini bu konuda geliştirmek isteyen kişiler SosyalBen Vakfı'nın diğer iktisadi işletmesi olan ve vakfa büyük oranda fon sağlayan SosyalBen Akademi'den danışmanlık hizmeti alabilirler. Örneğin; Bursa'da faaliyet gösteren Yeşim Tekstil öncülüğünde Bursa Şükrü Şankaya Anadolu Lisesi'ne sosyal sorumluluk danışmanlığı hizmeti veriyoruz. Proje ile lise sıralarındaki gençlere hayat boyu sürdürülebilir bir sorumluluk kazandırmayı ve gönüllülük bilincini oluşturmayı amaçlıyoruz.



Birinin hayatına dokunmak benim için çok kıymetli.

Doğum gününüzde başlattığınız bir bağış kampanyası ile çocuklara oyun parkı hediye etmeyi amaçladınız. Umut Parkları ile ne hedefliyorsunuz?
Umut Parkları beni çok heyecanlandıran bir proje. Geçtiğimiz yıl doğum günümde başlattığım bir kampanyayla bağış toplayarak parkı olmayan bir okulda öğrenim gören çocuklara bir çocuk parkı hediye etmeyi hayal ettim. Bu hayalimi şekillendiren en önemli konu "oyun oynamanın her çocuğun hakkı" olmasıydı. Sosyal medyanın gücünü arkamıza alarak güzel yardımlar topladık. Bu esnada parkın adının ne olması gerektiğini düşünürken bu isme, hayallerimi dünyaya inandırmamda yanımda olan takipçilerimle karar vermek istedim. Sosyal medyada yaptığımız paylaşımlar sonucunda Şanlıurfa'nın Viranşehir ilçesinde bulunan Çiftçiler İlkokulu'na inşa edilecek ilk parkımızın isminin "Umut Parkı" olmasına oy çokluğuyla karar verdik. İlkini Mart ayında açtığımız Umut Parklarının çocuklara, ebeveynlere, öğretmenlere ve en önemlisi gelecek nesillere umut olacağına inanıyorum. Şanlıurfa'nın ardından ikinci Umut Parkı'mızı 23 Nisan'da Kars'ın Digor ilçesinde bulunan Hisarönü İlkokulu'nda eğitim gören çocuklarla buluşturduk. Kars Umut Parkı'nın sponsoru olan Cemer Kent Ekipmanları'nın desteği gibi daha nice yardımlarla çalışmalarımızı sürdürmeyi umuyoruz. Türkiye genelinde pek çok Umut Parkı açarak yüzlerce çocuğu oyun oynama hakkıyla buluşturmayı "umut" ediyorum.

Ve son olarak gönüllü olmak, sosyal sorumluluk projelerinde yer almak isteyen ve fakat nasıl yol alacağını bilemeyen insanlar için ne söylemek istersiniz? Öneriniz nedir?
Dünyadan biz sorumluyuz. Fayda sağlayan çalışmaları hayata geçirdikçe daha umutlu, daha güzel yarınlarda yaşayacağımıza inanıyorum. Küçük bir adım atmak her şeyi değiştirebilir. Bu alanda çalışmalar yapacaklara ilk önerim çevrelerini gözlemlemeleri ve var olan sorunlar için çözümün bir parçası olabilmeleri... Çözümün bir parçası olarak attıkları adımın küçük ya da büyük olmasının hiç önemi olmadığını söylemeden edemeyeceğim. Elele vererek, adım atmaktan korkmayarak çevremizi, ülkemizi, dünyayı güzelleştirmek için yapabileceğimiz o kadar çok şey var ki, yeter ki isteyelim ve o ilk adımı atalım.
Bu keyifli sohbet için size ve değerli okuyucularınıza çok teşekkür ederim.





HIZIMIZI KESMEDEN DEVAM EDİYORUZ.

GERİDE GÜZEL BİR ARŞİV BIRAKARAK. DİJİTAL OLARAK YAYINDA OLMANIN GÜZELLİKLERİNDEN BİRİ DE HER AN ELİNİZİN ALTINDA OLAN BİLGİ DOLU BİR ARŞİVE ULAŞABİLMEK!

TÜM SAYILARIMIZA, **TURKCELL DERGİLİK** UYGULAMASINDAN VE **PRETTYMOTHERMAG.COM** WEB SİTEMİZDEN ULAŞABİLİRSİNİZ...



SEBZELERİ *seviyor!*

Başlıktaki bu cümle birçok anne için 'ahh keşke!' ile karşılık bulabilir. Panik yapmayın, onu sebzeleri denemeye zorlamayın... Önerileri dikkate alın!

Erken yaşta gelişen yeme alışkanlıkları yetişkinlikte de sürüyor. Çocuklara sebzeyi sevdirmek onların gelişimi açısından çok önemli. **Sabri Ülker Vakfı**, özellikle okul öncesi dönemin çocukların sebzeleri keşfetmeleri için önemli bir zaman dilimi olduğunu vurguluyor ve şu önerilerde bulunuyor: 'Tadım yapmak, küçük çocukları çeşitli sebzelerle tanıştırmanın iyi bir yolu olabilir. Alışılmış yemek zamanları dışında yeni tatlar denemek de işe yarayabilir. Ancak çocukları sebzeleri denemeye zorlamayın, sadece cesaretlendirin.' diyor...

SEBZELER OLMAZSA OLMAZ!

Hepimiz bol miktarda farklı sebzeyi tüketmenin sağlığımız için önemli olduğunu biliyoruz. Çünkü bu besinler birçok vitamin, mineral ve lif içeriyor. Erken yaşta gelişen yeme alışkanlıkları yetişkinlikte de devam ediyor. Okul öncesi dönem, çocukların çok farklı sebzeyi ve diğer besinleri keşfetmeleri ve deneyimlemeleri, ömür boyu sağlıklı ve çeşitli beslenmeyi alışkanlık haline getirmeleri için oldukça önemli bir zaman dilimi. Bitkilerin her türlü yenebilen kısmı büyük çoğunlukla sebze ve meyve grubu altında toplanıyor. Bileşimlerinin önemli kısmı sudan oluşan sebzeler, günlük enerji, yağ ve protein gereksinimine çok az katkıda bulunsa da vücutta önemli işleve sahip vitamin ve mineraller bakımından oldukça zengin içeriğe sahip. Bu nedenle yeterli ve dengeli bir diyette sebzeler olmazsa olmaz!

TADIM YAPMAK ÇOCUKLAR İÇİN İYİ BİR YOL

Faydaları saymakla bitmeyen sebzeleri çocuklara sevdirmek, onların gelişimi açısından büyük önem taşıyor. İngiliz Beslenme Vakfı'nın (BNF) bunun için hazırladığı öneriler pek çok aileye rehber olabilecek nitelikte...

Küçük çocuklar genellikle yeni yiyecekler konusunda doğal olarak temkinli. Bu yüzden farklı bir şey denemelerini sağlamak için birden fazla girişimde bulunmak gerekebilir. Bu yiyecekler içerisinde sebzeler daha da dezavantajlı olabilir! Havuç ve kabak gibi... Bunun temel nedeni, brokoli, karnabahar, ıspanak, pazı ve lahana gibi bazı sebzelerin doğal olarak acı daha doğrusu kekremsi ('acı-ekşi' tat) bir tada sahip olması ve küçük çocukların daha büyük çocuklar ve yetişkinlere göre bu tatlara daha duyarlı olması. Yani diğer yiyeceklere kıyasla sebzelerin çocuklar tarafından reddedilme olasılığı daha yüksek. Tadım yapmak, küçük çocukları çeşitli sebzelerle tanıştırmanın iyi bir yolu olabilir. Alışılmış yemek zamanlarının dışında yeni tatları denemek, çocukların yeni yiyeceklere farklı bir şekilde yaklaşmasına, diğer çocuklarla rahat bir ortamda tatları ve dokuları keşfetmelerine olanak tanıyabilir.

TATMADAN ÖNCE KOKLAMALARINI SAĞLAYIN

Okul öncesi dönemdeki çocuklar için düzenlenebilecek tadım seansı için bazı önemli ipuçları;

✓ Tadım için üç farklı sebze seçin.

✓ Sebzeleri küçük boyutlarda kesin ve sunarken daha dikkat çekici hale getirin (renkli kâselerde sunum yapmak gibi).

✓ Her çocuğa özel bir tabak verin. Sebzeleri bir kaşıkla tabağa kendilerinin servis etmelerine izin verin.

✓ Tatmadan önce her sebzeyi koklamalarını sağlayın ve ne fark ettiklerini sorun. Sebzeleri olumlu nesnelere veya deneyimlere benzetebilirsiniz. Örneğin; bu biber güneş kadar sarı, güneş ışığı gibi!



Bol miktarda farklı sebzeyi tüketmek çocuğunuzun sağlığı için çok önemli.

✓ Her seferinde tek bir sebzenin denenmesi ve her farklı sebze tadımı arasında bir yudum su tüketilmesini sağlayın, ancak zorlamayın.

