

Bepanthol® Baby



PIŞIĞI BEKLEME, ÖNLE!



CH-20240328-29



YENİ ANNE VE BEBEKLER İÇİN EL KİTABI

Anneliğe Psikolojik Olarak Hazır mısınız?

Kimimiz uzun planların sonunda müjdesini alır, kimimiz için de anne olacağını öğrenmek tamamen sürpriz olur... Her iki durumda da endişeli düşüncelere kapılmak çok doğal. "Gerçekten hazır mıyım?" diye kendinize sorup durmak yerine, hazırlanmanın kolay yollarını aramaya ne dersiniz?

Mükemmel olmaya çalışmayın: Hayatta kimse her alanda ve her konuda mükemmel olamaz. Etrafınızda

gördüğünüz sözde "kusursuz anne" modellerini bir kenara bırakın ve gerçeklere odaklanın. Emin olun gördüğünüz o kusursuz anne modellerinin de birçok pürüzü var. Mükemmel anne olmaya çalışmak yerine kendinizi olduğunuz gibi kabul edin ve içgüdülerinize güvenin.

Listenizi hazırlayın: Hamilelik süresince her şeyi olurluna bırakmak stresinizi en aza indirger ancak yine de yavaş yavaş bir ihtiyaç listesi hazırlayarak panik seviyenizi azaltabilirsiniz. Bebeğinizin doğduğu andan itibaren ihtiyaç duyacağınız bebek bezi, **Bepanthol Baby Pişik Önleyici Merhem**, şampuan ve temizleme mendili gibi öncelikli ürünlerin listesini çıkarın. Elbette bunları hemen almanıza gerek yok ama listeniz elinizde bulunsun.

Eşinizle paylaşın: Evet, hamile olan sizsiniz ama karnınızda taşıdığınız bebek ikinizin. O yüzden bebeğinizle ilgili yaşadığınız sıkıntıları ve stresi eşinizle mutlaka paylaşmalısınız. Bebeğin bakımı ve geleceğiyle alakalı bütün endişelerinizi eşinize anlatarak ondan destek alın.

Doktor kontrolüne yalnız gitmeyin: Aylık doktor kontrolüne tek başınıza gitmeyin. Özellikle eşinize bebeğinizle gerçekleştirdiğiniz bu randevularda birlikte olmanın önemini vurgulayın ve eşinizden çalışma saatlerini sizin kontrolünüze göre ayarlamasını rica edin.

Kabullenin: Hiç kimse bebek büyütmenin kolay bir şey olduğunu söyleyemez. Lohusalık dönemi ile birlikte her yeni annenin kafasında bir çok soru işaretleri oluşur, bu gayet normal bir durumdur. Önemli olan bu sürecin normal ve geçici bir süreç olduğunun farkında olmak. Bu dönemde yardım almak, özellikle başka annelerin tecrübelerinden faydalanmak size çok iyi gelecek. Bu süreçte dikkat edilmesi

gereken nokta, kulaktan dolma fikirlerle değil, uzman görüşleri ile oluşturulmuş, gerekli yerlerde bilimsel verilere dayanarak size destek olacak doğru platformlardan yardım almaktır.



Her Annenin Anneliği Kendine Özgü ve Doğaldır!

Annelik bir kadının başına gelen en güzel, en değerli, en özel ama aynı zamanda da en zorlu tecrübedir.

Annelik, çoğu zaman seve seve ama bazen de büyük sorgulamalarla yaşamımızı kendi merkezimiz dışında, çocuğumuzun odağında sürdürmek anlamına gelir. Bu büyük kendini adanmışlık rolünde dengeyi bulmak ise her kadın için kendine özgü ama bir o kadar da doğal bir süreçtir. Annenin karakteri, tarzı, geçmiş, beklentileri, bebeğin özellikleri ve çevrenin yaklaşımı gibi sayısız değişkene bağlı olarak annelik rolünü sahiplenme ve yürütme şeklimiz değişir. Annelik rolüne dünden razı olmak, dört gözle beklemek ve başka türlü süni hayal bile edememek ile "Bunun altından nasıl kalkacağım", "Peki benim ihtiyaçlarım ne olacak?", "Bu kadarı fazla değil mi!" gibi düşünceler arasında sürekli gider geliriz.



Anneliğin coşkusunu da sorgulamasını da yaşamamış kadın yoktur ama annelikteki yoğun duyguların hangisinin, hangi gün, hangi seviyede tecrübe edildiği tamamen kişiye özgüdür, hesaplanamaz, karşılaştırılmaz ve yargılanamaz. Aksiyle karşılaşan, yargılanan, eleştirilen bir anne kendine de bakamaz hale gelir çünkü o eleştirilerle, anneyi biricik ve kendisi yapan kimliğin yapıtaşları kurcalanıyor demektir. Böyle bir ortamda ne kadın-erkek, anne-baba ve ebeveyn-çocuk arasındaki uyum yakalanabilir ne de sağlıklı birey ve aile gelişimi mümkün olur. Özetle, bir kadının annelik sürecinde çekirdek aile, geniş aile, toplum, medya şeklinde halkalar halinde ilerleyen sistemin her bir unsuruna, o kişinin kendi için bulduğu ya da bulmaya çalıştığı annelik ritmine saygı duymak, desteklemek ve kabullenmek düşmektedir sadece.



Günümüzün altı dolu ya da değil; doğruluğu, faydası kanıtlanmış ya da hiç düşünülmemiş olması fark etmeksizin her kafadan bir sesin yükseldiği kaotik dünyasında anne olmak hiç kolay değildir. Elimizden gelenin en iyisini yapmaya çalışıyor ve büyük ihtimalle anneliğimizle harika performanslar çıkarıyorken bile, hala eklenecek, söylenecek, keşfedilecek daha bir sürü şeyin olduğu mesajını alırız hep. Bu noktada tüm anneler öncelikle kendi iç seslerine odaklanmalıdır. Kucağınızda sizin bebeğiniz ve yaşadığınız anneliğinizdir. Eşiniz kadar yakın bile olsa aslında kimsenin bu biricik tecrübeye söz söyleme hakkı yoktur. Çevrenizden sonsuz saygı, anlayış ve sabrı her halinizle hak ettiğinizi daima hatırlayın. Bebeğinizin fizyolojik sağlığı ya da çocuk gelişiminin temelleri gibi anneliğin teknik başlıklarına gelince de, kişisel olarak tanıyıp güvendiğiniz bir uzmanla ilerlemek en doğru ve iç rahatlatıcı çözüm olacaktır.

Madem ki annelikte kendi yolumuz ve kendi kaynaklarımız bu denli önemli, öyleyse 'Anne olmak bir kadın kendini içsel olarak nasıl besler?' sorusunu da mutlaka sormalıyız:

1) Sizi mutlu eden küçük şeyleri bulun ve bunlara zaman ayırın: Anneliğin yoğunluğu içerisinde de şunlara zaman ayıramaz mıyız? Güzel bir banyo, mum ışığında dinlenme, kitap okuma, taze çiçekler, güze kokulu bir losyon, sıcak çikolata, bir kadeh şarap, parkta tek başınıza oturma, sallanan koltukta keyif, resim/boyama yapmak, mağaza gezmek, masaj yaptırmak ve bir arkadaşınızı eve çağırmak gibi... En ulaşılabilir ve basit haliyle sizi neler mutlu ediyorsa onları bulup hayatınıza serpiştirin.

2) Hayır demeyi öğrenin: Çoğumuz ekstra aktivitelere, işlere, buluşmalara, ricalara ve harcamalara 'hayır' demekte zorlanırsınız. Oysaki anne olduğumuzda kaynaklarımızı dengeli kullanmaya her zamankinden daha çok ihtiyacımız vardır. Kendimizi çocuk bakımı ve çocuk yetiştirmenin stresi altındayken daha da fazla yormamak için hayatımızı biraz yalınlaştırmak gerçekten bize katkı sağlayan ve ihtiyaç duyduğumuz nesnelere, ortamlara, ilişkilere yatırım yapmak doğru olmaz mı? Mesela, bir araya geldiğinizle çocukların gürültüsünden birbirinizi bile duyamadığınız kalabalık arkadaş buluşmalarındansa bazen de çekirdek aile olarak vakit geçirmeye ne dersiniz?

3) Egzersiz yapın: Fiziksel egzersiz hem fizyolojik hem mental sağlığımız için birincil unsurdur. Annelik stresinizi atmak; sürekli planlama, organizasyon ve takip gerektiren annelik işinin zihninizde yarattığı yoğunluğu yumuşatmak, bedeninizi güçlendirip ilerleyen yıllar için fiziksel enerjinizi yüksek tutmak, bedeninizle barışıp özgüveninizi arttırmak ve duygusal açıdan dayanıklı olmak için spor yapmak harika bir fikirdir. Fiziksel egzersizin önemini atlamayın.

