

PRETTY

# mother

No: 32 Yıl: Temmuz-Ağustos 2024

MAGAZINE

**HAMİLELİK**

İçeride neler oluyor?

**YAZ TATİLİ  
NASIL VERİMLİ  
GEÇER?**

**PSİKOLOJİ**

Kaygılarımız ve biz...

**INSTA ANNE  
ŞAFAK ÖZBİR**

Ek  
gıdaya  
geçiyoruz

*İyi*  
TATİLLER!

Çocuklu tatilde bilmeniz gerekenler...

YENİ NESİL ANNELERİN DERGİSİ



# WALLMIST

NONWOVEN DUVAR KAĞIDI  
KİŞİYE ÖZEL ÜRETİM DUVAR KAĞIDI

MODERN TASARIMLAR RENKLİ VE NEŞELİ ÇOCUK ODALARI

Certified for  
**HP Latex Inks**



**GREENGUARD**  
PRODUCT CERTIFIED FOR  
LOW CHEMICAL EMISSIONS  
UL.COM/GG  
UL 2818  
GOLD

Baskılar HP Latex teknolojisi ile su bazlı %100 doğa dostu, kokusuz ve sağlığa zararsız mürekkepleri ile yapılmaktadır.

Latex mürekkep ile daha sağlıklı baskılar; özel havalandırma gerektirmez; tehlike uyarı etiketleri, tehlikeli hava kirleticiler ve nikel içermez.

**Bebek ve çocuk odaları dahil tüm yaşam alanlarında rahatlıkla kullanılabilir.**

Yüksek standartları karşılayın; HP Latex Mürekkepler UL ECOLOGO®, UL GREENGUARD GOLD sertifikalıdır, baskılar AgBB kriterlerini karşılar. Uluslararası duvar kaplama standartlarıyla uyumludur.

[www.wallmist.com](http://www.wallmist.com)



bizi takip edin.

@wallmistwallpaper



# Editör'den

Sıcak bir yazın geldiği ve güneşin bize gülümsediği zamanlar! Temmuz-Ağustos sayımızla birlikte, yazın getirdiği neşeli ve renkli atmosferi kutluyoruz. Dünya dertlerinden biraz olsun uzaklaşmak ve an'da kalmak en doğrusu... Zira haberlere bakıp, sosyal medyada biraz dolaşınca tüm keyfimizi kaçırarak, strese ve üzüntüye sokacak binlerce haber var, ne yazık ki dünya döndükçe de olacak!.. O yüzden de siz, hazır neşeli bir sayının sayfalarını çevirecekseniz ben de sizinle an'da kalıp yazın tadını çıkarmanız için, çocuklarımla yapmaktan keyif aldığım birkaç öneriyi sıralayayım...

Bir kere ailece doğanın keyfini çıkarmak için en güzel aktivitelerden biri piknik. Parklarda, gölet kenarlarında leziz atıştırmalıklar ve serinletici içecekler eşliğinde unutulmaz anlar yaşamak için şahane bir aktivite.

İkinci önerim; tabii ki deniz, kum, güneş... Bu üçlü yaz tatilinin vazgeçilmezi. Çocuklarınızla birlikte deniz kenarında oynarken, kendinizi yeniden enerji dolu hissedeceksiniz. Bu konuda tüyolar bulabileceğiniz tatil dosyamıza mutlaka göz atın!

Güneşli günler, gardırobunuzda da renk şöleni demektir. Bu yazın modası neler getiriyor dersanız -ki getirmese de, siz canlı renkler, desenli elbiseler ve rahat sandaletlerden vazgeçmeyin! Stilinizi yaz enerjisine uydururken ruhunuza da iyi geldiğini fark edeceksiniz! Renklenmek şahane çünkü...

Ve açık hava sineması... Yapmadan yazı noktalamayın! Çünkü piknik örtüsünü serip, sevdiklerinizle birlikte yıldızların altında film izlemek gerçek bir yaz aktivitesi ve çok keyifli.

Yazın sıcaklığında serinlemek için lezzetli tariflere ihtiyacınız varsa, dondurma bu mevsimin kurtarıcısı.... Evde pratik şekilde hazırlayabileceğiniz serinletici tarifler sevgili İrem İsmihan Taşlıyurt'tan geldi bu sayımızda. Mutlaka deneyin derim!

Unutmayın, her anı dolu dolu yaşamak ve sevdiklerinizle birlikte anın tadını çıkarmak önemlidir... Güneşli günler sizinle olsun!

Sevgiyle kalın...

Nalan Elmas Özbek

[nalanelmasozbek@prettymothermag.com](mailto:nalanelmasozbek@prettymothermag.com)

[@nalanelmasozbek](https://www.instagram.com/nalanelmasozbek)

ANNE MODA,  
S. 90



SEVDİKLERİMİZ,  
S. 6



PRETTY  
mother  
MAGAZINE

Yeni Nesil Annelerin Dergisi



[@prettymothermagazine](https://www.instagram.com/prettymothermagazine)

[info@prettymothermag.com](mailto:info@prettymothermag.com)

Dijital  
Platformlardan  
İndirebilirsiniz



Gagna Medya adına ALİ İHSAN ELMAS

Yayın Yönetmeni (Sorumlu) NALAN ELMAS ÖZBEK

Görsel Yönetmen SELVER EKİCİGİL

Dijital Direktör ALP ÖZ  
[alp@gagnamedya.com](mailto:alp@gagnamedya.com)

Yazı İşleri İREM DURU

Katkıda bulunanlar SEREN FOSFOROĞLU,  
GİZEM KÖSOĞLU, İREM İSMİHAN TAŞLIYURT,  
NURSABAH DAŞDELEN, PROF.DR. TOLGA ERGİN,  
UZM. KL. PSK. LEMAN ÖZDAĞTEKİN,  
ÖMER ÇAĞRI GÜZEL

GAGNA  
M E D Y A

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.

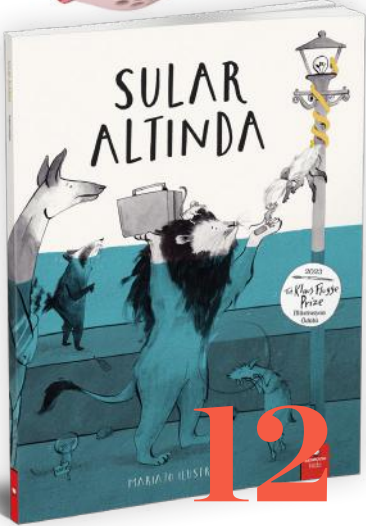




6

# içindekiler

TEMMUZ - AĞUSTOS 2024



12



KAPAK FOTO  
iStock

26



## BAŞLARKEN

### 6 Sevdiklerimiz

Bu ay gözümüze takılan, en çok beğenimizi toplayan ürünler...

## AJANDA

### 12 Kitap

Ağaç yaş iken eğilir! En yeni kitaplara göz attık.

### 16 Röportaj

Sevilen yazar Ömür Kurt, 'Soli'nin Maceraları'nı anlattı...

### 18 Etkinlikler

Temmuz-Ağustos aylarında takip edebileceğiniz etkinlikler...

## BEBEĞİMLE

### 26 Dosya

Bebeklerin ek gıdaya geçiş süreci önemlidir ve bazı önemli noktalara dikkat etmek gerekir. İşte bu süreçte göz önünde bulundurmanız gereken bazı önemli hususları dosyamızda hatırlatıyoruz...

### 38 Dosya-Röportaj

Anne Bebek Eğitmeni Esra Ertuğrul'a hem ek gıdaya geçiş dosya konumuza dair merak ettiklerimizi sorduk hem de yeni kitabını konuştuk.

### 42 İçeride Neler Oluyor?

Dokuz aylık süreçte bebeğinizin gelişimini Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı, Perinatolog Prof. Dr. Tolga Ergin anlatıyor.

### 50 Sizin Doğum Hikayeniz

"Dünyanın en güzel, en eşsiz, en mükemmel yılını geçirdik kızım ile ve geçirmeye devam ediyoruz" diyen 14 aylık Defne'nin annesi Kübra Altun Demirer, doğum hikayesini bizlerle paylaştı.





58

### 58 Dosya

Bütün bir kış tatil hayali kuranlar, işte zamanı geldi, tatil zamanı! Bebek ve çocuklu tatil serüvenine çıkmadan önce dikkat etmeniz gereken detaylar var...

### 74 Köşe: Baba Sözü

Taze baba Ömer Çağrı Güzel tüm samimi duygularıyla 'prematüre bebek babası olmak...' konusunu Pretty Mother Magazine okurlarıyla paylaşıyor.

### ANNELİK

### 78 Çocuk

Çocukların yeni döneme hazırlıklı girmeleri için yaz tatilini verimli geçirmesi gerekir. Önerilerimiz var!

### 80 Insta Anne

Instagramdan tanıdığımız Şafak Özbir'e merak ettiklerimizi sorduk, içtenlikle cevapladı.

### 82 Köşe: Psikolog Gözünden

Belirsiz durumlar kaygı yaratır mı, kendimize olan güvenimizi etkiler mi? Kaygılarımızla nasıl başedebiliriz? Uzman Klinik Psikolog Leman Özdağtekin yazdı...

### 88 Köşe: Seren ile Hayat

Seren Fosforoğlu yaz aylarında duygularını bizlerle paylaştı...



YAŞAM&STİL

90

### 90 Moda Anne

Anneler, yaz modası sayfalarımızda...

### 94 Röportaj

Güneşe çıkmadan olmuyor, güneş altında da sorunlarımız var! Peki nasıl yol almalı, güneşle nasıl dost olmalıyız? Seren Fosforoğlu, Medikal Estetik Uzmanı, Uzm. Dr. Gözde Kısa'ya sordu.

### 96 Bakım

Cildinizi güneşe karşı korumak için en yeni ürünler, yeni saç trendleri...

### 98 Moda Çocuk

Çocuklar için yaz modası sayfalarımızda...

### 100 Tarifler

En sağlıklı tatlı, yazın vazgeçilmezi dondurma tariflerini İrem İsmihan Taşlıyurt paylaştı.



42



82



100



*en yeni, en güncel, en havalı*

# SEVDİKLERİMİZ

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



## *Tropikal yaz*

**Pandora** bu yaz, güneşi sevenler için 'Moments Koleksiyonu'na tropikal esintili, yüzünü doğaya dönen ve baş döndürücü mücevherler eklemiş. Palmiye ağacı charm'a bayıldık!...



## **YAZ ENERJİSİ**

Doğal kumaşları canlı renkler ve hareketli formlarla buluşturan **Mani** yaz koleksiyonu, 2-12 yaş arası çocuklar için eğlenceli ve sofistike parçalarla dolu.



## **YAZ BAŞLASIN!..**

Siyah, beyaz, bej ve kırmızıdan oluşan sofistike bir renk paleti, yosun yeşilinden fıstık yeşiline kadar değişen renkler ile **H&M** yazın geldiğini müjdeliyor!





## ÇOK NEŞELİ...

Sezonun trendleri soft renkler, tropik grafikler, 3D baskılar ve hayvan desenleri ile zenginleşen **Koton Kids** çocuk koleksiyonu; rengârenk, eğlenceli ve çok rahat!

## Plaj stili

**Vakko Mare** yaz koleksiyonu; tropik, bohem, cool, sofistike, eğlenceli, feminen ve sportif trendleriyle tarzını plajlara yansıtmak isteyenler için seçenekler sunuyor. Bu plaj çantası yaz geçilmeziniz olabilir!



## KAPTAN AMERİKA

**Marvel x Swarovski**, dikkat çekmek ve iç mekanlara enerji vermek için tasarlanmış göz kamaştırıcı yeni bir ev koleksiyonuna imza atmış!



## Rengârenk!

**Vakko**'nun ilham veren stiliyle hazırlanan 'Mare Yaz Koleksiyonu'ndan bu küpe yaz kombinlerinin tamamlayıcısı. Bayıldık!



## AKILLI SAAT

Tatilde çocukları takipte ebeveynler için **TCL**, yeni akıllı çocuk saati **Movetime MT46X**'i satışa sundu. Hassas konum takibi, gelişmiş kamera, büyük ekran gibi özelliklerle ebeveynler rahat bir tatil geçirebilir.



## RENKLİ DÜNYA

**Vakkorama Junior**, yaz koleksiyonunda 5-13 yaş grubundaki çocuklar için, dinamik, enerjik ve canlı modeller ortaya çıkarmış. Bu kombin şahane!



## PEMBE DÜŞLER

Geniş dikdörtgen şekle sahip ve modern tarzda dizayn edilmiş güneş gözlüğü moda tutkunu kadınlar için. Pembe lensler, gümüş **Dolce&Gabbana** logosuyla süslenmiş.



## GEZEĞEN DOSTLARI!

**Fisher-Price**, eğlendirmekle kalmayıp aynı zamanda eğiten 'Planet Friends' serisini tanıttı. Koleksiyon; panda, kar leoparı, fil ve deniz kaplumbağası gibi nesli tükenmekte olan hayvanlara dikkat çekiyor. Bu fil şahane!

sevdiklerimiz



## CANLI VE RENKLİ!

**Ariş Pirlanta** bu sezon rengârenk! Değerli taşların birbirinden güzel renklerinin öne çıktığı göz alıcı tasarımlar oldukça özel.



## SOCIAL CLUB

**Vakkorama**, renkli ve ilham veren dünyasını ilkbahar-yaz koleksiyonu "Social Club" ile kutluyor... Bu sıcak kombin çok güzel!

## Havamız çantamızda!

**Vakko**, yaz koleksiyonundan bu çanta farklı, özgün ve şık!



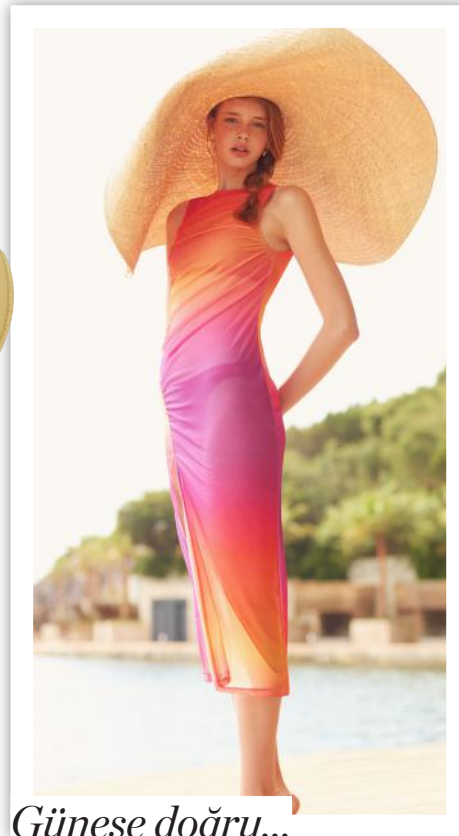
## Karnaval havası

**English Home** 2024 yaz koleksiyonu Exotic Carnival, ev tekstilinden dekorasyona, sofralardan mutfaklara evin her köşesini, renk ve desenleriyle bir karnaval havasına dönüştürüyor.



## Güneşin tadını çıkarın

**Vichy**'nin yaz mevsimine özel olarak sınırlı sayıda hazırladığı deluxe boy güneş kremi ve hasır çanta hediyeyle güneş setleri yetkili eczanelerde. Güneşin tadını çıkarmak isteyenlere duyurulur!



## Güneşe doğru...

**DeFacto**'nun plaj koleksiyonu; enerji getirecek turuncu, fuşya, sarı ve elektrik mavisi gibi capcanlı renklerden oluşuyor. Enerjisini yansıtmak isteyenlere...



## Özgür ruh

**Vogue Eyewear**, yeni marka elçisi Gamze Erçel ile yazı girdi. Bu sezon hissettiğiniz gibi yaşayabileceğiniz, stilinizi özgürce yansıtabileceğiniz özel bir koleksiyon ile karşımızda...

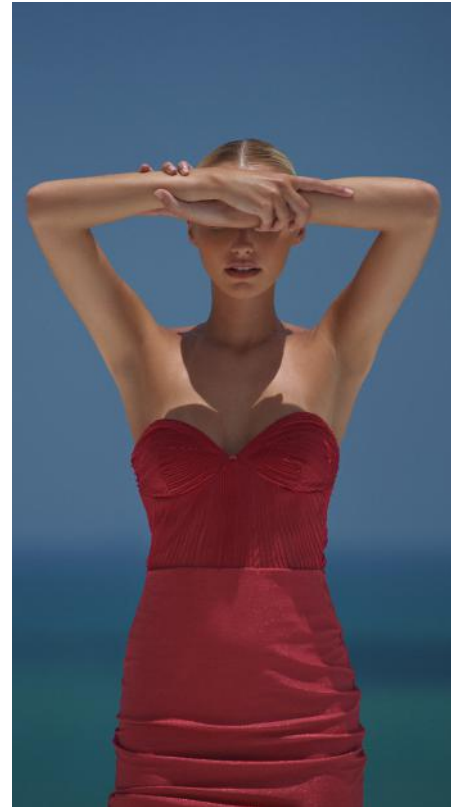


## VAZGEÇİLMEZ...

Yazın en vazgeçilmez aksesuarı hasır şapkalar... Bu renkli model, **Vakko** yaz koleksiyonundan.

## GEÇELER BİZİM!..

Miniğinizi uyutup sahil kenarında bir gece partisine ne dersiniz?.. İşte size eşlik edecek modeller **Baobab** yaz koleksiyonunda.







İNDİRİM KODU

**prettymother25**

İlk Siparişine Özel 25₺ İndirim

Özel temalı, çocuk sağlığını ve yaratıcılığını önceleyen duvar dekorasyon ürünleri ve daha fazlası...

[SHOPIER.COM/POPKIDDO](https://shopier.com/popkiddo)

PRETTY  
**mother**  
MAGAZINE



Bizi  
takip  
edin!

[www.prettypothermag.com](http://www.prettypothermag.com)

 prettypothermagazine

 prettypothermagazine



# ajanda

ETKİNLİKLER&AKTİVİTELER • SINEMA • AYIN KİTAPLARI

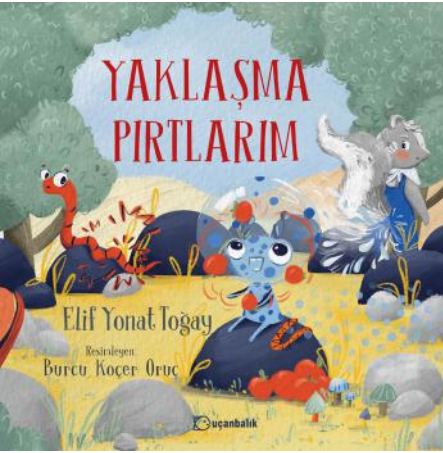
## Bol bol geziyoruz...

Ailece yapılabilecek en güzel aktivitelerden biri gezmek.... Şimdi de tam zamanı! Bu yıl gezmek için fazla zaman ayıramamış olabilirsiniz. Çocuğunuz, bütün sene evde kalarak biriktirdiği enerjisini yazın atmak istiyor olabilir. Bu durum, yakın çevrenizdeki gezi imkanlarını değerlendirmek için bir güzel bir fırsat! Günübirtlik ya da uzak mesafe bir gezi planı olsa da evden uzaklaşıp yeni yerler görmek hem size hem de çocuklarınıza çok iyi gelecek! İstanbul'da oturanlar için bizden, yeşillikler içinde bir öneri; Yemyeşil ağaçlarla çevrili ve tertemiz bir doğa içerisinde bulunan Turkcell Platinum Park, çocuklarınızla birlikte unutulmaz bir gün geçirmenizi sağlıyor. Park içerisinde çocuklar için okçuluk, at binme, çeşitli oyun parkurları, açık hava sinemaları ve daha küçük yaştaki çocuklar için atlı karınca ve minik arabalar bulunuyor. Daha detaylı bilgi için instagram adresini, [@turkcellplatinumpark'](https://www.instagram.com/turkcellplatinumpark/) ziyaret edebilirsiniz.



# KİTAPLARI seviyoruz

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



## YAKLAŞMA PIRTLARIM

YAZAN: ELİF YONAT TOĞAY  
RESİMLEYEN: BURCU KOÇER ORUC

Yaban hayattaki canlıların endişeli ve korkulu durumlarda sergiledikleri savunma yöntemlerini sevimli bir anlatıya dönüştüren bu resimli kitap, ritmik dili ve kıpır kıpır çizimleriyle gezegenimize bir yabancıнын gözünden bakan neşeli bir öykü içeriyor. Her okunduğunda apayrı bir ayrıntıya merak sardırarak minikleri şaşırtmayı başarıyor.

uçanbalık



## ARADIĞINIZ AİLEYE ŞU ANDA ULAŞILAMIYOR!

YAZAN: AMÉLIE JAVAUX  
RESİMLEYEN: ANNICK MASSON

Kurabiye dünyanın en mutlu köpeğiydi. Ta ki ekranlar evini istila edene kadar. Tabletler, akıllı telefonlar, oyun konsolları... Ailesi artık bu aletlerle çok daha fazla vakit geçiriyor, onu ihmal ediyorlardı. Acaba Kurabiye ailesini hipnotize eden bu aletlerle nasıl başa çıkacak? Bu kitap, günümüzün yaygın sorunlarından biri, ekran bağımlılığını patili dostumuzun gözünden anlatıyor.

Abm Yayınevi



## GÖREVİMİZ ARILARI KORUMAK

YAZAN: HENRİ CLEMENT  
RESİMLEYEN: MARION PUECH

Çocuklara doğa bilinci kazandırmak amacıyla hazırlanan "Gezegemimizi Koruyalım!" serisinin sürdürülebilir çevre için 'arı farkındalığı' yaratmayı hedefleyen bu halkası, eğlenceli oyunlar ve resimler eşliğinde tozlaşma, bal oluşumu, arıların günlük yaşamı gibi temel bilgileri basit şekilde aktararak, onları ve dolayısıyla dünyamızı korumanın yollarını ele alıyor. **Tudem**



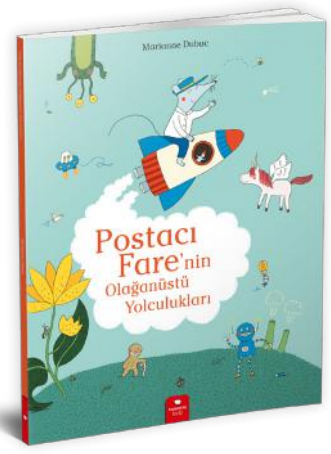


## BİR SİMİT MASALI

YAZAN: KORAY AVCI ÇAKMAN  
RESİMLEYEN: ÖYKÜ AKARCA

Masalın baş kahramanı, simidin eşsiz tadını ve yapım sürecini keşfetmek için Kafdağı'ndan çıkarak yollara düşen maceracı bir karakter. İlkokul yaş grubuna hitap eden bu eğlenceli ve şiirsel masal kitabı, genç okurlarını simitle ilgili unutulmaz bir maceraya çıkararak onların hayal gücünü ve merakını uyandırmayı hedefliyor.

Final Kültür Sanat Yayınları



## POSTACI FARE

YAZAN VE RESİMLEYEN: MARIANNE DUBUC

Postacı Fare'nin Olağanüstü Yolculukları yine rengârenk ayrıntılarla bezeli resimleriyle çocuklara keşif dolu bir okuma deneyimi sunuyor. Postacı Fare'nin bu yolculuğunda gezegenler, sualtı ve olağanüstü ülkeler keşfedilmeyi bekliyor. Rengârenk ayrıntılarla bezeli bu kitabı 3 yaş ve üzerindeki çocuklarla okurken resimlere uzun uzun bakabilir, her seferinde yepyeni bir detayın peşinden gidebilirsiniz.

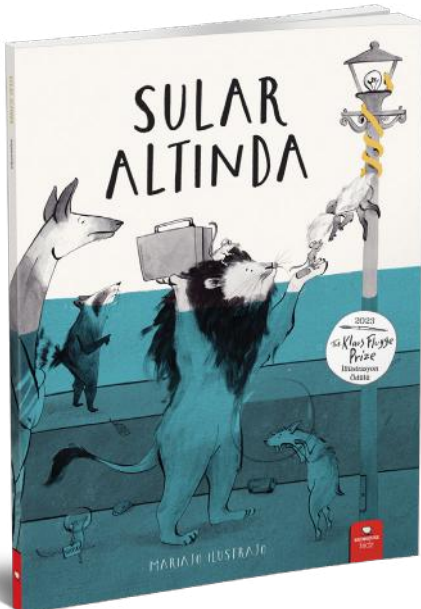
Redhouse Kidz

## MEŞE AĞACINDAKİ EV

YAZAN: CHIARA LORENZONI  
RESİMLEYEN: MARCO SOMA

Meşe Ağacındaki Ev, kalplerindeki ince sızıyı sevginin ve paylaşmanın gücüyle dindirmeye çalışan bir baba ile kızının hayata yeniden tutunma öyküsü... Çocukların duyu dünyasında fırtınalar kopartabilecek hassas bir konuyu içten satırlara döküp sıcak resimlerle buluşturan kitap, yitirdiklerimize duyduğumuz özlemi sevgiyle sarıp sarmalayan, şiir gibi bir kitap.

uçanbalık

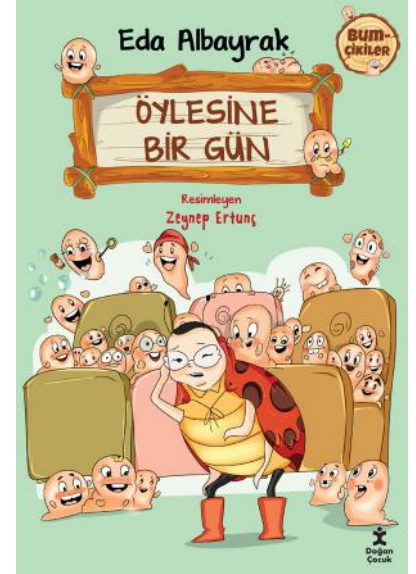


## SULAR ALTINDA

YAZAN VE RESİMLEYEN: MARIAJO ILUSTRAJO

Sular Altında, sembolik bir öykü ve yalın bir anlatım ile karşılaştığımız sorunlarla, fazla büyümeden hep birlikte hareket ederek yüzleşmemiz gerektiğini vurguluyor. Çizimleriyle 2023 The Klaus Flugge İllüstrasyon Ödülü'ne layık görülen kitap, çocuklarla toplumsal krizleri konuşmak, birlikte hareket etmenin önemine dikkat çekmek için bir kapı aralıyor.

Redhouse Kidz (SEV Yayıncılık)



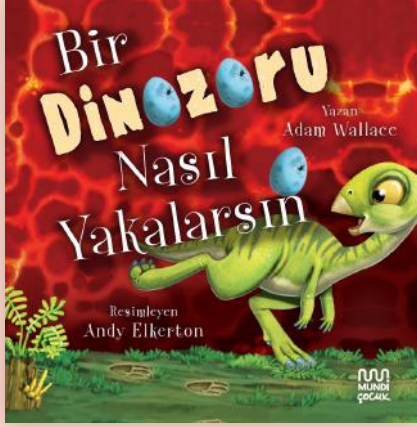
## BUMÇİKİLER

YAZAN: EDA ALBAYRAK  
RESİMLEYEN: ZEYNEP ERTUNÇ

İlk okuma yolculuğunda çocuklara eğlenceli bir yol arkadaşı olacak serinin ilk kitabı Bumçikiler Doğuyor, ikinci kitabı ise Öylesine Bir Gün. Her iki kitap da toprak ülkesinde yaşayan böceklerin, Bumçikilerin maceralarına odaklanıyor.

Doğan Çocuk





## NASIL YAKALARSIN?

YAZAN: ADAM WALLACE

RESİMLEYEN: ANDY ELKERTON

Bir Dinozoru Nasıl Yakalarsın, Bir Canavarı Nasıl Yakalarsın ve Bir Denizkızını Nasıl Yakalarsın kitapları, heyecanlı konuları ve renkli çizimleriyle çocuklara keyifli okuma sunmayı amaçlıyor. 'Bir Dinozoru Nasıl Yakalarsın'; okullarındaki bilim fuarına bir dinozor yakalama fikriyle katılmayı kafaya koyan bir grup arkadaşın sürükleyici maceralarını anlatıyor. 'Bir Canavarı Nasıl Yakalarsın'; genç ninja ile "canavar"ın arkadaşlığa dönüşen tanışma hikâyesini anlatıyor. 'Bir Denizkızını Nasıl Yakalarsın' ise; okurları eğlenceli bir sualtı macerasına çıkarıyor. .