✓ Çocukları sebzeleri denemeye zorlamayın, sadece cesaretlendirin. Önce çocuğun yakın çevresi ve en önemlisi de annesinin denemesi çok önemli.

✓ Çocuklara sebzeleri denedikleri için isimlerinin yer alacağı bir tadım sertifikası yapın ya da onu ödüllendirin. Örneğin tadım yaptığınızda çocuğunuzla dışarıda, oyun bahçesinde birlikte oyun oynayın.

HASTALIKLARA KARŞI DİRENCİN ANAHTARI

Farklı mevsimlerde farklı sebze türleri yetiştiriliyor ve tüketiliyor. Sebzelerin mevsimine uygun şekilde, düzenli olarak tüketilmesi insan vücudu açısından büyük öneme sahip. Faydalarını bilerek yemeniz en doğrusu. İşte sebzelerin faydaları...

✓ Sebzeler folik asit, A vitamininin ön ögesi olan beta-karoten, E, C ve B2 vitaminleri, kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum, posa ve diğer besin ögesi olmayan ama önemli biyolojik fonksiyonu olan, antioksidan özelliğe sahip bileşiklerden zengindir.

✓ Zararlı maddelerin vücuttan atılmasına yardımcı olur.

✓ Özellikle çocukluk çağı için önemli olan büyüme ve gelişmeye yardım eder.

✓ Hücre yenilenmesini ve doku onarımını sağlar.

✓ Deri ve göz sağlığı için temel ögeler içerir.

✓ Diş ve diş eti sağlığını korur.

✓ Kan yapımında görev alan ögelerden zengindir.

✓ Hastalıklara karşı direncin oluşumunda etkindirler. Dengesiz beslenmeye bağlı şişmanlık ve kronik hastalıkların (kalp damar hastalıkları, hipertansiyon, bazı kanser türleri) oluşma riskini azaltır.

✓ Bağırsakların düzenli çalışmasına yardımcı olur.



Pandemi sürecinde NELER ÖĞRENDİK?

Düzen insanları en güvende hissettiren olgu iken sürekli değişmek zorunda olunan düzenimiz duygusal olarak bizi oldukça zorladı. Bir de çocuklarımız üzerindeki etkisini düşünün? Pandemi sürecinde ruh sağlığımızı neler tehdit etti, ediyor?..

Yazı: Uzm. Psk. Dan. Halime Tosun
Bir Yolculuk Eğitim ve Psikolojik Danışmanlık Merkezi Kurucusu



Bir yılı aşkın süredir içinde yoğrulduğumuz pandemi sürecinden çıktığımızda elimizde neler kalacak? Peki avuçlarımızdan sızan kayıplarımıza ne olacak?
Kuşkusuz belirsizliklerin içsel gerginliğimizi arttığı bir süreç yaşarken oldukça yıprandık. Peki zorlu deneyimleri yaşantılarken bu süreç bize hiç katkı sağlamadı diyebilir miyiz?
Önce kısaca "resilience" dediğimiz psikolojik sağlamlık kavramı üzerinde durmak istiyorum. Ruh sağlığımızda karşılaştığımız güçlükler karşısında bunlarla baş edebilme esnasında geliştirdiğimiz bir beceri psikolojik dayanıklılık. Her yaşta her bireyin bu yolculukta bambaşka zorluklarla savaştığı düşünülürse, pandeminin dayanıklılığımıza katkı sağladığı muhakkak.

BİZİ NELER KAYGILANDIRDI?

Biraz içimize dönüp ruhsal olarak en çok neler bizi kaygılandırdı bakalım mı, ne dersiniz?
Bilinç dışındaki en temel endişelerimiz olan ölüm korkusu, kayıp endişesi ve nüfuz edilme kaygısı tetiklendi. Sürekli arka planda yüreğimizde taşıdığımız bir kaygı çuvalı vardı. "Acaba sevdiklerime bir şey olacak mı? Ölüm en yakınlarımı benden uzaklaştıracak mı? Benim sağlığımda bozulmalar olacak mı? Yaslandığım sağlam içsel nesnemi kayba hazır mıyım?" gibi sorularla doluydu içi. Üstelik bu çuvaldaki bazı kaygılarımız gerçek oldu ve bu acı gerçeklerle yüzleşmemiz gerekti. Kayıplarımız karşısında pandemi sürecinden dolayı vedalaşmalarımız, ritüellerimiz de alışageldiğimiz gibi yürütülemedi. Bunlardan kaynaklı kayıp sonrası hissettiğimiz suçluluklarımızda da artış oldu.

> *"Ders sürelerinden çocukların yanında duran kişilere kadar her şey değişti, bunca değişimin içinde çocuğun uyumu o kadar da kolay olmadı."*

ÇOCUKLARIMIZ NELER HİSSETTİ?

Diğer önemli kaygı ise nüfuz edilme kaygısıydı. Okul, çocukların ebeveynlerinden ayrı var olabildikleri, bireyselleşebildikleri çok önemli bir alandı. Bu alanı kaybetmenin ve ayrışamamanın verdiği sıkıntıların sancısını da yaşadık çocuklarda. Herkes aynı evin içinde kendi işleyişini sürdürürken birbirimizin sınırlarına ne kadar hassasiyet gösterdik. Çocuğun sınıfı odası olmuşken, aniden kaç kere sınıfına girdik ve kaç kere çocuğumuzu uyardık. Bu noktada okula ve okuldan gelen geri bildirimlere güvenen ailelerin çocuğun alanına müdahale etmediğini, o yardım istemedikçe nüfuz etmediğini gördük. Aslında normal sınıf ortamında da bir miktar dinlememenin, dağılmaların olduğunu göz önüne alındığında çevrimiçi derslerde çocuklarımızın yaşadığı konsantrasyon problemleri de oldukça anlamlı değil mi?
Düzen insanları en güvende hissettiren olgu iken sürekli değişmek zorunda olunan düzenimiz duygusal olarak bizi oldukça zorladı. Ders süreleri değişti, okulların açık olup olmayacağı değişti, evde çocukların yanında kalan kişiler değişti ve bunca değişimin içinde çocuğun uyumu o kadar da kolay olmadı.

GELİŞİMLERİ YARA ALDI!

Çocukların bu sürece uyumunu belirleyen en önemli şeylerden biri de anne babasının ruh sağlığı oldu. Çocuğun verdiği semptomları görebilen, ihtiyaçlarını karşılayabilen, duygusunu anlayabilen, gerektiğinde çocuğunu desteksiz bırakmayan, yeri geldiğinde bir uzman görüşü alabilen yeri geldiğinde düzenli bir destek sağlayan ebeveynlerin

işi çok daha kolay oldu. Tabi tüm bunları yapabilmek için yetişkinin ruh sağlığını gözetmesi, kendisine de şefkat vermesi çok kıymetli. Çünkü çocuklarımız arkasına yaslanabilecekleri güçlü anne baba imagolarına ihtiyaç duyarlar.
Birçok farklı yaş ve ruhsal dönemdeki çocuğun bu süreçten bambaşka etkilendiğini biliyoruz. Öncelikle ruhsal olarak ödipal dönemde olan okul öncesi çocuklarını düşünürsek hiç de gelişimlerine uygun olmayacak kadar uzun süre ekran başında kalmaları istendi. Sistem oturana kadar bir ilkokul çocuğu kadar yaklaşık 45dk. derse giren okullar oldu. Okullar aileleri memnun etmek için çocukların gelişimsel ihtiyaçlarını göz ardı edebildi.
Sosyal desteği olmayan aileler çocuklarını zaman zaman tek başına da olsa okula göndermek durumunda kalabildi. Gelişimin hızla devam ettiği bu yaş grubunda teknoloji ile bu kadar iç içe olmalarının sirayet etmediği bir gelişim alanı olduğunu düşünmüyorum. Fiziksel, sosyal-duygusal, dil ve bilişsel gelişim alanlarının hepsi bu süreçte ciddi anlamda yara aldı.
İlkokul döneminde rekabet duygularının ön plana çıktığı, bilenin ön planda olduğu latans dönemi mahremiyetin ihlal edilebildiği şekilde yaşandığından oldukça sıkıntılı olabildi. Çocuklar anne babalarının arkadaşları ile kendilerini karşılaştırmalarına maruz kalabildi.
Ayrıca çocukların ödev sorumlulukları konusunda da inişli çıkışlı bir performans ortaya koyabildikleri gözlemlendi. Önceden, ödev yapılır ve öğretmene teslim edilir belki bir kırmızı elma, belki bir yıldız ama en çok da öğretmeni ile göz göze gelir ve bir onay alınırdı. Bu sözsüz mesaj dahi çocuğu motive eder, kabul iletisi almasını sağlardı. Ancak şimdi yaptığı ödevler ebeveyn tarafından çok mekanik bir şekilde sisteme yüklendiğinden ödev yapma isteği ve sorumluluğunda da bir azalma gözlemlenebildi.
Yaşadıklarımızdan ders çıkarmalı!
Bu zorlu süreçte her çocukta bir miktar davranış problemleri, dikkat problemleri, duygusal problemler ortaya çıkmasının çok normal olduğunu gözeterek ilerlemek ve ihtiyaç halinde destek kanallarını çocuğun hizmetine sunmayı açık tutmak hepimizi rahatlatacaktır.
Kuşkusuz kısıtlanan sosyal ilişkilerle ilgili mutsuzluklarını paylaştıklarında onların duygusunu kabul eden bir noktada durabilmeli ancak bunun geçici bir süre böyle olacağı konusunda da umut veren bir noktada kalabilmeliyiz.
Son olarak uzaktan eğitim sürecinde tüm çocuklarımızın akademik gelişimlerinde bir miktar gecikmeler, gerilemeler oldu. Bunu kabul ederek yol almak oldukça mühim.
Yazının başında da dediğim gibi süreçten ceplerimizde birçok deneyim, anı , hissiyat ile çıkacağız. Önemli olan bu cebimizdekilerle ne yapacağımız ve nasıl yola devam edeceğimiz.
Ceplerinizin avuçlarınızda taşıyabileceğiniz, kontrol altında tutabileceğiniz miktarda dolu olmasını dilerim.