4) Bilinçli farkındalık çalışması yapabilirsiniz: Nefes egzersizi yapmak, ana odaklanmak, aklınızdan geçen düşünceleri yargılamadan izlemek özellikle iş ve özel hayat dengesini kurmakta zorlanan baskı altındaki günümüz yetişkinleri için faydalı yöntemlerdir. Ancak çocuk büyütmenin, iş sorumluluklarından farklı olarak bir ilişki yatırımı olduğunu, asıl bu ilişki içerisinde iyileşme potansiyeli taşıdığımızı ve çocukla ilişkiye verdiğimiz kadar keyif de aldığımızı daima hatırlayalım.

5) Espri ve eğlenceyi hayatınıza yerleştirin: Gülmek ve neşe, akıl sağlığımız ve iyilik halimiz için en önemli unsurlardandır. Zihnimizdeki zorlu duyguları gülererek dışarı çıkarabilir, rahatlayabiliriz. Gülmenin, eğlenmenin, esprileri yakalamanın peşinde olun. Komedi filmi izlemek, bir arkadaşınızla komik anılarınız hakkında konuşmak, bir komedi şovuna gitmek, karikatür dergileri okumak, esprili hesapları takip etmek, esprili kişilerin etrafında olmak, kendinizle bazen dalga geçebilmek ve tabii ki çocuğunuzla oynarken eğlenmek içsel kaynaklarınızı beslemenin etkin yollarından biridir.

Anneliğinizin tadını doyasıya çıkardığınız keyifli bir ebeveynlik yolculuğu dileğiyle...

Solchany, J. E., (2001). Promoting maternal mental health during pregnancy: Theory, practice and intervention. Seattle, WA: Ncast-Evenuw Publications



Anne Bebek Bağlanması

Anne- bebek bağlanması doğumdan itibaren, aile ve arkadaş çevremizden tutun eşimize hatta doktor, hemşire gibi bizleri takip eden uzmanlardan belki de pek tanışıklığımız olmayan komşularımıza kadar herkesin gözünün üzerinde olduğu bir konudur. Çünkü anne-bebek bağlanması gerçekten özel, heyecan verici bir film gibi izlenebilecek, merak uyandıran, capcanlı bir oluşumdur. Felsefi gözlüklerle bakarsak, 'Anne-bebek bağlanması hayatın ta kendisidir!' rahatlıkla diyebiliriz.

Anne ve bebek beraber oldukları ve olmadıkları her an birbirleri hakkında yeni şeyler öğrenir, keşfeder, özümser, birbirlerine bağlanırlar. Bu muhteşem süreç elbette ki herkesten önce anne ve bebeğin sahibi olduğu; heyecan, merak, mutluluk ve bazen de zorlanma hissettiği ama ne olursa olsun yaşamın en anlamlı dönemi olarak tecrübe edilmelidir. Buna her anne-bebek çiftinin hakkı vardır ve bu ilişkide çevredekilerin aslında tek rolü, anne ile bebeğini desteklemek, seçimlerine saygı duymak ve yapabiliyorlarsa onları kabulle sarmalamaktır.

Anne-bebek bağlanmasının hem bu denli özel hem de dünya üzerinde hepimizin tecrübe ettiği evrensel bir durum olduğunu bilen araştırmacılar, bağlanmanın hem nedenleri hem de ortaya çıkış mekanizması hakkında çeşitli teoriler öne sürmüşlerdir. Bugün de yaygın olarak kabul gören Bowlby'e ait Bağlanma Teorisi'ne göre, anne-bebek bağlanması evrimsel temellidir. İnsan yavrusu, dünyaya geldiği andan itibaren yaşamını sürdürmek ve kendini korumak için anneye muhtaçtır. O sebeple annenin yakınında kalmak ister ve ayrılmaya tepki gösterir. Anne de o anda bebeğini sahiplenir. Ancak Bowlby, anne-bebek bağlanmasını belirleyen bazı içsel eğilimlerin aslında ilk çağlara özgü koşulların sonucu olarak ortaya çıktığını söyler ve insanlığın yakın tarihindeki hızlı ve büyük değişim düşünüldüğünde evrimsel tepkilerimizin bu değişime yetişemediği konusunda bizi uyarır. Örneğin, beslenme barınma ısınma gibi temel ihtiyaçlarımızın karşılanmasında rahat olduğumuz günümüzün ortalama koşulları düşünüldüğünde, çoğu yeni annenin bebeğine karşı sergilediği aşırı korumacı tavrın aslında abartılı olduğu söylenebilir. Benzer şekilde, bebeğin ihtiyaçlarını ifade etmesi ve annenin bunları karşılaması sürecinde yaşanabilecek rutin zorluklar dolayısıyla, anne-bebek bağlanmasının kalıcı şekilde zarar göreceği yönündeki ebeveynlik kaygıları da yersizdir.

Gerçekten de bu uyarılara, anne-bebek bağlanmasının kalitesini araştıran günümüz çalışmalarından destek gelmektedir. Amerika gibi bireyci bir kültürde bile anne-bebek bağlanmasında sorun yaşayanların oranı oldukça düşüktür: Nüfusun yaklaşık %65'i güvenli bağlanma kategorisinde çıkmıştır. Bizimki gibi toplulukçu altyapıya sahip bir kültürde ise anne-bebek bağlanma probleminin çok daha düşük bir ihtimal olduğu, nüfusun oldukça küçük, ancak marjinal grupları için söz konusu olduğu rahatlıkla söylenebilir.



Tüm bu bilgilerin de verdiği içsel rahatlamayla, anne-bebek bağlanmasının aşamalarına odaklanabiliriz. Bağlanma davranışının gelişimindeki 4 periyodu bilmek, bebeğimizle ilişkimizde bizi nelerin beklediğini anlamak için faydalı olacaktır:

- 1. Doğumdan 8/12 haftalık olana kadar:** Bebek insanlara karşı özel ilgi duyar, yönelir ve yaklaşır ama kişileri ayırt edemez.
- 2. 8/12 haftalıktan 24/30 haftaya kadar:** Bebek, bağlanma figürü olan kişiyi (genelde anne) diğerlerine tercih eder ve ona yönelir.
- 3. 24/30 haftadan 2/3 yaşa kadar:** Hareket becerisi arttıkça bebek bağlanma figürüyle (annesiyile) olan fiziksel yakınlığı korumaya aktif şekilde gayret gösterir.
- 4. 2/3 yaş ve sonrası:** Çocuk bağlanma figürünün (annesinin) duygu, düşünce ve bakış açısını anlamaya başlar ve davranışlarını buna göre de düzenleyerek karşılıklı ilişkinin katılımcısı/ortağı haline gelir.

Yeni doğum yapmış anneler için en güzel dönem, bebeğin bakım ihtiyaçları için özellikle annesini tercih etmeye başladığı yani bağlanmanın gözle görülür hale geldiği 2 aylık dönem ve sonrasıdır. Zaman ilerlerken bebekler baba, bakıcı, büyükanne gibi sınırlı sayıda birkaç kişiye daha sağlıklı bağ kurabilirler bile anneye olan bağ niteliği bakımından diğerlerinden daima farklı ve baskındır. Bu özel bağın altında annenin bebeğin ihtiyaçlarına duyarlılığı, bakımdaki özeni, bebeğiyle paylaştığı içtenlik, yaşanan yoğun ten teması, yüz yüze oyunlar, karşılıklı gülümsemeler, bolca iletişim ve zamanın çoğunu, başka unsurların rekabeti olmadan paylaşma tecrübesi vardır. Öyle ki anne-bebek arasındaki bu özel bağ bazen diğer kişileri, özellikle de babaları dışlanmış bile hissettirebilir. Elbette ki ne annenin ne bebeğin amacı babayı dışarıda tutmak değildir ama bağlanmanın ikili doğası en azından bir süreliğine anne-baba-çocuk olarak 3'lü geçirilen vakitleri bile anne-çocuk ve baba-çocuk anları olarak bölümlere ayırmaya devam eder. Bu dönemde eşlerin sabırlı ve anlayışlı olması, özellikle bebekle birlikteyken birbirine karşı destekleyici şekilde davranması oldukça kritiktir. Ancak böyle bir ortamda bebek gerçekten kendini güvende hissederek sağlıklı fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal gelişimi tamamlar.

Bebek gelişimi çok yönlüdür: Bebek beslenir tartı alır fiziksel olarak büyür; çevresini keşfeder yeni şeyler öğrenir zihinsel olarak gelişir; çevresindeki insanları ayırt eder sosyal olarak gelişir; yüz ifadelerimizi okur bizi anlar duygusal olarak gelişir. Ancak tüm bu gelişim boyutlarının altında yegane bir unsur vardır: Annesinin her zaman onu korumak ve kollamak için hazır olduğunu bilmesi, annesine güvenmesi! Anne-bebek arasındaki güvenli bağ çocuğun tüm gelişiminin ve bu bağlamda, dolaylı yoldan da hayatın devamının biricik sebebidir.

Bebeğinizle tüm güzellikleri doyusıyla yaşadığınız mutlu zamanlar dileğiyle...



Bebeğinizin Beden Dilini Çözme Sanatı!

Son yıllarda yapılan araştırmalar bebeklerin incelikli bir beden işaret diline sahip olduğunu göstermektedir. Bebekler her türlü istek, ihtiyaç ve duygusunu kendilerine özgü bir dille anlatırlar.