Mundi Çocuk



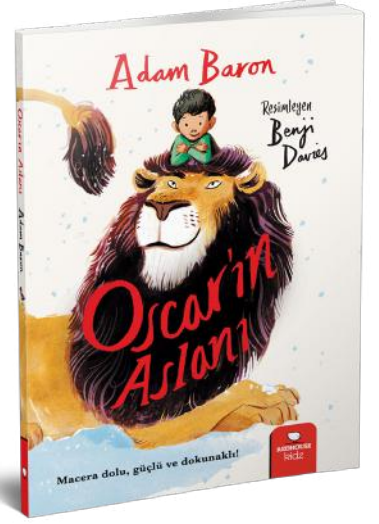
## OSCAR'IN ASLANI

YAZAN: ADAM BARON

RESİMLEYEN: BENJİ DAVIES

Oscar'ın Aslanı; aile, aidiyet ve büyüme üzerine hem duygusal ve güçlü, hem de son derece eğlenceli bir öykü anlatıyor. Oscar bir sabah uyandığında evde anne babasının yerine kocaman bir aslanla karşılaşır. Önce ondan korkar, sonra işler eğlenceli bir hal alır. Yazarın büyüğü bir dille anlattığı öykünün sonunda aslanın, Oscar'a hafta sonu bakmak için gelen dedesi olduğunu anlarız. Dede ve torun yas sürecinin yarattığı duygusal dönüşümler boyunca sevdikleri birini kaybetmenin ne anlama geldiğini kavrar ve birbirlerine destek olurlar..

Redhouse Kidz (SEV Yayıncılık)



## DADANIK

YAZAN: ANIL BASILI

RESİMLEYEN: BERNA DÖRTPINAR

Dadanık'ın macerası, 'Çok Okuyan Mı Bilir Çok Gezen Mi' sınıfında, sınıf başkanı seçimleri ile başlıyor. Herkes seçim gününü bekliyor, kazanana dair tahminler yürütüyor. Saçları, ihtiyaç anında başvurulan ecza dolabı gibi olan Dadanik ise herkesten daha da heyecanlı. Defterinin bir köşesine adaylığı olan üç arkadaşının vaatlerini sıralıyor. Bakalım bu seçimi kim kazanacak?

Doğan Çocuk

## SENDEN TEMBELİ VAR

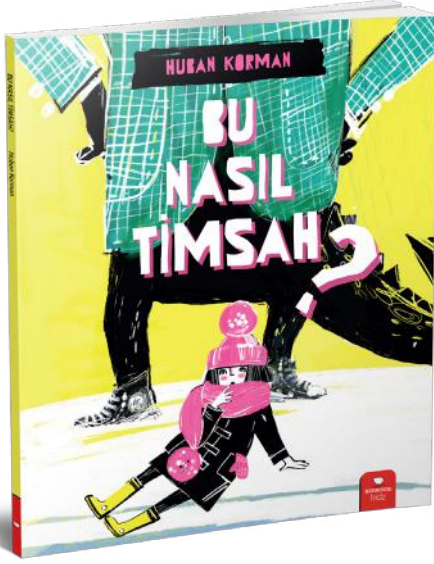
YAZAN: TUBA AKTAŞ DELİ

Bilgi Çağı'nda giderek önemini yitiren "tembellik" ve "çalışkanlık" kavramlarını tartışmaya açan bu matrak kitap, yaşadığımız mahallede ya da okuduğumuz okulda her an karşımıza çıkabilecek tiplerini renkli bir kurguyla buluşturarak akıllarda yer edecek bir hikâyeye dönüştürüyor.

Tudem







## BU NASIL TİMSAH?

YAZAN VE RESİMLEYEN: HUBAN KORMAN

Yalın bir metin ve zengin resimler ile anlatılan bu öyküde, küçük bir kızın metrodan inerken gördüğü timsahın korkmasıyla macera başlıyor. Küçük kız, o zamana kadar çevresinden hep timsahlara güven olmayacağını duymuştur. Bu yüzden hiç düşünmeden ondan kaçıp saklanır. Kitap, dış görünüşe göre verilen hükümlerin nasıl yanıltıcı olabileceğini, küçük bir kızın gözünden bizlere anlatıyor.

Redhouse Kidz (SEV Yayıncılık)

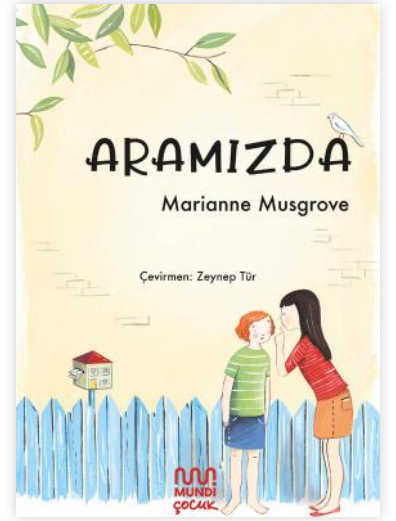
## KÜÇÜK DÜŞÜNÜRLER SERİSİ

YAZAN: ÖZGE ÖZDEMİR

RESİMLEYEN: GÖKÇE AKGÜL

Felsefeci ve eğitimci Özge Özdemir'in okulöncesi çocuklar için kaleme aldığı Küçük Düşünürler Serisi'ne iki yeni kitap daha eklendi. Kaya Gibi Ağır, Yaprak Gibi Hafif ve Çok Saydım, Az Ölettüm ile minik felsefeciler yine kavramları tartışacak, bu konulara yepyeni bir açıdan bakacak. Özdemir, bu kitaplarında da öğrenme yolculuğuna ezberleyerek değil kavrayarak başlamanın, sonraki öğrenmelerin önünü açtığı ilkesinden hareket ediyor ve okulöncesi eğitimi programında yer alan kavramlara odaklanıyor.

Redhouse Kidz



## ARAMIZDA

YAZAN: MARIANNE MUSGROVE

Aile olmanın ve beklenmedik sorumluluklar altında büyümenin zorluklarına odaklanan roman, iki kardeşin duygusal hikâyeleriyle çocukları sınımsız bir yolculuğa çıkarıyor, yetişkin rolüne itilen bir kızın hikâyesini esprili bir dille anlatıyor. Tek yakınları demans belirtileri göstermeye başlayan büyükbabaları olan Mackenzie ve kız kardeşi Tahlia, yetimhaneye gönderilmemek için bunu sır olarak saklamaya karar veriyor ve hikaye başlıyor...

Mundi Çocuk



## BREMEN MIZIKACILARI

YAZAN: GRİMM KARDEŞLER

RESİMLEYEN: DEMET ÖZDEMİR

Mavisel Yener, Grimm Kardeşler'in hayatı, müziği ve dostluğu coşkuyla kutladıkları Bremen Mızıkacıları adlı eşsiz klasiğini ritmik bir dille, şiir formunda yeniden anlatıyor. Kitap, mutluluğa giden yolun geçmişi geride bırakmaktan ve yeni başlangıçlara doğru cesurca adım atmaktan geçtiğini hatırlatıyor.

tudem



Ömür Kurt

# ‘Çocuklar organik tarımı eğlenerek öğrenecek!..’

Tatilde çocuklarınızla keyifli aktiviteler yapmaya ne dersiniz? ‘Soli’nin Maceraları’ çocuklarınızla keyifli etkinlikler yapabileceğiniz, eğlenirken öğrenebileceğiniz çok keyifli bir kitap. ‘Soli’nin Maceraları’nı yaratıcısı Ömür Kurt’a sorduk...

O ödüllü bir yazar, gazeteci, sunucu... Çocuklar için yazdığı birçok öykü kitabıyla onların gönlünde yer edinmiş, ödüllü bir çocuk kitapları yazarı... Sevgili Ömür Kurt, bu sefer öykü değil çocuklar için, değerli bilgiler de içeren bir etkinlik kitabı hazırladı.

‘Soli’nin Maceraları’, sevimli bir solucan olan Soli’nin önderliğinde çocuklara doğaya dair birçok bilgi verirken, eğlenceli aktivitelerle zaman geçirmelerini sağlayacak bir içerikle dolu.

Peki çocuklar bu kitapta ne bulacak? Sevgili Ömür şöyle özetliyor; “Doğamızın ne kadar değerli olduğunu, organik tarımın gerekliliğini, suya ve bütüncül doğaya karşı ne kadar hassas olmamız gerektiğini öğrenecekler ve kendi duygularını tanıyacaklar. Bu gerçekten de önemli çünkü çocuklar kendi duygularını tanırsa doğayı anlayabilir...” Kitabın içinde neler yok ki?... Etkinlikler, öyküler, oyunlar, çizimler, geri dönüşüm, organik tarım, mevsim tanıma, duyguları anlama, bilgi edinme sayfaları... Serkan Yolcu’nun tasarladığı, Hipp Türkiye’nin desteğiyle, 25m2 Kitap’tan çıkan ‘Soli’nin Maceraları’nı yazarı Ömür Kurt’a sorduk. Sorularımızı içtenlikle yanıtladı...

■ **Merhaba, sevgili Ömür. Yine şahane ancak öncekilerden farklı bir proje ile karşımızdasın. Son kitabın ‘Soli’nin Maceraları’ diğer kitaplarından farklı, içinde eğlenceli ve öğretici etkinlikler bulunan bir kitap. Çocuklara doğayı tanıtmayı hedeflediğin bir etkinlik kitabı çıkarmaya nasıl karar verdin? Soli karakteri nasıl ortaya çıktı?**

2023 yılında Hipp Türkiye ile bir Polonya seyahati gerçekleştirdik. Uzun bir yolculuktan sonra uçsuz bucaksız yeşilliklerin arasındaki organik tarım arazilerini dolaşmaya başladık. Stefan Hipp’e ait olan bu arazilerde organik tarım için hangi koşulların gerekli olduğunu inceledik. Orada daha önce farkında olmadığım birçok bilgi edindim. Organik tarım için solucanların, leyleklerin, doğal koşulların ne kadar önemli olduğunu anladım. Eğer bir toprakta solucan varsa, o toprağın ‘canlı’ ama eğer solucan yoksa o toprağın ‘cansız’ olduğunu öğrendim. Bu gerçekten de şaşırtıcı bir bilgiydi çünkü bizler solucanlara ‘haşere’ gözüyle bakıyoruz. Oysa doğa için çok gerekli canlılar ve gerçekten de çok akıllılar. Çünkü onlar hangi toprakta yaşanacağını hepimizden iyi biliyorlar. Solucanların olduğu topraklarda organik ürünlerin yetişebileceğini bize ilk olarak onlar bildiriyor.

■ **Soli’nin karakterini yaratırken ya da kitaptaki küçük bilgileri oluştururken girdiğin araştırma süreci sana nasıl deneyimler yaşattı?**

Gerçekten de keyifli bir süreçti. Birçok kaynak araştırmam oldu, Hipp Türkiye’nin araştırmaları da yolumu açtı. Çocukların duygularına odaklanan, oyun oynama kabiliyetlerini geliştirebilecekleri, resim çizip yazı yazabilecekleri veya ailece yapabilecekleri etkinliklerle dolu bir kitap hazırladım. Bilgilerin hepsini bilimsel kaynaklardan yararlanarak oluşturdum. Bu kitap çocukların ve hatta yetişkinlerin de eğlenerek öğrenebilecekleri bir kitap.



■ **Bu kitap yaz tatili döneminde de miniklerin şahane vakitler geçirmesi için çok güzel etkinliklerle dolu. Soli'nin başrolde olduğu etkinliklerde çocukları neler bekliyor?**

Aileleriyle sohbet edebilecekleri yönergeler, fark ve bulmaca oyunları, gözlem etkinlikleri, duyu tanıma oyunları, fotoğraf çekip resim çizebilecekleri yönlendirmeler, fiziksel faaliyet yapabilecekleri etkinlikler ve daha pek çok etkinlik bekliyor onları.

■ **Çocuklar bu kitaptan ne gibi mesajlar alacaklar?**

Doğamızın ne kadar değerli olduğunu, organik tarımın gerekliliğini, suya ve bütüncül doğaya karşı ne kadar hassas olmamız gerektiğini öğrenecekler ve kendi duygularını tanıyacaklar. Bu gerçekten de önemli çünkü çocuklar kendi duygularını tanırsa doğayı anlayabilir.

■ **Kitabı hazırlarken senin organik tarımla, doğa ile ilgili keşettiğin ya da ilginç bulduğun bir bilgi var mı? Bizimle paylaşmak ister misin?**

Doğada her şey birbiriyle saygı içinde bir arada bulunuyor. Doğanın kendi içinde bir dengesi var. Eğer insan müdahale etmezse doğa varlığını doğal bir şekilde sürdürüyor. Ancak insan müdahalesi gerçekleştiğinde denge bozuluyor ve bunun sonucu da yine insana dokunuyor. Kitabı hazırlarken organik tarımın doğal tarım olmadığını ve hatta ikisinin bambaşka şeyler olduğunu açıkça öğrendim. Meselâ organik tarımda toprağa hiçbir şekilde ilaç girmiyor. Her şey kendi organik ortamında gerçekleşiyor ki bu gerçekten de önemli bir farkındalık.

■ **Bundan sonra bizi nasıl bir proje bekliyor, çocuklarla ilgili yeni kitap hazırlığı var mı?**

Hipp Türkiye'nin desteğiyle gerçekten de çok güzel geri dönüşüm atölyeleri yapıyoruz. Bu süreçte çocuklarla buluşmaya, onlarla atık malzemelerden birbirinden güzel etkinlikler yapmaya ve Soli'nin Maceraları'nı birlikte deneyimleye devam edeceğiz. Sonrasında da elbette ki hem çocuklar için hem de yetişkinler için çalışmalarım devam edecek.



Emine Arslan, Ömür Kurt



Ömür Kurt, Nalan Elmas



“Soli, bir solucan. Eğer bir toprakta solucan varsa, o toprak canlıdır. Eğer bir toprak solucansız ise o toprak cansızdır. Solucansız. Organik tarım için solucanlar hayati önemdedir. Geleceğimiz için çocuklara öğretmemiz gereken en temel bilgilerden biri bu... Solucanları sevelim.”

# NELER VAR?

Sinemalar, tiyatrolar, müzikaller..  
Temmuz-Ağustos aylarındaki etkinliklere  
göz attık...



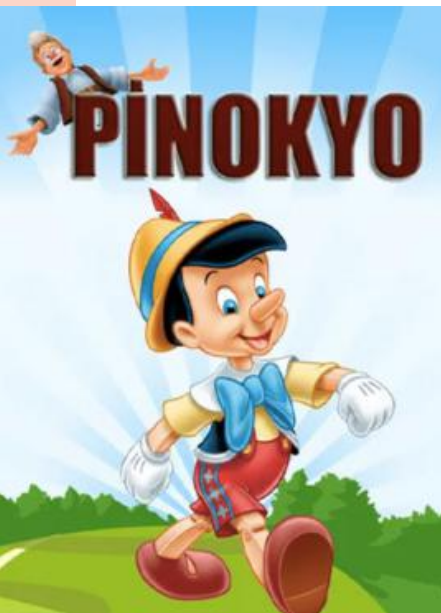
## SİNEMA

### HAROLD VE MOR TEBEŞİR

**Yönetmen: Carlos Saldanha**

Yazıldığı 1955'ten bu yana çocuk edebiyatının en sevilen kitaplarından biri olan Harold ve Mor Tebeşir, ilk kez sinemaya uyarlanıyor. Karikatürist Crockett Johnson'ın hayallerini mor bir tebeşirle çizebilen Harold'ın maceralarını anlattığı kült eseri, David Guion ve Michael Handelman tarafından senaryolaştırıldı. Her şeyi sadece çizerek hayata geçirebilen maceracı Harold büyüyüp kendini kitabın sayfalarından uzaklaştırıp fiziksel dünyaya geçer. Bu geçiş onu gerçek hayat hakkında öğreneceği çok şey olduğunun farkına varmasına neden olacaktır.

**Gösterim tarihi: 2 Ağustos**



## MÜZİKAL

### Pinokyo

Yaşlı ve yalnız bir marangoz olan Geppetto, kütükten bir kukla yapar ve ona Pinokyo adını verir. Fakat yaramaz bir çocuk olan Pinokyo, babasının sözünü dinlemez, evden çıkmaması gerektiği halde evden çıkar. Ormanda kaybolur. Ormanda tanıştığı Tilki ve Kedi'nin etkisi ile birçok hata yapar ve istediği her şeyi emek vermeden kazanmak ister. Babasından habersiz evinden çok uzağa giden ve zor duruma düşünen Pinokyo'nun yardımına orman perisi yetişir...

**Gösterim tarihi: 13 Temmuz /  
Suadiye Sahne / Biletler; Biletix**



## ATÖLYE

### Ahşap Piyonlar: Karakter Yaratımı

**Kesişen Dünyalar: Elçiler ve Ressamlar sergisini gezen çocuklar, sanatın rehberliğinde diploması tarihinin dolambaçlı yollarında gezinirken ilgi çekici kişiliklerle tanışıyor. Atölye çalışmasında ise sergideki tablolarla gördükleri karakterlerden aldıkları ilhamla hayal güçlerini kullanarak yepyeni karakterler oluşturuyor. Hayal ettikleri hikâyelerdeki karakterleri, farklı boyutlarda ahşap piyonlara resmederek onlara hayat veren çocuklar, aynı zamanda bu karakterlerin hikâyesinin içinde karşılaştıkları sorunları çözme yollarını arıyor.**

**Tarih: 20 Temmuz / Etkinlik Pera Müzesi'nde (yüz yüze) gerçekleşecektir. [ogrenme@peramuzesi.org.tr](mailto:ogrenme@peramuzesi.org.tr)**



## FESTİVAL

### Çocuklara özel festival

Aile dostu atmosferi ve sunduğu hizmetlerle tatili herkes için, özellikle de çocuklar için unutulmaz kılan Ela Excellence Resort Belek'in gelenekselleşen Kids Fest etkinlikleri, bu yıl 15-18 Temmuz ve 21-25 Ağustos tarihlerinde gerçekleştirilecek. Çocuklara özel düzenlenen Kids Fest, eşsiz şovlardan gösterilere, etkinliklerden yarışmalara kadar tatilde benzersiz bir deneyim sunacak. Kids Fest'in ilk günü çocuklara özel yoga, baloncuk partisi, hama boncuk etkinliği, junior pizza günü etkinliği ve magic şovlar; ikinci gün sabah jimnastiği, roket sırt çantası yapımı atölyesi, tişört tasarımı etkinliği, Kids Survivor; çocuk diskosu ve çocuk dünyası yetenek gösterileri olacak.

**Detaylı bilgi için; [www.elahotels.com/tr](http://www.elahotels.com/tr)**



unicef   
her çocuk için



# Her Çocuk Gülmeli

UNICEF, dünyanın dört bir yanında her çocuğun tüm haklarına kavuşabilmesi için çalışmalarını sürdürüyor. Sen de gönüllü bağışla bu amaca ortak ol.

**ONLINE BAĞIŞ**

<https://bagis.unicefturk.org/>





# *“Enterogermina ile çocukları hem eğlendiriyor HEM DE SİNDİRİM SİSTEMİ KONUSUNDA BİLİNÇLENDİRİYORUZ”*

Sanofi'nin, içeriğindeki probiyotik mikroorganizmalarla sindirim sistemini düzenlemeye ve bağışıklık sistemini desteklemeye yardımcı markası Enterogermina, 2015 yılından beri Türkiye'de. Enterogermina Marka Yöneticisi Selcan Özsezer ve 2 yıldır Marka Elçiliğini üstlenen Oyuncu Aslı Tandoğan ile Enterogermina ve yürüttükleri projeler üzerine keyifli bir sohbet gerçekleştirdik.



## ■ Bize öncelikle Enterogermina'dan biraz bahsedermisiniz?

**Selcan Özsezer - Enterogermina Marka Yöneticisi:** Ülke-  
mizde 66 yıllık ayak izine sahip Sanofi'nin tüketici sağlığı  
markası Enterogermina olarak 63 ülkede faaliyetlerimizi  
sürdürüyoruz. Türkiye'de ise, 2015 yılından beri Enteroger-  
mina ile sindirim sistemini düzenlemeye ve bağışıklık siste-  
mini desteklemeye yardımcı olmak üzere içerdiği probi-  
yotikleriyle tüketicilerine hizmet sunan öncü bir probiyotik  
markasıyız.

Vizyonumuz, sindirim sağlığı dendiğinde global çapta tanı-  
nan ve tercih edilen bir marka olarak, sağlıklı nesiller inşa  
etmek. Hayatın her anından doyasıya keyif almak isteyen  
tüketicilerimizin yanında olmak, 'sen rahatına bak sindirim  
sistemin bize emanet' diyebilmek. Kısaca insanların yaşam  
kalitesini yükseltmek diyebiliriz. Dünya genelinde Ente-  
rogermina ile çocukların ve ebeveynlerin sindirim sistemle-  
rini düzenlemeye yardımcı olurken, etkinlik ve projelerimiz  
ile de sindirim sistemi sağlığını korumaya yönelik farkın-  
dalığı artırmak için çalışıyoruz. Bu doğrultuda önerilen ve  
tercih edilen bir marka olmak bizi ayrıca gururlandırıyor.

## ■ Peki biraz da bağırsak sağlığının öneminden bahsedelim isterseniz...

Bahsettiğim gibi, bizim Enterogermina olarak başarmak  
istediğimiz şey, toplumumuzu sindirim sağlığı konusunda  
bilinçlendirmek, günlük yaşamımızdaki tüm fiziksel ve  
zihinsel faaliyetlerimizin bağırsaklarımıza birtakım sonuçla-  
rı olduğu konusunda farkındalık yaratmak. Çünkü sindirim  
sağlığı, iyi yaşamın temel taşlarından biri. Vücudumuzda,  
kendi hücrelerimiz kadar hatta daha fazla bakteri bulun-  
yor. Bu bakterilerin dengesi de genel sağlığımızı doğrudan  
etkiliyor. Bağışıklık hücrelerimizin %70'i ise bağırsakları-  
mızda bulunuyor. Bu sebeple bağırsak floramızdaki denge  
bozulduğunda, sindirim problemleri ve bağışıklık siste-  
minde zayıflıklar oluşabiliyor. Özellikle seyahat ettiğimizde  
alıştığımız beslenme alışkanlıklarının dışına çıkmak, okul  
dönemlerinde ortak kullanım ortamlarındaki hijyen koşu-  
llarının optimal olmaması, hastalandığımızda kullandığımız  
birtakım ilaçlar sebebiyle bu denge çok değişken olabiliyor.  
Bu durumlarda bağışıklığımızı artırmak, sağlıklı ve doğal  
ürünlerle beslenmek, hijyen konusunda bilinçli olmak çok  
önemli. Klinik çalışmalar da gösteriyor ki, bu önlemlerle eş  
zamanlı olarak probiyotik mikroorganizmalar da takviyeler  
şeklinde alındığında, sindirim sistemini düzenlemeye ve  
bağışıklık sistemini desteklemeye yardımcı oluyor. O yüz-  
den probiyotik kullanımı hayatımızın bir parçası haline almış  
durumda. İşte Enterogermina da 2 yaştan itibaren tüm  
çocuklarımızın ve yetişkinlerin kullanımına uygun, içeriğin-  
deki probiyotik mikroorganizmalar ile sindirim sisteminizi  
düzenlemeye yardımcı olan takviye edici bir gıda markası  
olarak bu konuda destek oluyor.

## ■ Ürünlerinizi kimler kullanabilir ve içerikleri hakkında bilgi alabilir miyiz?

Çok doğru bir noktaya değindiniz. Çünkü ürünü güvenle  
kullanabilmek için içeriğine dair bilgi sahibi olmak olduk-

ça önemli. Enterogermina, doğada spor formda bulunan,  
Bacillus Clausi adı verilen bir bakteri ile formülize edildi. Bu  
spor form Enterogermina'yı benzerlerinden ayırıyor. Çünkü  
bu içerik doğada kendiliğinden spor formda bulunarak  
kendini dış etmenlere karşı koruyor (ısı-ışık ve mide asidin-  
den etkilenmez), ürün çalkalanıp tüketildiği andan itibaren  
bağırsağa ulaşana kadar bu yolculuktan etkilenmeden,  
içerisinde probiyotik miktarı azalmadan bağırsağa ulaşıyor  
ve o andan itibaren de çoğalarak faydalı etkilerini %100  
performansla göstermeye başlıyor, sindirimi düzenlemeye  
ilk günden itibaren yardımcı oluyor.

Enterogermina'nın içerdiği probiyotik mikroorganizmalar  
ile sindirim sistemini düzenlemeye yardımcı olmak üzere 3  
farklı ürünü mevcut. 2, 4 ve 6 milyarlık form. Bu formların  
birbirinden en büyük farkı içerdikleri probiyotik mikro-  
organizma sayısı. 2 ve 4 milyarlık formlarımız sıvı flakon  
içerisinde yalnızca saf su ve probiyotik mikroorganizma  
içeriyor. Hiçbir koruyucu katkı maddesi bulunmuyor. 6  
milyarlık form ise ağızda eriyen granül formatında, hiçbir  
şeye karıştırmadan toz halde tüketime uygun. Çocuklardan  
yetişkinlere kadar herkesin ihtiyacına uygun seçenek sunu-  
yoruz ve ürünlerimize eczane ve online satış kanallarından  
ulaşılabilir.

## ■ Yetişkin ve çocuklarda sağlığımız için bu önemli konu hakkında farkındalık yaratmak için çalışmalarınız da var sanıyorum...

Evet, Enterogermina olarak çocukların sağlığı ve eğitimine  
büyük önem veriyoruz. Amacımız, çocuklarımızı da ebe-  
veynlerimizi de bu konuda bilinçlendirmek. Bu sebeple  
geçtiğimiz yıl marka elçimiz Aslı Tandoğan ile hayata geçir-  
diğimiz bir hikaye kitabı projemiz oldu. Çocukları bağırsak  
sağlığı konusunda eğlendirerek bilgilendirmek amacıyla  
oluşturduğumuz Den-G'nin Maceraları serimiz kullanıcıla-  
rımız tarafından büyük bir ilgi gördü. Basılı materyal olarak  
eczanelerde ürün alımıyla hediye edilen bu kitapları, daha  
fazla çocuğun ulaşabilmesi için şu an dijital taşıdık. Ayrıca  
Den-G karakterimiz çizgi film olarak YouTube kanalımızda  
izleyiciyle buluşuyor. Bunun dışında her yıl ekim ayında  
yapmış olduğumuz bir amaç projemiz bulunuyor. Burada  
da çocuklara sindirim sağlığının önemi öğretmek sağlıklı  
beslenme ve hijyen alışkanlıklarını kazanmalarına yardımcı  
oluyoruz.





■ **Enterogermina ile yollarınızın nasıl kesiştiğini ve iş birliğinizi bir de sizden dinleyebilir miyiz?**

Aslı Tandoğan - Oyuncu, Yazar, Enterogermina Marka Elçisi:

Enterogermina yıllardır hem çocuklarım hem de kendim için çok güvenerek kullandığım bir markaydı. İlk iş birliğimiz Den-G'nin maceraları adlı proje kitabıyla başladı. Böyle bir teklif geldiğinde gerçekten çok sevdim. Çünkü gönül rahatlığı ile başkalarına da tavsiye edebileceğim ve yüzü olmaktan mutluluk duyacağım bir markaydı. Evimizdeki aslında çok basit gibi görünen olay örgülerinin, hayatımızı nasıl etkilediğini hepimiz biliyoruz. Kitaptaki her bir macera da bunun üzerine yapılmış kurgulardan oluşuyor ve her kitabımızın sonu mutlulukla bitiyor. Çocukları erken yaşta bağırsak sağlığının ve bağışıklık sisteminin önemiyle tanıştırmayı, onları oyunlarla eğitmeyi amaçlayan bir projenin parçası olmak benim için mutluluk verici oldu.

■ **Yaratıcı Çocuk Festivali Gösteri Sahnesi'nde bir söyleşi gerçekleştirdiniz, neler söylemek istersiniz?**

Evet bu keyifli ve eğlenceli festivale ben de mini bir sohbet ile dahil oldum. Marka elçisi olduğum Enterogermina'nın sponsoru olduğu Gösteri Sahnesi'nde iki gün boyunca çocuklar için çeşitli aktiviteler gerçekleştirildi. Tiyatrodan çeşitli parkur oyunlarına kadar düzenlenen aktiviteler çocuklarımız için çok değerli. Çünkü hem eğlendiler hem de bağırsak sağlığı konusunda onlara farkındalık yaratmaya çalıştık. Böylesi önemli bir etkinlikte ben de yer almaktan dolayı mutluluk duyuyorum.



Enterogermina olarak çocuklar ve aileleriyle sürekli temas içinde olmaya çalışıyoruz. Çeşitli aktivitelerle yer aldığımız bu etkinliklerde, probiyotiklerin ve bağırsak sağlığının önemi hakkında bilgiler verilirken, çocuklar için özel hazırlanan oyunlar ve gösterilerle öğrenme sürecini eğlenceli hale getirmeye çalışıyoruz.

Bu sene de haziran ayında Festival Park'ta gerçekleşen Yaratıcı Çocuk Festivali'nde bir kez daha çocuklar ve aileleriyle buluştuk. Gösteri Sahnesi sponsoru olarak destek verdiğimiz Festivalin Gösteri Sahnesi'nde 2 gün boyunca süren oturumların yanı sıra, çocukların 4 mevsim karşılaştığı durumların sindirim sağlığına etkisini eğlenceli biçimde anlatan "Sindirim Destekçileri ile 4 mevsim tek koruma" adlı tiyatro oyunu da sergiledik. Ayrıca festivalin ikinci gününde marka elçimiz olan sevgili Aslı Tandoğan'ın katılımıyla probiyotikler üzerine öğretici mini bir sohbet gerçekleştirdik. Burada da sağlıklı beslenme, stres faktörü, kalabalık ortamlardaki hijyen koşulları veya bazı tedavilerin sindirim sisteminde yaratabileceği sorunlara dair her yaş özelinde farkındalığı artırmayı amaçladık.