Çocukların bu sürece uyumunu belirleyen en önemli şeylerden biri de anne babasının ruh sağlığı oldu.

PRETTY
mother
MAGAZINE



Bizi takip edin!

www.prettymothermag.com

prettymothermagazine

prettymothermagazine



Mutlu olmak için SEBEPLER BULMALI!

Pandemi her şeyi değiştirdi. Mayıs-Haziran yazısını size birlikte yazıyorum. Anneler Günü ve Babalar Günü aynı yazıda bir aradaJ Mayıs ayını yasakla geçiriyoruz evdeyiz. Tam kapanma dediler adına ama herkesin kapanma anlayışı farklı tabii. Kimi otelde, kimi evinde, kimi de markete yürüyüşte kapandı. Anne çocuk dergisine yazarken isterdim her yazımda başka bir konu olsun. Ancak artık hepimizin konusu korona oldu. Bir yılı aştık ama henüz değişen bir şey yok. Aşılar bulundu çok şükür ama işleyip işlemediğini zaman gösterecek. Şimdilik yapabileceğimiz tek şey aşı sırası gelince aşı yaptırıp kendimizi korumak, evde kalmaya çalışmak. Bir taraftan da hayatta kalma telaşımız ekonomik olarak sürüyor tabii.

Güzellikler yaratmak, mutlu olmak için sebepler bulun kendinize. Çocuğunuzla anınızı güzelleştirin.

Her şeye rağmen en önemli şey psikolojimizi sağlam tutmak galiba. Korona sonunda bittiğinde bize sağlam bir akıl lazım. Özellikle çocuklar bu durumdan psikolojik olarak çok etkileniyor. Onların algıları çok açık ve bizi dinliyorlar unutmayın. Küçük çocuklar için her gün verilen ölüm sayılarını duymak nasıl bir etki yaratıyor olabilir? Bizde bile travmaya sebep olurken üstelik. Kızım oyun oynarken bana tembih ediyor; "Anne oyunda korona yok!" diye.

Anne, babalar olarak bize çok iş düşüyor. Moralimizi ve umudumuzu sağlam tutmak. İşte bu yüzden de belki özel günler, bayramlar önemli bir fırsat. Güzellikler yaratmak, mutlu olmak için sebepler bulun kendinize. Çocuğunuzla anınızı güzelleştirin. Sonunda bu da geçecek. Neler geçmedi ki? Anneler ve Babalar gününüz kutlu olsun! Her şey bitsin de seneye sokakta kutlayalım inşallah.

SEREN'İN SEÇTİKLERİ



Pijama takımlarına göz atın! www.levendan.com



Salyangoz özlü krem mutlaka denenmeli... www.jiyucosmetics.com

yaşam&stil

YAZ MODASI • GÜZELLİK TÜYOLARI • YENİLER



Yaşam paylaşımlarla güzel!

Baba&çocuk... Nasıl güçlü bir bağ ki çocuk, yaşamı boyunca bu ilişkinin pozitif ya da negatif tüm etkilerini bütün yaşamına taşıyor... 'Baba' kavramının çocuk üzerinde tartışılmaz bir etkisi var. Ve bu, anne ile babanın eşit rol aldığı günümüzde daha da öne çıkıyor. Günümüzde, artık 'baba' rolü ciddi bir değişime uğradı. Eski sert ve sinirli babalar yerini anlayışlı, çocuğuyla ilgilenen, sorunları çözmede etkili, tatlı-sert bir 'erkek' modeline bıraktı. Üzerlerindeki sorumluluk büyük ama paniğe gerek yok! Hiç kimse "iyi bir baba" olarak doğmaz, baba olmak, sevgi, tecrübe, sabır ve bilgi edinmeyle gerçekleşir. Baba-çocuk ilişkisinde doğru iletişim; birlikte verimli vakit geçirmektir. Bu sene 20 Haziran'da siz babaların günü... Babalar gününüz kutlu olsun!

çocuk STİL NOTLARI

Stil sahibi çocuklar güneşin heyecanıyla hazırlanan yeni sezon koleksiyonu tam size göre! Birbirinden renkli, sıcacık yaz koleksiyonlarından seçtiklerimiz...



GÜNEŞTEN İLHAM ALDIK!

TOMMY HILFIGER

Güneşten ilham alan bir koleksiyon. Rengarenk, cıvıl cıvıl ve sportif yeni sezon koleksiyonu stil sahibi çocuklar için...

SARI FIRTINA!

UNITED COLORS OF BENETTON

Hem rengi, hem üzerindeki kulaklık figürü ile dinamik bir tişört... Kim giyerse gözler üzerinde olacak!





Sandalet şıklığı

ZARA KIDS

İster tulum, ister elbise, ister şort... Çocuğunuzun giyebileceği her türlü kıyafete uyum sağlayabilecek, oldukça stil bir model. Rengine de bayıldık!



Tarzınız konuşsun

RAY-BAN

Güneş gözlüğü ile stilini tamamlayan çocuklar için harika bir model. Hem tarzına eşlik edecek, hem gözlerini koruyacak model, Atasun Optik'lerde...



RAHATLIK

KOTON KIDS

Koton 'Anneler Günü'ne özel, anne&çocuk kombinlerine yer verdiği harika bir koleksiyon hazırladı. Bu şort da o koleksiyona ait!





Kral Şakir rüzgarı

AVON

Kral Şakir boyunluk, polyester elastan ve esnek kumaşlı... Tarzını güzel bir aksesuarla hareketlendirmek isteyen çocuklar, sizin için!



Renkli sezon

BOYNER

Çocukların renkli ve eğlenceli dünyasından yola çıkarak oluşturulan yeni sezon koleksiyonunda, Limon Company marka bu elbiseye bayıldık!



HER ZAMAN JEAN...

TOMMY HILFIGER

Büyük küçük herkesin vazgeçilmez jean pantolonlar. Bu güzel model Tommy Hilfiger kız çocuk koleksiyonundan.



Bir arada ve renkli kalın!

UNITED COLORS OF BENETTON

İlkbahar/yaz koleksiyonu eğlenceye, rengârenk, rahat ve şık giyinmeye davet ediyor çocukları...

en trend 8 SPOR AYAKKABI



KINETIX



VANS



SUPERGA



CONVERSE



ZARA KIDS



VANS



AYAKKABI DÜNYASI

LİMON COMPANY/ BOYNER



Bolca vanilyalı dondurma brownie'nin yanına çok yakışır!

HAFİF, SERİN *lezzetli!*

Mayıs anneler günü, haziran babalar gününü kutluyoruz... Biraz yüzlerimizi gülümseten hafif ama tatlı lezzetler deneyelim... Afiyet olsun...

Dondurmalı brownie

MALZEMELER

- ✓ 300 g kuvertür bitter çikolata
- ✓ 125 g tereyağı
- ✓ 3 adet yumurta
- ✓ 150 g (3/4 su bardağı) toz şeker
- ✓ 100 g (3/4 su bardağı) un
- ✓ 1 yemek kaşığı kakao
- ✓ 1/2 çay kaşığı tuz
- ✓ Sade dondurma

Çikolatalı sos için;

- ✓ 50 g kuvertür bitter çikolata
- ✓ 1/2 su bardağı krema

HAZIRLANIŞI

300 g çikolatayı parça parça bölüp benmari usulü eritin. Üzerine küp küp kestiğiniz tereyağları ekleyin, iyice karıştırın ve soğumaya bırakın.

Bu sırada yumurta ve şekeri iyice kabarıncaya dek 4-5 dakika çırpın. Şekerin eridiğinden emin olun.

Tereyağlı çikolata karışımı soğuduktan sonra önce yarısını çırptığınız yumurtalara ekleyip spatulayla karıştırın. Ardından kalan yarısını da ekleyip iyice karıştırın.