Bebeğinizle iletişiminizde onun beden dili yol göstericiniz olursa ilişkinizin kalitesi büyük oranda artar. Bebeklerin sergilediği bedensel işaretleri temelde üç bölümde toparlayabiliriz.

01

Açlık ve Tokluk İşaretleri: Bebekler açlık ve tokluklarını da bedensel işaretlerle çok net şekilde ifade ederler. Bebeğiniz acıktıysa parmaklarını sıkıp yumruk yaparak, ellerini çenesinin altında ya da ağız civarında birleştirerek, kol ve bacaklarını bükerek, sırtını geriye kıvrarak, emme sesleri ve ağız hareketlerini arttırarak, anneye yönelerek ve en sonunda da yoğun mızımızlanma ve ağlamayla açlığını net şekilde ifade eder.

Bebeğinizin beslenmenin sonunda sergileyeceği tokluk işaretleri ise kolların iki yana uzaması, parmakların açılıp gevşemesi, emme hızı ve seslerinin azalması, bacakların gevşemesi, yüz hareketlerinin azalması, bazı bebekler için memeden uzaklaşıp geri çekilme ve çoğunlukla da karnı doyup rahatladıktan sonra uykuya dalma halidir. Açlık ve tokluk işaretlerini bilmeniz bebeğinizin beslenme düzenini oluşturmada işinize çok yarayacaktır. Beslenme etkileşimi, ebeveyn-çocuk ilişkisinin bütününe etkiler. Daha bebeklik döneminde beslenme konusunda bebeğinizle uyum yakalamanız hem kurduğunuz ilişki hem de bebeğinizin sağlıklı büyümesi için çok faydalı olacaktır.



02

İlgili Olma İşaretleri: Bebeğin sizinle iletişim kurma isteğini ve ihtiyacını anlatır. Bebeğin keyifli, mutlu ve öğrenmeye açık olduğu zamanlarda meydana gelir. İlgili olma işaretleri sergileyen bir bebek temelde 'İletişim kurmak istiyorum', 'Yaptığın şeyle ilgiliyim, devam et' demektir. Bebeklerde görülen en yaygın ilgili olma işaretleri şunlardır:

- | | | |
|--|--|--|
|  Gülümseme |  Ebeveynin yüzüne bakma |  Başını ebeveyne doğru çevirme |
|  Kollarını ebeveyne doğru uzatma |  Keyif sesleri çıkarma |  Başını hafifçe yükseltme |
|  Gözlerin açılıp büyümesi |  Yüzün ışıldaması |  Kol ve bacakları yumuşak ve dairesel şekilde hareket ettirme |

İlgili olma işaretleri gördüğünüzde, eğer bebeğinizle konuşuyor, ona dokunuyor ya da göz teması kuruyorsanız bunları sürdürmelisiniz. Eğer ilgili olma işaretleri gördüğünüzde bebeğinizle herhangi bir temas halinde değilseniz sözel, görsel ya da tensel bir iletişim başlatmanız faydalı olabilir.

03

İlgiyi Kesme İşaretleri: Bebeğin ara verme ihtiyacını anlatır. Bebeğin sıkıldığı, yorulduğu ve iletişime kapalı olduğu zamanlarda meydana gelir. İlgiyi kesme işaretleri sergileyen bir bebek temelde 'Ara vermeye ihtiyacım var', 'Yaptığın şeyi durdur ya da değiştir' demektir. Bebeklerde görülen en yaygın ilgiyi kesme işaretleri şunlardır:

- | | | |
|--|--|--|
|  Sirtını geriye kıvrırma |  Yüzünü ve bedenini ebeveynden uzaklaştırma |  Başını uzağa çevirme |
|  Tekmeleme |  Ağlamış yüz ifadesi |  Uzağa bakma |
|  Hızlı nefes alıp verme |  Esneme |  Alnını kırıştırma |
|  Donuk ifadeli gözler |  Kaş çatma ve göz kapaklarını kısma |  Yüz/dudak ekşitme |
|  Elini kafanın arkasına ya da kulağa götürme | | |

İlgiyi kesme işaretleri gördüğünüzde bebeğin ara verme ihtiyacına saygı duymanız ve o andaki etkileşiminizin temposunu düşürmeniz ya da hepten durdurmanız faydalı olabilir. Bebeğinizin ilgiyi kesme işaretleri sergiliyorsa dinlenmesi için göz temasını kesmeniz, daha az konuşmanız hatta bebeğinizi kucağınızdan ayırıp tensel teması bitirmeniz gerekebilir.

Bebeğinizin Zekasını Açacak Harika Oyunlar

Mucizevi organımız beyin, henüz anne karnında gelişmeye başlar ve bu gelişim doğumdan sonra da hızlı şekilde devam eder. Özellikle yaşamın ilk yılları, beynin kalıcı gelişimini teşvik etmek için muhteşem

bir fırsat dönemidir. Bebeğinizin zeka gelişimini

desteklemenin en doğru yolu onunla duyuları uyaran oyunlar oynamaktır. İşte bebeğinizin zeka seviyesini arttıracak gelişim ayına uyumlu oyun fikirleri:

0-1
AY

Yüz İfadeleri Oyunu

Bebeğinizi dike yakın bir pozisyonda kollarını, bacaklarını ve ayaklarını rahatça hareket ettirebileceği şekilde kucağınıza yerleştirin. Bebeğinize, önce yüzünüzü yaklaştırın ve yüzünüzle gülümseyen farklı ifadeler yapın. Daha sonra A4 kağıda çizilmiş siyah-beyaz basit insan yüzü resmini bebeğinize gösterin ve bu resmi yavaşça sağa ve sola taşıyarak bebeğinizin 1 dakika kadar takip etmesini destekleyin.

1-2
AY

Bilekleri Çalıştır Oyunu

Bu oyun için bebeklere özel hazırlanmış bilek çingiraklarından edinmelisiniz. Bebeğinizi sırt üstü yatırın ve bebeğinizin bileklerine çingirakları takın. Bebeğinize bakarak "Sen çok tatlı bir bebeksin" gibi bir cümleyi uydurduğunuz neşeli bir melodiyle tekrar tekrar söyleyin. Belirlediğiniz özel kelimeye (örneğin "tatlı" kelimesine) her geldiğinizde önemini belirtmek amacıyla bebeğinizin elini hareket ettirerek çingırağı sallayın. (Ayaklar için de aynı oyunu oynayabilirsiniz.)

3-4
AY

Dokuları Keşfediyorum Oyunu

Bu oyun için nemli bir sünger, havlu bez, alüminyum folyo ve jelatin kağıt gibi farklı dokudaki birkaç materyale ihtiyacınız olacak. Bebeğinizi kucağınıza alın ve masanın kenarına oturun. Nesneleri masanın üzerine dizin. Bebeğinizin elleriyle nesnelerle oyun oynamasına izin verin. Her bir nesneyle bebeğinizin ellerini okşayın ve bu sırada nesnenin adını söyleyin.



4-5
AY

Saklan-Bul Oyunu

Bu oyun için bir A4 kağıda ihtiyacınız olacak. Bebeğinizi bebek koltuğuna yerleştirin ve siz de karşısına oturun. Yüzünüzü kağıtla kapatın. Bebeğinize: "Beni görmek için benimle konuş" deyin. Bebeğiniz herhangi bir ses çıkardığında hemen yüzünüzü açın, ona bir öpücük verin ve oyuna yeniden başlayın. Oyuna 2 dk boyunca devam edin.



5-6
AY

Sembolleri Keşfediyorum Oyunu

Bebeğinize sembolik görsellerin nasıl sınıflandırıldığını gösterebilirsiniz: Bir A4 kağıda alfabenin ilk 5 harfini, diğer bir A4 kağıda 1'den 5'e kadar rakamları yazın. Bebeğinize önce harflerin olduğu kağıdı gösterin ve sırasıyla harfleri okuyun. Sonra "Bunlar harf" deyin. Bunu tamamladıktan sonra bebeğinize rakamların yazılı olduğu kağıdı gösterin ve rakamları sırasıyla okuyun. Sonra, "Bunlar sayı" deyin. Bebeğinize harfleri ve rakamları ayırt etmeyi öğretirken nasıl sıralandıklarını da öğretebilirsiniz. Bebeğinize şöyle diyebilirsiniz: "A, B'den önce gelir. B, C'den önce gelir ve C, D'den önce gelir."



6-9
AY

Şarkılarla Büyüyorum Oyunu

Gününüzü bebeğinize şarkı ile anlatın. Herhangi bir melodi oluşturun ve melodiyi kullanarak o gün neler yaptığınızı anlatan şarkılar söyleyin. Uyanma, giyinme, kahvaltı etme, dışarı çıkma gibi gün içinde yaptığınız tüm aktiviteleri şarkıyla seslendirebilirsiniz. Ayrıca bebeğinizin hayatındaki kişiler hakkında da şarkı söyleyebilirsiniz. Örn: "Anneanne seni çok seviyor ve sana bir öpücük veriyor." Müzikal konuşmalar bebeğinizin beyin gelişimini destekler.