REFERANSLAR:

- Urdaci MC, et al J Clin Gastroenterol 2004; 38(6 Suppl): S86-S90; 2. Hong HA, et al FEMS Microbiol Rev 2005; 29(4): 813-835.
- DeGruttola AK et al. Current understanding of dysbiosis in disease in human and animal models. Inflamm Bowel Dis. 2016 May;22(5):1137-1150
- Mazza P, Zani F, Martelli P: Studies on the antibiotic resistance of Bacillus subtilis strains used in oral bacteriotherapy. Boll Clin Farm 1992; 131 (11): 401-408.
- Mazzantini et al In vitro assessment of probiotic attributes for strains contained in commercial formulations (2022) 12:21640
- Alessandra Vecchione, Francesco Celandroni, Diletta Mazzantini, Sonia Senesi, Antonella Lupetti and Emilia Ghelardi. Front Med (Lausanne). 2018;5:59.
- Wiertsema, S.P.; van Bergenhenegouwen, J.; Garssen, J.; Knippels, L.M.J. The Interplay between the Gut Microbiome and the Immune System in the Context of Infectious Diseases throughout Life and the Role of Nutrition in Optimizing Treatment Strategies. Nutrients 2021, 13Nutrients 2021, 13, 886.





# 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, **TÜRK TELEKOM E-DERĞİ VE PRETTYMOTHERMAG.COM** WEB SİTEMİZDEN ULAŞABİLİRSİNİZ...





## Yeni doğan ve doğum günü hediyelerinizi TEGV'den alın, mutluluğunuz eğitime dönüşsün!

Bebeğinizin dünyaya gelişini veya doğum gününü  
TEGV hediyelikleriyle kutlayın, sevdiklerinize armağan ettiğiniz  
her ürün çocuklara nitelikli eğitim desteği olarak dönsün.

*TEGV Dükkan üzerinden verilen siparişlerin tüm geliri,  
Türkiye'nin dört bir yanında ilköğretim çağındaki çocuklarımıza  
nitelikli eğitim desteği sağlamak için kullanılmaktadır.*

[www.tegvdukkkan.com](http://www.tegvdukkkan.com)



TÜRKİYE EĞİTİM GÖNÜLLÜLERİ VAKFI





# bebeğimle

BEBEKLE TATİL • PLAJ KEYFİ • GÜNEŞE DİKKAT!



## Dikkat *pişik olabilir!*

Yaz sıcaklığında tatilde karşılaşılabileceğiniz en sevimsiz sürpriz bebeğinizin pişik olması olabilir. Unutmayın ki pişik, bebeklik döneminin en sık karşılaşılan sağlık problemlerinden ve bir yaş altı bebeklerin hemen hepsi en az bir kez pişik sorunu yaşıyor. Gerekli özen gösterilmediğinde daha büyük çocuklarda da ortaya çıkabiliyor.

Sıcak pişığı kolaylaştırır. Sıcak havada ter yoluyla kaybedilen sıvı miktarının artması sonucu idrarın daha konsantre hale gelmesi, dolayısıyla tahriş edici özelliğinin artması bir neden. Yaz ayları özellikle bağırsak enfeksiyonlarının salgınlar yaptığı dönemler olduğundan, ishale bağlı pişiklere karşı dikkatli olmalısınız. Altı kuru ve temiz, elinde su şişesi olmazsa olmaz!

# PRETTY mother MAGAZINE



[www.prettypothermag.com](http://www.prettypothermag.com)



prettypothermagazine



prettypothermagazine



# dosya

DOĞRU ZAMAN • NELERE DİKKAT ETMELİ? • ATIŞTIRMALIKLAR • KUSURSUZ TABAK



## Yeni döneme hazır mıyız? *Ek gıdaya geçiyoruz!..*

Miniğiniz büyüyor. İlk altı ay nasıl da hızlı geçti değil mi, göz açıp kapayana kadar 1 yaşında olacak! Ufak ufak farklı bir döneme, sütünüzden başka yiyeceklerle öğünlerini tamamlaması gereken zamanlara geçiş yapacak. Hazır olduğunu nasıl anlayacaksınız? Peki sütten kestiğinizde öğünlerini nasıl sağlıklı ve eğlenceli hale getireceksiniz? Doğru besinler neler? Kafanızda çok soru var biliyoruz, hazırsanız yola çıkıyoruz, başlıyoruz...

# Doğru zaman NE ZAMAN?..

Bebeklerin ek gıdaya geçiş sureci önemlidir ve bazı önemli noktalara dikkat etmek gerekir. İşte bu surete göz önünde bulundurmanız gereken bazı önemli hususları sıralıyoruz...





**Doğru zamanı belirleme** Dünya Sağlık Örgütü net bir şekilde belirtiyor ki bebekler için yeni besinlerle tanışmak için en doğru zaman 6. ay. Ancak, her bebek farklıdır ve bazı bebekler bu sürece daha erken veya daha geç hazır olabilir. Bebeğinizin hazır olduğunu gösteren işaretleri takip etmelisiniz. Ek gıdalar, bebeklerin enerji ve besin ihtiyaçlarını karşılamak için anne sütü veya formülle birlikte sunulur ve bu dönemdeki başlangıçlar süt ile devam eder. Erken veya geç başlamak, bebeğin beslenme ihtiyaçlarını etkileyebilir ve potansiyel olarak beslenme sorunlarına neden olabilir. Erken başlamak, sindirim sistemi yeterince olgunlaşmamış olan bebeğin sağlığı için risk oluşturabilirken, geç başlamak da bebeğin yeterli besin almasını geciktirebilir.

#### **Ek gıdaya hazır olduğunu belirten işaretler;**

- ✓ Başını dik tutabilir,
- ✓ Oturabilir kendini destekleyebilir,
- ✓ Yutma refleksine sahiptir ve yemekleri ağızda tutabilir,
- ✓ İlgi gösterir ve ağızını açar...

Ek gıdaya geçiş sürecinde, bebeğinizin hazır olduğunu düşünüyorsanız, doktorunuza danışarak ve bebeğinizin beslenme ihtiyaçlarını değerlendirerek hareket etmeniz en iyisidir...

#### **Doğru besin seçmek**

İlk başta bebeğinize tek tek yeni gıdalar ekleyin ve her birini birkaç gün arayla deneyin. Bu, alerji veya intoleransı tespit etmenize yardımcı olur.

Başlangıçta genellikle pirinç veya yulaf lapası gibi tahıllar, püre halinde sebzeler (havuç, kabak gibi), meyveler (muz, armut gibi) ve yumurta sarısı gibi besinler tercih edilir. Bebeğinize yüksek besin değerine sahip olan ve vitamin-mineral açısından zengin olan besinleri sunmaya çalışın. Örneğin, demir açısından zengin olan koyu yeşil yapraklı sebzeler veya C vitamini açısından zengin olan meyveler tercih edilebilir. Burada da doktorunuzun size vereceği listeler ile adım adım ilerlemeniz en doğrusu.

**Nasıl hazırlanmalı?** Başlangıçta gıdaları püre halinde sunmanız gerekir. Böylelikle bebeğin yutmaya alışmasına yardımcı olabilirsiniz. Daha sonra, kıvamı artırarak ve parçalı gıdalar sunarak çiğneme becerisini geliştirebilirsiniz.

**Hangi besinlerden kaçınmalı?** Bal, inek sütü, balık, deniz ürünleri, tam yumurta beyazı, çiğ sebzeler (özel-



**Ek gıdaya geçiş sürecinde ideal beslenme, bebeklerin sağlıklı büyüme ve gelişimini desteklemek için çeşitli besinleri dengeli bir şekilde almalarını sağlamak üzerine odaklanmalıdır.**

likle lahana gibi gaz yapıcılar), kuruyemişler gibi potansiyel olarak alerjik reaksiyonlara neden olabilecek veya sindirim sistemini zorlayabilecek besinlerden kaçınmanız gerekir.

**Nasıl bir beslenme rutini olmalı?** Ek gıdaları bebeğinizin normal süt beslenmesine ek olarak sunun. Başlangıçta, gün içinde birkaç küçük porsiyon şeklinde ek gıdaları sunmak uygun olabilir.

**Su tüketimi!..** Bebeğinize ek gıdalarla birlikte su da vermeyi unutmayın. Özellikle ek gıda alımı arttıkça, sıvı ihtiyacı da artacaktır.

**Besin güvenliği!..** Bebeğiniz için hazırladığınız veya satın aldığınız gıdaların hijyenine dikkat edin. Doğal, taze ve sağlıklı besinler tercih edin. İşlenmiş veya katkı maddesi içeren gıdalardan kaçının.

**İzleme ve gözlem:** Bebeğinizin yeni gıdalara nasıl tepki verdiğini izleyin. Alerjik reaksiyon belirtileri (kaşıntı, kızarıklık, dudak şişmesi, nefes alma zorluğu gibi) varsa hemen doktorunuza danışın.

# Sağlıklı beslensin derken... PSİKOLOJİSİNİ ETKİLEMEYİN!

Bebekler ek gıdaya geçerken psikolojisini etkileyebilecek ve asla yapılmaması gereken davranışlar var! Bebeklerin ek gıdaya geçiş sürecinde yapılan bazı hatalar, psikolojilerini olumsuz etkileyebilir. İşte bu süreçte yapılmaması gereken bazı önemli noktalar..



**Bebeğinizin beslenme sürecinde dengeli ve sağlıklı bir yaklaşım benimsememiz çok önemli. Sabır, anlayış ve sevgiyle, bebeğinizin sağlıklı beslenme alışkanlıklarını geliştirmesine yardımcı olabilirsiniz.**

## **Zorlamak**

Bebeğinizi yemek yemeye zorlamak veya yemek yerken sürekli olarak baskı yapmak, yemeği olumsuz bir deneyim haline getirebilir ve bebeğinizde yemeğe karşı isteksizlik veya reddetme davranışlarına neden olabilir.

## **Yemek zamanlarını stresli hale getirmek**

Yemek zamanlarını stresli veya gergin bir ortam haline getirmek, bebeğinizin yemek yeme sürecini olumsuz etkileyebilir. Sakin ve keyifli bir ortamda yemek zamanlarını geçirmeye özen göstermelisiniz. Unutmayın zorlamak yok!

## **Tekrar eden olumsuz yorumlar yapmak**

Bebeğinizin yeme alışkanlıklarını eleştirmek veya sürekli olarak olumsuz yorumlar yapmak, onun özgüvenini zedeleyebilir ve yemeğe olan ilgisini azaltabilir.

## **Beslenme ile ödüllendirme veya cezalandırma**

Bebeği yemek yemeye teşvik etmek için ödöl vermek veya yemek yememesi durumunda ceza uygulamak, sağlıklı beslenme alışkanlıklarını olumsuz etkileyebilir ve yemeğe ilişkin negatif duygular geliştirmesine neden olabilir.

## **Tek tip beslenme**

Bebeğinize sürekli olarak aynı tür gıdaları sunmak, beslenme çeşitliliğini sınırlar ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarını geliştirmesini engeller.

## **Aşırı gıda katkısı**

Bebeğinizin yiyeceklerine aşırı miktarda tuz, şeker veya baharat eklemek, sağlıksız beslenme alışkanlıklarını teşvik edebilir ve uzun vadede sağlık sorunlarına neden olacaktır.

## **Yemeğe odaklanma**

Bebeğinizin yeme alışkanlıklarına aşırı derecede odaklanmak veya onun yemek yemesi üzerinde aşırı kontrole sahip olmak, onun bağımsızlık duygusunu zedeleyebilir ve sağlıklı yeme alışkanlıklarını geliştirmesini engelleyebilir.



## Bu sebzeler menüde olmalı!

Ek gıdaya geçtiğinizde ilk 3 olmazsa olmaz sebze nedir? İlk başlangıç sebzeleri genellikle sindirimi kolay olan ve alerji riski düşük olan sebzeler arasından seçilir. İşte genellikle ek gıdaya geçişte tercih edilen ilk 3 sebze...

**HAVUÇ** Sindirimi kolay olan ve genellikle alerji riski düşük olan bir sebzedir. Ayrıca beta-karoten açısından zengin olduğu için bebekler için sağlıklı bir seçenektir.

**KABAK** Sindirimi kolay, hafif ve alerji riski düşük bir sebzedir. Bebekler için uygun bir başlangıç sebzesi olabilir.

**PATATES** Sindirimi kolay olan ve bebeklerin enerji ihtiyacını karşılamaya yardımcı olabilecek bir sebzedir. Ayrıca genellikle alerji riski de düşüktür.

- Bu sebzeleri püre halinde hazırlayarak veya buharda pişirerek bebeğinize sunabilirsiniz. Yeni gıdalara başlamadan önce her birini birkaç gün arayla denemeli ve olası alerjik reaksiyonları gözlemlemelisiniz.



## Et menüde olmalı mı?

Evet, ek gıdaya geçiş sürecinde et çeşitlerini de bebeklerinizin menüsüne katabilirsiniz. Ancak, genellikle bebeğin sindirim sistemi henüz tam olarak gelişmediği için, eti sunmadan önce dikkatli olmak ve uygun şekilde hazırlamak önemlidir. İşte ek gıdaya geçişte menüye ekleyebileceğiniz bazı et çeşitleri;

**TAVUK** bebeğinize sunabileceğiniz uygun etlerden biridir. İyi pişirilmiş, kemiksiz ve deriden arındırılmış tavuk göğsü, genellikle bebekler için uygun bir seçenektir.

**HİNDİ ETİ** tavuk gibi, sindirimi kolay ve düşük alerji riskine sahip bir et çeşididir. Yine, kemiksiz ve deriden arındırılmış olarak hazırlanmalıdır.

**KUZU VEYA DANA ETİ**; demir ve protein bakımından zengindir ve bebeğinizin beslenmesine katkı sağlayabilir.

Ancak, bu etlerin yağ oranı daha yüksek olduğu için daha az miktarda verilmelidir.

**BALIK** bebekler için uygun olan bazı balık çeşitleri, özellikle omega-3 yağ asitleri bakımından zengin olan somon gibi seçenekler, sağlıklı bir protein kaynağı olabilir. Ancak, balık alerjisi riski nedeniyle, bir yaşını beklemek ve balık vermeye başlamadan önce doktorunuza danışmanız gerekir.

**KIYMA** iyi pişirilmiş ve ince çekilmiş kıyma, bebekler için sindirimi kolay bir et çeşididir. Ancak, eti vermeden önce iyice pişirilmiş olması ve tüm kemik, deri ve yağlardan arındırılmış olması önemlidir.

**Herhangi bir et çeşidini bebeğinize sunmadan önce, bebeğinizin hazır olduğundan emin olmak için doktorunuza danışmanız önemlidir. Ayrıca, tekrar hatırlatalım, yeni gıdalara başlarken her birini birkaç gün arayla denemek ve olası alerjik reaksiyonları gözlemlemek önemlidir!**



**Her bebeğin alerji riski ve sindirim sistemi farklı olduğu için, yeni gıdalara başlamadan önce doktorunuza danışmanız önemlidir. Ayrıca, her bir meyveyi bebeğinize birkaç gün arayla sunarak olası alerjik reaksiyonları gözlemlemeniz önemlidir!..**

## İLK 1 YIL HANGİ MEYVELER YENMELİ, HANGİ MEYVELER YENMEMELİ?

Yine doktorunuza danışarak ilerlemeniz gereken bir soru. Çünkü her çocuğa özel, doktorunun kontrolünde bir beslenme planı oluşturmanız gerektiğini bir kez daha hatırlatalım. Genel olarak baktığımızda ise uzmanların ilk bir yıl neleri verip vermemeniz üzerinde hem fikir olduğu meyvelere bir bakalım. İlk bir yıl boyunca bebekler için bazı meyveler uygun olabilirken, bazıları alerji riski taşıyabilir veya sindirim sistemini rahatsız edebilir. Peki neler bu meyveler?

### **Uygun olan meyveler;**

**MUZ:** Sindirimi kolay olan ve genellikle alerji riski düşük olan bir meyvedir. Ayrıca potasyum ve lif bakımından zengindir.

**ARMUT:** Sindirimi kolay ve genellikle alerji riski düşük olan bir meyvedir. Ayrıca bebekler için iyi bir lif kaynağıdır.

**ELMA:** Sindirimi kolay ve genellikle alerji riski düşük olan

bir meyvedir. Ayrıca C vitamini bakımından zengindir.

**AVOKADO:** Sağlıklı yağlar açısından zengin ve sindirimi kolay olan bir meyvedir. Ayrıca bebekler için uygun bir ilk gıda olabilir.

**ŐEFTALİ:** Sindirimi kolay ve genellikle alerji riski düşük olan bir meyvedir. Ayrıca bebekler için iyi bir C vitamini kaynağıdır.

### **Uygun olmayan meyveler;**

**ÇİLEK:** Alerji riski taşıyan bir meyvedir. Bu nedenle, ek gıda sürecinin ilerleyen aşamalarında ve bebeğinin alerjik reaksiyonlara karşı daha az risk taşıdığında verilmelidir.

**PORTAKAL** ve diğer Narenciye meyveleri, sindirim sistemini rahatsız edebilecek asit içerirler. Ek gıdaya geçişin ilerleyen aşamalarında ve bebeğinizin sindirim sistemi daha olgunlaştığında verilmelidir.



# RAHAT VE GÜVENLİ YEMEK ZAMANI!

Ek gıdaya geçiş sürecinde, bebeğinizin rahat ve güvenli bir şekilde yemek yemesini sağlamak için bazı olmazsa olmaz malzemeler bulunmaktadır. İşte ek gıdaya geçişte almanız gereken bazı temel malzemeler...

**Önlük veya önlükler:** Bebeğinizin yemek yemesi sırasında kıyafetlerini korumak için su geçirmez ve kolay temizlenebilir önlükler almanız önemlidir. Birden fazla önlük bulundurmak, her öğün sonrasında temiz bir önlük kullanmanızı sağlar.

**Mama sandalyesi veya yüksek sandalye:** Bebeğinizin yemek yemesi için uygun bir yüksek sandalye veya mama sandalyesi almak önemlidir. Bu sandalyeler, bebeğinizin masa seviyesine yakın olmasını sağlar ve yemek zamanlarını daha keyifli hale getirir.

**Yemek takımı ve çatal-bıçak seti:** Bebeğiniz için uygun boyutta ve malzemede yemek takımı almak önemlidir. Plastik veya silikon malzemeden yapılmış, kolay temizlenebilir ve güvenli olan yemek takımları tercih edilebilir. Ek olarak, bebeğinizin küçük elleri için uygun boyutta çatal ve kaşık setleri de alabilirsiniz.

**Biberon veya bardak:** Bebeğinizin su veya süt içmesi için uygun bir biberon veya bardak almanız önemlidir. Başlangıçta, bebeğinizin bardakla su içmeyi öğrenmesine yardımcı olacak bir bardak tercih edebilirsiniz.

**Yemek saklama kapları:** Artan yemekleri saklamak için uygun boyutta ve sızdırmaz kapaklı yemek saklama kapları almak önemlidir. Böylece, hazırladığınız yemekleri saklayarak daha sonra tekrar ısıtabilir veya kullanabilirsiniz.

**Islak mendil:** Sadece yemek saatinde değil bebeğinizin her anında olmazsa olmazınız ıslak mendiller. Tabii ki burada dikkat etmeniz gereken bebek cildi için üretilmiş, doğal içerikli mendiller olması.

**Yemek saati için önerdiğimiz tüm bu malzemeler, bebeğinizin yemek yemesi sırasında ve sonrasında ihtiyaç duyacağınız temel ekipmanlar. Elbette ki bebeğinizin yaşına, ihtiyaçlarına ve tercihlerinize göre seçmelisiniz!..**

# ARTIK 1 YAŞINDA! KUSURSUZ TABAK HAZIRLIYORUZ...

Bir yaşındaki bir çocuğun günlük oğnnde kusursuz bir tabak, çeşitli besin gruplarını içermeli, dengeli bir Şekilde hazırlanmalıdır. İşte bir yaşındaki bir çocuğun oğnnde bulunması gereken bazı besinler ve neriler...

**Protein kaynağı;** Tavuk, hindi, yumurta, kırmızı et veya baklagiller gibi protein kaynaklarından biri bulunmalıdır. Örneğin, kk parçalara kesilmiş veya ezilmiş tavuk göğsü veya yumurta sarısı sunulabilir.

**Tahıllar;** Tam tahıllı ekmek, makarna, pirinç veya yulaf gibi tam tahıllı veya yüksek lifli tahıllardan oluşan bir seçenek bulunmalıdır. Bu, bebeğinizin enerji ihtiyacını karşılamaya yardımcı olur.

**Sebzeler;** Havuç, kabak, brokoli, ıspanak gibi çeşitli sebzeler oğnn önemli bir parçası olmalıdır. Bu sebzeler püre haline getirilmiş veya ince parçalara kesilmiş olarak sunulabilir.

**Meyveler;** Muz, elma, armut, Őeftali gibi çeşitli meyveler, bebeğinizin vitamin ve mineral ihtiyacını karşılamak için önemlidir. Meyveler püre haline getirilmiş veya ezilmiş olarak sunulabilir.

**Süt ve süt rnleri;** Bir yaşındaki bir ocuk için süt veya yoğurt gibi süt ürünleri önemli bir kalsiyum kaynağıdır. Tam yağlı veya yoğunlaştırılmış süt ürünleri tercih edilmelidir.

**Su;** Bebeğinizin susuz kalmaması için oğnler arasında su sunmak önemlidir. Bebeğinizin yeterli miktarda su içmesini sağlamak için biberon veya bardak kullanılabilir.

## ÖNERİLEN PORSİYON NEDİR?

Önerilen porsiyon boyutlarına gelince, bir yaşındaki bir çocuğun iştahi ve ihtiyaçları değişebilir. Genel olarak, bir yaşındaki bir çocuğun her oğnde kk porsiyonlarla başlamak ve ihtiyacına göre daha fazla sunmak en iyisidir. Ayrıca, oğnlerde tuz ve Şeker eklenmemelidir. Herhangi bir alerji riskini veya beslenme sorunlarını göz önünde bulundurarak, oğnlerdeki besinleri ve porsiyon boyutlarını özelleştirmek önemlidir. Eğer bir endişeniz varsa veya belirli bir diyet planı düşünüyorsanız, doktorundan veya beslenme uzmanından yardım almak her zaman faydalı olacaktır.

## Annelerin En ok Merak Ettiği 3 Soru...

Bebeklerin ek gıdaya geçiş süreci anneler için genellikle oldukça merak uyandırıcı bir dönemdir. Kafalarında binlerce soru baloncuğu olabilir!.. Bu süreçte annelerin en fazla merak ettiği üç soruyu merak ettik... Bu soruların cevapları, annelerin bebeğin sağlıklı bir Şekilde ek gıdaya geçişini desteklemelerine yardımcı olur ve bu dönemi daha güvenli ve keyifli hale getirir...

**Hangi gıdaları vermeliyim?** Anneler, bebeğin sağlıklı büyüme ve gelişimi için hangi gıdaların en uygun olduğunu merak ederler. Hangi sebzelerin, meyvelerin, protein kaynaklarının ve tahılların bebeğe sunulması gerektiği hakkında bilgi sahibi olmak önemlidir.

**Nasıl hazırlamalı ve sunmalıyım?** Bebekler için uygun gıdaları nasıl hazırlayacakları ve sunacakları konusunda anneler genellikle endişe duyarlar. Gıdaları püre haline getirmek mi yoksa parçalı mı sunmak gerektiği, hangi pişirme yöntemlerinin en uygun olduğu gibi konular annelerin zihninde soru işaretleri oluşturabilir.

**Alerji riski var mı, belirtileri nasıl anlayabilirim?** Anneler, bebeğin yeni gıdalara verdiği tepkileri izlerken alerjik reaksiyon riskini ve belirtilerini merak ederler. Hangi gıdaların alerji riski taşıdığı, alerjik reaksiyon belirtileri neler olduğu ve ne zaman doktora başvurulması gerektiği gibi konular annelerin soru işaretleri arasındadır.







## BIRAKINIZ KENDİSİ YESİN!

Bebekler kendisi yemek yemeli mi? BLW yani bebeğin kendi kendine yemek yemesi doğru bir yöntem midir? Son yılların bebek gelişiminde uygulanan en popüler beslenme yöntemlerinden biri BLW'ye değinmeden olmaz...

BLW (Bebeğin Kendi Kendine Yemeği) ya da İngilizce adıyla Baby-Led Weaning, bebeğin katı gıdalara geçiş sürecinde kendi kendine yeme yeteneğini kullanarak yemek yemesini teşvik eden bir yaklaşımdır. Bu yöntemde, bebeğe parmak yiyecekler veya uygun boyutlarda kesilmiş gıdalar verilir ve bebeğin kendi başına bu gıdaları tutması, ısırması ve yemesi sağlanır. BLW'de bebeğin kendi iştahını, doyumluk hissini ve yeme hızını kontrol etmesine izin verilir ve beslenme süreci daha bağımsız hale getirilir.

Doğru uygulandığında, BLW'nin birçok faydası olabilir. Bebeklerin dokunma, hissetme ve kendi yeme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir. Ayrıca, çeşitli besinleri kendi seçimleriyle keşfetmelerine ve yemeğe karşı daha olumlu bir tutum geliştirmelerine yardımcı olabilir. BLW ayrıca aile yemeğine katılımı teşvik eder ve ailenin yemek zamanlarını daha keyifli hale getirebilir.

Ancak BLW'nin dezavantajları ve riskleri de vardır. Özellikle bebeklerin mide boğazı ile ilgili gelişimleri tamamlanmadan katı gıdaların verilmesi, boğulma riskini artırabilir. Ayrıca, bazı bebekler parmak yiyecekleri veya parçalı gıdaları iyi tutamayabilir veya yutmakta zorluk çekebilirler. BLW'nin uygulanması konusunda dikkatli olmak ve bazı önlemler almak önemlidir. Bebeklere verilen gıdaların uygun boyutlarda kesilmiş olması ve boğulma riskini azaltmak için dikkatli seçilmesi gerekir. Bebeklerin her zaman gözetim altında ve dik oturumda yemek yemesi sağlanmalıdır. Ayrıca, bebeğin yeterli beslenme alması için anne sütü veya formülle beslenmeye devam edilmesi ve bebeğin demir ve diğer besin ihtiyaçlarını karşılamak için çeşitli gıdalar sunulması önemlidir.

**Unutmayın,**  
**her bebek**  
**farklıdır ve bazıları**  
**diğerlerinden daha hızlı**  
**veya daha yavaş bir şekilde**  
**ek gıdalara adapte olabilir.**  
**Önemli olan, bu süreci**  
**bebeğinizin ihtiyaçlarına**  
**ve tepkilerine göre**  
**yönetmektir!**

Sonuç olarak; BLW birçok aile için uygun bir seçenek olabilir, ancak uygulanırken dikkatli olunmalı ve bebeğin ihtiyaçları ve gelişim aşaması dikkate alınmalıdır. Her aile için en uygun beslenme yöntemi, bebeğin ihtiyaçlarına, ebeveynlerin tercihlerine ve kültürel faktörlere bağlı olarak değişebilir. Bunu da en iyi çocuğu büyüten kişiler bilir!



## Doktorumuz NE DİYOR?

Ek gıdaya geçiş için en doğru zamanın ne zaman olduğu, bebeğin ek gıdaya hazır olup olmadığını nasıl anlayabileceğiniz, doğru yaklaşımın nasıl olması gerektiği gibi soruları konuyu pekiştirmesi için bir uzmana sorduk. Acıbadem Bakırköy Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Muhammed Sami Tufan cevapladı...

Bebeklerin sağlıklı büyüme ve gelişimleri için ek gıdaya geçiş süreci kritik bir adımdır. Anne sütü, ilk altı ay boyunca bebeklerin tüm besin ihtiyaçlarını karşılar. Ancak altı aydan sonra, bebeklerin ek gıdaya geçişi gerekmektedir. Ek gıdaya geçiş için en doğru zamanın ne zaman olduğu, bebeğin ek gıdaya hazır olup olmadığını nasıl anlayabileceğiniz, doğru yaklaşımın nasıl olması gerektiği, ilk verilecek besinlerin neler olması gerektiği ve anne sütü ile ek gıdayı nasıl dengeleyebileceğiniz oldukça önemli başlıklar...

### Ek Gıdaya Geçiş için En Doğru Zaman ve Hazır Olma Belirtileri

Dünya Sağlık Örgütü ve birçok sağlık otoritesi, bebeklerin ek gıdaya geçişi için en ideal zamanın 6. ay olduğunu belirtir. Ancak bazı bebekler, 4-6 ay arasında ek gıdaya hazır olabilir. Ek gıdaya geçiş için doğru zamanı belirlemek adına bazı belirtilere dikkat etmek gerekmektedir:

✓ **Baş Kontrolü:** Bebek, başını dik ve sabit bir şekilde tutabiliyorsa ek gıdaya geçiş için hazır olabilir.