Son olarak un ve kakaoyu eleyerek azar azar ekleyin. Tuzunu da koyduktan sonra yine spatulayla katlayarak karıştırın. Çok fazla karıştırmadan katlayarak bütünleşmesini sağlayın.

Yağlı kağıtla kapladığınız 30x20 boyutlarında dikdörtgen bir fırın kalıba brownie harcını aktarın. Oldukça yoğun kıvamlı bir harç olacaktır.

Önceden ısıtılmış 180 derece fansız fırında alt üst ayarda en fazla 25 dakika olacak şekilde pişirin. Fırından çıkarıp soğuması için dinlendirin.

Çikolata sos için kremayı ısıtıp 50 gram parçalanmış kuvertür çikolatayla karıştırın. Ilık veya oda sıcaklığında kullanabilirsiniz.

Brownie oda sıcaklığında soğuduktan sonra dilimleyin, her dilimin üzerine bir büyükçe bir top sade dondurma yerleştirin. Hazırlamış olduğunuz çikolatalı sostan dökerek servis edin. Afiyet olsun!



Mascarpone peyniri gerçek tiramisunun olmazsa olmazı!

Tiramisu

MALZEMELER

- ✓ 8-10 adet yumurta (beyazı ve sarısı ayrı)
- ✓ 7-8 soğuk espresso
- ✓ 400 g mascarpone peyniri
- ✓ 100 g toz şeker
- ✓ 1 paket kedidili bisküvi
- ✓ 50 g su
- ✓ Kakao

HAZIRLANIŞI

İlk olarak geniş bir kabın içerisine yumurta beyazlarını ekleyin ve mikser ile çırpın. Toz şeker ve suyu kaynatın. Köpüklenmeye başlayan yumurta beyazının içerisine şekerli su karışımını ekleyin ve çırpmaya devam edin. Krem şanti kıvamına gelen yumurtalı karışımı başka bir kabın içerisine alın ve buzdolabında bekletin.

Yumurta sarılarını da mikser ile çırpın. Kaynatılmış şekerli suyu, yumurtanın üzerine ekleyin ve hafif köpükleninceye kadar çırpın. Krema kıvamına gelen yumurta sarısının içerisine mascarpone peyniri ekleyin. Spatula ile malzemeleri karıştırın.

Hazırladığınız karışımı yumurta beyazının üzerine ilave edin. Altta kalan yumurta beyazı karışımını, üste gelecek şekilde karıştırın.

Kedidili bisküvileri soğuk espressoya batırın ve borcamın içerisine dizin.

Bisküvilerin üzerine hazırladığınız kremayı sürün ve eşit bir şekilde yayın.

Tekrardan espressoya batırılmış kedidili bisküvilerini dizin ve üzerine krema ekleyin.

En son üzerine bolca kakao serpiştirin.

Buzdolabında iyice soğuduktan sonra servis edin.



Yaz meyvesi çilekli fondü bizim favorimiz!

Meyveli fondü

MALZEMELER

- ✓ 200 g bitter çikolata
- ✓ Çeşitli meyveler... (Yaz meyveleri çilek, şeftali olabilir)

HAZIRLANIŞI

Çikolatayı benmari usulü eritin. Çilek, muz, kivi, dut, şeftali gibi istediğiniz her türlü meyveyi dilimleyip ahşap şişlere ya da kokteyl kürdanlarına takın. Soğuttuktan sonra servise hazır!



GENÇLİK *elimizde!*

Genç bir cildin keyfini çok daha uzun süre çıkarabileceğimiz, ciltteki tüm yaşlanma belirtilerini geri çevirebileceğimiz yeni nesil bir ışık terapisi ile tanışıyoruz... BBL tedavisi ile yaza daha genç giriyoruz!

Her yıl estetik trendleri değişse de genç görünümlü bir cilde sahip olma arzusu hiç değişmiyor. Hepimiz kronolojik yaşımızdan daha genç görünmek istiyoruz. Ancak yıllar geçtikçe, yaş aldıkça yaşlanma belirtileri de er ya da geç bizi yakalıyor. Cilt bir noktaya kadar stres, uykusuzluk ve çevre kirliliği gibi faktörlere karşı dirense de bir noktadan sonra çizgiler, kırışıklıklar, lekeler ve elastikiyet kaybının ortaya çıkması engellenemiyor.

Kaliteli Yaşam Kliniği Medikal Estetik Hekimi Dr.Yasemin Savaş, genç bir cildin keyfini çok daha uzun süre çıkarabileceğimiz, ciltteki tüm yaşlanma belirtilerini geri çevirebileceğimiz yeni nesil bir ışık terapisi olan BBL tedavisini öneriyor... Yaza daha genç girmeye hazırlanın!

YIPRANAN CİLDİNİZİ CANLANDIRIN!

BBL (Broad Band Light), ameliyatsız cilt gençleştirmede kullanılan 'geniş band ışık' anlamına gelen, 400-1200 nm arası dalga boylarında cilt gençleştirme ve genetik yenilenme için FDA onayı almış özel bir ışık kaynağıdır. Düzenli BBL uygulaması cildi yenileyip gençleştirirken, cilt yaşlanmasını doğal yolları uyararak geciktirir. BBL daha genç bir görünüm sağlayacak şekilde gen yapısı yeniler. Kolajen birikimi ve elastikiyette artış ile ince kırışıklıklarda, pigmentasyon düzensizliklerinde, lekelerde, damarsal kaynaklı kızarıklıklarda düzelme sağlar.

BBL, cildin uzun dönemli yaşlanma belirtilerini azaltabilir ve yeni problemlerin oluşumlarını geciktirebilir.

BBL NASIL ETKİ EDER?

Tedavide kullanılan cihaz, cildin üst tabakalarına ışık enerjisi gönderir, bu ışık enerjisi cildin

katmanlarını hafif biçimde ısıtır. Hedeflenen bölgelerdeki cilt katmanları tarafından kademe kademe emilen bu ısı enerjisi var olan hücrelerin kolajen üretimlerini tetikler ve cildi ilk uygulamadan daha sıkı bir görünüme kavuşturur.

BBL HANGİ AMAÇLA KULLANILIR?

Çevresel faktörlere açık olan yüz, dekolte bölgesi, el üzeri, boyun bölgesi gibi alanlarda;

✓ Cilt sıkılaştırma işlemlerinde
✓ İnce kırışıklıkları gidermede
✓ Cilt tonu eşitleme işlemlerinde
✓ Ciltte parlaklık ve canlılık sağlama
✓ Güneş lekesi, yaşlılığa bağlı oluşan lekeler veya doğum lekelerinin tedavisinde
✓ Rozasea (Kırmızı yanak) tedavisinde
✓ Akne tedavisinde
✓ Kılcal damar çatlağı tedavisinde etkin şekilde kullanılmaktadır.

TEDAVİYİ KİMLER YAPTIRABİLİR?

Cildindeki leke, kırışıklık, rozasea, akne, kılcal damar çatlağı gibi cilt problemlerinden kurtulmak isteyen herkes BBL tedavisini yaptırabilir.
Güneş ya da solaryum aracılığı ile bronzlaşmış cilde sahip kişilerin tedavinden faydalanmaları için ciltlerinin doğal rengine dönmesini beklemeleri gerekmektedir.
Kalp pili, hamileler ve cilt kanseri olan kişiler için kullanılması tavsiye edilmemektedir.

TEDAVİ KALICI MIDIR? ETKİSİ NE KADAR SÜRER?

Cilt dokusu, çevresel tahribata uğradıkça dokudaki DNA yapısı bozulur ve bu bozulma sonucu ciltte, kırışıklıklar, yaşlanma belirtileri, lekeler gibi dejeneratif problemler meydana gelmektedir. BBL tedavisinin temel hedefi, bozulan DNA'daki gen yapısını yenilemek olduğundan kalıcı bir etki bırakmaktadır.
Klinik çalışmalar sonucu, düzenli yapılan BBL tedavisi ile ciltte yer alan uzun dönemli yaşlanma belirtilerini azalttığı ve yeni problemlerin oluşumlarını geciktirdiği gözlemlenmiştir.

BBL TEDAVİSİ SÜRESİNCE AĞRI, ACI HİSSEDİLİR Mİ?

Çok konforlu bir uygulama olan BBL tedavisi sırasında ağrı veya acı hissedilmez. Lokal anestezi gerektirmeyen işlemdir.

TEDAVİ SONRASI İYİLEŞME SÜRESİ NEDİR? NELERE DİKKAT ETMEK GEREKİR?

Tedaviden sonra hemen iyileşme sürecine girilip sosyal hayata dönülebilir.
Tedaviden sonra cildin direkt güneş ışınlarından veya ultraviyole ışınlarından korunması gerekmektedir. Bu nedenle güneş kremi tavsiye edilir.