9-12
AY

Kendimi Tanıyorum Oyunu

Bebeğinizi sırt üstü yatırın ve burnunuzla burnuna dokunun ve bu sırada melodik şekilde "burun" deyin. Bunu birkaç kez tekrar edin. Daha sonra bu oyunu yanak, çene ve dudak gibi yüzün diğer bölümleri için de yapın. Zaman ilerledikçe el, kol, bacak, karın gibi vücudun diğer bölümleri için de bu oyunu sürdürebilirsiniz.

Bebeklerin Sosyal Gelişimini Nasıl Sağlarız?

Bebeğiniz dünyaya geldikten sonra ağlayarak ya da mimik ve jestlerini kullanarak etrafındakilerle bağlantı kurmaya başlar. Peki bu noktada sizin üzerinize düşen görevler neler, öğrenmeye ne dersiniz?



Onun ihtiyaçlarını karşılayın

Bebeğinizin ne zaman, neye ihtiyaç duyduğunu anlamanız onun için çok önemli. Ağlarken ne için ağladığını bilmeniz ve istediği şeye yanıt vermeniz onun kendini güven içinde hissetmesini sağlayacaktır. Bebeğin bu süreçte anne ile kurduğu bu bağ ve güven duygusu, sosyal gelişimini de hızlandıracaktır.



Çok fazla ağlamasını önleyin

Huzursuz ortamda büyüyen bebekler, sosyal gelişim açısından problem yaşar. Her bebek ağlar ama burada önemli olan bebeğinizin ne için ağladığıdır. Bebeğiniz hıçkırarak ağladığında onu kucağınıza alarak sakinleştirmeye çalışın. Uykusu gelmiş, acıkmış, altını pisletmiş ya da pişik olmuş olabilir. Özellikle bazı dönemlerde; diş çıkarma, katı gıdaya geçiş ya da antibiyotik kullanıldığı dönemlerde, pişik olma olasılığı da artmaktadır. Bu sebeplerden dolayı, her bez değişiminde narin cildini koruyan **Bepanthol Baby Pişik Önleyici Merhem** kullanabilirsiniz. 9 ideal özelliğe sahip olan **Bepanthol Baby Pişik Önleyici Merhem**; bebeğinizin cildini koruyarak pişik olmasını önler, ideal nem düzeyini korur.



Yabancılarla karşı hissettiği korku duygusuyla baş etmesini sağlayın

Bebeğiniz altı aylık dönemde ev dışındaki kişileri yabancı görür ve onlara karşı olumsuz tavırlar sergileyebilir. Bebeğinizin yeni insanlara karşı daha sakin bir yaklaşımda bulunması için karnının tok, uykusunu almış ve huzurlu olduğu zamanlarını yakalamaya bakın. Aksi halde iletişim kurması zorlaşır. Bu aylardan itibaren bebeğinizin yeni kişilere karşı açık olması, ileriki yaşlardaki sosyal gelişimini de olumlu yönde etkiler.



Huysuzlandığında üstüne gitmeyin

Bebeğiniz zaman zaman huysuzlanabilir. Böyle durumlarda istemediği davranışı tekrar etmeyip, aksine sevdiği şeyleri yapın. Bu onu şımartmak değildir, hırçınlaşmasını engelleyip huzurlu olmasını sağlamış olursunuz.



Kitap okuyun, müzik dinletin

Bebeğiniz kelimeleri anlamasa da, ayırt edebilme yeteneğine sahiptir. Bu nedenle yüksek sesle ve tane tane kelimeler kullanarak ona kitap okuyabilirsiniz.

Dış dünyayı keşfetmesine izin verin

Bebeğinizin dış dünyaya olan merakı hiçbir zaman bitmez, giderek artar. Bu yüzden onu teşvik edip ev içerisinde özgürce dolaşmasını, eşyaları yakından tanımasını sağlayın. Kendi başına bir şeyler yapmasına izin verilen bebeklerin özgüveni daha hızlı gelişir.

Terk edilme endişesini oyunlarla atlatmayı deneyin

Bebekler anne ve babalarından ayrılma endişesi taşıyabilir. Bu endişeyi azaltmak için; salonda birlikteyken odadan yavaşça ayrılıp "gidiyorum" diyerek kapıyı kapatabilir ve hemen sonrasında yanına dönerek "ben geldim" diyebilirsiniz. Bebeğiniz böylece her gittiğinizde döneceğinizi bilecektir. Ev içinde bir odada yalnız kaldığında ona başka odadan seslenerek varlığını hissettirebilir, her zaman yan yana olamayacağınızı bu şekilde gösterebilirsiniz. Bebeğinizin terk edilme korkusu yaşamaması, etrafıyla kurduğu sosyal ilişkilerde de rol oynayacaktır.

Bebeğinizin yaşlarıyla zaman geçirmesini sağlayın

Evet, bebeğiniz henüz arkadaşlarıyla oyun oynayacak yaşta değil ama onun başka bebeklerle aynı ortamda olması, el ve kol temasında bulunması bile sosyal gelişimine katkı sağlar.

Dışarı çıkarın

Bebeğinizi sık sık dışarı çıkarak insanlarla ve hayvanlarla iç içe bir hayatın içinde olduğunu görmesini sağlayın. Sokakta yürürken gördüğünüz kediye ya da köpeğe yaklaşmasına izin verin. Bir dükkana girdiğinizde çalışan kişinin onunla sözlü iletişim kurmasına ve onun da bu iletişime dahil olmasına fırsat tanıyın.



Bebekler Neden Ağlar?



Bebeğiniz sürekli ağlıyor ve sizin içiniz mi parçalanıyor? Hiç merak etmeyin; bu konuda yalnız değilsiniz. Burada önemli olan, minik yavrunuzun neden ağladığını keşfetmek ve onu doğru şekilde yatıştırmaktır. İşte sizi çaresizliğe sürükleyen o ağlama krizlerinin perde arkası!

Uyku

Bebekler uykusu geldiği zaman ne yapması gerektiğini henüz bilmediğinden, uykuya dalmakta zorlanır. Sözel olarak kendilerini ifade edemedikleri için de ağlayarak tepki verirler. Bu gibi durumlarda yapabileceğiniz tek şey, onun kolay bir şekilde uykuya dalmasına yardımcı olmaktır. Pişik oluşumunun önlenmesi aynı zamanda huzurlu ve kesintisiz uykuya da yardımcı olur. Bebeğinizin özellikle geceleri uykuda huzurla uzun saatler geçirebilmesi için, pişiğe karşı önleminizi önceden alarak **Bepanthal Baby Pişik Önleyici Merhem** kullanabilirsiniz. **Bepanthal Baby Pişik Önleyici Merhem** koruyucu içermediği ve cildin doğal korumasını arttırdığı için bebeğinizin huzurlu bir uykuya geçirmesine yardımcı olur.

Açlık krizi

Bebeğin temel ağlama sebeplerinin başında, karnının aç olması geliyor. Bu durumu da size ağlayarak haber verir. Özellikle bebeğinizin ilk aylarında midesi küçük olduğu ve sindirimi hızlı gerçekleştiği için çabuk acır. Yeni doğan bebeklerin iki saatte bir beslenmesinin sebebi de budur.

Kirlenmiş bebek bezi

Bebeğiniz, uykusunu almasına ve karnını doyurmasına rağmen ağlamaya devam ediyorsa altını kontrol etmelisiniz. Çünkü bebeğinizin bezi uzun süre kirli kaldığında cildi tahriş olur ve pişik sorunu başlar. Yeni doğan bebekler çok sık beslendiği için, bezlerini de sık sık kirletirler. Bu sebeple pişik olma olasılığı da artar. Siz bebeğinizin hassas cildini her bez değişimi öncesi nemlendirerek, **Bepanthal Baby Pişik Önleyici Merhem** ile korunmasına yardımcı olabilirsiniz. Özellikle ilk aylarda yenidoğan bebekler çok sık beslenip altını kirlettiği için, her beslenme öncesi ya da sonrasında bebeğinizin altını kuru ve temiz tutmaya özen göstermelisiniz.

Gaz sancısı

Ah o gaz sancıları! Eğer bebeğiniz ağlarken bacaklarını karnına doğru çekiyorsa, gaz sancısı çekiyor olabilir. Kolik olarak adlandırılan bu gaza bağlı ağlama krizleri, bebeğin emerken hava yutmasından ya da sizin gaz yapan yiyecekler tüketmenizden de kaynaklanabilir.





Kaka yapamama

Bebğiniz birkaç gündür kakasını yapamadıysa şişlik hisseder ve bu şişlik ona ağrı verir. Bu durumda bacaklarını hafifçe dizlerden kırarak, ileri – geri jimnastiği yaptırabilirsiniz. Bunun haricinde karnına dairesel hareketlerle hafifçe masaj uygulayabilirsiniz.