✓ **Oturma Yeteneği:** Bebek destekli veya desteksiz olarak oturabiliyorsa bu, ek gıdaya geçiş için önemli bir işarettir.

✓ **Yutma Refleksi:** Dil itme refleksi azalmalı ve bebek, kaşıkla verilen yiyeceği yutabilmelidir. Bu, bebeğin katı gıdaları güvenli bir şekilde tüketebileceğinin göstergesidir.

✓ **İlgi:** Bebek, aile üyelerinin yediği yiyeceklere ilgi göstermeye başlamışsa ve ağzını açarak yiyecekleri almaya çalışıyorsa bu, ek gıdaya geçişin zamanı geldiğine işaret eder.

✓ **Artan İhtiyaç:** Anne sütü veya formül mamadan yeterince beslenemiyor ve daha sık beslenmek istiyorsa, ek gıdaya geçiş düşünülebilir.

### Ek Gıdaya Geçişte Doğru Yaklaşım

Ek gıdaya geçiş süreci, sabır ve dikkat gerektirir. Bebeğinizin bu yeni deneyimi pozitif ve stressiz bir şekilde yaşaması önemlidir. İşte doğru yaklaşım için bazı ipuçları:



**Ek  
gıdaya geçiş  
sürecinde ideal  
beslenme, bebeklerin  
sağlıklı büyüme ve  
gelişimini desteklemek için  
çeşitli besinleri dengeli  
bir şekilde almalarını  
sağlamak üzerine  
odaklanmalıdır.**

✓ **Yavaş ve Aşamalı Başlama:** Yeni yiyecekleri tek tek ve yavaş yavaş tanıttın. Her yeni yiyeceği 3-5 gün arayla vererek alerjik reaksiyon olup olmadığını gözlemleyin. Bu süre zarfında, bebeğinizin yeni besine nasıl tepki verdiğini izleyebilirsiniz.

✓ **Küçük Miktarlarla Başlama:** İlk başta küçük miktarlarla başlayın ve bebeğin tepkisini izleyin. Bebekler, yeni tatlarla ve dokulara alışırken zaman alabilir. Bu ✓

✓ **Yumuşak ve Ezilmiş Besinler:** Başlangıçta yumuşak, püre şeklinde (blender kullanmadan hazırlanmalı) veya ezilmiş yiyecekler verin. Bebek alışıkça farklı doku ve kıvamda yiyecekler sunun. Bu, bebeğinizin katı gıdalara alışmasını kolaylaştırır.

✓ **Pozitif Deneyimler Yaratma:** Beslenme sürecini eğlenceli ve pozitif tutun. Bebek aç değilken veya çok yorgunken beslemeye çalışmayın. Yemek zamanlarını keyifli ve sakin tutarak, bebeğinizin yemek yemekten hoşlanmasını sağlayabilirsiniz.

### **İlk Besinler ve Başlangıç Gıdaları**

Bebeklerin ek gıdaya geçiş sürecinde verilebilecek ilk besinler şunlardır:

✓ **Sebze Püreleri:** Havuç, kabak, tatlı patates gibi sebzeler bebekler için iyi bir başlangıç olabilir. Bu sebzeler, besleyici değerleri yüksek ve sindirimi kolaydır.

✓ **Meyve Püreleri:** Elma, armut, muz gibi meyveler bebekler için doğal ve tatlı bir alternatif sunar. Meyveleri iyice püre haline getirerek veya rendeleyerek verebilirsiniz.

✓ **Tahıl Mamaları:** Pirinç unu, yulaf gibi tahıllar su veya anne sütü ile karıştırılarak hazırlanabilir. Bu tahıllar, bebekler için demir açısından zengin ve doyurucudur.

✓ **Protein Kaynakları:** Başlangıçta yoğurt, 7-8 ay civarında iyi pişmiş ve ezilmiş tavuk, kuzu eti veya balık gibi proteinler eklenebilir. Protein, bebeğinizin kas ve doku gelişimi için önemlidir.

### **Anne Sütü ve Yemek Dengesi**

Ek gıdaya geçiş sürecinde anne sütü hala bebeğin ana besin kaynağı olmalıdır. 6-12 ay arasında bebekler, anne sütünden elde ettikleri besin öğelerini tamamlamak için ek gıdaya başlarlar. Bu dönemde anne sütü ile ek gıda arasında bir denge kurulmalıdır:

✓ **Öncelik Anne Sütü:** Bebeğinizin ana besin kaynağı anne sütü olmaya devam eder. Ek gıdalar, anne sütünü tamamlayıcı nitelikte olmalıdır. Anne sütü, bebeklerin bağışıklık sistemi için kritik öneme sahiptir ve temel besin ihtiyaçlarını karşılar.

✓ **Beslenme Zamanlaması:** Anne sütü ile beslenme düzenini koruyarak ek gıdaları öğün aralarına ekleyin. Örneğin, sabah ve öğleden sonra ara öğünlerinde ek gıdalar verebilirsiniz. Bu, bebeğinizin hem anne sütünden hem de ek gıdalardan dengeli bir şekilde beslenmesini sağlar.

✓ **Dengeli Dağılım:** Gün içinde 2-3 kez ek gıda ve geri kalan öğünlerde anne sütü vermek ideal olabilir. Zamanla bebeğinizin ihtiyacına göre bu dengeyi ayarlayabilirsiniz. Ek gıda miktarını artırırken, anne sütü miktarını azaltmak yerine dengeyi koruyarak bebeğinizin tüm besin ihtiyaçlarını karşıladığından emin olun.

### **SONUÇ;**

Ek gıdaya geçiş süreci, bebeğinizin sağlıklı büyüme ve gelişimi için önemli bir adımdır. Bu süreçte doğru zamanı belirlemek, doğru besinleri seçmek ve anne sütü ile ek gıda arasında denge kurmak önemlidir. Her bebek farklıdır ve bu süreci kendi hızında yaşayacaktır. Sabırlı ve dikkatli olmak, bebeğinizin bu yeni deneyimi pozitif ve keyifli bir şekilde yaşammasını sağlar. Bebeğinizin doktoruyla düzenli olarak iletişimde kalarak, onun özel ihtiyaçlarına uygun bir beslenme planı oluşturabilirsiniz. Unutmayın, her adım bebeğinizin sağlıklı ve mutlu bir birey olma yolunda attığı önemli bir adımdır.

# Neleri YANLIŞ YAPIYORUZ?

Ebeveynler için en çok soru sordukları dönemlerden biri ek gıdaya geçiş dönemi. Bu konuda ülkemizdeki en etkili eğitmenlerden biri Esra Ertuğrul. Son çıkardığı kitabı; 'Ek Gıda Macerası Başlasın!' ile ebeveynlerin bu konudaki birçok sorusuna cevap veren Anne Bebek Eğitmeni Esra Ertuğrul'a hem dosya konumuza dair merak ettiklerimizi sorduk hem de yeni kitabını konuştuk...





**Ek  
gıdaya  
geçiş süreci,  
anneler için  
heyecan verici  
ve öğretici bir  
dönemdir...**

■ **Sevgili Esra, yıllardır verdiğin eğitimlerle anne&baba adaylarına bebeklerini yetiştirirken yol gösteriyor, işlerini kolaylaştırıyor-sun. Temelinde hemşire olmanın da verdiğin deneyimle sektörde adı geçen en önemli isimlerden birisin. Biz de dosya konumuz itibarıyla ek gıdaya geçiş ile ilgili merak ettiğimiz birkaç soruya senden de cevap almak istedik. İlk olarak ek gıda konusunda gözlemlerine dayanarak ebeveynlerin en sık yaptığı hatalar neler oluyor, bizimle paylaşır mısın?**

Ek gıdaya geçiş, bebekler için önemli bir dönemdir ve ebeveynlerin dikkatli olması gereken bir süreçtir. Ek gıdaya geçişte ebeveynlerin en sık yaptığı hataları şöyle özetleyebilirim:

**Erken Başlamak...** Bebeğin fiziksel ve gelişimsel olarak hazır olduğundan emin olmak önemlidir. Bebeği takip eden çocuk doktoruyla bu zamana karar vermek çok önemlidir.

Yeni gıdaları hızlı bir şekilde ve büyük miktarlarda sunmak da yaygın bir hatadır. Bebeğin sindirim sistemi, yeni gıdaları sindirmeye ve alışmaya zaman ayırmak için yavaş bir tempoya ihtiyaç duyar. Yavaşça ilerlemek ve her yeni gıdayı küçük miktarlarda sunmak daha iyidir.

**Alerji Risklerini Göz Ardı Etmek...** Yeni gıdalara başladıktan sonra bebeğin tepkilerini dikkatlice gözlemlemek ve alerjik reaksiyon belirtileri için hazırlıklı olmak önemlidir.

**Beslenme Çeşitliliğini Unutmak...** Bebekler için çeşitli gıdalar sunmak önemlidir çünkü bu, farklı besin maddelerinin alınmasını sağlar. Tek tip gıdalarla beslenmek, besin eksikliğine ve gelişimde sorunlara yol açabilir.

Bebekleri yemek yemeye zorlamak veya beslenmeyle ilgili olumsuz bir deneyim yaratmak da sıkça yapılan hatalardandır. Beslenme zamanlarını stresli hale getirmek, bebeğin yeme alışkanlıklarını olumsuz etkileyebilir ve beslenme ile ilgili negatif duygular geliştirmesine neden olabilir. Bunun yerine, beslenme zamanlarını keyifli bir deneyim haline getirmek önemlidir.

■ **Yaz dönemindeyiz ve tatil zamanı! Yaz tatiline denk gelen ek gıdaya geçiş dönemi için önerilerini, püf noktalarını alabilir miyiz?**

Yaz tatili, aileler için keyifli bir zaman olabilir ancak bu dönemde ek gıdaya geçiş süreci de devam ediyorsa bazı zorluklarla karşılaşılabilir. Bebeğinizin yeni gıdaları tanıması ve sindirmesi için tatil dönemlerini verimli bir şekilde kullanmanızı sağlayacak bazı öneriler ve püf noktaları elbette var.

1. Yavaş ve adım adım ilerleyin.
2. Doğal ve taze besinleri tercih edin. Ayrıca kavanoz mamaları önceden deneyip, yanınızda getirebilirsiniz.
3. Tatile çıkarken, bebeğinizin ihtiyaçları için gerekli olan ekipmanları yanınıza almayı unutmayın.
4. Tatil döneminde, bebeğinizle birlikte dışarıda yemek yemek veya piknik yapmak keyifli olabilir. Ancak, bu durumda da hijyen kurallarına dikkat etmeyi unutmayın. Taşınabilir beslenme çözümleriyle bebeğinizin ihtiyaçlarını karşılayabilir ve onunla birlikte hareket halinde beslenmenin keyfini çıkarabilirsiniz.
5. Tatil dönemi, rutinlerin değiştiği bir zaman dilimidir ve bu nedenle esnek olmak önemlidir. Bebeğinizin beslenme saatlerini veya uyku düzenini tam olarak takip etmek her zaman mümkün olmayabilir. Bu durumda, esnek olun ve bebeğinizin ihtiyaçlarına uygun olarak hareket edin.

■ **Ek gıdaya geçişte anneler için önerilerin neler olur?**

Bebeğinizin ek gıdaya geçiş süreci, hem heyecan verici hem de bazen endişe verici olabilir. Bu dönemde, bebeğinizin sağlıklı beslenme alışkanlıklarını geliştirmesi için sizin rolünüz büyük önem taşır.

1. **Hazır Olun** Ek gıdaya geçiş süreci bebeğiniz ve sizin için bir öğrenme sürecidir. Bu nedenle, bu döneme hazırlıklı olun.
2. **Yavaş ve Sabırlı Olun** Bebeğinizin yeni tatları ve

dokuları tanınması zaman alabilir, bu nedenle sabırlı olun. Her bebeğin beslenme alışkanlıkları farklıdır ve bazıları yeni gıdalara hemen alışırken, diğerleri daha fazla zaman gerektirebilir. Acele etmeyin ve bebeğinizin hızına ayak uydurun.

**3. Doğal Besinler Tercih Edin** Böylece bebeğinizin sağlıklı beslenme alışkanlıklarını desteklemiş olursunuz.

**4. Besin Çeşitliliğine Dikkat Edin** Bebeğinize çeşitli gıdalar sunmak, onun farklı besin maddelerini keşfetmesini sağlar. Bu nedenle, meyve, sebze, tahıl, protein kaynakları ve sağlıklı yağları içeren çeşitli besinleri bebeğinizin beslenme programına dahil edin.

**5. Hijyen Kurallarına Dikkat Edin** Besinleri hazırlarken ve bebeğinizi beslerken ellerinizi düzenli olarak yıkayın. Ayrıca, bebeğinizin beslenme ekipmanlarını ve çevresini temiz tutmaya özen gösterin.

**6. Bebek İşaretlerini Dinleyin** Bebeğinizin doyma veya açlık işaretlerini dikkatlice gözlemleyin ve ona göre hareket edin. Bebeğinizin ihtiyaçlarına duyarlı olmak ve onunla iletişim kurmak, beslenme sürecini daha keyifli hale getirecektir.

Ek gıdaya geçiş süreci, anneler için heyecan verici ve öğretici bir dönemdir. Bu süreci güvenle yönetmek için

yukarıdaki önerileri göz önünde bulundurarak, bebeğinizin sağlıklı beslenme alışkanlıklarını destekleyebilir ve bu özel dönemi keyifli bir şekilde geçirebilirsiniz. Unutmayın, her adımı birlikte atıyoruz ve birlikte büyütüyoruz.

■ **Ve konumuz yeni kitabın... 'Ek Gıda Macerası Başlasın' ebeveynler için ek gıdaya geçiş döneminde harika bir kaynak kitap. İçeriğinde neler var, biraz bahsedebilir misin bizlere?**

"Ek Gıda Macerası Başlasın", 6-12 aylık bebeklerin beslenmesiyle ilgili kapsamlı bir rehber olarak ebeveynlerle buluştu. Bebeklerin sağlıklı beslenme sürecinde ebeveynlere rehberlik etmesi için tasarladığım bu kitapla, ek gıda döneminde yaşanan soruları cevaplamak ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarını desteklemek için bir kaynak oluşturmak istedim.

Kitap, temel beslenme ilkeleri ve 6-12 aylık bebeklerin ihtiyaçlarına uygun olarak hazırlanmış haftalık menüler ve pratik tarifler içeriyor. Bebeklerin beslenme gereksinimlerini karşılamak ve sağlıklı gelişimlerine katkıda bulunmak için özenle hazırladığım bu kitap umuyorum ki, ebeveynlerin bebeklerinin beslenme sürecini keyifle yönetmelerini sağlayacak.

"Ek Gıda Macerası Başlasın" ile bebeklerinizin beslenme serüvenine yeni bir yolculuk başlatın ve sağlıklı bir başlangıç yapın diyoruz...

Tatil zamanı geldiğinde bebeğinizin beslenmesi için en iyi seçenekleri bulmak önemlidir. Ek gıdaya geçiş sürecinde kavanoz mamalar neden mi tercih edilmeli?

Çünkü;

Pratiklik ve Kolaylık: Tatilde yemek hazırlamak bazen zor olabilir. Kavanoz mamalar, aç-kullan kolaylığı ile işinizi çok kolaylaştırır.

Yanınızda taşınması kolay ve hijyenik olduğu için her yerde rahatça kullanılabilir.

Güvenilir İçerik: Kavanoz mamalar, bebek beslenmesi standartlarına göre üretilir ve besin değerleri kontrollüdür. Bebeklerin ihtiyacı olan vitamin ve minerallerle zenginleştirilmiştir.

Zaman Tasarrufu: Tatil zamanı daha fazla zaman geçirmek ve anın tadını çıkarmak isteyebilirsiniz. Kavanoz mamalar size bu zaman tasarrufunu sağlar.

Peki, neden Hero Baby?

- ✓ Hero Baby mamaları, titiz kalite kontrollerinden geçer ve bebeğiniz için en sağlıklı içerikleri sunar.
- ✓ Hero Baby mamaları, doğal ve katkısız içeriklerle üretilir. Hiçbir koruyucu madde içermez.
- ✓ Bebeklerin ihtiyaç duyduğu temel besin maddelerini içerir ve dengeli bir beslenme sağlar.
- ✓ Farklı tatlar ve çeşitler sunarak bebeğinizin damak zevkini geliştirmesine yardımcı olur.
- ✓ Hero Baby, yıllardır annelerin ve babaların güvendiği bir markadır. Bebeklerin sağlığı ve mutluluğu için en iyi ürünleri sunar.







organik

EVDE, PARKTA, PLAJDA  
HEM BEBEĞİNE HEM KENDİNE İYİLİK!

- ✓ şeker ilavesiz
- ✓ C vitamini kaynağı
- ✓ 1000'den fazla analizden tam not





# İçeride neler oluyor?

## HAFTA HAFTA GELİŞİM SÜRECİ...

Doğmamış bebeğin gelişimi...  
İnanılmaz yolculuğa hafta  
hafta tanık olmak, içinizde  
neler olduğunu bilmek sizin  
de hakkınız. Mucize süreçte  
karnınızın içinde bebeğinizi,  
dışarıda sizi neler bekliyor?...



40 haftalık mucizevi hamilelik serüveni, her anne adayı için merak konusudur. İçeride ve dışarıda neler olduğunu bilmek, bu mucize süreci çok daha unutulmaz kılıyor. Dokuz aylık süreçte bebeğinizin gelişimini Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı, Perinatolog Prof. Dr. Tolga Ergin anlatıyor.

## BİRİNCİ TRİMESTER

**4. hafta** Yaptıracağınız kan tahlili (BhCG) ile hamileliğiniz kesin olarak tespit edilir. Bu süreçte hafif bir kanamanız olabilir. Genelde masum bir lekelenme kanaması olsa dahi, kan tahlili ile birlikte mutlaka doktorunuza başvurmalısınız. Bu dönemde sanki adet olacaktıysanız gibi kasık ağrısı hissedebilirsiniz. Sık idrara gitme, göğüslerinizde gerginlik-dolgunluk, uykuya eğilim, yorgunluk hissi gibi bulgular yaşarsınız.

**5. hafta** Bu dönemde yaklaşık 4-5 mm çapında gestasyon keseniz, 2 mm çapında yolk keseniz, 2-3 mm uzunluğunda embriyonuz oluşur. Bebeğinizde ilk gelişen organ olan kalp, kan pompalamaya başlar. Beyin ve omurilik dokusunun temel yapısı meydana gelir. Bu haftanın sonunda, bebeğinizin kan hücreleri oluşur. Dördüncü haftada hissettiğiniz belirtiler, bu haftalarda da devam eder. Özellikle gaz ve hazım problemlerinizi biraz daha artabilir.

**6. haftada özellikle sabahları daha belirgin bulantı hissiniz oluşur. Duygusal dalgalanmalar yaşayabilirsiniz.**

**6. hafta** Bu dönemde 10-12 mm çapında gestasyon keseniz, 4 mm çapında yolk keseniz, 4 mm uzunluğunda embriyonuz oluşur. Bebeğinizin kalbinde, karıncık ve kulakçıkları ayıracak olan septalar belirir. Kalp kapakçıkları belirginleşmeye başlar. Beyin ve omurilik dokusu hızla gelişir. Bebeğiniz ve sizin aranızdaki tüm alışverişi sağlayan plasenta belirir.

Hamileliğinizde salgılanan hormonların artması ile birlikte, özellikle sabahları daha belirgin bulantı hissiniz oluşur. Duygusal dalgalanmalar yaşayabilirsiniz. Sık idrara çıkarsınız. Göğüsleriniz de renk değişikliği ve ağrılar oluşabilir.

**7. hafta** Bebeğinizin göz, burun, kulak taslakları, hatta gözün ağ tabakası olan retina oluşmaya başlar. Kolları ve bacakları yavaş yavaş çıkar. Göbek kordonu belirir. Embriyo kalp ritmi, hamileliğinizin 7. haftasında, dakikada ortalama 140-160 atar.

Sizde ise; bulantılarınızın yanına, baş ağrılarınız da eklenebilir. Özellikle bulantı nedeni ile beslenme problemi yaşıyor veya sık kusmalarınız oluyorsa, doktorunuza danışmalısınız.

**8. hafta** Vücut hareketleri ultrasonografisi sırasında fark edilebilir hale gelir, ancak bu hareketlerin sizin tarafınızdan hissedilmesi 19 - 20. haftalar civarında olur. Lens ve damağı oluşmaya başlar. Bebeğinizin yemek borusu farklılaşarak, nefes borusundan ayrılır. Kalbi içindeki kapakçıklar fark edilmeye başlar. Omurga kırıkaldak halindedir. Ağırlığı yaklaşık 2 g civarında olur.

Sizde ise; bulantılar ile beraber sık idrara gitme şikayetleriniz devam edebilir. Ara ara karın-kasık bölgelerinizde, uterusun büyümesine bağlı olan kramplar hissedilebilir, ayrıca cildinizde yağlanma ve sivilceler de oluşabilir.

**9. hafta** Gözleri belirginleşir ve yanlardan ortaya doğru yaklaşmaya başlar. Göbek kordonunun gelişimi ile birlikte, bağırsaklar karın içerisine hareketlenir. Göz kapakları fark edilebilir. Burun delikleri belirir. Yemek borusu

### ŞİMDİ NE YAPILABİLİR?

- ✓ Yürüyün! Her gün minimum 30-35 dakika yürümeniz gerekiyor. Eğer sizin için zor olarsa 10 dakikadan başlayıp her gün biraz biraz arttırabilirsiniz. Gün geçtikçe bedeniniz ve ruhunuzdaki rahatlamayı hissedeceksiniz.
- ✓ Şimdi hamilelik dünyasına dalma zamanı! Güvenilir ve anlaşılır kitaplar alıp onlardan bilgiler edinin. [www.hamilelikakademisi.com](http://www.hamilelikakademisi.com) ve tabii ki dergimizi takipte kalın!
- ✓ Kansızlığa karşı koyu yeşil yapraklı sebzeler, kırmızı et, demir gibi besinleri yeteri kadar aldığınızdan emin olun. Sevmediğiniz besinler olsa dahi ilaç niyetine, kendiniz ve bebeğiniz için mutlaka alın.





uzar ve kalpten çıkan kan iki ayrı yönde pompalanmaya başlar. Ortalama 4 g ağırlığındadır.

Sizde ise; bu haftalarda mide bulantınızın dışında, mide yanması, hazımsızlık ve göğüslerinizde dolgunluk şikayetleriniz olabilir.

**10. hafta** Bu haftanın en önemli özelliği, bebeğinizin böbreklerinin çalışması ve idrar üretmeye başlamasıdır. İçinde bulunduğu sıvının yapımı ve devamlılığı bu şekilde sağlanır. Steril olan bu sıvı, yaklaşık olarak kanın filtre edilmiş halidir. Gonadlar gelişir ve testis ya da over olarak farklılaşır. Bu haftanın sonunda organogenez adı verilen organ gelişimi dönemi tamamlanır. Artık yaklaşık 6 gramdır.

Sizde ise; bulantılarınız bu haftalarda hafifler. Duygusal dalgalanmalar, bu haftaların belirgin şikayetleri arasındadır.

**11. hafta** Bebeğin organlarının büyük ölçüde gelişiminin tamamlandığı haftadır. Bebeğin koku, tat alma ve dokunma duyusu gelişmeye başlar. El ve ayakların arasındaki perdeler kalkar.

Sizde ise; bu haftadan itibaren hamileliğinizde haftada ortalama 400 ila 500 g alırsınız. Göğüslerdeki hassasiyet devam edebilir.

**12. hafta** Bebeğinizin artık tüm organları oluşmuş ve işlevleri belirlenmiştir. Bundan sonra organlar hacim olarak büyür. Saçı ve tırnakları uzamaya başlar. Ses telleri oluşur. Bebeğinizin ağzını açma, kapama, yutma, hıçkırma ve emme hareketleri ultrasonda artık gözlemlenir. Bu haftada artık bebeğiniz yaklaşık 5-6 cm ve ağırlığı da 14-15 g civarındadır.

Bu haftadan itibaren rahim pelvisin (yani kemik çatının) dışına çıkmaya başlar. Eliniz ile top gibi rahminizi hissedebilirsiniz. Mesaneniz üzerindeki baskı da ortadan kalktığı için sık idrara çıkma şikayetleriniz hafifler.

## İKİNCİ TRİMESTER

**13. hafta** Bulantı, kusma, yorgunluk, keyifsizlik ve sinirlilik halleriniz azalır, hamileliğinizde artık daha rahat olan 2. döneme girersiniz.

Bebeğinizin boyu 7-8 cm, ağırlığı yaklaşık 24 gramdır. Ses telleri gelişimini tamamlar. Bağırsakları vücut dışından, karın boşluğuna yerleşir. Bebeğiniz, amniyotik sıvıyı akciğerlerine alıp vermeye, solunum hareketleri yapmaya başlar. Karaciğeri safra üretir ve bu safhada pankreası da şeker dengesinden sorumlu insülin hormonunu salgılamaya başlar.

**14. hafta** Göğüslerinizdeki büyüme devam eder. Hatta



### ŞİMDİ NE YAPILABİLİR?

- ✓ Eğer herhangi bir mide rahatsızlığınız varsa öğünlerinizi küçük alın ve bol baharatlı, acılı yiyeceklerden kaçının. Yatağa girmeden üç saat önce yemeklerinizi yemiş olun. Böylece yattığınız zaman midenizde rahatsızlık hissetmezsiniz.
- ✓ Yeni giysiler satın alma zamanı geldi. Ancak sizi uzun dönem idare edebilecek giysiler satın alın. Bol tulumlar, esnek pantolonlar gibi...
- ✓ Vücudunuzu iyi ve sağlıklı beslemek için 'eğitmenin' tam zamanı. Yeme içmenize bebeğiniz nedeniyle dikkat ediyorken, bunu doğumdan sonra da devam ettirebilmeyi planlarınız arasına alın. Ayrıca bu sayede, bebeğinizin doğumundan sonra yaşamı boyunca sağlıklı yiyeceklerle damak tadı olarak yatkın olacağını da unutmayın.

meme uçlarınızdan colostrum adı verilen süt gelmeye başlayabilir. Hamilelik hormonlarınızın, tüm vücut düz kaslarınızı gevşetici etkisi nedeniyle, kabızlık şikayetiniz bu haftalarda ortaya çıkabilir.

Bebeğiniz artık 8-9 cm ve yaklaşık 45 gramdır. Kemik yapısı sertleşip, şekil almaya başlar. Tiroid bezleri çalışır. Erkek ise prostat gelişimi başlar, kız ise yumurtalıkları karın boşluğundaki yerlerine yerleşirler.

**15. hafta** Hamileliğiniz artık dışarıdan belli olmaya başlar. Karnınızda çatlaklar oluşabilir, bu yüzden çatlak önleyici kremler uygulayabilirsiniz.

Boyu 10 cm ve ağırlığı 70 g olmuştur. Bebeğinizin cildi bu haftalarda çok incedir, altındaki damarlar görülebilir. Bütün vücudu kaplayan lanugo isimli tüycükler, büyür. Kaş ve kirpikleri oluşmaya başlar.

**16. hafta** Hormonlarınızın etkisi ile burun kanamalarınız ve burun tıkanıklığınız olabilir. Yüzünüzde, karnınızda, meme uçlarınızda, daha sonra geçecek olan renk değişiklikleri meydana gelebilir. Bebeğiniz artık 100 g ağırlığa ulaşmıştır. Dış genital organları, bu haftadan itibaren ultrasonda saptanabilir. Cilt altında yağ depolanmaya başlar.

**17. hafta** Büyüyen damarlarınızın ana damarlara baskı yapmaya başlaması nedeniyle, artık sırt üstü yatmaktan rahatsız olmaya başlayabilirsiniz, bu yüzden sol-sağ yan pozisyonda yatış önerilir.

Bebeğinizin baş popo mesafesi 13 cm ve ağırlığı 140 grama ulaşmıştır. Bebek ve plasenta (bebeğin eşi) bu haftada yaklaşık aynı boyutlardadır. Bağırsaklarında mekonyum (dışkı) yapımı başlar. Gözleri hareketlenir ve artık insana daha fazla benzemeye başlar.

**18. hafta** Bebeğinizin ilk hareketlerini, bu haftadan itibaren, 22. haftaya kadar hissedebilirsiniz. Kol ve bacakları uzamaya devam eder. Kemiklerinin büyük bir kısmı hala lastik sertliğinde ancak giderek sertleşiyor ve doğumdaki halini alıyor. Artık neredeyse 200 gramdır.



### **18. hafta;** **bebeğinizin ilk hareketlerini, bu haftadan itibaren hissetmeye başlayabilirsiniz.**

Ses telleri gelişimini tamamlar.