İyi ki medikal estetikte yenilikler var! BBL daha genç bir görünüm sağlayacak şekilde gen yapısını yeniliyor...



anne'nin GÜZELLİK NOTLARI

Güneş tüm sıcaklığıyla içimizi ısıtırken, cildimizi koruma altına almanın zamanı...



Yazın kokusunu hissediyoruz!

Güneşte bakım ürünü şart! 50 SPF yüksek koruma sağlayan, **Nuxe** hafif dokulu güneş koruyucu yüz kremi, pratik cep boyu ile çantanızda mutlaka olmalı!

GÜNEŞE KARŞI

Yenilenen formüllü **Watsons** güneş koruyucularından 30GKF Güneş Losyonu Sprey, yaz boyunca cildinizi koruyacak.





Antioksidan etki

Yenilenen **Qnet Physio Radiance** Serisi'nde yer alan 'Boosting Essence nemlendirici losyon', cildi sıkıştırır ve nemlendirir.



KURU SAÇLARA ÖZEL

Organik, vegan **We Are Paradoxx**, kuru saçlara ihtiyacı olan nemi, yeni Moisture koleksiyonu ile sunuyor. Çok Yönlü Hayat Kurtarıcı Vegan Saç İksiri, saçlara parlaklık veriyor.



Hassas ciltlere

Neutrogena, maskeden kaynaklanan sivilcelenmeye yatkın hassas ciltlerde de etkili, antioksidan ve yatıştırıcı özelliğe sahip cilt bakım serisi "Soothing Clear"i geliştirdi...



DOĞAL GÜZELLİK

Phytoil Aromatherapy'nin %100 doğal içerik ile hazırladığı, sabun içermeyen Gentle yüz yıkama jeli ölmez çiçek ve lavanta uçucu yağ özleri içeriyor.

CANLILIK VERİYOR

Vichy, maske kullanımından dolayı gün boyunca havasız kalan cilt için yeni nesil bakım serumu Mineral 89'u geliştirdi. Hyalüronik asit içeriğiyle cilde yoğun nem veriyor.





Vücut bakımı

Eau Thermale Avène Vücut Peelingi, kokusu ile rahatlatırken cildin yumuşacık olmasını sağlar ve ışıltı verir.

OKSİJENİN GÜCÜ

Lierac, oksijen desteği ile cildin her katmanına bakım yapan serisi Hydragenist'i geliştirdi. 'Nemlendirici, Pürüzsüzleştirici Göz Çevresi Bakım Kremi' nemsizlik nedeniyle oluşan kırışıklıkları düzeltiyor.





Güzel bacaklar!

Nivea Q10 Sıkılaştırıcı Bronzluk Vücut Losyonu, hem sıkılaşıp hem de bronzlaşmak isteyenlere, güneşe çıkmadan ihtiyaç duydukları bakımı sunuyor.

ÇİÇEK FESTİVALİ

The Body Shop, yaza özel ürettiği vücut bakımı serisi ile öne çıkıyor. Çiçeksi ferahlığıyla, susuz kalmış ciltleri nemlendiren Cool Daisy Body Yogurt, hemen emilme özelliğine sahip.





CİLDİ GENÇLEŞTİREN 10 ÖNERİ

Son bir yıldır pandemi sürecinde maske, sabun, kolonya ve dezenfektanlar günlük yaşantımızın vazgeçilmezleri oldu. Beslenme tarzımızın değişimi, yoğun stres ve gün ışığından yeterince yararlanamamak da eklenince cilt sorunları arttı. Acıbadem Bakırköy Hastanesi Dermatoloji Uzmanı Dr. Belma Bayraktar güneş bizi ısıtırken cildi gençleştirmenin pratik yollarını aktardı...

Düzenli egzersiz Pencereleri açarak günde bir saat yapacağımız egzersiz fiziksel, zihinsel ve ruhsal açıdan çok önemli.
Yeterli ve kaliteli uyuyun Uykunun güzelliğimize katkısı aşikar. Yeterli ve kaliteli uyku, cilt sağlığımızı doğrudan etkiliyor.
Her sabah yüzünüze masaj yapın Uykusuz bir gecenin sabahında cildimiz solgun, gözaltlarımız ödemli kalkarız. Sabahları soğuk suyla ya da soğuk jellerle yapacağımız masaj cildimizi canlandırır, ödemi azaltır.
Bol su için Günde iki litre su içmek; cildin nemlenmesi, organların çalışması, toksinlerin atılması için çok önemli.
Sağlıklı beslenin Cilt ve vücut sağlığımız için vitamin ve mineralden zengin, katkı maddesi içermeyen, yeterli protein içerikli beslenme çok önemli.
Cildinizi mutlaka günde 2 kere temizleyin Cildi günde iki kez temizlemeliyiz. Temizlik ürünü mutlaka cilt yapısına uygun olmalı.
Ellerinizi kremleyin! Pandemide en çok yıpranan organımız ellerimiz oldu. Ellerimize her yıkamadan sonra nemlendirici krem sürmeliyiz.
Hobi edinin Cilt sağlığımız için ruh sağlığımız da çok önemli. Sizi mutlu edecek aktiviteler yapın.
Sigaradan kaçının Sigara genel sağlığımıza çok ciddi zararlar verdiği gibi, cildin hızla erken yaşlanmasına yol açar.

anne'nin STİL NOTLARI

Güneşin enerjisi üzerimizde... Yaz modası rengarenk, rahat, tarz...



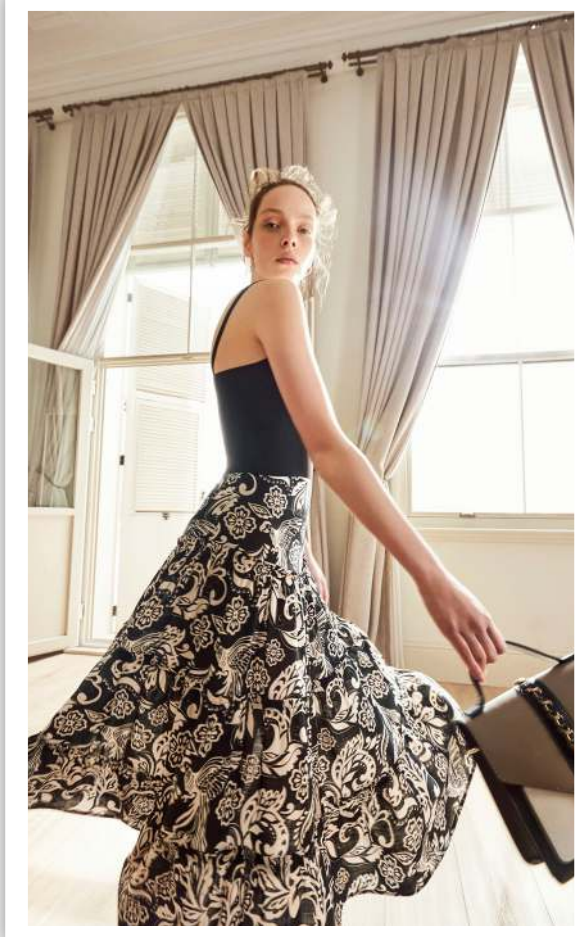
YAZA GÖZ KIRPANLAR!

Ezgi Mola'nın giyim koleksiyonu, ***Ezomola*** *markasıyla moda severlerle buluştu. Sadece* ***Boyner*** *mağazalarında satılacak koleksiyon rengarenk ve sezonun en trend parçalarından oluşuyor.*



Muhteşem!

Aquazzura'nın yaz koleksiyonuna hayran olmamak elde değil! Kristal taş detayları, tropikal çiçek ve meyveler, renkli Murano cam boncuklar ve elde dikilmiş rafya ponponlar stilettolara eğlence katmış.





ANNELERİ MUTLU EDİYOR

Altınbaş stil sahibi annelerin zevklerine hitap etmeyi gelenek haline getirmiş. Küpe koleksiyonunda yer alan bu kelebekli modele hayır demek çok zor!

ETEKLER BAŞROLDE!

Her stile adapte olabilen modern ve trend onlarca etek alternatifi sunan **Koton Skirtly Yours Styled by Melis Ağazat** İlkbahar-Yaz koleksiyonu, zarif ve iddialı bir şıklık sunuyor. Biz enerjisine bayıldık!



Şık detay

Günün her anına eşlik edebilecek bu çanta **Loie İstanbul**'un yeni sezon koleksiyonunda...



Renklerin enerjisi

adL, ünlü stilist ve moda editörü Mert Aslan iş birliğinde hazırladığı **"Night Zoom Styled By Mert Aslan"** koleksiyonunu tanıttı. Koleksiyonda renklerin enerjisi çiçek desenleriyle buluşmuş.

Mevsimi geldi

Havalar ısındı, güneş her gün içimizi ısıtıyor. Yazın olmazsa olmazı askılı tişörtler... Bu iddialı parça Ezomola koleksiyonundan. Boyner'lerde...