Kucağa gelme isteği

Bebekler doğduktan sonra da anne karnındaki güvenli ve sıkışık yaşamı ister. Ayrıca yüzünüzü ve sıcaklığınızı hissetmek, kalp atışlarınıza yakın olmak ona güven duygusu verir. Birçok kişi bebeği kucaklamanın "kucağa alıştırmak" olduğunu ileri sürse de anneye ve babaya ihtiyaç duyan bir bebeğin kucakta olmayı istemesi çok doğaldır. O nedenle kucağa almak bebeğe kendini güvende hissettirir.

Ortam sıcaklığı

Özellikle yeni doğan bebekler sıkıca sarmalanmaktan hoşlanırlar ama ortam çok sıcaksa, bazen bu sıcaklık onları bunaltabilir. Uzmanlara göre anneler ortam sıcaklığına karşı nasıl bir duyarlılığa sahiplerse, bebekleri için de aynı sıcaklığın yeterli olacağını bilmeliler.

Diş faktörler

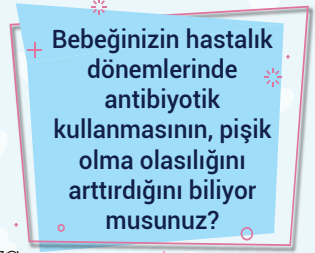
Bebğinizin dış dünyaya uyum sağlaması tahmin ettiğinizden daha zordur. Fazla ışık, gürültülü ortam, kucaktan kucağa dolaşmak, karanlık, ağır kokular bebeğinizi rahatsız eder.

İlişi çekme isteği

Kimi bebekler yalnızlıktan pek hoşlanmaz ve çareyi ağlamakta bulur. Böyle durumlarda bebeğinizi hayatınıza daha fazla dahil etmeye çalışabilirsiniz.

Diş çıkarma

Bebğinizin diş çıkardığını anlamak için diş etlerinde şişlik ya da beyazlık görmeniz yeterlidir. Diş etlerini rahatlatacak dişlikler ve dondurulmuş kalın sebzeler ile bu acısını dindirmeye yardımcı olabilirsiniz. Ayrıca bu süreçte salya akıntısı artacağından dudak ve çevresinde kuruma, tahriş görülebilir. Bu durumda bebeklere özel dudak kremlerinden kullanabilirsiniz. Ayrıca diş çıkarma dönemlerinde pişik olma olasılığı arttığından; bebeğinize her bez değişiminde **Bepanthol Baby Pişik Önleyici Merhem** kullanarak baştan önleminizi alabilirsiniz.



Dijital Dünya ve 21. Yüzyıl Anne Babalığı

Dijitalleşen dünya ve en basit tanımıyla, sınırsız bilgiye tek bir tıkla ulaşabildiğimiz, dünyayla ve birbirimizle sürekli ama aslında son derece yüzeysel şekilde bağlantıda olduğumuz 21. yy koşulları öğretmenler, okullar, devletler, markalar gibi çocuklarla bağlantıda olan tüm tarafları ama en çok da ebeveynleri büyük bir bilinmezlikle baş başa bırakmaktadır. 'Çocuk eğitimi ve yetiştirmenin geleneksel yöntemleri bilgi çağının beklentileriyle uyumlu mu?'

Başarılı olabilmek için bilgiyi edinmekten çok derleyip toplamayı ve yeniden birleştirmeyi gerektiren 21. yy dünyasında çocuklara hangi beceriler kazandırılmalı? 'Teknolojiyi çocuk yetiştirmede etkin bir araç olarak kullanmak mümkün mü? Kullanmamak büyük bir kayıp olur mu?' 'Çocukları dijital dünyanın fiziksel güvenlik ya da kişisel mahremiyet ihlali gibi ciddi problemlerine karşı nasıl koruruz?' gibi oldukça önemli sorular eğitimciler, uzmanlar ve ebeveynler olarak hepimizin karşısında durmaktadır.

İşte tam da bu noktada popüler ifadesiyle "21. yy Anne Babalığı" sayısız kitap, makale, içerik ve paylaşımla karşımıza çıkar. (Hall, 2008) Aslında "21. yy Anne Babalığı", çocuk gelişimi ve eğitim alanında bugüne kadar birikmiş bilimsel doğrular ile teknolojik unsurların aileleri otomatik olarak yönlendirdiği yaşamsal seçimler arasındaki büyük tutarsızlığı ortaya dökmeye çalışan alandır. Günümüzde her türlü bilgiye kolaylıkla ulaşabildiğimiz gibi çocuk gelişimi, eğitimi ve yetiştirmeyle ilgili bilgilere de kolaylıkla ulaşabiliyoruz. Ancak tam bu noktada çok dikkatli olmamız gereken bir durum karşımıza çıkmaktadır. Araştırmalara göre, yetişkin öğrenmesinde fazlasıyla işe yarayan teknolojik imkanlar, insan yavrusunun gelişim prensipleri düşünüldüğünde özellikle erken yaşlarda ve bunun uzantısı olarak yaşamın devamında ciddi gelişimsel sakıncalar doğurabilmektedir. (Golinkoff & Hirsh-Pasek, 2016).

Bu bağlamda "21. yy Anne Babalığı", çocukların gelişimsel ihtiyaçlarıyla bilgi çağının ve gelişen teknolojinin kazanımlarını keşistirebilme sanatı ve geleceğin şartları öngörülemeyen dünyasında başarılı olabilecek bireyler yetiştirme stratejileri olarak tanımlanabilir. Öyleyse, hedefleri büyük ve yolu karmaşık gözükken "21. yy Anne Babalığı"nın temel prensipleri nelerdir?

1) İyi bir zihinsel gelişim için erken yaşlarda ilişkisel yatırım: Yaşamın ilk yıllarında beyin gelişimi çok hızlıdır. (Shonkoff, 2010) Matematiksel olarak kabaca ifade etmek gerekirse, insanın zihinsel gelişiminin %70'i ilk bir yılda %90'ı ise ilk 5 yılda tamamlanır. Zihinsel gelişim, zaman içerisinde düşünme becerilerimizin nasıl ilerlediği anlamına gelir ve yaşamın devamı için çok önemlidir. İnsan yavrusunun çevresiyle ne denli iyi ilişki kuracağı geçmişte öğrendiği şeyleri ne kadar hatırladığına, günlük tecrübelerini sürdürmek için birikmiş bilgilerini nasıl kullandığına ve yeni bilgileri algılayıp var olan sistemine yerleştirmede ne kadar

etkin olduğuna bağlıdır. Araştırmalara göre yaşamın ilk yıllarında gerçekleşen bu hızlı zihinsel gelişim için temel yakıt ise, insan etkileşimine dayalı çevresel stimülasyondur. Özellikle de birincil bakımverenin (annenin) çocukla görsel, işitsel, tinsel vb. tüm duyarlar aracılığıyla karşılıklı iletişim ve etkileşim halinde olması beyin gelişimi için en kritik faktördür. (NICHD, 2006) Ebeveyn-çocuk arasında ilk yıllar boyunca karşılıklı etkileşim sayesinde kurulan sosyal, duygusal bağ çocuğun kendini güvende hissetmesi ve bu sayede dış dünyayı anlamlandırıp keşfetme, öğrenme motivasyonu kazanabilmesinin temelidir. Ebeveyne duygusal bağ olmadan zihinsel gelişim gerçekleşmez. (Emde, 1982) Ancak 21. YY dünyasının ekran, akıllı telefon, tablet gibi teknolojik unsurlarla iç içe olan, yani çocuk açısından insan etkileşimine dayalı olmayan iki boyutlu eksik uyarılma tehlikesiyle dolu ortamı erken yıllarda büyük bir gelişimsel dezavantaj olarak karşımızda durmaktadır. Evde ya da ev dışı bir ortamda sadece ekranın açık olması bile ebeveyn ve çocuğun birbiriyle göz teması kurma, anlamlı yüz ifadesi yapma ve elbette konuşma gibi sosyal etkileşimlerini miktar ve kalite olarak düşürür. (Olca, S., 2006; Olca Kademoğlu, S., 2020; Christakis, 2017) Yaşamın ilk yıllarında böyle bir ortama sürekli maruz kalmanın gelişimsel bedeli ise maalesef ki oldukça büyük ve genelde geri döndürülemez olur. Çünkü erken yaşlarda insan yavrusunun temel öğrenme şekli ve beyin gelişimi mekanizması, 'Hizmet Et ve Cevap Ver' mantığında ilerleyen ikili işaretleşme sistemidir. (Golinkoff ve Hirsh-Pasek, 1999; Gopnik, Meltzof ve Kuhl, 2000; Hirsh-Pasek, Golinkoff ve Eyer, 2003) Ekran gibi unsurlar yüzünden karşılıklı iletişim sürdürülemediğinde öğrenme gerçekleşmez. Özetle, 21. yy Anne Babalığı için temel tavsiye, çocuklarımızla erken yıllarda gerçek tecrübeye dayalı birebir vakti yoğun şekilde geçirmemiz ve bu sırada ekran gibi teknolojik unsurlarla çocukla aramızdaki genel sosyal iletişimin ve diyalog akışının kesintiye uğratılmadığından emin olmamızdır. Çocukları geleceğe hazırlamanın en iyi yolu ilk yıllarda yapacağımız sosyal, duygusal, iletişimsel, ilişkisel yatırımdır.