**19. hafta** Büyüyen rahminizin midenize baskısı ve hormonal dengeleriniz nedeniyle, reflü probleminiz oluşabilir.

Bebeğinizin boyu 20-22 cm ve ağırlığı yaklaşık 270 gramdır. Sinir uçları artık gelişmiştir. Dışarıdan gelen sesleri hissedebilir. Damak yapısı ve süt dişlerinin taslakları oluşmaya başlar.

**20. hafta** Artık hamilelik yolunuzun yarısındasınız. Rahminiz, göbek deliği hizasına ulaşır. Bu haftada bağırsıklık hücreleriniz bebeğinize aktarılır.

Bebeğinizin beyindeki tat, koku, işitme ve görme duyu-ları hızla gelişmeye devam eder. Artık şiddetli seslere tepki vermeye başlayabilir. Bu haftada 24 cm ve 330 gramdır.

**21. hafta** Dolaşımınızdaki kan miktarındaki artış nedeni ile ayaklarda ve ayak bileklerinde şişmeler olabilir. Gün içinde zaman zaman ayakları hafif yükselterek dinlenmek ve bol bol su içmek bu yakınmaları azaltır.

Bebeğinizin cildi artık yavaş yavaş kalınlaşmaya başlar. Dili tamamen gelişir. Eğer kız ise, rahmi ve vajinası oluşur. Yumurtalıklarında yumurta hücre sayısı 6 milyona iner. Bu haftada yutma refleksi de gelişir. Yemek yeme ve uyku alışkanlıklarınız kadar, dışardan etki eden ışık ve gürültü seviyeleri de bebeğinizi uyaracak ve aklında kalacaktır. Yaklaşık 360 g ağırlığa ve 26.7 cm boya ulaşmıştır.



**22.**

**hafta**

**artık bebeğiniz  
konuşmalarınızı  
daha iyi algılar.  
Konuşurken, kitap  
okurken, şarkı  
söylerken sizi  
duyar.**

**22. hafta** Gebeliğe bağlı olarak parmak eklemlerinize kadar tüm eklemlerinizde gevşemeler olacaktır. Bu size bel ağrısı olarak yansıyabilir. Bu haftalar hem denge sorunları hem de bel ağrıları nedeni ile yüksek topuklu ayakkabılara veda edin. Topuksuz ve yumuşak ayakkabılar rahatsızlıklarınızı azaltacaktır.

Artık bebeğiniz konuşmalarınızı daha iyi algılar. Konuşurken, kitap okurken, şarkı söylerken sizi duyar. Göz kapakları ve kaşları tamamen ortaya çıkar. Tırnakları, parmak uçlarına kadar uzanır. Beyin gelişimi hızla oluşmaya devam eder. Boyu 27.8cm ve ağırlığı 430 gramdır.

**23. hafta** Bacak krampları yirmili haftalarını yaşayan gebelerde görülebilir. Kalsiyum ve magnezyum alımı şikayetleri ve krampların sıklığını azaltacaktır.

Bebeğiniz artık tamamen yeni doğan bebek görünümündedir, ancak halen deri altı yağ dokusu tam oluşmadığından, ince yapılıdır. Orta kulaktaki kemikleri sertleştiği için daha iyi duyar. Bu evrede, düşük frekanstaki sesler rahminize daha iyi ulaşır. Gözleri oluşmuştur, ancak göz bebekleri hala renklenmemiştir. Ortalama ağırlığı 501 g ve boyu 28.9 cm'dir.

**24. hafta** Diş eti kanamalarının görülebilir. Dişinizi fırçalarlarken kanamalar olabilir. Diş etlerinin çekilebilir. Ben-

zer yakınmalarınız varsa diş hekiminiz ile görüşmelisiniz. Bebeğiniz hızla kilo almaya ve vücudu dolmaya başlar. Dış görünümü yeni doğana benzer hale gelir. Tat duygusu gelişir. Avuç içlerinde kırışıklıklar ortaya çıkar. Ellerinde kas koordine hareketleri görülmeye, basparmağını emmeye başlar. Akciğerlerinde solunum yolları gelişir. Akciğer hava kesecikleri içinde surfaktan denen ve havanın kolayca girmesini sağlayan, iç yüzeylerinin yapılmasını önleyen maddenin yapımı başlar. Bu haftada ortalama 600 g ağırlığa ve 30 cm boya ulaşır.

**25. hafta** Büyüyen rahmin bası yapması ve dolaşımın bozulması nedeni ile bacaklarda ve belde ağrılar olabilir. Bazı gebelerde el parmaklarında dahi ağrılar olabilir.

Bebeğinizin omurga yapısı, eklemleriyle ve bağlarıyla artık gelişmiştir. Akciğerlerinde kan damarları oluşur. Burun delikleri açılıp kapanmaya başlar. Bebeğiniz artık yakalama hareketleri yapmaya başlar. Bu haftada, yaklaşık 34.6 cm boya ve 660 g ağırlığa erişir.

**26. hafta** Gelişen bebeğinizin omurgası güçlü hale gelir. Akciğerlerinde hava kesecikleri oluşur. Bu haftada gözlerini açıp, göz kırpmaya hareketi yapmaya başlar. Göz bebekleri renklenmiştir. Ses ve ışığa karşı beyin dalgalarının aktivitesinin başladığı yapılan çalışmalarda



görülmüştür. Dokunmaya karşı beyni cevap verir. Parlak bir ışığı karnınıza dayadığınızda, bebeğiniz başını o yöne çevirecektir. Bu haftada 35.6 cm boya, 760 g ağırlığa ulaşır.

**27. hafta** Çoğu anne adayı bu dönemlerde uyku problemi çeker. Yatmadan önce yarım saatlik bir yürüyüş, ılık bir duş veya bir kitap okumak oldukça faydalı olacaktır. Bebeğinizin beyin gelişimi hızla ilerler. Müzik dinleyin, konuşun, hatta ona kitap okuyun. Kulaklara giden sinirlerinin oluşumu tamamlandığı için yedinci ayın sonuna doğru, seslere verdiği tepki artar. Akciğerler ana rahmi dışında fonksiyonel olarak çalışmaya hazırlanır. Suyun içinde hava olmasa da, bebeğiniz küçük küçük solunum hareketleri yapmaya başlar. Göz kapakları artık daha fazla açılabilir. Karanlık ve aydınlık arasındaki farkı ayırt edebilir. Göz dibindeki retina tabakası gelişmiştir yani görme başlamıştır. Boyu 36.6 cm, ağırlığı da 835 grama ulaşır.

## ÜÇÜNCÜ TRİMESTER

**28. hafta** Bu hafta ile birlikte gebeliğin en zor dönemlerinden biri olan üçüncü trimester yani son üç aya girmiş oluyorsunuz. Bu haftada bebeğiniz hızla büyümeye devam edecek ve rahim büyüklüğünüz neredeyse kaburgalarınızın seviyesine ulaştı. Bacaklarındaki varislerde artış ve şişme fark edebilirsiniz. Hemoroid probleminiz varsa kötüleşebilir, bacaklarınızda sık sık kramplar yaşayabilirsiniz. Bu haftada bebeğinizin kaşları ve kirpikleri belirginleşir. Bebeğinizin saçları uzamaya başlar. Gözler tama-

men gelişmiştir ve artık içeriği gözlemektedir. Sıklıkla onunla konuşabilir, şarkı ve masal okuyabilirsiniz, çünkü bebeğiniz artık sesinizi tanır. Boyu 37.6 cm, ağırlığı 1.005 g'dır.

**29. hafta** Bu haftalarda karnınızda kaşınmalar hissetmeniz normaldir. Ciltteki gerilmelere bağlıdır. Ayrıca nefes darlığı, midede yanma, bacaklarda kramplar ortaya çıkabilir.

Bebeğinizin vücut oranları normale yaklaşır. Yeni doğmuş bir bebeğe daha çok benzer. Cilt altında yağ depolaması, gerçek hayata geçiş için hazırlanmaya başlamıştır. Bebeğinizin gelişen beyni, nefes alışverişini ve vücut ısısını ayarlayabilir. Tat alma, görme, işitme ve koku duyu- ları iyice gelişir. Boyu 38.6 cm ve kilosu 1.153 g'a erişir.

**30. hafta** Uyuyamamak ve mide yanmaları sık görülen problemlerdir. Zaman zaman kasıklarınızda ağrı ya da

kasılma hissedebilirsiniz. Bunlar rahmin gerginliğini sağladığı küçük ve önemsiz kasılmalardır ve Braxton Hicks kontraksiyonları olarak adlandırılırlar.

Bebeğinizin kafatası, hızla beyin gelişimine ayak uydurmak için büyür. Amniyotik sıvı, 1.5 litreye ulaşır. Hareketlerini

**29.hafta  
da yeni  
doğmuş bir bebeğe  
daha çok benziyor.  
Bebeğinizin tat  
alma, görme, koku  
duyuları da  
gelişti.**





**33.**  
**hafta;**  
**bebeğiniz**  
**duyabilir,**  
**hissedebilir ve**  
**görebilir.**

daha güçlü hissedersiniz. Kemik iliği alyuvar üretimine geçmiştir. Ana rahminde olmasına rağmen gözyaşı üretimi başlamıştır. Bu haftanın sonuna doğru, boyu 39.9 cm ve kilosu 1.319 g'a erişir.

**31. hafta** Bebeğiniz yaklaşık 1.500 g ağırlığa ulaşır. Göz bebeği ışığa reaksiyon vererek açılıp kapanmaya başladı bile!

Rahminizin pelvise baskısı ve buna bağlı bacaklarınızdaki kanın engellenmesinin neticesinde, uzun süreli hareketsizlik ve ayakta kalma ile artan hafif ayak bileği ödeminiz oluşabilir. Bu nedenle son 3 ayda çok dar kıyafetleri tercih etmeyin, uzun süre hareketsiz olarak aynı pozisyonda kalmayın ve topuk boyu 2-3 cm olan ortopedik ayakkabıları tercih edin.

**32. hafta** Bebeğinizin baş-popo uzunluğu 28 cm, ağırlığı ise 1.700 g'a ulaşmıştır. Deri yüzeyi hala kırmızı ve buruşuktur. Bu haftada hareketlerinin iyice arttığını fark edebilirsiniz. Bu iyilik halinin bir göstergesidir.

Karnınız artık dışa bombedir. Testisleri aşağı iner. Rahminizin büyümesine bağlı, karın cildinde gerginleşme daha çok hissedilir ve göbeğinizin orta hattındaki koyulaşma belirginleşir. Cilt nemlendiricilerini daha düzenli kullanın.

**33. hafta** Bebeğiniz artık 2 kg üzerindeki ağırlığa ulaşmıştır. Bebeğinizin beyinde oluşmuş olan ve nöron adı verilen milyarlarca sinir hücresi de onun rahim içi yaşantısında etrafındakileri öğrenmesine yardımcı olur. Bebeğiniz duyabilir, hissedebilir ve görebilir. Bu haftalarda bebeğinizin artan kalori, vitamin ve kalsiyum gibi mineral ihtiyacı nedeniyle, süt ve süt ürünlerini düzenli kullanmaya özen göstermelisiniz.

**34. hafta** Bebeğinizin baş-popo uzunluğu 30 cm olup, yaklaşık 2.150 g ağırlığa ulaşmıştır. Ayak uzunluğu 68 mm'dir. El parmaklarındaki tırnakları, parmak uçlarına erişir. Bu haftalara kadar deri görünümü buruşuk olan bebeğinizin, bu haftadan sonra cilt altı yağ dokusu artışı nedeniyle cilt düzgün ve gergin görünümünü alır. Bu haftalarda halsizlik ve yorgunluk hissedebilirsiniz. Uyuma güçlüğü, kilo artışı ve buna bağlı olarak hareket yeteneğinde azalma sorun yaşamınıza neden olacaktır.

**35. hafta** Bebeğiniz yaklaşık olarak 2.350 g ağırlığa ulaşmıştır. Batın içinde iyice büyüyen uterus, mide aksını değiştirir ve zaten hamilelik hormonlarının etkisi ile gevşemiş olan mide üst kısmından ağza doğru, yoğun asit yapıda olan mide içeriği kaçışı olabilir. Reflü



olarak adlandırılan bu durum, son ayına girmek üzere olan her 10 hamilenin birinde ciddi boyuta ulaşır.

**36. hafta** 9. ayınıza girdiniz. Bebeğiniz 2.550 g ağırlığa ulaşmıştır. Baş popo uzunluğu yaklaşık 32 cm'dir. Tüm organ sistemleri gelişim ve olgunlaşmasını tamamladı. Artık içinde yüzdüğü suya oranla rahim içinde daha fazla yer kaplamaya başladığından hareketleri de kolay olmayacaktır. Bundan sonra 'matür' olgunlaşmış kabul edilen bebeğiniz, doğum sancılarınızın başlaması halinde doğum eylemine bırakılır.

**37. hafta** Bebeğiniz 2.750 g ağırlığa ulaşmıştır. Suyu bu haftalardan sonra azalmaya başlar. Artan hacmi nedeniyle, hareketleri kısıtlanır. Baş doğum kanalınıza yerleşmeye başlar. Kasıklarınızda dolgunluk, vajeninizde basınç hissi, yürüyüşlerinizde artan kasık huzursuzlukları ve daha sık idrara çıkma şikayetleriniz görülebilir.

**38. hafta** Bebeğinizin baş-popo uzunluğu 34 cm, ağırlığı yaklaşık 2.900 g. Ayak uzunluğu 79 mm'dir. Ayak parmak tırnakları parmak uçlarına erişir. Lanugo tüyleri hemen hemen tamamen kaybolmuştur. Bu haftaya kadar rahim ağzınız ve onu rahim içine bağlayan kanal sümügümsü bir tıkaç tarafından doldurulmaktaydı. Bu mukus tıkaçın amacı rahminizin içini ve bebeğinizi vajinadan gelebilecek mikrop ve enfeksiyonlara karşı korumaktır. Bu mukus tıkaçın vajinanızdan gelmesi doğumun belirtilerinden biridir ve halk arasında "Nişan gelmesi" olarak adlandırılır. Nişan doğumdan birkaç hafta önce gelebileceği gibi sadece bir kaç saat önce de gelebilir. Nişanı genelde kanlı sümügümsü bir akıntı şeklinde hissedersiniz.

**39. hafta** Bebek 3.200 g ağırlığa ulaşmıştır. Bu haftada kafa çevresi ile karın çevresi yaklaşık olarak birbirine eşittir. Yağ birikimi giderek yavaşladığından kilo alımı da yavaşlar. Aynı şekilde siz de daha az kilo almaya başlarsınız. Kanamanızın olması, vajeninizde ıslanma hissetmeniz veya bebeğinizin hareketlerinde azalma yaşamanız durumunda, doktorunuza başvurmanızı öneriyoruz. Sırt üstü yatış pozisyonunda oluşabilecek tansiyon düşmelerinizi önlemek için sol yan yatış pozisyonunu tercih edin.

**40. hafta** Bebeğinizin baş popo uzunluğu 36 cm, yaklaşık 3.400 g ağırlığında. Bebeğiniz doğum zamanına (terme) ulaşmıştır. Belirgin bir göğüs kafesi vardır ve memeleri çıkıntılıdır. El tırnakları, parmak uçlarını geçmiştir. Ortalama ayak uzunluğu 83 mm'dir. En olası doğum haftanıza girmiş sayılırsınız. Amniyon zarı her an açılabilir ve sularınız gelebilir. Bazen bardaktan boşalircasına hızlı ve fazla miktarda, bazen de çok yavaş olabilir. İdrar kaçırmış gibi hissedebilirsiniz. Miktarı ne olursa olsun suyunuzun geldiğini düşünüyorsanız zaman kaybetmeden doktorunuzu aramalı ya da hastaneye gitmelisiniz.

### ŞİMDİ NE YAPILABİLİR?

- ✓ Midenizdeki şişkinlik ya da halsizliğiniz yerine olumlu şeyler düşünün. Doğacak bebeğiniz ve eşinizle kendinizi birlikte mutlu anlarınızda hayal etmeye ne dersiniz?
- ✓ İlerleyen anlarda yavaş yavaş hastane çantanızla ilgili düşünmeye başlasanız iyi olur. Neler alacağınızı önce not etmekle işe başlayabilir ve yavaş yavaş çantayı doldurabilirsiniz.
- ✓ Bitki çaylarını deneyin. Yalnız önce doktorunuza danışın çünkü bazıları düşük tansiyona ya da başka bir reaksiyona neden olabilir. Doktorunuzla birlikte kararlaştırdığınız çaylardan için, ne kadar rahatladığınızı fark edeceksiniz. Örneğin ahududu çayı, özellikle 37'nci haftadan sonra içilirse uterus kaslarını güçlendiriyor.

**40.hafta;  
en olası  
doğum haftanız...  
Amniyon zarı  
her an açılabilir  
ve suyunuz  
gelebilir!**





## BU BİR Mucize!

“Dünyanın en güzel, en eşsiz, en mükemmel yılını geçirdik kızım ve geçirmeye devam ediyoruz” diyen 14 aylık Defne'nin annesi Kübra Altun Demirer, doğum hikayesini bizlerle paylaştı.

Kübra Altun Demirer-Onur Demirer çifti evliliklerinin yaklaşık ikinci yılında bebekleri Defne'yi kucaklarına almışlar... Hamilelik ve doğum sürecinin, hamileliğinin ilk ayları hariç çok güzel geçtiğini belirten sevgili Kübra, doğumu; “Onunla aynı bedende gittiğimiz yolun bitişi, biraz hüzünlü, fakat ömür boyu sürececek bambaşka bir maceranın, yolculuğun ise bir başlangıcı” diye özetliyor...

Bebeği Defne'yi kucağına aldığı ilk anı ise mucize olarak değerlendiriyor ve “Dünyanın en güzel kokusu, en güzel öpüş, ağlarken yanağı yanağına değiştiğinde o susuşu ve sizi tanıyış... ‘Mucize işte bu!’ dediğim andı...” diye anlatıyor.

Şu anda 14 aylık olan sevimli mi sevimli Defne ile her an yeni bir şey keşfetmenin keyfini, ona çok yardımcı olduğunu söylediği eşi ile birlikte yaşadıklarını söyleyen Kübra, doğum hikayesini Pretty Mother Magazine okurlarıyla paylaştı...

### ■ Çocuk sahibi olmak istiyor muydunuz? Planlı bir hamilelik mi yaşadınız?

20'li yaşlarımdan beri çocuk sahibi olmak çok istiyordum, anne olma isteği hep içimde vardı. Evet planlı bir hamilelik yaşadım.

### ■ Hamileliğinizin son ayları nasıl geçti?

Son aylarım gayet keyifliydi, ilk aylarımda kusmaktan helak olduğumu düşünürsek çok güzeldi. Sadece son ay, bebeğin de ağırlaşmasıyla gece yataкта dönme zorlaştı, sık tuvalete çıkmak biraz uykusuzluğa sebep oldu.

### ■ Doğum sizin için ne ifade ediyordu? Doğuma girmeden önce duygularınız neydi?

Doğum, onunla aynı bedende gittiğimiz yolun bitişi, biraz hüzünlü, fakat ömür boyu sürececek bambaşka bir maceranın, yolculuğun ise bir başlangıcıydı. Açıkçası ne hissedeceğinizi de pek bilemiyorsunuz eğer ilk doğum tecrübenizse. Her anı bir sürpriz, yepyeni bir deneyim sizin için.

Doğuma girmeden önce ise, sağlıklı olmasını ve sağlıkla kucağıma almayı diledim bende her anne gibi. İlk ameliyat tecrübem olduğu için beni neyin beklediği konusunda endişelerim vardı biraz, fakat doktorum ve ekibine güvenim tamdı ve adım adım bebeğimi kucağıma almamdaki süreçte hep destek oldular. Ha bir de babamız çok esmer olduğu için, o kadar esmer olmasını dilemiş olabilirim.

### ■ Doğum yönteminiz neydi?

Epidural sezaryen ile bebeğimi kucağıma aldım.

### ■ Bu sürecin nasıl işlediğini anlatabilir misiniz? Bu yönetime nasıl karar verdiğinizi, doğumun nasıl gerçekleştiğini, sonrasını, duygularınızı...

Doğum yönteminde hamilelik sürecinde hep öncelikli olarak normal doğum istiyordum fakat çok ısrarcı olmadım kesinlikle. Kız kardeşimde de benzer süreç-





**Dünyada en büyük hayalin ne diye sorsalar, hep anne olmak derdim. Dünyanın en güzel, en eşsiz, en mükemmel 14 ayını geçirdik kızımla!**

■ **Bebeğinizi kucağınıza aldığınız o ilk an... Ne hissettiniz?**

Bebeğimi yanıma getirdiklerinde, kollarım ve ellerimde serum ve cihazlar olduğu için sarılamadım ama tarifsiz duygular yaşamama engel olmadı. Dünyanın en güzel kokusu, en güzel öpüş, ağlarken yanağı yanağına değdiğinde o susuşu ve sizi tanıyışı... 'Mucize işte bu' dedirtiyor. Ve o an sadece iyi olduğuna şükür edebiliyorsunuz. 'Geldi, şükür, sağlıklı ve yanımda' diyorsunuz... Çünkü o ana kadar istediğiniz tek şey iyi olduğunu bilmek ve sağlıklı kucağınıza alma isteği.

■ **Hastanede iken bebeğinizi hemen emzirebildiniz mi? Neler hissettiniz?**

Bebeğimi emzirmek için çalışmaya başladık emzirme danışmanları ile fakat meme yapım pek uygun olmadığı için bebeğim hemen emmeye başlayamadı. Fakat onunla ten teması ve kucağınızda olması hissi çok güzel, tarifsizdi.

■ **İlk günler nasıldı? Uyku düzeni, gaz durumu, beslenmesi... Biraz bahsedebilir misiniz?**

Bilmediğiniz bir tecrübe olduğunda, ne yapmanız gerektiği ile ilgili bocalayabiliyorsunuz, bu çok normal. İlk 40 gün nasıl yaşadığımızı bilemiyoruz eşimle. Tabii böyle bir uykusuzluk ikimiz de hayatımız boyunca görmedik. Vücut biraz

leri yaşadığımız için normal doğumda ısrarcı olmanın, ileride bebeğin ve annenin sağlığını yanlış yönde etkileyeceğinin farkındaydım. O bir koç burcu olacaktı ve o nasıl dünyaya gözlerini açmak isterse öyle açacaktı. Biz de anne baba olarak onun bu kararını destekledik ve nitekim biz değil, bebeğimiz 39+4. hafta da sezeryan ile dünyaya gelmeyi tercih etti.

Doğum öncesi hazırlık ve bebeği kucağımıza alıncaya kadar geçen süre gayet güzel, hızlıydı. Doğum anında bebeğin sürekli iyi olup olmadığı ile ilgili doktorum ve eşime sürekli sorular sorduğumu hatırlıyorum. O sesini ilk duyduğum an kulaklarımdan ömür boyu gitmez sanıyorum. O anki şükürlerim ve kavuşmamıza saniyeler kala yaşadığım o heyecan bambaşkaydı.

■ **Doktorunuzla iletişiminiz nasıldı? Bu süreçte ve özellikle doğumda desteğini hissettiniz mi?**

Doktorumla sürekli iletişim halindeydik hamilelik süreci boyunca. Ve güvenim sonsuzdu. Sorunsuz keyifle geçen bir hamilelik serüvenim oldu. Her an destek olan ve rahat tavırlarıyla tüm stresimi alan bir doktorum vardı diyebilirim.



**Doğum kilosu;**  
2 kilogram 860 gram  
**Hastane;**  
Acıbadem Ataşehir  
Hastanesi  
**Doktor;**  
Prof. Dr. Tolga Ergin  
**Doğum şekli;**  
Epidural sezaryen

**Anne adaylarına tavsiyem; asla destek almaktan, yardıma ihtiyacım var demekten çekinmesinler.**

bocaladı. 2 saatte bir beslemek, gaz çıkarma seansları arasında tabii ki deliksiz bir uyku mümkün değil. Fakat bu noktada eşinizin ve aile yakınlarının desteği çok önemli oluyor. Anne adaylarına tavsiyem, asla destek almaktan, yardıma ihtiyacım var demekten çekinmemeleri gerektiği... Ve yorulduğumuzu kabul etmek, dinlenmek istemek çok doğal. Suçlamamalı anneler kendilerini (kendim yaptığım için söyleyebilirim bunu rahatlıkla)...

Sütüm gelmediği için biz mama ile destekledik bu dönemi. Sonra da zaten çok sütüm gelmeyince ve bebek de emmek istemeyince mama ile hayatımıza devam ettik. Hala uykudan önce mama veriyoruz bebeğimize.

■ **Eşinizin desteği nasıldı bu dönemde?**

Bu dönemde eşin desteği çok önemli. Benim eşim geceleri çok destek oldu, ilk zamanlar sezaryen sonrası oturup kalkmalar, duşa girmede zorlanırken, kısacası ilk andan itibaren hep yanımda benimledi.

■ **Doğumun hemen sonrasında birçok annenin yaşayabildiği 'Lohusalık hüznü' gibi sıkıntılarınız oldu mu?**

Lohusalık hüznü mü bilmiyorum ama kaygılarınız artıyor ilk andan itibaren, size muhtaç bir bebek var. 'Yetebilecek miyim, bakabilecek miyim, ya bakamazsam, ya bilmeden zarar verirsem' gibi birçok kaygım oldu. Bunlar çok normal hisler. Bir bebeğe en iyi bakacak olan annedir. Ve bir bebeğe en iyi gelen anne kokusudur, temastır... Aynı şey anne için de geçerli, bebeğinin kokusu annenin ilacı olabilir!

■ **Deneyimlerinizden yola çıkarak anne adaylarına doğum anı ile ilgili rahatlatıcı tüyolar vermenizi istesek neler**

**söyleyebilirsiniz?**

Normal doğum tecrübem yok elbet ama genel olarak, en önemli şeylerin başında size rahatlatan ve gerçekten desteğini sonuna kadar hissettiğiniz bir doktor ile çalışmak bence kilit nokta.

Sonrasında onu kucağınıza alacağınız anı ipele çekiyor ve sağsalim doğması için dua ediyorsunuz. En büyük ipucu herşeyiyle güvendiğiniz bir doktor ve tabii ki eş, aile, arkadaş desteği, motivasyonları... Negatif söylemlerden ve kötü doğum tecrübelerine bir süre kulak tıkasınlar, en azından doğum sonrasında kadar...

■ **Ve 14 ay geride kaldı... Anne olmak 14 ayda size neler kattı? Sizi nasıl değiştirdi?**

Dünyada en büyük hayalin ne diye sorsalar, hep anne olmak derdim. Dünyanın en güzel, en eşsiz, en mükemmel 14 ayını geçirdik ve geçirmeye devam ediyoruz. Bazen zorlu, çok da yorucu ama şimdi dönüp baktığımda o zor, yorucu günleri pek hatırlayamıyorum. Hafızamda hep güzel anıları var. Ve böyle de sürsün dilerim.

Onunla yaş almak, anılar biriktirmek, her anına şahit olmak mucizevi...

■ **Bir gününüz nasıl geçiyor? Birlikte neler yapmaktan hoşlanıyorsunuz bu günlerde?**

Hafta içi çalıştığım için, işe gittiğim günler sabah biraz vakit geçirip evden çıkıyorum ve en kısa sürede eve gelip birlikte aktiviteler yapmaya, hele şu yaz aylarında her gün havuzda vakit geçirmeye çalışıyoruz.

Hafta sonları da uyandıktan sonra bakıcı ablamızla birlikte kahvaltı yapıyoruz, işlerimiz varsa dışarıda hep birlikte çıkıp hallediyoruz. Tüm aktivitelerimizi olabildiğince birlikte yapmaya özen gösteriyoruz, mümkün olduğunca çok anı biriktirmeye çalışıyoruz.



PRETTY  
**mother**  
MAGAZINE



Bizi  
takip  
edin!

[www.prettypothermag.com](http://www.prettypothermag.com)

 prettypothermagazine

 prettypothermagazine



## Yaz hamilelerine ÖNERİLER

Yaz aylarında hamilelik dikkatli olunması gereken birçok durumu beraberinde getiriyor. Uzmanlar su tüketiminden güneşten korunma yöntemlerine kadar bir çok konuda anne adaylarını uyarıyor...



Sıcak havalar hepimizi zorlarken, hamile olanlar için bu zorluk çok daha fazla oluyor. Ayrıca dikkat edilmesi gerekenler de artıyor. Zira halsizlik, ödem, çarpıntı hissi, şişkinlik, bulantı, kusma, reflü ve ciltte oluşan kahverengi lekeler bu mevsimi çekilmez hale getirebiliyor. Acıbadem Kozyatağı Hastanesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Dr. Cem Öncüoğlu, sıcak hava, artan sıvı ihtiyacı ve güneşin ultraviyole ışınları gibi üç önemli faktörün anne adaylarının özel önlemler almalarını zorunlu kıldığını belirterek; "Yeterli su tüketimi, sağlıklı beslenme, uygun giyim, hafif egzersizler ve düzenli doktor kontrolleri gibi basit ama etkili önlemlerle sağlıklı ve rahat bir gebelik süreci geçirilebilir. Unutulmaması gereken en önemli nokta ise herhangi bir sağlık sorunu veya rahatsızlık durumunda hemen sağlık profesyonellerine başvurulmasıdır. Bu şekilde, hem anne adayının hem de bebeğin sağlığı en iyi şekilde korunmuş olur" diyor. Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Dr. Cem Öncüoğlu, yaz aylarında dikkat edilmesi gereken kuralları anlattı; önemli öneriler ve uyarılarda bulundu!