ÇİÇEK AÇIYORUZ

Koton yeni sezon yaz koleksiyonunda rengarenk parçalara yer açmış. Yaz enerjisini fazlasıyla taşıyan koleksiyonda, çiçek desenleriyle dikkatimizi çeken şortu buraya koyuyoruz!



Dikkat gözlerde

Dört mevsim kullanılsa da tam mevsimi güneş gözlüklerinin. **Vogue Eyewear** yeni koleksiyonunda renkli bir stille hayata bakışınızı aydınlatmaya odaklanmış.



RAHATLIK İSTEYENLERE

Zamansız ama bir o kadar da dinamik parçalarla dikkat çeken **People by Fabrika**'nın yeni sezon trendlerini yansıtan koleksiyonu rahat kombinleri ile öne çıkıyor.

İDDİALI *6 etek!*



KOTON/MELİS AĞAZAT



LİMON COMPANY/ BOYNER



FABRİKA



KOTON



JOHANNA ORTIZ/ BEYMEN



EZO MOLA/ BOYNER



İNCİ ZERAFETİ

Zamansız bir aksesuar... İnci şıklığı her zaman, her saatte sizinle olabilir... **SoChic**'den oldukça zarif bir model.



Espadril şıklığı

Boyner'in yeni sezon koleksiyonu yazın tüm enerjisini taşıyor. Koleksiyonda yer alan Aeropostale hasır espadril, fiyonk detayıyla dikkatimizi çekti.

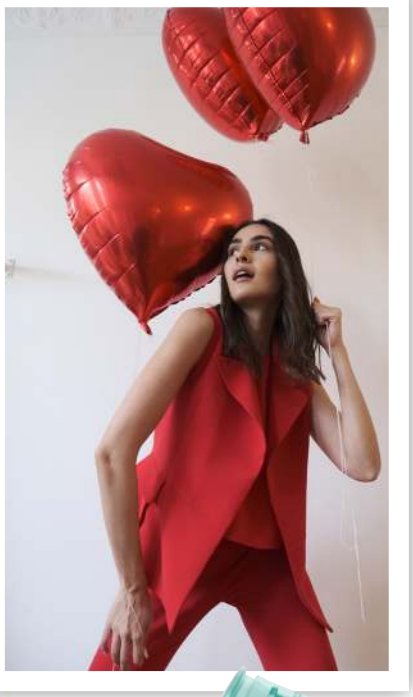


JEAN OLMADAN ASLA!

Evet, denim olmadan asla diyenler **Levi's** sizin markanız! Yeni sezon koleksiyonuna göz atın...

Kırmızı koleksiyon

Özlem Süer'in Avant-Garde ve Couture bakış açısı ile O-Day'in minimal dokunuşu tek bir koleksiyonda birleşti. 'Kırmızının Enerjisi' isimli koleksiyon pandemi günlerini canlandırmayı amaçlıyor.





Zamanın ruhu

Guess, şıklığına önem veren kadınları zarif bir tasarımla buluşturmuş. Pembe altın saat, çarpıcı şıklığını kadranındaki gül desenlerinden alıyor.





Farkınız ortada

Diesel'in mint yeşili modeli, cesur tasarımlardan hoşlanan annelerin kombinlerini tamamlamaya hazır! Oldukça iddialı ve enerjik...



Tropikal esintiler

Kolombiyalı tasarımcı Johanna Ortiz, romantik renk paleti, egzotik baskıları ve feminen tasarımlarıyla yeni sezona tropikal bir dokunuş katıyor. **Beymen**'lerde...

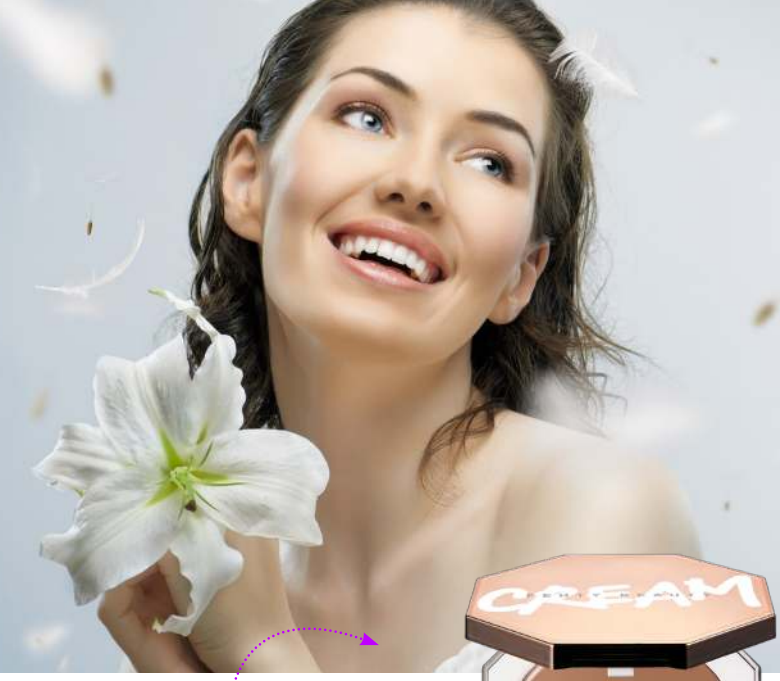
SPOR ŞIK

Levi's yaz koleksiyonunda rahatlık öne çıkıyor. Ayakkabı koleksiyonu hem şık, hem rahat modellerle dolu!



Hafif ve şık

Günün her saati, her parçayla kombinleyebileceğiniz bu harika model **Beymen Club** koleksiyonunda...



Rengarenk...

Yazın enerjisini hissederken, renkler hayatınızın her anında yanınızda olsun!



BRONZ YANAKLAR
Kremsi yapısı ve renk seçeneğiyle **Fenty Beauty** bronzer ile elmacık kemikleriniz ortaya çıkacak! Suya ve tere dayanıklı. **289 TL**



ÇİÇEK AÇIYORUZ
Göz kapakları için karıştırılabilir sekiz farklı renk ve bir pembe tonda allıktan oluşan **Avon** Mark Full Bloom far ve allık paleti yüzünüzde çiçek açtırıyor. **129,99 TL**



PARILTILI GÖZLER
Sephora Collection'ın yazın vazgeçilmez olacak parıltılı mat likit farları ile gözler konuşuyor. **84,90 TL**



UFAK DOKUNUŞLAR
Nars İnce Pudra Fırçası, yüzün küçük alanlarını iz yapmayan bir dokunuşla vurgulamanız için tasarlanmış. **360 TL**



DUDAKLAR YENİDEN...
Maske takmak ruj sürme alışkanlığımızı arka planda bıraksa da **Avon** Ultra Ruj serisi ile bu alışkanlığı geri getirmenin zamanı! Kremsi Ruj, **26.99 TL**



KİRPİKLER ÖNDE
Revitalash kirpik bakım serumu, kirpiklerinizde doğal lifting etkisi yaparak 17 dereceye varan oranda doğal kıvrım sağlar.



PEMBE GÜZELLİK
Shiseido Minimalist Whipped Powder Blush dayanıklı, yumuşak ve mat bitişli köpük dokulu bir krem allık. Yanaklarda, dudaklarda ve gözlerde etkili. **390 TL**



MAKYAJDAN ÖNCE
Sephora Collection'un özel geliştirilen nemlendirici makyaj bazı, gün boyu makyajınızın kalıcılık süresini arttırır. **139 TL**



KUSURSUZ CİLT!
Ağırlık hissi bırakmayan **Maybelline New York** yeni Super Stay Active Wear fondöten 30 saate kadar kusursuz görünüm sağlıyor.

DOĞAL IŞILTI
Nars Pure Radiant Renkli Nemlendirici, SPF 30 güneş koruma özelliği ve yağsız formülüyle cildi nemlendiriyor, pürüzsüzleştiriyor. **395 TL**



İKONİK RUJ!
Gün boyu göz alıcı ve konforlu dudaklar için nemlendirici mat bir ruj. **Sephora** Ruj Matte, tek uygulamada uzun süreli kalıcı. **89,90 TL**



mayıs-haziran YENİLER

Dikkatinizi çekeceğinizi düşündüğümüz yeni ürünler. Minikleriniz ve sizin için...



Anne çocuk aynı...

LC WAIKIKI

Anneler ve anne adayları için Anneler Günü'ne özel koleksiyon... Annelere, çocukları ile takım olarak giyinme fırsatı sunan koleksiyon lisanslı Disney ürünlerinden oluşuyor.



Küpler güçlendi!

DANINO

Kalsiyum ve D vitamini ile çocukların büyümesine katkıda bulunan Danino Küpler, yeni formülündeki C vitamini ve çinko ilavesi ile bağışıklığı da destekliyor.



Özgür çocuklara

DENİZ MOBİLYA

Montessori felsefesiyle hamileliğinde tanışan kadın girişimci Ece Maden tarafından yaratılan Deniz Mobilya'nın ürünleri çocuk gelişimini ve sağlığını ön planda tutuyor.