2) Çocuklarla Problem Çözme Odaklı İletişim ve Rehberlik: 21. yy dünyası iklim değişikliği gibi global sorunlardan bireylerin sosyal ve ekonomik açıdan etkin olabilmesi için yeni şeyler üretme zorunluluğuna kadar birçok soruna çözüm üretmek durumunda olduğumuz dönemdir. Bu sorunlarla başa çıkıp üretken bireyler olabilmeleri için çocukların alternatif düşünebilen, problem çözmeye odaklı bir bakış açısıyla yetişmeleri gerekmektedir. Problem çözme becerisi engellere karşılaşıldığında farklı opsiyonları düşünebilmek, hataların öğretici yanına odaklanabilmek, karar verme ve organize etme süreçlerinde etkin olmak gibi birçok alt beceriyi gerektirir. Peki bunları ebeveynler çocuklarına nasıl verebilirler? Problem çözme becerisi en temelinde, çocuklara hazır çözümler sunmaktan kaçındığımız, onlar adına hareket etmemeye özen gösterdiğimiz bir ortamda mümkündür. Çocukla iletişimimizde komut ve beklentilerle değil seçenekler sunma, seçimlerin sonuçları hakkında düşündürme, kararların uygulanışı takip etme ve engeller karşısında yaşanan zorlu duyguları betimleyip anladığımızı göstererek duygusal rehberlik etme problem çözme becerisine sahip bir çocuk yetiştirebilenin en etkin yollarıdır.



3) Eleştirel Düşünme Becerileri: Önceki dönemlerden farklı olarak 21. yy dünyasında bireylerin işi bilgiye ulaşmak değil, biz istemesek bile zaten önümüze dökülen sınırsız bilginin hangisinin güvenilir olduğunu tespit etmek, bu bilgilerle nasıl başa çıkıp onlarla ne yapacağımızı bilmektedir. Çocukların karşılaştıkları sınırsız bilgiyi



seçmesi, elemesi, yorumlaması, özümsemesi ve nihayetinde uygulaması gerekmektedir. Yani 21. yy'da çocukların bilginin pasif alıcısı değil öğrenmenin aktif katılımcısı olmaları bekleniyor. Bunu başarabilmek için çocuklara kazandırabileceğimiz en önemli beceri ise eleştirel düşünme becerileridir. 21. yy dünyasında konulara eleştirel bakabilen çocuklar yetiştirilmenin sırrı ise öncelikli olarak onlara saygı duymaktır. Eğer çocuklarımıza saygılı davranır, ilgi ve meraklarını anlayışla karşılar, sorularını ciddiye alırsak onlar da sorgulamak ve aldıkları bilginin ötesine geçip bilginin aktif yorumlayıcısı olmak için kendilerini güvende hissederler. Çocuğun bakış açısını hesaba katan ve onlara anlayabilecekleri şekilde geri bildirim sağlayan "duyarlı ebeveynlik" anahtar kelimedir. Çocuğunuzu anlamak, dinlemek, ona ihtiyaç duyduğu şekilde cevaplar verebilmek için zaman ayırmanız hem ilişkisel olarak büyük bir ödül olarak size geri dönecek hem de çocuğunuzun 21. yy koşullarıyla başa çıkabilmek için ihtiyaç duyduğu eleştirel düşünme becerileri kazanmasını sağlayacaktır.

4) Kişisel Sorumluluk Alabilme ve Bağımsızlaşma: 21. yy dünyasında bir çocuğun mutlu ve başarılı olması için bunu kendisinin yaratması gerektiğini bilmesi önemli faktörlerden biridir. Şartların hızlı ve sürekli olarak değiştiği bir dünyada hayal kırıklıkları ile karşılaşmak kaçınılmazdır ve bunların sorumluluğunu dış faktörlerde aradığımızda yol almak mümkün değildir. Çocuklara kendi hayatlarının yazarı olduklarını göstermek "21. yy Anne Babalığı"nın

birincil rollerindendir. Çocuklarımızın memnun olmadıkları bir durumla karşılaştıklarında "Bu durumu değiştirmek için neyi daha farklı yapabilirim?" sorusunu sorabilmeleri gerekir. Eğer mutluluk için başkalarının ya da koşullarının değişmesini beklerlerse bu süre çok uzun, yıpratıcı ve boşuna olacaktır. Öyleyse kendi yaşamında kendi sorumluluğunu almayı çocuğuma nasıl öğretirim? Aile içinde tutarlı ve dengeli disiplin çocukların kendi sorumluluklarını almayı öğrenmesinin en etkin yoludur. Ancak bu disiplinin dışa bağımlı yani ödül-ceza mekanizması gibi materyal unsurlara ilintili olmaması gerekir. Ebeveyn olarak çocuklarımızın yaptıkları yanlışların doğal negatif sonuçlarını yaşamalarına tahammül gösterebilirsek, onlara kendi tercihleriyle doğru olanı seçmeyi öğretmek en doğru disiplin yöntemini uyguluyoruz demektir. Bu bir anlamda ebeveynlerin çocuğu ikna etmek, yönlendirmek, doğrusunu göstermek için çabalamak gibi süreçlerde yavaşlaması, günlük hayatta takibi kaybetmeden biraz da geri çekilmeyi bilmesi anlamına gelir.

5) Empati, İşbirliği, Sosyal İnisiyatif: 21. yy için yapılan en net tahminlerden biri, 20 yılı bile bulmadan orta seviye kalifikasyon gerektiren bütün işlerin robotlar tarafından yapılabileceği öngörüsüdür. Böyle bir ortamda bireylerin ekonomik ve sosyal anlamda üretken olabilmeleri için; empati, kişisel farkındalık, işbirliği kurabilme becerisi, inisiyatif alabilme ve yaratıcılık gibi robotlara aktarılamayacak insani becerileri ön plana çıkmaktadır elbette ki. İnsan etkileşimi, sosyalleşme, paylaşım ve birbirimize karşı anlayışlı olabilmekte gizli olan üretkenlik potansiyeli 21. yy'ın temel değeridir. Çocuklarımızı hem kendi duygularına hem de başkalarının duygu, düşünce, niyet ve beklentilerine karşı duyarlılık içinde büyütmeliyiz. Bu becerilere sahip bir çocuk bir grubun parçası olmaktan keyif alacak, farklı görüşlere tahammül gösterecek ve bu farklılıkların getirdiği yaratıcılık için



verimli koşullardan faydalanacaktır. Tek başınıza iyi bir iş çıkarabilirsiniz ama bu işi geliştirmek, daha farklı ve fazla mecraya ulaştırmak tek başına başarabileceğiniz bir şey değildir. Bu bağlamda "21. yy Anne Babalığı" çocuklara hem kendisinin hem de bizim duygularımızı anlatmayı; paylaşma, yardımlaşma, teselli etme gibi prososyal davranışları, manevi değerleri aktarmayı, başkalarını önemsemeyi ve değer vermeyi ebeveynliğin merkezine oturtmamız gereken bir dönemdir.

6) Sanat ve Spor Faaliyetleri: Çocuklara yeterli düzeyde sanat ve spor faaliyetleri sunabilmek "21. yy Anne Babalığı"nın merkezindeki rollerden biridir. Sanat ve sporun çocuk gelişiminde fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal tüm alanları destekleyen muhteşem potansiyelinin farkında olmalıyız. Araştırmalara göre, erken yıllardan itibaren sanatla uğraşmak; sorgulama, araştırma, hayal gücünü kullanma, yaratıcı ve eleştirel düşünebilme, kendini ifade etme, empati kurma gibi becerileri kazandırma potansiyeli taşıyor. (Menzer, 2015; Center on the Developing Child at Harvard University, 2011; Asbury, C. H., ve Rich, 2008) Ayrıca, sosyal problemlerin sanat aracılığıyla işlendiğinde çocukların toplumsal sorumluluk duyguları artıyor. (Stevenson, 2014) Sportif faaliyetler de benzer şekilde hem çocuğun fizyolojik sağlığını hem de öz-kontrol, odaklanma, hedefe yönelik hareket etme, rekabet etme ve aynı zamanda aidiyet duygusu yaşama gibi içsel süreçlerle genel gelişimini olumlu etkilemektedir. Tüm bu kazanımlar çocukları 21. yy koşullarına hazırlamanın en etkin stratejileridir.