### **En az 8 bardak su şart!**

Yaz aylarında artan sıcaklık nedeniyle vücut daha fazla su kaybediyor. Yeteri kadar sıvı alınmadığında 'dehidrasyon' olarak adlandırılan sıvı kaybı geliyor. Vücutta ciddi sıvı kaybı olduğunda anne adayının kan basıncı düşebiliyor, kandaki glukoz ve tuz dengeleri bozulabiliyor. Az sıvı alımı bebeğin içinde bulunduğu amnion sıvısının azalmasına, bunun sonucunda da bebekte büyüme geriliği ve erken doğum riskinde artışa yol açabiliyor. Anne adaylarının vücudun su dengesini korumaları ve dehidrasyonu önlemeleri için günde en az 8-10 bardak su içmeleri gerekiyor. Suyun yanı sıra, doğal meyve suları, bitki çayları ve ayran gibi sağlıklı içecekler de tüketilebilir. Fazla olmamak kaydıyla soda da içilebilir.

### **Su içeriği yüksek besinler tüketin**

Yaz ayları taze meyve ve sebzelerin bol bulunduğu bir dönem. Bu süreçte vitamin ve mineral açısından zengin yiyecekler tüketmek, hem annenin hem de bebeğin sağlığı için son derece önemli. Yine bu dönemde az ve sık yemek sindirimi kolaylaştırıyor ve mide rahatsızlıklarını önüyor. Öğünlerde hafif ve besleyici yiyeceklerin tüketilmesi öneriliyor. Vücuttaki sıvı kaybına karşı özellikle su içeriği yüksek olan salatalık ve karpuz gibi besinleri makul miktarda tüketmeniz de fayda var.

### **Güneşten bu 3 yöntemle korunun!**

Hamilelikte cilt hormonal değişikliklere bağlı olarak daha hassas hale gelebiliyor. Özellikle östrojen ve progesteron hormonlarının artışı, melanositlerin (ciltte renk pigmenti üreten hücreler) daha aktif olmalarına yol açıyor. Ciltte renk değişiklikleri ve yüzde melazma

adı verilen gebelik maskesi ortaya çıkabiliyor. Melazma, yüzde kahverengi veya gri lekeler olarak geliyor ve genellikle alın, yanaklar, üst dudak, burun ile çenede görülüyor. Güneş ışınları bu durumu daha da kötüleştiriyor. Dolayısıyla güneşin zararlı UV ışınlarından korunmak için geniş kenarlı şapka, güneş gözlüğü ve yüksek koruma faktörlü güneş kremi olmak üzere üç yöntemi asla ihmal etmemeniz gerekiyor. UVA ve UVB ışınlarına karşı koruma sağlayan ve en az SPF 30 olan güneş koruyucular tercih edilmesi çok önemli. Ayrıca güneşin en yoğun olduğu 11:00-16:00 saatleri arasında dışarıya çıkmaktan kaçınmak gerekiyor.

### **D vitamini için 10-15 dakika güneşlenin**

Güneş ışınlarının olumsuz etkilerinin yanı sıra D vitamini sentezi gibi son derece önemli faydaları da mevcut. D vitamini kemik sağlığı ve bağışıklık sisteminde kilit bir rol üstleniyor. Ancak özellikle bu dönemde, güneş ışınlarının zararlı etkilerini en aza indirmek amacıyla kontrollü ve günlük 10-15 dakikalık güneşlenme yeterli olacaktır.

**Yüzme,**  
**kasları**  
**rahatlattığı**  
**için bel ve sırt**  
**ağrılarınızı azaltır,**  
**normal doğum**  
**için çok iyi bir**  
**egzersizdir.**

### **Kıyafetleriniz rahat olsun!**

Yaz aylarında rahat ve vücudunuzu serin tutacak giysileri tercih etmeniz çok önemli. Pamuklu ve keten gibi nefes alabilen kumaşlardan yapılmış, bol ve rahat açık renkli kıyafetleri giymeye özen gösterin. Zira sıkı ve sentetik giysiler terlemeyi artırarak rahatsızlık verebiliyor. Vücut ısısını ve sıvı kaybını artırdığı için koyu renkli kıyafetlerden kaçının.

### **Besin zehirlenmesine karşı önlem alın**

Yaz aylarında dışarıda yemek yeme alışkanlığı da artıyor. Ancak bu dönemde besinlerin kolay bozulmaları nedeniyle zehirlenme riski olduğu gerçeğini unutmamak gerekiyor. Dışarıda besin tüketiminde hijyenik kurallara, etlerin iyi pişmiş, çiğ yenen sebze ve meyvelerin de iyi yıkanmış olmasına mutlaka dikkat edilmelidir.

### **Bacaklardaki ödem için bunları yapın**

Ayaklarda ve bacaklarda hamilelikte zaten var olan ödem sıcağa bağlı olarak daha da artıyor. Ödemi önlemek için rahat ayakkabıları tercih etmeli, bol su içmeli, yürüyüş yapmalı, uzun süre oturmak gerekiyorsa ayaklarınızı uzatmalı, dinlenirken de ayaklarınızı bir-iki yastıkla vücut seviyesinin üzerine yükseltmelisiniz. İhtiyaç halinde bir numara büyük ayakkabılar kullanabilirsiniz. Ayrıca ayak ve bacaklara masaj uygulaması da yarar sağlıyor.

### **Egzersiz çok önemli, ancak...**

Yaz aylarında hafif egzersizler yapmak hem fiziksel sağlık hem de ruhsal denge için şart. Yürüyüş, yüzme



ve yoga gibi düşük yoğunluklu aktiviteler yapabilirsiniz. Ancak sıvı kaybı ve buna bağlı olarak kan basıncı düşüklüğü oluşabileceği için egzersiz yaparken aşırıya kaçmayın. Ayrıca güneş ışınlarının yeryüzüne en yoğun geldiği 11:00-16:00 saatleri arasında egzersizden kaçın.

### **Rutin kontrollerinizi ihmal etmeyin**

Yaz aylarında hamilelik sürecini etkileyebilecek herhangi bir sorun yaşamamak için düzenli doktor kontrollerinize mutlaka devam edin. Tatil programınızı mümkünse 34. haftadan önce ayarlamaya çalışın. Tatil öncesinde doktorunuzla görüşüp olası riskler hakkında bilgi almayı da ihmal etmeyin.

### **Sıvı kaybı ve güneş çarpmasına dikkat!**

Yaz aylarında güneş çarpması ve az sıvı alımına bağlı olarak dehidrasyon görülme riski artıyor. Baş dönmesi, baygınlık hissi, ağız kuruluğu, az ve koyu renkli idrar ile baş ağrısı, bu iki hastalığın yaygın sinyallerinden. Belirtilerden herhangi biri ortaya çıktığında hemen sıvı alımını artırıp, gölge ve serin bir yerde istirahat etmeniz gerekiyor. Eğer yakınmalar geçmezse en kısa zamanda hekime başvurmak, anne ve bebeğin sağlığı için çok önemli.

### **Kirli ve aşırı klorlu havuza girmeyin**

Hamilelik döneminde serinlemek amacıyla havuza veya denize girebilirsiniz. Yüzme, kasları rahatlattığı için hamilelik döneminde çok iyi bir egzersiz. Ancak kirli ve aşırı klorlu havuzlardan mutlaka kaçınmanız gerekir. Kirli veya aşırı klorlu havuzlar hamilelik döneminde mantar enfeksiyonu gibi çeşitli vajinal enfeksiyonlara yol açabilir. Deniz suyu genellikle daha güvenli olsa da yine aynı nedenlerden dolayı çok kalabalık ve kirli plajlardan uzak durulmalıdır. Denize ve havuza girmek için güneşin çok yakıcı olmadığı sabah veya akşam saatleri tercih edilmelidir. Islak mayo ile durulması da vajinal mantar enfeksiyonuna neden olabileceği için deniz ve havuz sonrası mayonun değiştirilmesine özen göstermek gerekir.

### **Yolculuklarda sık sık mola verin**

Yaz tatillerinde ve seyahatlerde bazı kurallara dikkat etmeniz sağlığınız için çok önemli. Sıcak havalar ve bir yerde uzun süre oturmak vücutta ödem ile bacaklarda tromboz olarak adlandırılan pıhtılaşma riskini artırıyor. Bu nedenle uzun yolculuklar sırasında otururken bacaklarınızı hareket ettirerek kan dolaşımını sağlamalı, sık sık mola vermeli ve mola yerinde 5-10 dakikalık yürüyüşler yapmalısınız. Uçak ile seyahat etmek istiyorsanız öncesinde doktorunuza danışmayı ihmal etmeyin.



# Ajandanıza Not Edin!

## LAVANTALAR ARASINDA DOĞUMA HAZIRLIK EĞİTİMİ...

Beybida.com Yayın Yönetmeni ve Yeni Nesil Marketing Hizmeti DeneBox'ın Kurucusu Özlem Genç, Incia ana sponsorluğunda lavanta bahçelerinde 3. kez doğuma hazırlık eğitimi düzenliyor. Biz de bu eğitim üzerine kendisi ile kısa bir röportaj gerçekleştirdik. Anne ve baba adaylarının tüm sorularının yanıt bulacağı eğitim 21 Temmuz'da İstanbul'da Lavanta Bahçesi'nde gerçekleşecek.

### ■ “Doğuma Hazırlık Eğitimi”nin bu sene üçüncüsü düzenliyorsunuz? Katılımcıları neler bekliyor?

Her yıl olduğu gibi bu yıl da alanında uzman isimlerle 9 ay 10 günlük serüveni doğanın içinde, anne adaylarının ve eşlerinin kendilerini özel hissedeceği, İstanbul'un en gizli konumlarından olan “Lavanta Bahçesi”nde gerçekleştireceğiz. “Hamilesin” kelimesi ile birlikte başlayan yeni hayata alışma sürecinde anne adaylarını ve babaları nelerin beklediğini konuşacağız. Gün batımında lavantalar arasında şahane bir meditasyon ile günü sonlandıracağız.

### ■ Peki eğitimde kimler olacak?

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Dr. Deniz Yıldırım Sarıcı, Anne Bebek Eğitim Hemşiresi Esra Ertuğrul, Nefes Terapisti Nilay İnanca gibi alanında uzman isimler bizlerle olacak. Bununla birlikte eğitimimizi destekleyen birçok marka da destekçimiz ve annelerimizin ihtiyaç duyacağı ürünleri hediye edecekler.

### ■ Aslında girişimci bir kadınsınız, bununla birlikte sizi bu eğitime yönlendiren ne oldu?

Girişimcilik hikayem gazeteciliği bırakıp ailelere fayda sağlamayı amaçladığım anne bebek eğitim ve haber

portalım olan [www.beybida.com](http://www.beybida.com)'u kurarak başladı. Bu yolculuk keyifli ama bir o kadar da zor bir yolculuk oldu benim için. Sonuç güzel olunca da tüm yorgunluklarını unutuyor insan. Bir anne, bir yayıncı ve bir girişimci olarak anne adaylarına bu süreçte, yolculuklarına eşlik etmek, destek olmak, fayda sağlamak beni manen besliyor.

### ■ “Eğitimimizi kaçırmayın, çünkü...” dersek neler söylemek istersiniz?

Çünkü çok eğleneceğiz. Öğrenirken eğleneceğiz, kaliteli bir hafta sonu geçireceğiz, lavantaların arasında streslerimiz ve korkularımızdan uzaklaşacağımız kendimizle baş başa kalacağımız bir meditasyon ile ruhumuzu dinlendireceğimiz bir gün olacak. Sürpriz hediyeler ve workshop'larımız ile de eğlenceli anlara tanıklık edeceğiz.

### ■ Anne adayları “Lavanta Bahçelerinde Doğuma Hazırlık Eğitimi-3” eğitim takvimine nereden ulaşabilirler?

Birçok eğitimi uzman kadrosu ile organize eden ve ailelere ücretsiz katılma imkanı sağlayan beybida.com ekibinin instagram adresini takip edebilir, güncel etkinliklerimizden haberdar olabilirsiniz. [instagram.com/beybidacom](https://www.instagram.com/beybidacom)



 gigbi

*Bebek Fotoğrafçısı  
mı arıyorsun?*

en iyi fotoğrafçılar 

en iyi palyaçolar

en iyi organizasyon şirketleri

en iyi müzisyenler

**bir tık uzağında...**



[gigbi.com](https://gigbi.com)



# dosya

DENİZLE TANIŞIYOR • KUMDA OYUN • GÜNEŞTEN KORUNMA

## Tatil zamanı...

Bütün bir kış tatil hayali kuranlar, işte zamanı geldi, tatil zamanı! Bebek ve çocuklu tatil serüvenine çıkmadan önce dikkat etmeniz gereken detaylar var. Eğlenceli bir tatil için hazırsanız önerilerimize başlıyoruz... İyi tatiller!





# Maceraya HAZIR MISİNİZ?..

Çocuğunuz ilk deniz tatiline çıkıyor ve daha çok küçük, bir bebekle tatile mi çıkıyorsunuz? Maceranın en güzeline katılıyorsunuz demektir...





Bir bebekle ya da çocukla tatile çıkarken ekstra dikkat etmeniz gereken detaylar var. Güneşten korunma yöntemlerinden yediği yiyeceğe kadar birçok şey oldukça önemli. Sırasıyla hatırlamanızda fayda var...

**Güneşten korunma:** Bebeğinizin hassas cildini güneşin zararlı etkilerinden korumak için mutlaka güneş kremi ve geniş kenarlı şapka kullanmalısınız. Ayrıca güneşten kaçınmak için gölgelik alanlarda kalmasını sağlamaya özen göstermelisiniz.

**Hidrasyon:** Vücudunuzdaki su miktarının dengede olması hem siz hem de miniğiniz için çok önemli. Bebeğinizin sıcakta yeterince su

**Bebekle  
deniz tatili  
keyiflidir, ancak  
güvenlik ve rahatlık  
için bu maddelere  
dikkat etmeyi  
unutmayın!**

almasını sağlamalısınız. Emziriyorsanız, daha sık emzirek veya biberonla sık sık su vererek hidrasyonunu sağlayabilirsiniz.

**Denizde ve havuzda güvenlik:** Denize veya havuza girmeden önce mutlaka uygun yüzdürme yardımcılarını kullanın. Bebek yüzdürme yeleği gibi güvenlik ekipmanlarını kullanarak bebeğinizin suya güvenli bir şekilde girmesini sağlayın. Ve sürekli gözünüz üzerinde olsun!

**Gıda ve ilaçlar:** Çocuk doktorunuza tatile çıkacağınızı ve hangi ilaçları yanınızda buldurmanız gerektiğini mutlaka sorun. İhtiyaç duyabileceği gıdaları ve ilaçları yanınıza almayı unutmayın. Özellikle alerjik durumları veya özel bir diyeti varsa, bu konuda dikkatli olmalısınız.

**Sıcaklık kontrolü:** Bebeğinizin aşırı sıcaklık altında olmamasına dikkat edin. Gerektiğinde serin bir ortam sağlayarak veya serinlemesi için ılık bir banyo yaparak sıcaklık kontrolünü sağlayın.

**Diğer tehlikeler:** Bebeğinizin sahilde veya havuz kenarında sıkıntıya girmesini önlemek için dikkatli olun. Sivri taşlar, kabuklar veya diğer tehlikeli nesnelere uzak tutmak en iyisi!

**Güvenli uyku alanı:** Bebeğinizin güvenli ve konforlu bir uyku alanına sahip olduğundan emin olun. Güneş altında uyumamasına ve gözetim altında olmasına özen göstermeniz gerekiyor.

**Hazırlıklı olun:** Bebek bezi, nemlendirici krem, yedek kıyafetler gibi bebek bakımı için gerekli malzemeleri yanınıza almayı unutmayın.



# Tatil valizi HAZIRLARKEN...

Yaz tatiline çocukla çıkarken valiz hazırlığı çok önemli. Bazı temel öğeleri göz önünde bulundurmanız gerekli. Çocukla yaz tatili valizinizde bulunması gereken bazı önemli ürünler...

**Güneş koruyucu ürünler:** Güneş kremi, güneş gözlüğü ve şapka gibi güneş koruyucu ürünler çocuğunuzun cildini güneşin zararlı etkilerinden korumak için mutlaka olmalı.

**Yedek kıyafetler:** Çocuğunuzun ihtiyacı olabilecek yedek kıyafetler (mayo, tişört, şort, iç çamaşırı, pijama) yanınızda bulunmalıdır. Özellikle plaj veya havuz aktiviteleri sırasında kıyafetlerin ıslanabileceğini unutmayın!

**Hijyen malzemeleri:** Bebek bezi, ıslak mendil, bebek şampuanı, bebek losyonu gibi hijyen malzemelerini yanınızda bulundurun. Ayrıca çocuğunuzun diş fırçası ve diş macunu gibi diş hijyeni malzemelerini de unutmayın.

**Oyuncaklar ve diğerleri...:** Çocuğunuzun seyahat sırasında eğlenmesi için oyuncaklar, kitaplar, renkli kalemler veya boya kitapları gibi eğlence malzemelerini yanınıza almanız sıkılmaması için şart!

**Yemek:** Bebeğiniz için hazır mama, biberon, süt veya atıştırılabilir gibi gıda ve içecekleri yanınızda bulundurun. Ayrıca çocuğunuzun sevdiği atıştırılabilirlikleri de valizinize eklemeyi unutmayın.

**Taşınabilir ilk yardım kiti:** Acil durumlar için küçük bir ilk yardım kiti taşıyın. İçinde, yara bandı, sargı bezi, antiseptik mendil gibi temel malzemeler bulunsun.

**Gereçler ve ekipmanlar:** Bebek arabası, taşınabilir bebek yatağı veya taşıma çantası gibi çocuğunuzun ihtiyacı olabilecek ekipmanları da valizinize ekleyin.

**Giyim malzemeleri:** Çocuğunuzun tatil boyunca ihtiyacı olabilecek giyim malzemelerini (hava durumuna göre tişört, şort, elbise, hırka gibi) yanınızda bulundurun.

**Plaj malzemeleri:** Plaj havlusu, plaj oyuncakları, plaj terliği, şemsiye gibi plaj aktiviteleri için gerekli malzemeleri de valizinize ekleyin.

**Doktor ve acil durum bilgileri:** Acil bir durumda kullanılmak üzere çocuğunuzun sağlık bilgileri, doktorunuzun iletişim bilgileri ve acil durum numaralarını yanınızda bulundurun.



## İlk Yardım Çantanızda Neler Olmalı?

**Yara bandı ve yara temizleme malzemeleri:** Küçük kesikler, çizikler veya sıyrıklar için steril yara bandı ve yara temizleme malzemeleri bulundurun. Alkol, hidrojen peroksit gibi antiseptik solüsyonlar, pamuk ve steril gazlı bezler işinize yarayabilir.

**Yara ve yanık kremi:** Hafif yanıklar, güneş yanıkları veya böcek ısırıkları için yara ve yanık kremi bulundurun. Aloe vera içeren bir krem, güneş yanıklarını hafifletebilirken, antihistaminik içeren bir krem böcek ısırıklarını rahatlatır.

**Steril eldiven ve makas:** İhtiyaç halinde yara bakımı için kullanılabilecek steril eldiven ve makas bulundurun. Eldiven giymek enfeksiyon riskini azaltırken, makas küçük bir yaraya veya bandaja uygun şekilde kesme işini kolaylaştırır.

**Ağrı kesici ve ateş düşürücü:** Çocuğunuzun ihtiyaçlarına uygun bir ağrı kesici ve ateş düşürücü ilaç bulundurun. İbuprofen veya parasetamol gibi genellikle güvenli kabul edilen ilaçlar tercih edilebilir.

**Antihistaminik:** Alerji veya böcek ısırığı gibi durumlarda kullanılabilecek antihistaminik ilaç bulundurun. Bu tür ilaçlar, alerjik reaksiyonların hafifletilmesine yardımcı olabilir.

**Reçetesiz satılan ilaçlar:** Çocuk doktorunuzun önerileriyle reçetesiz olmayan bazı ilaçları da ilkyardım çantanızda bulundurabilirsiniz. Örneğin, ishal, mide bulantısı veya hazımsızlık gibi durumlar için uygun ilaçlar alabilirsiniz.

**Termometre:** Ateşini ölçmek için bir termometre şart. Çocuğunuzun vücut sıcaklığını düzenli olarak kontrol ederek gerektiğinde tıbbi yardım almanız gerekir. Gerektiğinde belirleyebilirsiniz.

**Acil durum bilgileri:** İlk yardım çantanıza çocuğunuzun tıbbi geçmişi, alerjileri, doktorunuzun iletişim bilgileri ve acil durum numaralarını içeren bir not eklemeyi unutmayın.



# NASIL BİR OTEL SEÇMELİ?

Çocuklu tatile çıkarken valizinizi hazırlamak kadar doğru lokasyon ve doğru otel seçimi de çok önemli. Peki doğru otel dediğimiz zaman hangi kriterleri karşılamalı? İşte kritik noktalar...

**Çocuk dostu otel olmalı!** Öncelikle çocuklar için uygun ve dostane bir ortama sahip otel seçmeye çalışın. Bazı oteller çocuklar için özel aktiviteler, oyun alanları, çocuk havuzları veya çocuk kulüpleri gibi hizmetler sunuyor. Yaz programlarına mutlaka göz atın.

**Güvenlik olmazsa olmazınız olmalı** Bir otelin güvenliği çok önemlidir. Çocuğunuzun güvenliği için otelde güvenlik önlemlerinin alındığından emin olun. Özellikle havuz ve oyun alanları gibi çocukların yoğun olarak bulunacağı alanlarda güvenlik önlemleri alınıp alınmadığını sorgulayın.

**Konum** Otelin konumu da oldukça dikkat etmeniz gereken bir nokta. Plaja veya çocuk dostu etkinliklere yakın bir konumda olması tatilinizin daha keyifli geçmesini sağlayabilir. Ayrıca, çocuğunuzla kolayca ulaşabileceğiniz restoranlar, parklar veya diğer aile dostu yerlerin yakınında olması da önemli.

**Oda seçimi** Çocukla seyahat ederken genellikle daha büyük ve konforlu bir odaya ihtiyaç duyabilirsiniz. Otelde aile odaları veya süitler gibi çocuklarla konaklamaya

uygun seçenekler bulunup bulunmadığını kontrol edin.

**Yiyecek ve içecek hizmetleri** Çocuklar için uygun yemek seçeneklerinin bulunduğu bir otel seçmek önemlidir. Ayrıca, çocuk menüsü, bebek sandalyesi veya özel diyet gereksinimlerini karşılayabilen bir restoranın olması da avantajlı olur.

**Eğlence ve aktiviteler** Çocuklarınızın tatil boyunca eğlenmesini sağlayacak aktivitelerin ve eğlence seçeneklerinin bulunduğu bir otel seçmeniz çok önemli. Çocuk kulübü, oyun odası, animasyon programları gibi hizmetler sunan oteller tercih etmek keyifli bir tatil geçirmanız için ideal!

**Temizlik ve hijyen** Otelin temizlik standartlarına ve hijyen koşullarına dikkat edin. Özellikle çocuklar için temas edebilecekleri yüzeylerin düzenli olarak temizlendiğinden ve dezenfekte edildiğinden emin olmanız.

**İnternet bağlantısı ve diğer olanaklar** Çağımız teknoloji çağı ve günümüz çocuklarını teknolojiden uzak tutmak çok da mümkün olamıyor. Bu nedenle çocuklarla seyahat ederken internet erişimi ve diğer olanaklar da oldukça önemli. Ücretsiz Wi-Fi, çocuklar için TV kanalları veya oyun odaları gibi hizmetlerin bulunduğu bir otel tercih edebilirsiniz.

**Keyifli  
ve rahat bir  
tatil için çocuk  
dostu otelleri  
seçmelisiniz!**



**Bu ürünler çocuğunuzla plajda keyifli ve güvenli zaman geçirmenizi sağlayacak!**

## PLAJDA OLMAZSA OLMAZ İLK 5!

Çocuğunuzla plaja giderken yanınıza almanız gereken ilk 5 önemli ürün;

**Güneş kremi** Çocuğunuzun hassas cildini güneşin zararlı etkilerinden korumak için yüksek faktörlü bir güneş kremi kullanın. Özellikle çocuklar için özel olarak formüle edilmiş, mineral bazlı güneş kremleri tercih edilebilir.

**Plaj havlusu** Plajda kurulanması veya üzerine uzanması için bir plaj havlusu yanınızda bulundurun. Büyük ve yumuşak bir plaj havlusu çocuğunuzun konforunu artırabilir.

**Şapka ve güneş gözlüğü** Çocuğunuzun başını ve gözlerini güneşten korumak için uygun bir şapka ve güneş gözlüğü

kullanın. Geniş kenarlı bir şapka ve UV korumalı güneş gözlükleri tercih edin.

**Su ve atıştırma** Plajda vakit geçirirken çocuğunuzun susuz kalmaması için yanınızda yeterince su bulundurun. Ayrıca, hafif ve besleyici atıştırma (örneğin, meyve dilimleri, sandviçler, kuruyemişler) da yanınızda bulundurabilirsiniz.

**Oyuncaklar ve aktivite malzemeleri** Çocuğunuzun plajda eğlenmesini sağlamak için oyuncaklar ve aktivite malzemeleri yanınızda bulundurun. Kum kaleleri yapmak için kova ve kürek, plaj topu, yüzme takımları gibi malzemeler çocuğunuzun keyifli vakit geçirmesine yardımcı olacaktır.



**Bu  
oyunlar  
çocuklarla birlikte  
sahilde keyifli vakit  
geçirmenizi sağlayabilir.  
Önemli olan çocukların  
güvenliği ve keyif almasıdır,  
bu yüzden aktiviteleri  
çocukların yaşlarına ve  
beceri seviyelerine uygun  
olarak düzenlemeyi  
unutmayın!**

## PLAJDA OYUN ZAMANI!

Kumdan kale yapmayı kim sevmez ki! Ama farklı eğlenceli alternatifleriniz de var. İyi eğlenceler!..

### **Kumdan kale ve şekiller yapıyoruz!**

Plaj kumunu kullanarak çocuklarla birlikte kum kaleleri, kumda hayvanlar veya farklı şekiller yapabilirsiniz. Küçük kürekler, kovalar ve kalıplar kullanarak yaratıcı olabilirsiniz.

**Plaj voleybolu veya plaj futbolu** Eğer sahilde uygun bir alan varsa, çocuklarla birlikte plaj voleybolu veya plaj futbolu oynayabilirsiniz. Bu oyunlar hem eğlenceli hem de fiziksel aktivite sağlar.

**Deniz kabuğu ve taş toplama** Çocuklarla birlikte sahilde dolaşarak deniz kabukları, renkli taşlar veya deniz kabukları toplayabilirsiniz. Bu toplama aktivitesi çocukların merakını ve keşfetme isteğini teşvik eder.

**Yüzme ve sörf** Eğer deniz güvenliyse, çocuklarla birlikte denizde yüzmek veya sörf yapmak harika bir aktivitedir. Küçük çocuklar için uygun yüzdürme yardımcılarını kullanmayı unutmayın!

**Kumda oyunlar** Kumda gizli bir hazine arayışı, kumda yarışlar düzenleme veya sıcak kum üzerinde yürüme gibi çeşitli oyunlar türetebilirsiniz.

**Yaprak yelkenli yarışı** Eğer biraz rüzgar varsa, çocuklarla birlikte basit yaprak yelkenli tekneler yaparak yarıştırebilirsiniz. Yaprakları şekillendirerek ve üzerlerine ufak bir yelken yerleştirerek keyifli bir yarış düzenleyebilirsiniz.

**Kumda yaratıcı sanatlar** Çocuklarla birlikte kumda çizim yapabilir veya kumda heykeller yapabilirsiniz. Bir çubukla kumun üzerine çizim yapmak veya kumun şeklini değiştirerek heykeller yapmak oldukça eğlenceli olacaktır.

**Kovada deniz!** Kovasına deniz suyunu doldurun. Kumda çukur açın ve o çukura kovasındaki suyu boşaltsın. Minik gölcük çok hoşuna gidecek. Çok sıcaklarsa arada kovadaki suyu kendi üstüne dökmesini söyleyin. Buna bayılacak!

**Plajda bowling** Kuma 6-7 adet birer top genişliğinde delik açın ve topu o deliklere sokmaya çalışın. En çok yapan kazanır.





## HAVUZ MU DENİZ Mİ?

'Havuz mu deniz mi tercih edilmeli' sorusu, çocukların yaşına, ilgi alanlarına ve ailenin tatil tercihlerine bağlı olarak değişebilir. Deniz varken havuza girilmez diyenler, hijyen açısından denizi tercih edenler, havuzda eğlence bir başka diyenler... Bu konuda çok fazla görüş var çünkü her iki seçeneğin avantajları da, dezavantajları da var. Bu nedenle tercih etmeden önce avantaj ve dezavantajlarına bir göz atalım...