Organik içerikler

MUSTELA

Mustela'nın ürünlerinde artık; Normal Cilt serisinin aktif bileşeni olan Avokado yerine Organik Avokado, Kuru Cilt serisinin aktif bileşeni olan Balmumu yerine Organik Balmumu yer alıyor.





Yenidoğan cildine özel

DEEPFRESH

DeepFresh Probiotics Yenidoğan Doğal Islak Mendili, doğal içeriğe ve yüzde yüz çözünebilir liflere sahip. Ürün, bebeğinizin cildini nazikçe temizlerken ihtiyacı olan nemi de koruyor.



Mutlu anneler...

PENTİ

Penti, bu kez 'Annelik sana çok yakıştı' diyor ve "hamile ve emzirme koleksiyonu" olan Penti Mama! ile evde, uykuda, dışarıda, sporda ve plajda birbirinden farklı tasarımlarla bu en özel heyecanınıza ortak oluyor.



İhtiyaca özel vitamin

VITABIOTICS

Wellkid Immune Chewable, çocukların sağlıklı gelişimi için gerekli olan 23 mikro besini tek bir multivitaminde sunuyor. Bağışıklık sisteminde etkili.



Vegan temizlik!

LIFE BY FAKİR

Vegan ve ekolojik bulaşık tableti çevreyi korurken güçlü yağ sökücü formülüyle bulaşıkları temizliyor.



Çorba lezzeti

HERO BABY

Organik Tarhana Çorbası, B1 vitamini zengini içeriğiyle bebeklerin ek besin ihtiyacını kolaylıkla karşılıyor.



Huzurlu uykular

COTTON BOX

Pamuğun doğallığından esinlenerek hazırlanan yeni sezon koleksiyonunda sevimli kahramanlar ve neşeli desenler yer alıyor.



Akıllı bardaklar

SILWY

Manyetik tabanlı cam bardakların tabanı mıknatıs ile donatılmış. Böylece bardaklar, bir tür sihir yapılmış gibi sabitleniyor ve dengeleniyor.



Sıcak çikolata keyfi

KARACA

Hatır Hüp-s aileyi keyifli bir içecek molasında bir araya getiriyor. İster çocuklar için sütlü çikolata ister anne-babalar için közde Türk kahvesi ya da sütlü Türk kahvesi...



Anne konforu

HOMEND

Anneler Günü'nde annenizi mutlu edecek bir hediye! Homend Alex 1280H Robot Süpürge, teknolojik özellikleri ve performansının yanında, sıra dışı ve şık köşeli tasarımıyla kıyı köşe temizlik sağlıyor. Alex Türkçe konuşuyor!

Prebiyotik bakım

ARKO NEM

Yeni Prebiyotik Krem Serisi, içeriğindeki bitkisel sütler ve prebiyotiklerle cildi nemlendirerek besliyor. Badem, yulaf ve pirinç sütü olmak üzere üç çeşidi bulunan ürünler % 100 vegan.





İyi uykular bebeğim!

YATAŞ

Yataş Mini koleksiyonu, miniklerin omurga gelişimini destekleyen, hassas ciltlerine uygun, kaliteli malzemelerle hazırlanan yataktan tekstil ürünlerine geniş bir uyku koleksiyonu sunuyor.



Neşeli maceralar...

VOONKA KIDS

Yeni ürün gamı, eğlenceli kahramanlar Maşa ile Koca Ayı lisanslı serisi ile öne çıkıyor. Üründe; Omega 3-6-9 Flaxseed oil keten tohumu yağından gelen omega 3, omega 6 ve omega 9 yağ asitleri bir arada.



Dark seçeneği...

TOBLERONE

Toblerone, bal badem & nugalı lezzetini bitter çikolata ile birleştirdiği Toblerone Dark'ı satışa sundu.



Doğa dostu lezzet

UNO

Katkı ve koruyucu içermeyen ekmekler, doğa dostu ambalajlarında tüketicileri ile buluştu.



Konak oluşumuna karşı

MUSTELA

Ürün, yenidoğan bebeklerde görülen konakları, içeriğindeki doğal bileşenler sayesinde hızlı ve etkili bir şekilde gidermeye yardımcı oluyor.



Bir bardak mutluluk!

DR.OETKER

Bardakta Puding serisine Muzlu Bardakta Puding eklendi! Bardakta puding, pişirmeden, sadece soğuk süt eklenip karıştırılarak hazırlanıyor...



Vitaminli çay keyfi

LİPTON

Günlük vitamin ve mineral ihtiyaçlarınızı lezzetli yoldan almanıza yardımcı olan yeni B6, C ve D Vitaminli Bitki ve Meyve Çayları raflarda yerini aldı.

Koruyucu ped

MOLPED

Üzerinde bakteri oluşumunu engelleyen antibakteriyel koruyucu ile işlenmiş Molped Extra Hijyen raflarda!





Hijyen şart!

DOMESTOS

Yeni Yüzey Temizleyici, ürünlerin birbirine karıştırılmasına gerek kalmadan tek bir ürün ile tüm zeminlerde hijyen ve ferahlığı bir arada sunuyor.



Probiyotik ürün!

EKER

Meyveli probiyotik yoğurt ailesine yeni ürünler katıldı. Ailede, günün her saatine ve öğününe uygun farklı çeşitlerde probiyotik ürünler yer alıyor.



Makineler tertemiz

OMO

Çamaşır Makinesi Temizleyicisi zamanla biriken kirleri temizleyerek makinelerde de çamaşırlarda olduğu gibi derinlemesine hijyen sağlıyor.

Hassas ciltlerine

LIFE BY FAKİR

Doğa ve insan dostu hijyen ürünleri ailesi Life By Fakir'in Baby serisi, bitkisel içeriğiyle bebeklerin hassas cildini korurken doğayı da koruyor.





Parlak saçlar

HERBAL ESSENCES

Yüzde 97 doğal köken içeren yeni Sülfatsız Aloe ve Avokado serisi kuruyan saç ve saç derisi için geliştirilmiş.

Yenilik...

ACTIVIA

Probiyotik yoğurt ile prebiyotikli müsli bir arada. "Yulaf & Buğday Müsli" ve "Çilek & Nar & Yulaf Müsli" seçenekleri ara öğünler için ideal.



Güneşlenme keyfi

SOLAIT

Güneş Koruyucu Çocuk Losyonu Trigger, hassas ciltleri için özel olarak geliştirilen formülü ile cildi zararlı UVA ve UVB ışınlarından koruyor.





Doğal temizlik

SİVENO

Kimyasallar olmadan temizlik yapmak mümkün! Siveno, sentetik koku, petrokimyasal, paraben, SLS ve sentetik köpürtücüler kullanmadan geliştirdiği ürünleri ile bunu sağlıyor.

Müzikli lolipop keyfi

CHUPA CHUPS

Düdüklü şeker Melody Pops ailesini genişletti. Çok sevilen Melody Pops Çilek'ten sonra, şimdi de Melody Pops Kola lolipop severlerle...





Gelecek için...

NESTLE

Nestlé Pure Life, %50'si geri dönüştürülmüş malzemeden üretilen 1 litrelik yeni şişesini satışa sundu.



Tere karşı

GODRY

Vücudun doğal terleme dengesini bozmadan, hoş olmayan vücut kokusuna karşı koruma sağlayan, cilde kuru bir his kazandıran Godry mendiller satışa sunuldu.

Doğal lezzzet!

ATTELIA

Sağlıklı sofralarda doğal lezzet arayanlar Attelia Natürel Sızma Zeytinyağı ile tanışın! Soğuk sıkım yöntemiyle üretilen, 0.5 dizyem asit zeytinyağını hem sıcak hem de soğuk tüm yemeklerde kullanabilirsiniz. shopier.com/AtteliaDogalUrunler



Ferah çamaşırlar

VERNEL MAX

Yenilenen Vernel Max; Taze Gül, Taze Lavanta, Taze Lale ve Taze Yasemin kokularıyla ekstra ferahlık sağlıyor.





BİODERMA & EDA ECE İŞBİRLİĞİ

Bioderma tarafından dermatologlarla birlikte geliştirilen dünyanın ilk misel suyu "Sensibio H2O"nun reklam yüzü oyuncu Eda Ece oldu. Sensibio H2O, misel su teknolojisiyle tek bir pamukla makyajı %99 temizliyor.



Hava kirliliğine dikkat!

Şehirlerde Hava Kalitesinin İyileştirilmesi ve Kamuoyu Farkındalığının Artırılması City Air Projesi'nin danışmanlığını yapan İstanbul Teknik Üniversitesi Avrasya Yer Bilimleri Enstitüsü, İklim ve Deniz Bilimleri Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Alper Ünal; yaşlı, hasta ve hamilelerin dikkatli davranmaları konusunda uyarıda bulundu. Uzmanlar, hava kalitesinin en fazla yaşlı, çocuk, hamile ve kronik hastalığı olanları etkilediğini belirtiyor!