REFERANSLAR

- Asbury, C. H., & Rich, B. (Eds.). (2008). Learning, arts, and the brain: The Dana Consortium report on arts and cognition. Dana Press.
- Center on the Developing Child at Harvard University (2011). Building the Brain's 'Air Traffic Control' System: How Early Experiences Shape the Development of Executive Function.
- Christakis, E. (2017). The importance of being little: What young children really need from grownups. New York, NY: Penguin Books.
- Emde, R. N. (1980). Levels of meaning for infant emotions: A biosocial view. In W. A. (Ed.), Development of cognition, affect and social relations. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Golinkoff, R. M., & Hirsh-Pasek, K. (2016). Becoming brilliant: What science tells us about raising successful children. Washington, DC: American Psychological Association.
- Golinkoff, R. M., & Hirsh-Pasek, K. (1999). How babies talk: The magic and mystery of language in the first three years of life. New York, NY: Dutton.
- Gopnik, A.; Meltzoff, A. N., & Kuhl, P. K. (2000). The scientist in the crib: What early learning tells us about the mind. New York, NY: William Morrow.
- Hall, S. K. (2007). Raising kids in the 21st century: The science of psychological health for children. United Kingdom: Blackwell Publishing.
- Hirsh-Pasek, K., Golinkoff, R. M., & Eyer, D. (2003). Einstein never used flashcards: How our children really learn—and why they need to play more and memorize less. Emmaus, PA: Rodale Press.
- Menzer, M. (2015). The arts in early childhood: social and emotional benefits of arts participation: a literature review and gap-analysis (2000–2015). National Endowment for the Arts. Erişim adresi <https://www.arts.gov/sites/default/files/arts-in-early-childhood-dec2015-rev.pdf>. Son Erişim Tarihi: Şubat 2023.
- NICHD Research. (2006). National Institute of Child Health and Human Development Study of Early Childcare and Youth Development: Findings for Children up to Age 4 ½ Years. Erişim adresi https://www.nichd.nih.gov/sites/default/files/publications/pubs/documents/secydyd_06.pdf. Son Erişim Tarihi: Şubat 2023.
- Olçay, S. (2006). Parenting practices and preschoolers cognitive skills in Turkish immigrant and German families (Master's Thesis).
- Olçay Kademoğlu, S. (2020, January 8). Otuz milyon kelimeyi duymayan kalmam. Hürriyet Aile. <https://www.hurriyet.com.tr/aile/yazarlar/sinem-olcay-kademoğlu/30-milyon-kelime-yi-duymayan-kalmam>. Son Erişim Tarihi: Şubat 2023.
- Shonkoff, J. P. (2010). Building a new biodevelopmental framework to guide the future of early childhood policy. Child Development, 81, 357–67.
- Stevenson, L. (2014). National creative youth development summit: Setting the agenda. Boston, MA: Massachusetts Cultural Council.

Bebeklerin Aylık Gelişiminde Hangi Ay Sizi Ne Bekliyor?

Elbette her bebeğin farklı bir gelişim süreci olabilir. Yine de bebeğinizin gelişimi hakkında yaklaşık olarak bilgi sahibi olmanız, işinizi büyük oranda kolaylaştıracaktır. Sizin için hazırladığımız bu bebek gelişim rehberi, bebeğinizi sağlıklı bir şekilde büyütebilmek ve onun dilini anlayabilmek için size yol gösterecek.

1-3
AY

Beslenme ve uyku: Yeni doğan bebekler sıklıkla beslenme ihtiyacı duyar. İlk ay günde 15-18 saat uyurken, gece uykusu süresi üçüncü ayda azalmaya başlar ve gündüzleri daha fazla uyanık kalır.

Motor gelişim: İlk ayda bebekler ellerini yumruk şeklinde tutarlar. Gözlerini sürekli açık tutmakta zorlanırlar, motor refleksleri anlık ve geçicidir. Henüz 15-30 cm'lik bir görüş açısı olduğu için her şeyi net olarak göremez. Ancak sonrasında istemli/istemli gülücükler saçmaya başlar. İkinci ayın sonuna doğru göğsünü kaldırabilir. Üçüncü ayda ise sırt üstü yattığı yerden başını ve gövdesini kaldırabilir. İlk ayda kaka yapma sıklığı günde 4-5 seferden fazla olabilir. Bu nedenle pişik sorunu yaşamamak için; her bez değişiminde **Bepanthal Baby Pişik Önleyici Merhem** ile bebeğinizin cildini koruma altına alabilirsiniz.

Sosyal ve duygusal gelişim: Bebekler ilk ayda seslere tepki verebilir ve annesinin sesini, kokusunu ayırt edebilir. İkinci ayda tanıma yüzdesi arttığı için onunla çok daha fazla göz teması kurabilirsiniz. Kollarını uzatarak size sarılmak istediğini anlatabilir. Üçüncü ayda anne-babanın yanı sıra sıkça gördüğü kişileri de tanır. Bu ayda canlı renklerdeki nesnelere karşı dikkat kesilir ve oyuncaklarıyla oynamaya başlayabilir.



4-6
AY

Beslenme ve uyku: Dördüncü ayda bebeğiniz anne sütü ile beslenmeye devam edebilir. Altıncı ayda doktor kontrolüyle ek gıdaya geçilebilir ve meyve-sebze pürelerini yiyebilir. Uyku düzeni ise dördüncü ayda günde 12, altıncı ayda ise 11 saat civarındadır. Bu aylar diş çıkarma süreci olduğu için kaşıntı ve sancılar nedeniyle uykusu bölünebilir, dışkıdaki pH değiştiği için pişik riskinin en çok olduğu dönemlerden biridir. Bu dönemde de **Bepanthal Baby Pişik Önleyici Merhem**, onun narin cildini nemlendirerek pişiğe karşı korunmasına yardımcı olacaktır.



Motor gelişim: Bebeğiniz dördüncü ve beşinci ayında artık yattığı yerde kolaylıkla dönmeye ve başını dik tutmaya başlar. Bir sonraki ay oturmayı keşfeder ve altıncı ayında emeklemeye çalışır. Bu üç aylık süreçte nesneleri kavrama yeteneği gelişir ve ufaktan hareketlerinizi taklit etmeye başlar.

Sosyal ve duygusal gelişim: Dördüncü ay, bebeklerin istemedikleri şeylere ağlayarak tepki verdikleri dönemdir. Aynı zamanda yüksek sesle gülmeye başlarlar. Sonraki iki ayda iletişim becerileri artar ve ses çıkararak sohbetlerinize dahil olabilirler, hatta tek heceli anlamsız sözcükler söyleyebilirler.

7-9
AY

Beslenme ve uyku: Anne sütüne devam eden bebeğiniz, yedinci ve sekizinci ayda sebze ve et püresi yiyebilir. Dokuzuncu ayda ise pürüzlü yiyecekler tüketmeye başlayabilir. 7-9 aylık bebekler ek beslenmede alerjenlere dikkat edilerek ve buharda pişmiş sebzeler yiyebilirler.

Katı gıdaya geçiş dediğimiz bu dönemde, bebeğinizin pişik olma olasılığı da artabilir. Bu dönemde, pişik olma olasılığını baştan önlemeniz için; bez değişiminde iyi koruma sağlayan **Bepanthol Baby Pişik Önleyici Merhem** kullanabilirsiniz. Bu süreçte uyku saatleri giderek azalacaktır, hatta dokuzuncu ayında saat 21:00 civarı uyuyup sabahları erken kalkmaya başlar.

Motor gelişim: Bazı bebekler yedinci ayda emeklerken bazıları hala sürünme pozisyonunda olabilir. Sonraki iki ayda emekleme dengesi ve hızı artar, peşinden gelmeye başlar. Ancak herkesin kas ve iskelet yapısının farklı olduğunu, emekleme sürecinin her bebekte farklı olabileceğini unutmayın. Dokuzuncu ayda artık kendi başına oturup oyuncaklarıyla oynayabilir, ellerini ya da oyuncaklarını yere vurarak sesler çıkarabilir.

Sosyal ve duygusal gelişim: Yedinci ayda konuşmaları taklit yeteneği gelişen bebekler, dokuzuncu ayda "hayır" komutu alabilir hale gelir. O nedenle bu üç aylık süreçte ağzınızdan çıkan kelimeleri dikkatli seçmenizde fayda var. Öte yandan gördüğü her şeyi tutmayı isteyebilir, gıdıklanmaktan hoşlanır ve sevdiği şeyleri parmağıyla işaret edebilir.

Özellikle geceleri bebeğinizin poposu uzun süre aynı bezde kaldığı için korunmaya daha çok ihtiyaç duyar.



10-12
AY

Beslenme ve uyku: Bebeğiniz onuncu ayında hala anne sütüyle birlikte ek gıda almaya devam edebilir. Bir sonraki aydan itibaren sizinle aynı menüyü tüketmeye, hatta kendi başına elleriyle ya da kaşıkla yemeye başlayabilir. Bir yaşından itibaren doktorunuzun da izniyle inek sütü içebilir. Bu üç aylık süreçte gündüz uykuları devam etmekle birlikte geceleri deliksiz uyuyup erken uyanır.

Motor gelişim: Onuncu ayla birlikte ayağa kalkmaya çalışabilir, eşyalara tutunup ayakta durabilir. 12. ayında ilk adımını atabilir. Bu dönemde müziğe eşlik edip tempo tutabildiği gibi, bir şeyin yerini sorduğunuzda parmağıyla işaret etmeye başlar. Küp yerleştirme, karşılıklı top yuvarlama gibi oyunlar oynayabilir. Anne, baba gibi kelimelerin yanı sıra birkaç yeni kelime de söyleyebilir.