### HAVUZ;

**Daha kontrollü ortam** Havuz, genellikle daha kontrollü bir ortam sunar. Derinlik, su sıcaklığı ve diğer faktörler daha kolay kontrol altında tutulabilir.

**Daha az riskli** Havuzda denizdeki gibi dalgalanma veya akıntı gibi riskler bulunmaz. Bu nedenle, çocuklar için daha güvenli bir seçenek olabilir.

**Daha kolay erişilebilirlik ve temizlik** Bir tatil köyünde veya oteldeyken havuz, genellikle daha erişilebilir ve daha temiz olabilir. Ayrıca, plaja gitmekten daha az çaba gerektirir.

### DENİZ;

**Doğal ortam ve deneyim** Deniz, doğal bir ortam sunar ve çocuklar için eşsiz deneyimler sunabilir. Dalga ve gelgitler gibi doğal unsurlar, çocukların keşfetmesi ve eğlenmesi için fırsatlar sunar.

**Doğal kaynaklar ve fauna** Deniz, çocuklar için doğal yaşamı ve deniz altı dünyasını keşfetme fırsatı sunar. Yüzme sırasında balıklar, deniz yıldızları ve diğer deniz canlıları gözlemlenebilir.

**Aktivite çeşitliliği** Deniz kenarında çocuklar için birçok farklı aktivite bulunabilir, örneğin kumda oyunlar, kıyıda yürüyüşler veya su sporları gibi.

### SONUÇ OLARAK;

Tatilde havuz mu deniz mi tercih edilmeli konusu aileye göre değişir. Bazı aileler havuzu tercih ederken, diğerleri denizi tercih edebilir. Önemli olan, güvenlik önlemlerini almak ve çocukların keyif alacakları bir ortamı seçmektir. Her iki seçenek de çocuklar için keyifli ve unutulmaz bir yaz tatili sunabilir! İkisi bir arada ise double eğlence demektir!



# Güneş kremi VE ÇOCUKLAR!

Güneş eskisi gibi dostumuz değil, bunu artık hepimiz biliyoruz. Bu nedenle de eskiden rutinimizde olmayan güneş kremleri plaj çantamızın olmazsa olmazı! Peki, doğru güneş kremi seçimi nasıl olmalı?

Güneş kremi çocuklarda genellikle güvenlidir ve çocukların ciltlerini güneşin zararlı etkilerinden korumak için önemli bir araçtır. Ancak, doğru ürünü seçmek ve doğru şekilde kullanmak önemlidir. İşte güneş kremi kullanırken dikkat edilmesi gereken bazı noktalar...

**Faktör seçimi:** Güneş kremleri genellikle en az SPF 30 veya daha yüksek faktörlü olmalıdır ki, çocuğunuzun cildini UVA ve UVB ışınlarına karşı daha iyi korusun.

**Fiziksel ve kimyasal filtreler:** Güneş kremleri genellikle fiziksel (mineral) veya kimyasal filtreler içerir. Bebekler ve küçük çocuklar için mineral filtreler içeren güneş kremleri tercih edilebilir, çünkü kimyasal filtreler bazen hassas ciltlerde tahrişe neden olabilir.

**Hipoalerjenik ve parfümsüz kremler:** Bebekler ve küçük çocuklar için hipoalerjenik ve parfümsüz güneş kremleri tercih edilmelidir. Bu, ciltte olası alerjik reaksiyon riskini azaltır.

**Su geçirmezlik:** Deniz veya havuzda su geçirmez veya suya dayanıklı güneş kremleri tercih edilmeli. Ayrıca suya

girmeden önce ve çocuklar sudan çıktıktan sonra yeniden uygulanmalıdır.

**Doğru uygulama:** Güneş kremi kullanmadan önce çocuğunuzun cildini temizleyin ve kurulayın. Daha sonra, güneşe çıkacak tüm açık cilt bölgelerine (yüz, boyun, kollar, bacaklar) yeterli miktarda güneş kremi uygulayın. Göz ve ağız çevresinden kaçının.

**Düzenli yenileme:** Güneş kremi terleme veya su ile temas ettiğinde etkisini kaybedebilir, bu nedenle güneşe çıkmadan önce ve her iki saatte bir yeniden uygulamak önemlidir.

## Bebekler güneş kremi kullanmalı mı?

Evet, bebekler güneş kremi kullanmalıdır, ancak kullanımına dikkat edilmelidir. Bebeklerin ciltleri çok hassas olduğu için güneşin zararlı etkilerine karşı korunmaları önemlidir. Bebekler için güneş kremi kullanırken, yukarıdaki maddelere ek olarak birkaç önemli nokta; Yaş sınırı: Bebeklerin ciltleri, genellikle altı aylıktan daha hassas olduğu için altı aydan küçük bebeklere güneş kremi kullanmak önerilmez. Bu nedenle, altı aylıktan küçük bebekleri güneş ışığından korumak için gölgelikler kullanmak en doğrusudur. Göz çevresinden kaçının: Bebeklerin ciltleri hassas olduğu gibi gözleri de hassastır. Bu nedenle, güneş kremi uygularken göz çevresinden kaçının ve mümkünse bebeklerin yüzlerine şapka takın.



# Güneşten KORUNMANIN KURALLARI

Sahilde ya da evinizin bahçesinde, bebeğinizi güneşten daha çok korumalısınız. Güneş eskisi gibi dostumuz değil ancak gerekli önlemleri aldığınızda ürkütücü de değil!





Yazın en güzel yanı güneş, ama bir o kadar da korunmamız gereken şey aslında. Size 15 korumalık bir güneş koruma kremi yeterli olurken bebeğinize çok daha yüksek korumalı kremler, spreyler gerekiyor...

Uzmanlar, bebeğimizin cildinin bizim cildimizden çok daha farklı, çok daha hassas olduğunu belirtiyor. Güneş ışınlarına karşı çok daha savunmasız. Derisinin dış yüzeyi bizimki kadar kalın olmadığı için çok çok daha hassas ve dolayısıyla güneş ışınlarından çok çabuk etkileniyor. Çocuğunuza, hayatının geri kalanını etkileyecek tam bir güneş koruması sağlamanız gerekiyor. Ultraviyole ışınlarına dikkat etmeliyiz. Ama güneş bu kadar da korkunç değil. Önlemlerinizi doğru alın yeter...

### **6 Aylıktan küçük bebeğinizi doğrudan güneş ışınlarından koruyun**

Onun hassas cildi henüz güneşle direkt temasa hazır değil. Ancak 1 yaşından sonra bir yetişkinin cildine yakınlığa başlıyor. O nedenle bu dönemde bebeğinizi kesinlikle direkt olarak güneş ışınlarına maruz bırakmayın. Gölge, gölge, çok daha fazla gölge olsun...

### **Bebeğiniz 6 aylık olduktan sonra onu gündüz saatinde güneşten koruyun**

Miniğiniz 6 ayı doldurduğunda onu yine sabah 11 ile öğleden sonra 3 suları arasında direkt olarak güneşe çıkarmayın. Bu saatler güneş ışınlarının en dik açıyla dünyamıza geldiği saatler...

Bebeğinizi 11.00-15.00 arasında güneşe çıkarmamanız, onun yeteri kadar D vitamini almayacağı anlamına kesinlikle gelmez! D

**Güneşin suda ya da kumda yansıması tenimizi daha çok yakar. O nedenle denizdeyken ya da kumsaldayken çocuğunuzun tenine güneş koruyucu sürmeyi ihmal etmeyin, gölgede dahi olsanız! Güneş korumasının minimum 30 SPF olmasına özen gösterin.**

vitamini şart. Kemiklerimiz, dişlerimiz, kaslarımız hatta zihin açıklığımız için... Güneşe tabii çıkacak ama güvenli saatlerde. Sabah güneşinde balkonda beş-on dakika keyif yapabilirsiniz ya da 16.00'dan sonra keyfe devam edebilirsiniz. Ayrıca D vitamini yönünden zengin gıdalar olan yoğurt, balık yağı gibi besinleri bol bol yedinin çocuğunuza.

### **Güneşli olmayan günlerde güneş koruyucu kullanmaktan vazgeçmeyin**

Her ne kadar bazen güneş bulutların arasına girip bizi rahatlatsa da siz "Bugün hava bulutlu minik keleşime sahile giderken koruma sürmeyeyim, bu güneş yakmaz nasılsa" diye düşünmeyin. Güneşin hala çok etkili olduğunu sakın unutmayın ve çocuğunuza koruma kremlerini sürün.

Güneş korumasıyla ilgili dikkat etmeniz gereken üç şey var: Güneş koruyucu kremi, çocuklar için özel olarak üretilen kremlerden kullanın. Onların cilt yapısının bizimkinden daha hassas olduğunu söylemiştik. O nedenle çocuklar için özel üretilmiş olmalarına dikkat edin. Bunun anlamı, güneş kremi olmayan bir ciltten 30 kat daha korunaklı demek oluyor. Eğer çocuğunuzun güneşe alerjisi ya da ayrıca bir hassasiyet varsa birkaç dakika içinde kızarmaya başlar. O zaman akşamüstüleri en fazla yarım saat güneşte kalmasına dikkat edin.

Son olarak UVA ve UVB ışınlarına karşı korumalı kremleri seçin. İçindekiler kısmında bunu mutlaka belirtirler, ona bakıp kremi ona göre alın.

Güneş koruyucunun sprey, losyon ya da krem olması hiç fark etmez. Renkli olanlarını tercih edebilirsiniz, böylece nerelere sürüp nerelere sürmediğinizi görebilirsiniz. Tabii miniğiniz suya giriyorsa ürünün, su geçirmez olmasına dikkat edin. Kullanmaya başlamadan hatta tatile



çıkmadan bir hafta önce çocuğunuza ürünü bir parça sürün ve herhangi bir reaksiyon gösterip göstermediğine bir bakın.

### Güneş kremlerini iyice sürün

Kremi güneşe çıkmadan 15 dakika önce sürün. Kurumasını bekleyin. Sürdükten sonra gün ışığında kremin her yere nüfuz edip etmediğini kontrol edin. Aslında bu çok yararlı bir yöntem, bunu alışkanlık haline getirin.

Kremi, güneş gören her yerine iyice sürün.

Kulak arkası, burun, boyun arkası, ayakların üstü, koltukaltı gibi gözden kaçabilecek detaylara iyice dikkat edin. Buralar genelde unutulur ve çok çabuk yanar. Göz ve göz çevresine sürmeyin, dikkat edin.

Her iki saatte bir çocuğunuzun kremini yenileyin. Ve akşam eve ya da otele vardığınızda duşta bol suyla kremi yıkayın. Teni hava alsın.

### Onu güneşten korumak için ne gerekiyorsa yapın!

Siperli şapka! Çocuğunuz kızsız işiniz biraz daha kolay çünkü kızlara renkli renkli şapkalar alıp çok yakıştığını söylerseniz başından çıkarmazlar. Çocuğunuz erkekse sevdiği kahramanın şapkasını alabi-

## Ne kadar güneş kremi?

- ✓ 3-5 yaş grubu için; bir ila bir buçuk orta parmak uzunluğunda bir sıra güneş sütü veya 5 - 6 püskürtme
- ✓ 6-10 yaş grubu için gereken doz, bir buçuk ila iki orta parmak uzunluğunda bir sıra güneş sütü veya 7 -10 püskürtme
- ✓ Büyük çocuklar ve yetişkinler için bilekten orta parmağın sonuna bir sıra güneş kremi veya 15 püskürtme
- ✓ Kol başına ve boğaz, yüz ve boyun bölgesi için bir doz, sırt, karın ve her bacak için uygun miktarın iki katı kullanılmalıdır. Dahası, beş yaşına kadar olan çocuklar için yüz, boyun ve boğaz bölgelerine iki kat fazla doz uygulanmalıdır, çünkü küçük çocuklarda kafa orantısal olarak daha büyüktür.



lirsiniz, mesela Spiderman resimli bir şapkaya bayılabilir. Güneş gözlüğü de takın. Camlarının organik ve kaliteli olmasına çok dikkat edin. Plastik, seyyar, sokaktan satın alacağınız bir güneş gözlüğünü ne siz takın ne de çocuğunuza alın. Havuz ya da deniz kenarıdaysanız ultra viyole korumalı mayoların uzun olanlarından tercih edin (UPF 50 faktör olanlarından). Böylece güneş ışınlarından iyice korunacak minijiniz.

Normal bir tişört çocuğunuza yüzde 20 oranında koruma sağlar. Güneş korumalı ürünler çok daha iyi koruma sağlar. O nedenle kumsaldayken mümkün olduğunca çıplak yerine tişörtlü durmasını sağlayın.

### Güneş korumayı rutininiz haline getirin

Güneş korumayı yaz aylarında alışkanlık haline getirin. Dışarı çıkarken şapkasını, güneş gözlüğünü takmayı

alışkanlık haline getirin. Güneş

koruyucu kremlerini sade-

ce denize giderken sür-

meyin. Yazın her dışarı

çıktığınızda mutlaka

kremlerini sürün.

**Güneş koruyucu kremlerin raf ömrü genelde iki ya da üç yıldır. Çocuğunuza kremi kullanmadan önce son kullanma tarihine dikkat edin ve serin yerde saklayın.**







# 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, **TÜRK TELEKOM E-DERĞİ VE PRETTYMOTHERMAG.COM** WEB SİTEMİZDEN ULAŞABİLİRSİNİZ...



**Sorunsuz  
bir tatil  
için eksiksiz bir  
valiz hazırlamanız  
şart! Unutmamanız  
gereken olmazsa  
olmaz ürünleri  
derledik...**





# Bavulumda BEBEK VAR...

Benim bebekle tatile verdiğim isim; Bavulumda bebek var... Çünkü bavulunuzda kendi eşyanızdan daha çok bebeğinizin eşyası var artık. Öyle de olmalı. Çünkü sabah kahvaltı için, öğlen yemek ve öğleden sonra güneş banyosu ve yüzme için, akşam gezme ve uyku için bir çok ürüne ihtiyacınız olacak...

Yazı: Gizem Kösoğlu/ Bebek Alışveriş Danışmanı/ @gizemkosoglu\_

Evet iyi bir tatil için eksiksiz bir valiz şart! Tatili keyifle geçirmek için ise en doğru ürünü bavula koymak en önemli olanı.

Hadi gelin çocuklu tatilin olmazsa olmaz ürününe bakalım...

## Oto güvenlik koltuğu

Yola çıkmadan önce mutlaka oto güvenlik koltuğunuz olmalı ve sağlam bağladığınızdan, emniyet kemerlerinin takılı olduğundan emin olarak yola çıkmalısınız. Oto güvenlik koltuğu için iki favori markam Besafe ve Römer.

## Güneş kremi

Yaz kış güneşin zararlı etkilerini azaltmak cildi korumak ve nem dengesine destek olmak için mutlaka güneş kremi sürülmeli. İçeriğine güvendiğiniz nano partikül içermeyen yüksek koruma faktörlü bir ürün tercih etmeniz gerekir. Benim bu konuda elbette favorim babycon. İçerisinde yer alan hyalüronik asit ve jojoba sayesinde koruma haricinde canlılık ve yenilenme sağlıyor.

## Müslin havlu

Banyoların ve plajların olmazsa olmazı bence müslin havlular. Suyu çok çabuk emdiği ve güneşte hemen kurduğu için hareketli ve suya doymayan minikleriniz için ideal.

## Güneş gözlüğü

Uzmanlar 2.aydan itibaren güneş gözlüğü kullanımını onaylıyor, hatta kullanılmasının öneminden de sık sık bahsediyorlar. Güneş cilde olduğu kadar göze de zarar

veriyor. O nedenle de gözlerimizi filtreli bir cama sahip güneş gözlüğü ile koruma altına almalıyız. Aynı zamanda kırılıp zarar vermemesi için de mutlaka kırılmayan esnek çerçeveye sahip olmasına dikkat etmelisiniz. Kietla yine bu noktada en sevdiğim gözlüklerin başında.

## Bebek arabası

Gezilerinizi keyifle yapmanız ve bavullarla beraber zorlanmamanız için pratik kabin boy bir bebek arabası ile tatile çıkmalısınız. Bagi neo ya da yoyo2 tercih edebileceğiniz markalardan.

## Portatif lazımlık

Tuvalet eğitimine başlayan ve devam edenler için olmazsa olmaz portatif lazımlık ve tuvalet adaptörleri. Her yerde evinin konfor ve güvenini hissetmesi için mutlaka yanınızdan olmalı. Hem portatif lazımlık hem eğitici oturak hem de tuvalet adaptörü olarak kullanılabileceğiniz doğa dostu poşetlere sahip, taşıma çantası ile hijyenik süreç yaşatan Potette Plus önerim.

## Süt sağma

Tatilde süt sağımına da tatil veremeyeceğiniz için sağmaya devam. Hafif ve kullanımı kolay bir süt sağma makinesi hayatınızı kurtarır. Hem bavulda yer kaplamaz hem de her yerde güvenle kullanabilirsiniz. Mycey elektrikli göğüs pompası pratik göğüs pompalarından. Islak ve kirli çantaları, atıştırmalık kapları ile mama kapları yine olmazsa olmazlardan. Çok keyifli ve sağlıklı bir tatil dönemi diliyorum.... Tatil paylaşımlarınıza #bavulumdabebekvar eklemeyi unutmayın...



# Baba sözü oldu BEBE SÖZÜ!

Bebeklerimiz doğduğunda, biz babalar genellikle onlara rehberlik edeceğimizi, onlara hayatı öğreteceğimizi düşünürüz. Ancak, bu minik insanların aslında bize öğretecek çok şeyi olduğunu fark etmek, ebeveynliğin en büyük sürprizlerinden birisiydi benim için. Bu yazımda sizlerle bu minik hayat derslerini paylaşmak istiyorum.

## Bebe Dersleri 1:

### **Anda Yaşamının Gücü**

Bence bebekler anı yaşamada birer ustalar. Onların henüz geleceği düşünme ya da geçmişte yaşama becerileri yok. Oyun oynarken sadece oyunun içindeler, bir şey yerken sadece yemeğin tadını çıkarıyorlar. Bu durum, bana sürekli meşgul olan zihnimi durdurup anı yaşamının önemini hatırlatıyor. En son ne zaman bir yaprağın hışırtısını dinleyip, sadece o anın tadını çıkardığımı hatırlamıyorum. Bebeğim, bana bunu tekrar öğretiyor diyebilirim.

## Bebe Dersleri 2:

### **Koşulsuz Sevginin Anlamı**

Bence tüm bebeklerin sevgisi saf ve koşulsuz. Onun için varlığım yeterli. Sabahın köründe ağladığında yanına gittiğimde yüzünde beliren o gülümseme, sevgisini göstermenin en saf hali. Bu sevgi, beni daha iyi bir insan yapıyor ve ben de onu koşulsuz sevmeyi öğreniyorum.

## Bebe Dersleri 3:

### **Küçük Şeylerin Değeri**

Bebekler için en basit şeyler bile büyüleyici olabiliyor. Bir su birikintisi, parlak bir oyuncak ya da hatta bir kağıt parçası! Onun dünyasında küçük şeylerin ne kadar büyük bir mutluluk kaynağı olabileceğini görmek, bana da kendi hayatımda küçük şeylerin değerini hatırlatıyor.





#### Bebe Dersleri 4:

##### **Sabır ve Azim**

Doruk her gün yeni şeyler öğreniyor ve sürekli olarak düşüp kalkıyor. Yürümeyi, konuşmayı, yemek yemeyi öğrenirken gösterdiği sabır ve azim, benim için muazzam bir örnek. Onun her başarısı, küçük bir zafer ve bu süreçte gösterdiği azim, bana hayatta pes etmemem gerektiğini hatırlatıyor.

#### Bebe Dersleri 5:

##### **Yeniliklere Açıklık**

Bebekler her şeyi ilk kez deneyimiyor ve durumları çok normal. Bu yüzden her yeni şey onun için büyük bir keşif. Ben ise zamanla yeni şeylere karşı daha temkinli oldum. Ancak, bu keşif merakı, beni de yeniden dünyaya açık hale getiriyor. Onunla birlikte her gün yeni bir şey keşfetmek, hayatımı daha renkli ve heyecanlı kılıyor.

#### Bebe Dersleri 6:

##### **Duygusal Zekanın Önemi**

Bizim evde duygularını açıkça kim en iyi ifade ediyor dersiniz tabii ki Doruk! Mutlu olduğunda gülüyor, üzülduğünde ağlıyor, sinirlendiğinde ise bağıyor. Bu duygusal dürüstlük, bana duygularımı bastırmamam gerektiğini, onları kabul edip sağlıklı bir şekilde ifade etmenin önemini öğretiyor.

#### Bebe Dersleri 7:

##### **Sınırları Zorlama**

Doruk ve yaşitları her zaman çok meraklı ve sürekli olarak sınırlarını zorluyorlar. Bu bazen benim için zorlayıcı durumlar yaratabiliyor ama aynı zamanda onun büyümesinin bir parçası olduğunu biliyorum. Onun bu sınırları zorlama isteği, bana da kendi konfor alanlarımdan çıkma cesaretini veriyor.

**Sözün kısıası;** Baba olmak da bitmeyen eğitimin bir parçası

Bebeklerimiz, dünyayı ilk kez keşfeden minik öğretmenlerimizdir. Onların gözünden hayatı görmek, bizim de yeniden keşfetmemizi sağlıyor. Her gün onlardan yeni bir şey öğreniyoruz ve bu süreç, ebeveynliğin en güzel yanlarından biri. Bir gün bebeğimizin yanında oturup, onun dünyasına daldığımızda, bize sunduğu bu dersleri fark ediyor ve hayatımıza daha çok anlam katıyoruz.

Bebeklerimizden öğrendiğimiz her şeyle daha iyi babalar, daha iyi insanlar olmayı umuyoruz. Onların bu saf ve içten dünyasında hepimize yer var.

Tabii ki bu yazımda da sizlerle bu deneyimlerin bana öğrettiği bir baba sözünü paylaşmak istiyorum.

**Bu ayın baba sözü der ki:** Bebeklerin dünyasında, her an bir ders, her gülüş bir öğretmendir.

Gelecek yazımda buluşmak üzere...



**Bebeklerimiz,  
dünyayı ilk kez  
keşfeden minik  
öğretmenlerimiz... Her  
gün onlardan yeni bir şey  
öğreniyoruz ve bu süreç,  
ebeveynliğin en güzel  
yanlarından biri.**



# PRETTY mother MAGAZINE



[www.prettypothermag.com](http://www.prettypothermag.com)



prettypothermagazine



prettypothermagazine



# annelik

INSTA ANNE • SEREN İLE HAYAT

## Güneş zamanı!

Tüm aile bütün kış iş-okul-ev sarmalında bunaldık. Haziran'dan pek bir şey anlamadık ama Temmuz-Ağustos yazın keyfini fazlasıyla çıkarmamız için süper aylar. Çoğumuzun deniz kıyısında sadece deniz, kum, güneş keyfini çıkarma hayali var. Dikkat etmeniz gereken iki maddeyi hatırlayalım. Güneşin suda ya da kumda yansımaları tenimizi daha çok yaktığından güneş korumasız adım atmayın ve su şişenizi elinizden bırakmayın. Rol model olduğunuza göre bu alışkanlıkları çocuklarınıza da aşılama zamanı. Bir de ufak not! Anne olarak çok yoruldunuz biliyoruz. Ne olursa olsun 2-3 gün çocuksuz bir tatil planı sizi yeniden şarj edecektir. Enerjisi bol bir yaz olsun! İyi tatiller...



# Yaz tatili NASIL VERİMLİ GEÇER?

Beklenen zamanda, yaz tatilindeyiz! Çocuklarınız okulla, derlerle ilgili bir şey duymak istemiyor olabilir. Haksız da sayılmazlar ama onlara hak veriyor olmanız yazı plansız geçirmesi anlamına da gelmez. Yeni döneme hazırlıklı girmeleri için çocuklarınızın yaz tatilini verimli geçirmesi gerekir. Önerilerimiz var!





Yaz tatilleri, zorlu bir eğitim-öğretim yılının ardından çocukların dinlenip yeni öğrenme deneyimlerini keşfetmeleri ve çeşitli şekillerde üretken kalmaları için harika bir fırsat sunar. Ancak aynı zamanda, son dokuz ay boyunca takip ettikleri okul rutinlerinden ve alışkanlıklardan önemli bir ayrılmayı da temsil eder. Bu gelen özgürlük hem heyecan verici hem de bunaltıcı olabilir. Çocukların

yol göstericisi ebeveynler olarak bu dönemi en verimli şekilde kullanabilmelerini sağlamak sizin elinizde! Yapmanız gereken; önce çocuklarınızı iyi dinlemek, anlamak ve istikrarlı bir şekilde yol göstermek olmalı.

“Bütün yıl çalıştı zaten çocuk, yazı bari rahat geçirsin” veya “Bu dönem çok çalışıp herkesin önüne geçsin” (özellikle LGS ve YGS öğrencileri için) gibi uç tutumlardan kaçınmak, daha dengeli ve dinlenmeyi, eğlenmeyi, öğrenmeyi birlikte destekleyen tutum ve ortamlar belirlemek, çocuğunun zihinsel ve ruhsal gelişimini en olumlu biçimde destekleyecektir.

Nasıl yol almak gerektiği konusunda tereddüt yaşayan ebeveynler için Koç Üniversitesi Hastanesi Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Doç. Dr. Tuba Mutluer'den görüş aldık. Dr. Mutluer, bu dönemi verimli ve eğlenceli geçirmek için önerilerini Pretty Mother Magazine okurları için paylaştı...

### **Çocuklarınızı iyi gözlemleyin!**

✓ Öncelikle, çocukların okuma alışkanlıklarını yaz döneminde de devam ettirmeleri çok önemli. Ona rol modeli olmanız, belli okuma saatleri belirlemeniz, çocuğunuzun yaşı daha küçükse, birlikte okumalar yapmanız çok kıymetli. Okuma, kelime dağarcığını geliştirmek, konsantrasyonu artırmak, hayal gücünü uyararak, hafızayı güçlendirmek ve muhakeme becerilerini geliştirmek için mükemmel bir yol.

✓ Bir diğer öneri, çocuğunuzu ilgi duyduğu alanda bir kursa katılması için teşvik etmek olabilir. Örneğin müziğe ilgi duyan bir çocuğunuz varsa, yaz tatilinde gitar çalmayı öğrenmeye başlayabilir ve bu süreç onun hem eğlenmesini hem de müzik ve ritim gibi becerilerinin gelişmesine katkı sağlar, bir yandan da özgüveni ve kendini farklı yollarla ifade etme becerisi gelişir.

✓ Yine fiziksel aktiviteler çocukların sağlıklı gelişimlerinin olmazsa olmazıdır. Örneğin doğa yürüyüşü, top, yüzme, rüzgâr sörfü veya bisiklet sürme gibi aktiviteler planlayabilirsiniz.

✓ Bunlarla beraber sosyal aktiviteler yani çocuğun arkadaşlarıyla vakit geçirmesi de çocuğun psikososyal gelişiminde önemli bir yer tutar.

✓ Aile ile geçirilen zamanı da es geçmemek lazım. Örneğin haftada bir aile film gecesi düzenleyerek, herkesin birlikte keyifli vakit geçirmesini sağlar hem de

**Verimli bir tatil planı oluşturmak hem çocukların hem de siz ebeveynlerin tatilinizi en iyi şekilde değerlendirmenize yardımcı olur!**



aile bağlarını güçlendirebilirsiniz.

✓ Ders planı oluşturmak da tatili verimli kılmanın bir diğer yoludur. Uzun bir yaz tatili sürecinde bilgilerin zihinde taze tutulabilmesi, çocuğun hem okul hayatı hem de zihin sağlığı için önemlidir. Bunun için her gün olmasa bile haftada en az 2 gün 1-2 saat çalışmak, ilgili konularda araştırma yapmak veya eğitici içerikler izlemek faydalı olabilir.

Yaz tatili için birlikte bir program hazırlayarak başlayabilirsiniz. Çocuğunuzla tatil boyunca hangi konularda ilerleme kaydetmek istediğini önceliklendirin ve küçük, ulaşılabilir hedefler koyun; örneğin sabahları ders, öğleden sonraları ise daha dinlendirici aktiviteler yapabilirler (sabah saatlerinde matematik çalışıp, öğleden sonraları ise resim yaparak güzel bir denge oluşturulabilir). Burada çocuğun programını hafif tutmak ve istikrarın yani düzenin korunması önemli olacaktır.

### **Verimli tatil planı şart!**

Verimli bir tatil planı oluşturmak hem çocukların hem de ailelerin tatillerini en iyi şekilde değerlendirmelerine destek olur.

✓ Planınızı oluştururken önce ailece bir toplantı yaparak herkesin isteklerini dinleyin.

✓ Tatil planına çeşitli aktiviteler ekleyin; kültürel geziler, doğa yürüyüşleri ve deniz aktiviteleri gibi.