1500KELİME.COM PLATFORMU AÇILDI

Adel Kalemcilik, okul öncesinde çocukların kelime hazinelerinin gelişimine ve dolayısıyla zihinsel gelişimlerine destek vermeyi hedefleyen 1500Kelime.com Platformu'nu hayata geçirdi. Platform, Prof. Dr. Selçuk Şirin ve ekibinin bir buçuk senelik bir hazırlık süreci sonucunda, hem gelişim psikolojisindeki temel okul öncesi beceriler hem de MEB tarafından belirlenen kazanımlar baz alınarak tasarlanmış.



Polisan'dan hobi boyası

Polisan Kansai Boya'nın yenilikçi ve pratik X1 Art Hobi Boyaları ile ahşap sandalyelerden kapılara, çocukların oyuncaklarından metal resim çerçevelerine kadar birçok obje ve eşyaya sanatsal dokunuşlar katabilir, yeni bir hobi edinirken evinizin enerjisini tazeleyebilirsiniz.

Teneffüste sağlık...

Bayer Tüketici Sağlığının hayata geçirdiği 365 Gün Teneffüste Sağlık Projesi'nde öğretmen eğitimleri tamamlandı. Proje, çocukların sağlık bilgilerini artırmak amacıyla özel olarak tasarlanan oyun alanlarıyla onların dünyasına konuk oluyor ve sağlıklı yaşamın gerekliliklerini eğlenerek öğrenmelerini sağlıyor.





Daha iyi bir gelecek

Mattel; Matchbox arabalarında, oyun setlerinde ve ambalajlarda %100 geri dönüştürülmüş, geri dönüştürülebilir veya biyo bazlı plastik malzemeler kullanmayı amaçladığını duyurdu. Marka, gelecek planlarına ışık tutarak %99 geri dönüştürülmüş malzemeden üretilen metal aracı Matchbox Tesla Roadster'ı ilk adım olarak tanıttı.

Dünya çocuk konferansı

KKTC'nin ilk ve tek çocuk üniversitesi Özay Günsel Çocuk Üniversitesi, ev sahipliği yapacağı "Dünya Çocuk Konferansı" ile dünya çocuklarının sesi olmaya hazırlanıyor. Bu yıl ikincisi düzenlenecek konferans, 21-23 Mayıs tarihlerinde. worldchildrenconference.org



ALETHA J.SOLTER AUDEKA'DA

Bilinçli ebeveynlik konusunda dünya çapında tanınan uzman Aletha J. Solter'ın kaleme aldığı Oyun Oynama Sanatı, Bilinçli Bebek, Çocuğunuza Kulak Verin, Ağlamalar ve Öfke Nöbeti kitapları, Audioteka'da ebeveynleri bekliyor.



GÜÇLÜ UCİM, GÜÇLÜ ÇOCUKLAR!

UCİM, "Güçlü UCİM, Güçlü Çocuklar" projesinde; eğitim, atölye, konferans ve filmler içeren bir dizi etkinlik gerçekleştirecek. Proje kapsamında, Ankara'da bir proje ofisi açılacak, Lego Education markası Türkiye ortağı Teknokta işbirliğiyle dünyada ilk kez lego parçaları ile "mahremiyet eğitim kitleri" oluşturulacak ve pek çok ilde eğitimler gerçekleştirilecek.

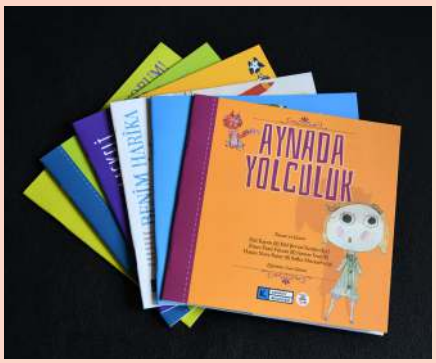


Okuyan bir gelecek

Anne Çocuk Eğitim Vakfı (AÇEV), daha fazla çocuğun erken yaşta kitaplarla buluşmasını sağlayarak dil gelişimlerini, yaratıcılıklarını ve hayal güçlerini desteklemek amacıyla 'Okuyan Bir Gelecek Platformu'nu (www.okuyanbirgelecek.org) kurdu. Fazıl Say'ın müzikleriyle; Beren Saat, Cem Yılmaz, Demet Evgar, Fatih Türkmenoğlu, Genco Erkal, Selçuk Yöntem, Songül Öden ve Yekta Kopan'ın kitap okuyarak destek verdiği proje kapsamında 100 bin çocuğun kitaplarla buluşması hedefleniyor. Genco Erkal / Sihirli Kelimeler: https://okuyanbirgelecek.acev.org/sihirli-kelimeler linkini tıklayarak kitabı miniğinizle dinleyebilirsiniz. Daha fazlası için platformu ziyaret edin.

Dünya çocuk konferansı

KKTC'nin ilk ve tek çocuk üniversitesi Özay Günsel Çocuk Üniversitesi, ev sahipliği yapacağı "Dünya Çocuk Konferansı" ile dünya çocuklarının sesi olmaya hazırlanıyor. Bu yıl ikincisi düzenlenecek konferans, 21-23 Mayıs tarihlerinde. worldchildrenconference.org



ÇOCUKLAR KİTAP HAZIRLADILAR

Covid 19 nedeniyle evlerimize kapandığımız bu günlerde, kısıtlı saatlerde dışarı çıkabilen, eğlenceden uzak kalan çocukların hayal dünyası sınır tanımıyor. Kadıköy Belediyesi Halis Kurtça Çocuk Kültür Merkezi'nde düzenlenen, 'Birlikte Çizgili Kitap Yapıyoruz' ve 'Birlikte Masal Kitabı Yapıyoruz' atölyelerine online olarak katılan çocuklar, birlikte kurdukları hikâyeler ve masalları önce kâğıda döktü, sonra bu masalları resmettiler. Hayallerini, dünyaya bakış açılarını birbirleriyle paylaşan çocukların bu ortaklığından 6 yeni kitap doğdu.



ÇOCUKLAR PASTA YAPIYOR!

Salgın sürecinde dijital dünya ile daha çok haşır neşir olan çocuklar pastacılık akademisi ile hem eğlenip hem de öğreniyor. Tarihi Kanlıca semtinde yer alan Liçi House, pandemi koşullarına uygun olarak 8-12 yaş arası çocuklar için başlattığı pastacılık akademisi ile minik tatlı severlere keyifli bir zaman sunuyor.



CAN DOSTLAR YOLA ÇIKIYOR

4 Nisan'da başlayan "Can Dostlarımız için Yoldayız" projesi ile Yolcu360, üç ay boyunca toplamda 13 ilde HAÇİKO'ya ücretsiz araç desteği sağlayacak ve minik dostlarımıza HAÇİKO'yla birlikte sevgi ulaştıracak. www.yolcu360.com www.yolcu360.com/blog



Öğrencilerden anlamlı destek

FMV Işık Okulları Erenköy 3.sınıf öğrencileri, kurdukları Radyo Tiyatrosu Topluluğu'yla hazırladıkları eserleri, 'Sesli Kütüphane' aracılığıyla engelli bireylerle paylaştılar. Frank Tashlin'e ait olan "Ayı Olmayan Ayı" isimli eser, Kadıköy Belediyesi Sesli Kütüphane kataloğuna eklendi.



Keyifli bir mola

Fisher-Price, Anneler Günü'ne özel gerçekleştirdiği araştırmayla annelerin ihtiyacı olan dinlenme ve rahatlamayı destelemek için 'Mummy Me-Time' kampanyasını başlattı. Araştırmaya göre, ülke genelindeki anneler kendilerine günde ortalama sadece 1 saat 9 dakika ayırıyor!

MUTFAĞINDA ANNELER VAR!

Hero Baby Türkiye'nin farklı departmanlarında görev yapan uzman anneler, ürünleri, 500'den fazla testten geçirerek anne titizliğinde inceliyor. Markanın tedarik zincirinde çalışan kadınların tamamı anne!



PRETTY
mother
MAGAZINE



Bizi takip edin!

www.prettymothermag.com

prettymothermagazine

prettymothermagazine

bizi takip edin.
@wallmistwallpaper

WALLMIST PAPER

NONWOVEN DUVAR KAĞIDI
KİŞİYE ÖZEL ÜRETİM DUVAR KAĞIDI

modern tasarımlarla
renkli ve neşeli
çocuk odaları

BABY & KIDS COLLECTION



ilham veren mekanlar

GREENGUARD
PRODUCT CERTIFIED FOR LOW CHEMICAL EMISSIONS
UL.COM/GC

Bebek/Çocuk odaları dahil tüm yaşam alanlarında rahatlıkla kullanılabilen ürünlerimiz **UL ECOLOGO®, UL GREENGUARD GOLD** sertifikalı HP Latex teknolojisi ile su bazlı %100 doğa dostu, kokusuz ve sağlığa zararsız mürekkepleri ile üretilmektedir.

T.: +90 (212) 244 55 45
www.wallmist.com