Sosyal ve duygusal gelişim: Etrafındaki sevdiği kişilere tepkiler göstererek onları selamlamaya başlayan bebeğiniz, bir yaşına geldiğinde artık akranlarıyla vakit geçirmekten hoşlanmaya başlar. Bu süreçte komut alma ve taklit yeteneği artar. Onay verdiğiniz davranışlarda takdir edilmeyi bekler. Bir yaşına geldiğinde birkaç kelimeyi bir araya getirip rahat iletişim kurabilir.

12-18
AY

Beslenme ve uyku: Sizinle yemek yiyebildiği gibi, suyunu bardaktan kendi başına rahatlıkla içebilir. Artık bu dönemde bebeğiniz kendi uyku rutinini oluşturmuş haldedir.

Motor gelişim: Enerjisi yüksek bir bebekse yürümek yerine zıplama – atlama gibi hareketlerde bulunabilir. Kendi boyuna uygun olan sandalyelere oturabilir, kendinden yüksek koltuklara tırmanarak oturmaya çalışabilir.

Sosyal ve duygusal gelişim: Resimli kitaplar ilgisini çekmeye başlar. Taklit yeteneği gittikçe artan bebeğiniz, tuvaletinin geldiğini de belli etmeye başlayabilir. Keşfetme ve deneme – yanılma yöntemini kullanabildiği için uzak nesnelere odaklanma yeteneği de artar.

18-24
AY

Beslenme ve uyku: Uykusu ve beslenme düzeni rayına oturur. Sizinle aynı sofrayı paylaşa da onun yemeklerine tuz koymamaya devam etmelisiniz.

Motor gelişim: Bebeğiniz artık koşabilir, tırmanabilir, merdivenleri çıkabilir. Bu yüzden evde ve sokaktayken sürekli gözünüzün önünde olmasında fayda var. Bu aylarda hızla gelişim gösterdiğinden, boya kalemleriyle anlamlı çizimler yapabilir. Bu dönemde oyun hamuruyla oynayarak keyifli zaman geçirebilir. İki yaşına geldiğinde kıyafetlerini tek başına çıkarıp giyebilir. Tuvalet eğitimine başlayabilir, üç tekerlekli bisiklete binebilir.

Sosyal ve duygusal gelişim: Taklit yeteneği daha da artar. Oyun ve ev işi arasındaki farkı idrak edemediğinden, ev içinde size sürekli yardım etmek isteyebilir. Bu süreçte iş paylaşımında bulunabilirsiniz. Onu izleyen ve gözetleyen birilerinin varlığı hala bebeğinizin hoşuna gidecektir. Dönemin ortalarında kendi ismini söylemeye başlayabilir. Arkadaşlarıyla birlikte oynamayı çok sever ve genellikle onların yaptıklarını taklit eder. İki yaş döneminde bağımsızlığı arttığı için kimi zaman huzursuz tavırlar sergileyebilir, endişelenmeyin.



Doğumdan Sonra Yapabileceğiniz Egzersizler

Bebeğinizi sağlıklı bir şekilde kucağınıza aldıysanız artık birçok kaygıyı geride bırakmış sayılırsınız. Kendinizi hazır hissediyorsanız ve doktorunuz izin veriyorsa şimdi kendinize biraz zaman ayırın. Başlangıçta **sekiz tekrarla** yapabileceğiniz bu hareketlerin sayısını gün geçtikçe arttırabilirsiniz. Kendinize ayırdığınız bu kısıcık sürede bile nasıl zinde hissedeceğinize inanamayacaksınız!

Derin nefes egzersizi

Yere sırt üstü uzanın. Omuzlarınızı, kollarınızı ve avuç içlerinizi yere paralel tutun. Dizlerinizi kendinize doğru çekerek ayak tabanlarınızı yere bastırın. Karnınızı şişirerek burnunuzdan nefes alın, diyaframınızı yükselterek ağzınızdan verin. Egzersiz sonunda rahatladığınızı hissedeceksiniz.

Mekik

Sırt üstü uzanın ve iki bacağınızı dizlerinizden kırarak, 90 derecelik bir açıyla havada tutun. Kollarınızı dirseklerden kırarak kulak ya da baş arkasına yerleştirin. Dizlerinizi göğsünüze yaklaştırın, aynı anda boynunuzu bükmeden başınızı öne doğru kaldırın. Bacak ve karın kaslarınızı çalıştırırken, göğüs kaslarınızın da güçlenmesine yardımcı olacak.

Squat

Bacaklarınızı omuz genişliğinde açarak ayak parmaklarınızı 30 derecelik açıyla dışa çevirin. Sırtınız ve boynunuz tamamen dik olacak şekilde kollarınızı öne doğru uzatın, kalçanızı baldır seviyenize indirecek kadar yavaş yavaş çömelip kalkın. Bacaklarınız, popo ve karnınız bu egzersizle çalışacak.

Köprü

Yere sırt üstü uzanın ve ayak tabanlarınız yere basacak şekilde dizlerinizi kırın. Ayak ve bacaklarınız kalça hizanızda olmalı. Kollarınızı vücudunuzun yanına açın. Ayak tabanlarınızın yerle temasını hiç kesmeden belinizi ve kalçanızı kaldırıp indirin. Omuzlarınızı ve üst sırt kısmınızı yerden yükseltmemeye özen göstermeli, karın ve kalçanızı sıkmalısınız. Bu egzersiz pelvik kaslarınızın da çalışmasına yardımcı olacak.

Bacak kaldırma

Yere sırt üstü uzanarak kollarınızı iki yana açın ve avuç içlerinizi yukarı doğrultun. Bacaklarınızı birleştirin ve dik bir açıyla yukarı doğru kaldırın. Yukardayken makas hareketi yapıp bacaklarınızı yeniden yere indirin. Bu hareket, karın ve rahim kaslarınızın toparlanmasına yardımcı olacak.



Kol ve göğüs egzersizi

Dik bir şekilde yere oturarak bacaklarınızı uzatın. Bacaklarınızı omuz genişliğinde açık tutun ve ayak parmaklarınızı kendinize doğru çekin. Kollarınız gövdenizin yanlarında olacak şekilde dirseklerinizi 90 derecelik açıyla kırın ve egzersiz bandını ayak tabanlarınızdan geçirerek sıkıca kendinize doğru çekin. Belinizi kırmadan ve dirseklerinizi açmadan tekrarlayın. Koltuk altı sarkmaları ve göğüsteki deformasyonlara yardımcı olmaya birebirdir!

Yan bacak açma

Yere yan yatacak şekilde uzanın. Yerdeki kolunuzu başınızın altından uzatabilir ya da yerden destek alarak dik tutabilirsiniz. Düzenli bir şekilde nefes alıp vererek üstteki bacağınızı yukarı kaldırıp iyice esnetin. Kalça, omuz ve bacağınız aynı hizada olmalı. Böylece iç ve dış bacaklarınızı çalıştıracaksınız.

Donkey kick egzersizi

Yerde dört ayak üzerinde durun. Kollarınızı omuz hizasında açın ve dirseklerinizi dümdüz tutun. Kalça genişliğinde açmış olduğunuz bacaklarınızdan birini 90 derecelik açıyla havaya doğru kaldırıp tekme atmaya çalışın. Bacağınızı kalçadan sıkarak hareket ettirmelisiniz. Üst üste sekiz hareket yaparak diğer bacağa geçin.

Egzersiz bandıyla bacak itiş

Yere sırt üstü uzanın. Bacaklarınızı bitişik tutarak kendinize doğru çekin ve egzersiz bandını ayak tabanlarınızdan geçirin. İki elinizle sıkıca bandı tutun ve nefes vererek bacaklarınızı uzatın. Bu hareket sayesinde bacaklarınızın ve kalçanızın sıkılaştığını hızlandıracaksınız.

Top sıkıştırma

Ellerinizi iki yana gelecek şekilde sırt üstü yere uzanın, bacaklarınızın arasına bir pilates topunu yerleştirerek dizlerinizi kırıp 90 derecelik açı yakalayın. Nefes alırken topu bacaklarınızla sıkıştırın, nefes verirken bırakın. Tekrarlayarak yapacağınız bu hareketle iç bacaklarınız çalışacak.

Burpee

Burpee hareketiyle tüm vücudunuzu çalıştırmanız mümkün. Harekete bacaklarınız hafif açık ve kollarınız iki yana gelecek şekilde ayakta dik durarak başlayın. Yere eğilip ellerinizi iki yandan yere değdirin ve bacaklarınızı arkaya doğru fırlatın. Sonrasında bacaklarınızı tekrar eski pozisyonuna geri çekin. Tekrar ayaktaki başlangıç pozisyonunuzu alın. Hareketi 8 kez tekrarladıktan sonra 30 saniye kadar dinlenip baştan başlayabilirsiniz.



Bepanthol® Baby



**CİLT
KURULUĞUNU
ÖNLE!**

YENİ



Bu tanıtım materyali sürdürülebilir bir dünya için; malzeme gramajı azaltılarak ve/veya geri dönüştürülebilir malzemeden ve/veya geri dönüştürülmüş malzeme kullanılarak üretilmiştir.