✓ Havanın durumu ya da çocukların ruh hali gibi faktörlere göre planları esnek tutmak ve değişikliklere açık olmak herkes için daha verimli olabilir.

✓ Çocuğunuzun sevdiği aktivitelerle vakit geçirmesine izin verin. Bu, onların stres düzeylerini azaltır ve tatilden daha fazla keyif almalarını sağlar.

Unutmayın; tatil dönemi sadece dinlenmeyi değil, aynı zamanda kişisel gelişimi de desteklemelidir. Ama en çok da tatilin keyfini çıkarmayı ve güzel anılar biriktirmeyi unutmayın!

Herkesine mutlu ve sağlıklı tatiller!



# INSTA ANNE

Bize göre sempatik ama onun deyimiyle tanıdıkça sevebileceğiniz içtenlikte birisi, samimi ve şahane bir kız çocuk annesi... Şafak Özbir; “Kendi içimizde büyüdük ve bu günlere geldik. Cano’yu takipçilerimle birlikte büyüttüm...” diyerek sevenleri ile etkileşim halinde olduğu platformu özetliyor. Kendisini ‘şefkatli ve disiplinli bir anne’ olarak tanımlayan Özbir ile instagram serüvenini ve anneliği konuştuk... @safakozbir



■ **Şafak Hanım öncelikle sizi kısaca tanımak isteriz. Şafak Özbir kimdir?**

Öncelikle herkese merhabalar... İstanbul doğumlu Doğu&-Batı sentezli bir ailenin 8. ve en küçük çocuğuyum. Çok kalabalık bir evde büyüdüm. Üniversite'nin sahne ve gösteri sanatları bölümündeyken Büyükkada'da otel işletmeciliğine başladım ve 8. senenin sonunda evlenip anne oldum. Sonrası buralar...

■ **Instagram profilinizi incelediğimde oldukça sempatik ve samimi bir anne profili görüyorum. Instagram da yer almaya nasıl karar verdiniz?**

Aslında ben çok kendi halinde bir instagram kullanıcısıydım... Hamileliğim ile birlikte çok organik bir takipçi kitlem oluştu, o süreçte neler yaptığımız ne ürünler kullandığımız çok merak edildi. Markalar ulaşmaya başladı ve derken ben bu alanın profesyonel bir platform olduğuna algılamaya başladım. Kendi içimizde büyüdük ve bu günlere geldik... Cano'yu takipçilerimle birlikte büyüttüm diyebilirim.

■ **Bu kadar fazla takipçiye ulaşmayı bekliyor muydunuz? Sizce bunun nedeni nedir?**

Ben bunu Cano'nun gelişimini takip eden ve kulaktan kulağa yayılan anne kitlesine bağlıyorum. İnsanlar o süreçte bilgiye çok aç oluyorlar, ben de öyleydim. Annelere ve anne adaylarına bu süreçte kılavuz olabildiysem ne mutlu bana...

■ **Profilinizi incelediğimde hem kendinizden hem de kızınızla birlikte geçirdiğiniz eğlenceli zamanlardan kesitleri takipçilerinizle paylaştığınızı görüyorum. Kızınızla bir gününüz nasıl geçiyor?**

Ben kendimi şefkatli&disiplinli anne olarak tanımlarım... Bir güne her şeyi katarım. Günlük rutinlerimiz hiç değişmez. Okul, kurslar ve oyun zamanlarımız var. Bir de haftanın 1 günü, evden çıkmadan geçirdiğimiz zamanımız...

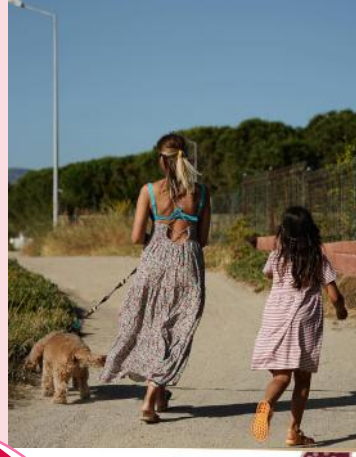
■ **Seyahat etmeyi sever misiniz? Kızınızla birlikte seyahat ederken öncelikleriniz neler oluyor? Yaz için planlarınız var mı?**

Cano'yla tek başıma dünyanın diğer ucuna giderim... Tatillerde farklı bir olgunlaşıyor bence çocuklar. Öncelik hep ona hitap eden aktiviteler olur, birlikte keşfettiğimiz her an çok kıymetli... Bu sene yaz planlarına Yelken Kursu koyduk. Bol gezmeli ve öğrenmeli bir tatil planı yaptık. Heyecanlıyız...

■ **Bakımlı, fit, sempatik bir annesiniz. Bakım rutinleriniz var mı? Spor yapıyor musunuz?**

Çok sempatik değilimdir ilk görüşte, beni tanıdıkça seversiniz. Fit gözükmek bana aile genetiği mirası ama pandemi sonrası herkeste olduğu gibi bende de çok şaşmıştı

**Burası benim dijital günlüğüm... Neysem onu yansıtıyorum, hayat görüşüm, duruşum, anneliğimi bire bir sergilediğim yer.**



o düzen. Bu yıl tekrar bir disipline girip spor ve sağlıklı yaşama döndüm. Bakıma gelince; düzenli kullandığım kremlerim, erken yatıp erken kalkmanın ve vücudu içten beslemenin en iyi bakım olduğunu düşünüyorum.

■ **Instagram'ın önemi hakkında ne düşünüyorsunuz? Platform hakkında en çok neyi seviyorsunuz?**

Burası benim dijital günlüğüm... Neysem onu yansıtıyorum. Hayat görüşüm, duruşum, anneliğimi bire bir sergilediğim yer. Ve bunu izlemeyi sevenlerin olması, örnek olabilmek şahane bir şey... Ayrıca burası dijital reklam mecrası ve benim mesleğim haline geldi.

■ **Ve son olarak, annelik hakkındaki düşünceleriniz nedir?**

Annelik hakkında sizinle günlerce konuşur, sayfalarca yazarım... Bence bir insan büyütme, ona yol gösterme, yoldaş olmak, hayatına kılavuzluk etmek çok kutsal bir duygu... Bence benim yaptığım en güzel şey bu. Çok şükür diyorum kızımın sağlıklı geçen her güne...

*Psikolog Gözünden*

Leman Özdağtekin

Moda Psikoterapi ve Psikiyatri Merkezi



# Kaygılarımızla NASIL BAŞ EDEBİLİRİZ?

Belirsiz durumlar kaygı yaratır mı, kendimize olan güvenimizi etkiler mi?... Son yıllarda sadece ülkemiz özelinde değil dünyada her insanın yaşadığı belirsizlik, psikolojimizi nasıl etkiliyor? Üstesinden gelebilmek için neler yapabiliriz?... Bu sayımızda konumuz, kaygılarımız...



**B**elirsizlik; net olmayan durum anlamına gelmektedir. Olacakları öngörememek, geleceği tahmin edememek, kaotik durumlarla karşı karşıya kalmak demektir. İnsanlar gelecekle ilgili planlar yaparak kendilerini garanti altına almak, başka bir deyişle kendilerini güvende hissetmek isterler.

### **Belirsizliği tetikleyen durumlar nelerdir?**

Belirsizliği en çok tetikleyen durumlar; doğal afetler, kazalar, terör, ölüm, siyasi ve politik durumlar, ekonomik meseleler, sınavlar, meslek seçimi, eş seçimi, iş değişimi gibi unsurlardır.

Maslow, "İhtiyaçlar hiyerarşisi" olarak bilinen teorisinin sahibidir. İnsanların bireysel problemlerden ziyade psikolojik ihtiyaçlarını incelemiştir. İnsanların kendini gerçekleştirebilmeleri için bütün bu ihtiyaçlarının belirli ölçülerde karşılanması gerektiğini vurgulamıştır. Özellikle en alt basamaktaki ihtiyaçların (fizyolojik ve güvende olma ihtiyaçlarını) karşılanması durumunda bir üst basamağa geçilebileceğini, en üst basamağa ulaşılabilirdiğini söylemiştir.

Bizim fizyolojik ihtiyaçlarımız: yiyecek, içecek, uyku, barınak, sağlık, cinsellik gibi ihtiyaçlardır. Bu gereksinimler karşılandığında insanoğlu bir üst basamağa çıkar ve hedefini ona göre belirlemeye başlar. Ancak bu ihtiyaçlar karşılanmadığında vücut işlevini sürdürmekte problem yaşar ve bir üst basamağa çıkmakta zorlanır. Belirsiz durumlar, insanların özgürlük hissini azaltabilir. İnsanlar güvensiz hissederse gelişim basamaklarının en üstünden en alt basamağa inmeye başlar. Kendini gerçekleştirmesi beklenen insan en temel ihtiyaçlarına döner.

Dolayısıyla, belirsiz durumlar insanlarda; korku, kaygı, endişe, gerginlik, tedirginlik, çaresizlik, kontrolü yitirme, ne yapacağını bilememe gibi duyguları yaşatabilir. Bu nedenle, insan beyni belirsizliği tehdit olarak algılar ve güvenlik ihtiyaçlarını sorgulamasına neden olur.

### **İnsanlar hangi durumlar karşısında kendilerini güvende hissederler?**

John Bowlby psikanalitik temelli bir psikologtur. Çocuklukta ve yetişkinlikte sergilenen yakın ilişki biçimlerini incelemiştir.

Güvenli bağlanma: Bebeklik döneminde fiziksel ve duygusal anlamda annesi ile ya da bakım veren kişi ile güvenli bağlanma kuran bireylerdir. Anne odadan ayrıldığında rahatsız olsalar da annenin geri geleceğini bilirler ve onunla hemen etkileşim kurmaya çalışırlar. Çünkü annenin her daim yanında olduğunu bilirler.

Güvenli bağ kurmayı öğrenen çocuklar çevrelerine de bu şekilde yaklaşır. Onlara güvenebileceklerini öğrenirler. Sağlıklı bir benlik algısı geliştirirler. Erişkin olduklarında yakın ilişkilere değer verirler, bu tür ilişkileri başlatmakta ve sürdürmekte başarılı olurlar.

Güvensiz Bağlanma: Çocukluk döneminde çocuklarının gereksinimlerini ara sıra karşılayan ya da karşılayamayan, patolojik yapıya sahip olup sağlıklı ebeveynlik

yapmış annelerin/bakım veren kişilerin yaklaşımı ile oluşan bağlanma stildir. Bakım ve koruma kimi zaman vardır, kimi zaman yoktur. Çocuk, ihtiyacı olduğunda yanında olduğuna emin olamaz, güvenemez.

Güvensiz bağ kuran çocuklar başkalarına karşı güvenlik duygusu geliştiremez. Zor durumlarda anne ya da bakım veren kişinin yanında bulunamayacağını düşündüğü için ondan bir türlü ayrılamaz, yapışık bir ilişki sergiler. Yetişkinlikte daha beklentili, sıkıntısını abartılı göstererek, ilişkilerde yapışık davranarak, "muhtaç", kızgın veya agresif olmasına neden olur.

Güvenli bağlanan çocuklar, zorluklar karşısında "ben başa çıkabilirim" inancına sahiptirler. Güvensiz bağlanan çocuklar ise, şüpheli ve çekingen tavırlar sergilerler. Bağlanma teorisine göre çocukluk döneminde güvenli bağlanma geliştiremeyen çocuklar dünyayı tehlikeli, belirsiz tehditlerle dolu bir yer olarak algılamaktadırlar. Güvende olma, anlaşılma ve sakinleşme gibi temel ihtiyaçlarını karşılayamamaktadırlar. Kaygı bozukluğu, öfke ya da depresyon olarak görülür.

### **Belirsizliği anlamlandırmak...**

Dünyanın belirsizliklerle dolu bir yer olması insanlar üzerinde stres yaratabilmektedir; ancak bu stres her insan için aynı değildir.

Hatta sosyolojik olarak baktığımızda bazı kültürlerin bu durumu büyük bir tehdit olarak algıladığını,

**Güvenli bağlanan çocuklar, zorluklar karşısında "ben başa çıkabilirim" inancına sahiptirler. Güvensiz bağlanan çocuklar ise, şüpheli ve çekingen olurlar.**



**Psikolojik  
sağlamlık;  
olumlu  
düşünebilmeyi,  
zorluklarla baş edebilmeyi,  
çözüm odaklı olabilmeyi,  
olayları farklı açılardan  
değerlendirebilmeyi  
içerir.**



bazılarının ise daha toleranslı yaklaştığını gözlemlemek mümkündür.

Bazı bireyler bu durumlara karşı kolayca çözüm yolları belirleyip yaşama devam edebilmektedir. Bir insanın herhangi bir stres ile baş edebilmesinde ruhsal dayanıklılık "Resilience" hali çok önemlidir.

Psikolojik sağlamlık; olumlu düşünmeyi, zorluklarla baş edebilmeyi, çözüm odaklı olabilmeyi, daha esnek davranabilmeyi, olayları farklı açılardan değerlendirebilmeyi, yaşanan durumlara mücadele etmeyi içermektedir. Ruhsal dayanıklılığı gelişmiş insanlar belirsizlik durumlarından daha az etkilenir ve sorunları daha kolay aşarlar.

### **Belirsizlikle baş edebilmek için neler yapabiliriz?**

- ✓ Belirsizliğin hayatın bir parçası olduğunu kabullenmek. Netlik aramamak.
- ✓ Şu ana odaklanmak. Hayatın büyük bir kısmının belirsizlikten ibaret olduğunu fark etmek.
- ✓ Kaygımızın kaynağını bulmak.

- ✓ Düşünce hatalarını tespit etmek.
- ✓ Korkutucu ve bilinmeyen geleceği düşünmek yerine, dikkatimizi kendimizle, somut gerçeklere yoğunlaştırmak.
- ✓ Hedefimize küçük adımlarla ilerlemek: Belirsizlik dönemlerinde belirsiz olanlarla uğraşmak yerine belirlenebilen şeylerle uğraşmak daha yararlıdır. Gelecekle ilgili planlar yaparak onları gerçekleştirmeye çalışmak gibi...
- ✓ Kendini geliştirmek, yabancı dil öğrenmek, hobiler edinmek, dernek etkinliklerine katkıda bulunmak ve muhtaç insanların yaşamına dokunacak bir şeyler yapmak.
- ✓ Kendinize yatırım yapmak, farkındalığınızı arttırmak. Bedenimize, zihnimize ve ruhumuza yeterince yatırım yapmak.
- ✓ Problemi büyütme ve ona takılı kalmayı bırakmak, arzu ettiğimiz sonuçlara odaklanmak. Bütün bu kargaşadan nasıl en iyi sonucu çıkarabiliriz? Bu durumdan nasıl kazanç sağlayabiliriz ya da neler öğrenebiliriz? gibi sorular sormak.



PRETTY  
**mother**  
MAGAZINE



Bizi  
takip  
edin!

[www.prettypothermag.com](http://www.prettypothermag.com)

 prettypothermagazine

 prettypothermagazine

# Matematik SEVDİRİLEBİLİR Mİ?

Ülkemizdeki oldukça stresli eğitim sisteminin olumsuz bir sonucu olsa gerek, matematiği seven öğrenci sayısı oldukça az diyebiliriz. Her öğrencinin hatta ebeveynlerin korkulu rüyası matematik ile ilgili ezberleri bozan bir sitemle, 'Sihirli Matematik' ile tanışmaya hazır mısınız?





## Matematiği sevdiiren bir yöntem var mıdır? Matematik sevebilir mi?

Eğitim Uzmanı Bülent Gündoğ Mert, 'bu mümkün' diyor. Çocukların matematik dersine bakış açılarını değiştirerek doğru yöntem ve sevgi ile her çocuğu başarabileceğine inandıran Mert, yapamam önyargısını yok etmeyi amaçlayan, matematiğe sihir katan 'Sihirli Matematik' ile 12 yıldır çocuklara matematiği sevdirecek öğretiyor.

Özel hazırlanmış programları ile çocuğun algılama sistemini kullanarak, temel eksikliklerini, analitik zekalarını, belleklerini güçlendirerek, öz güvenli, matematiği seven başarabileceğine inanan nesiller yetiştirmeyi hedefleyen Sihirli Matematik, 'Türkiye'nin En İyi Eğitim Sistemi Ödülü' nü almış bir sistem.

## Baskı başarı oranını düşürüyor

Ülkemizde eğitime gönül vermiş öğretmenlerimiz, kazançlarını ve birikimlerini çocuklarının eğitimi için harcamayı vazife bilen ebeveynlerimiz ve teknolojiye çok yatkın, algıları ve enerjileri yüksek öğrencilerimiz var. Ancak ezber dayanan eğitim sistemimiz, yoğun stresi, baskıyı ve başarı oranının düşüklüğünü tetikliyor.

Finlandiya, Kore, Singapur gibi eğitim alanında dünyanın önde gelen ülkelerinde günde en fazla 4 saat eğitim görerek çok üst seviyede başarılar yakalayan çocuklardan farklı olarak öğrencilerimiz, toplama çıkarma gibi işlemleri parmak sayarak yapmaya çalışıyor, çarpım tablosunu ritmik sayarak hesaplamaya çalışıyor, ezberledikleri için kısa sürede unutuyor, problem çözemiyor, hatta bazen problemde ne sorulduğunu bile anlayamıyor. Ya işlem hatalarından, ya sınavları yetiştirememekten ya da verilen ödevleri saatlerce bitirememekten yakınıyorlar.

Eğitim sektöründe 20 yılı geride bırakmış, yurtiçi ve yurtdışında birçok eğitime katılmış, eğitimler vermiş ve matematik kitabı yazarı, Sihirli Matematik Eğitim Uzmanlarından Ahu Başarır, LGS ye giren çocuklardan yaklaşık 85.000'i bir net yapamazken, TYT de bu sayının yaklaşık 97.000 olduğuna dikkat çekiyor. Başarır; "Temel becerilerini kazanamamış öğrenciler, okuduğunu anlamıyor, dört işlem yapamıyor; öğrencilerin %37'si matematik, %26'sı okuma ve %25'i temel becerilere dahi sahip değil. Yurtdışında akademik olan öğrenme becerileri (matematik, bilim, okuma) ile akademik olmayan becerilerin (görsel sanatlar, sosyal

bilimler, pratik beceriler, spor) arasında kurulan denge, çocukların okuldaki mutluluğunu sağlarken, bizde ise dengenin kurulamaması yüzünden özgüveni azalan çocuklar 'zaten yapamıyorum çok zor', diye mutsuzlar. Biz veliler ve öğretmenler ise sürekli çare arayışındayız." diyor.

Eğitim Uzmanı Başarır; 'Şu an Türkiye'de 250'ye yakın Sihirli Matematik Bayisi ile birlikte matematiği ezberden kurtarıp eğlenceli, severek, anlayarak öğretmeyi hedefliyoruz. 'Sihirli Matematik' için hazırladığımız kitaplar, animasyon ve çizgi film içerikleri ile kartlar, dijital oyunlar, görsel hafıza etkinlikleri, hızlı okuma programı ile eğitimler vererek çocukların potansiyellerini en üst seviyelere taşımak amacındayız." diyor.

## Yapabilen çocuk sever, seven çocuk başarır...

Sihirli Matematik Eğitim Uzmanı Başarır sistemle ilgili açıklamalarına şöyle devam ediyor; "Sihirli Matematik', sayıların kendi içindeki ahengini çocuklarla tanıştırmak, matematiğin hayatın her alanında olduğunu keşfetmelerini sağlayarak, onlara temelden matematiği sevdirmeyi hedefliyor. Çok basamaklı sayılarla zihinden işlem yapabildiklerinde, denklem kurabilme ve problem çözebilme yetisi kazandıklarında, özgüvenleri geliştiğinde, yapabildiklerinin sınırı olmuyor."

Çocuğunuzun matematiği hayatının her alanında gerekli yol gösterici bir bilim olarak görmesini sağlayarak, ona bir rehber hediye etmek isterseniz [SihirliMatematik.com.tr](http://SihirliMatematik.com.tr) adresini ziyaret ederek daha detaylı bilgi edinebilirsiniz.



**'Sihirli Matematik', sayıların kendi içindeki ahengini çocuklarla tanıştırmak, matematiğin hayatın her alanında olduğunu keşfetmelerini sağlayarak, onlara temelden matematiği sevdirmeyi hedefliyor...**



# YAZ GÜLÜMSEMESİ...



**Yaz  
boyu  
gülmeyi, kafanıza  
şapkadan başka bir  
şey takmamayı ve  
güneş koruyucunuzu  
sürmeyi  
unutmayın!**

Yaz gülümsemesi diye bir şey var. Yeniden enerji dolmak, umutlanmak, tazelenmek, durup dinlenmek, eğlenmek, gülmek...

Yaz çocuklar için tatil demek. Anneler için, hele bir de çalışıyorsanız yorgunluk demek. Tatile diye yazlığa gidiyorsanız daha çok yemek yapmak, daha çok çamaşır, bulaşık demek...

Ama en güzeli ne biliyor musunuz? Sevdiklerinizle bir arada olmak demek. Nerede olursan ol eğer sevdiklerinizle gülüp eğleniyorsanız yorgunluk olmaz.

Hayat şartları giderek zorlaşıyor. Eskisi gibi uzun tatiller yapamıyoruz. Hatta hiç tatil planı yapamadığımız da olabilir. Olsun, yapın sandviçinizi yanınıza, alın sandalyenizi, gidin sahile. Ben kızım ile öyle çok yaz geçirmiştir. Alırdık yanımıza yiyecek, kızım paten yapardı sahilde ben kahvemi içer denize karşı onu izlerdim. Satranç takımını da alırdık yanımıza. Nil sahilde öğrendi satranç oynamayı. En lüks tatillere de gittik ama o sahildeki anne-kız huzurumuz mutluluğumuz hiçbirinin yerini tutmaz. Huzurlu olmak, mutlu olmayı bilmek ve birbirine gölge etmemek gerek. Yaz, adı üstünde. Güneş yakacak seni, yüzün gülecek, doğanın güneş açarak bize güldüğü gibi...

Size yaz için bazı önerilerim olacak tabii. Şehirde sahil kaçamaklarının yanında çocuğunuzla beraber eğlenebileceğimiz Aquaparklar var. Adalar var keşfedilmeyi bekleyen. Geçen gün Adalarda Jazz etkinliğinde dünyaca ünlü bir sanatçı olan, gururumuz İlhan Erşahin'in konserine gittik mesela. Yaz boyu etkinlikler adalarda devam edecek. Takip edin derim.

Bir de komşu malum çok daha ucuz. Yunan adalarına kapı vizesi uygulaması da başladı ama yurtdışı çıkış harçlarına da zam geldi. Artısı, eksisi bakmak lazım. Biz zam öncesi schengen vizemizle bir gittik, geldik. Çeşme'den Sakız adasına, Kuşadası'ndan da Samos'a gitmek çok kolay. Ve deniz ürünleri hem çok ucuz hem de bence pişirme teknikleri sebebiyle çok lezzetli. Deneyebilirsiniz. Kapı vizesi için gitmeden 10 gün önce belgelerinizle başvurmanız gerekiyormuş. Yolunuz Çeşme'ye düşerse plajının kumu, denizinin güzelliği ile favorim pırlanta koyundaki Çeşme Mavi Beach... Tavsiye ederim. Üstelik diğer beachlere göre fiyatları daha uygun ve çok kaliteli, şık bir mekan. Daha yazın başındayız şimdilik tavsiyelerim bunlar. Ama en önemlisi yaz boyu gülmeyi, kafanıza şapkadan başka bir şey takmamayı ve güneş koruyucunuzu sürmeyi unutmayın derim. İyi tatiller!



# yaşam&stil

YAZ MODASI • GÜZELLİK TÜYOLARI • TARIFLER

## Rahat bir yaz...

Yaz aylarında çocuklarınıza kıyafet seçerken dikkatli olmalısınız. İnce, pamuklu, bol ve açık renkli giysiler tercih edin. Zira kalın ve sıkı giysiler bebeklerde isilik, pişik, mantar oluşumuna, daha büyük çocuklarda da ciltte alerjik reaksiyona neden olabiliyor. Bu tip sorunlardan korunmak için kıyafet seçiminin yanı sıra çocuğunuza her gün duş aldırmaya özen gösterin. Alışkanlık haline getirirse süper olur. Markaların yaz koleksiyonlarında o kadar güzel seçenekler var ki, rahat aynı zamanda stil sahibi birçok model bulabilirsiniz... Birkaç hatırlatma; rahat kıyafet yanı sıra, güneş kremi, şapka ve güneş gözlüğü hem sizin hem de çocuğunuzun çantasında mutlaka olmalı! Doğada vakit geçirirken böcek sokmalarına karşı da önleminizi almayı unutmayın...



# anne'nin STİL NOTLARI

Yaz geldi... Deniz, kum, güneşin keyfini çıkarma zamanı. Yeni sezon tatil koleksiyonları birbirinden rahat, şık ve rengarenk...



## Cesur bakışlar

Swarovski'nin iddialı güneş gözlüğü, EssilorLuxottica ortaklığıyla gerçekleşen yeni sezon koleksiyonundan!

## RENKLİ MEVSİM

Storks Diamond'ın, günün her saati her stile uyum sağlayan Cherry koleksiyonu ile genç ve enerjik bir stil mümkün. Plajda bile...



## Plaj şıklığı

Vakko Mare yaz koleksiyonu; tropik, bohem, cool, eğlenceli, feminen trendleriyle tarzını plajlara yansıtmak isteyenler için. Bu pareoya bayıldık!



## ZAMANDA YOLCULUK!

Yazın vazgeçilmez hasır dokular Divarese'in yeni koleksiyonunda. Bu hasır güneşlik bizi zamanda yolculuğa çıkardı!



## DENİZ, KUM, GÜNEŞ...

Network yeni sezonu; renkli, seksi ve rahat yaz koleksiyonuyla karşıladı. Bikini ve mayo modelleri, keten dokulu kıyafetler, hasır çantalar şahane!



## Eğlenceli desenler

DeFacto, parlak renkleri ve eğlenceli desenleriyle dikkat çeken Declara ile "Declara X DeFacto" isimli özel bir koleksiyon hazırladı. Kombinerler şahane!





## Cesaret ve özgüven

H&M, yaz koleksiyonunun kalbine etkileyici şekilleri ve cesur desenleri yerleştirmiş. Koleksiyonda yazı dair her şey var!



## Sıcak günlerde şıklık!

**W Collection**, renkli elbiselerinde yazın sıcak enerjisini ve dinamizmini buluşturmuş. Günün her saati rahat ve şık olmanız için!..



## RAHAT YAZ

Sıcak yaz günlerinde, konforu öne çıkaran çabası ama stil sahibi parçalar sunan **Levi's** yine güzel bir koleksiyon ile yazı karşıladı. Bu kombin gibi...



## Havamız yerinde!

Kalıpları yıkmak için tasarlanan metal çerçeveler, renkli veya degrade lensler ile tamamlanmış ve oldukça havalı! Vogue Eyewear'ın yeni koleksiyonundan...



## İddialı anneler!

Bikini olmadan asla diyen anneler, bu şahane model **Vakko Mare**'de...

## İDDİALİ 9 mayo



JUST CAVALLI / BOYNER



VAKKO MARE



VAKKO MARE



VICTORIA SECRET



TOMMY HILFIGER / BOYNER



NETWORK



NETWORK



PENTİ



VAKKO MARE





## Turuncu güzellik

DeFacto, plaj koleksiyonunda yer alan bikini, hem rengi hem stili ile iddialı!



## ŞIK VE KONFORLU

Vakko'nun yaz koleksiyonunda; canlı renklerde çarpıcı bir görünüm sağlayan birçok model var. Askılı bluz şahane!

## Hasır şapkasız asla!

Hem plajda hem günlük kullanımda şapkasız yapamayanlar bu şık hasır şapka **Vakko Mare**'de...



## GÜNEŞ SENİ ÇAĞIRIYOR...

Victoria's Secret "Escape To Summer" koleksiyonuyla plaja hazırız! Bu tropical desenli kombini sevdik...



## Işıl ışıl

Yazın sıcaklığı ve enerjisi dört bir yanımızı sarmışken, **Atasay**'in canlı ve renkli tasarımlarına bayıldık! Bu bilekliği kolunuzdan çıkarmak istemeyebilirsiniz!



## Moda ayaklarda

**Boyner** yaz koleksiyonunda birçok markaya yer vermiş. Birkenstock terlikler de yaz için yerini almış.

## ZAMANSIZ...

**Saat&Saat**, 2024 Pantone rengi Peach Fuzz'in enerjisini taşıyan Lacoste'un ikonik L.12.12 modelini satışa sundu. Saat 3 yönündeki Timsah'a dikkat!



## Çantasız olmaz

Yaz akşamlarının olmazsa olmazı küçük bir el çantası. **Divarese** hasır çanta çok şık!



## TATİLE HAZIRIZ

Zamanda yolculuğa çıkaran ve 70'lerin kaykay kültürünün enerjisini günümüze taşıyan **Floyd**'un valiz modelleri Boyner'de seyahat tutkunlarıyla buluştu.





## Tropikal yaz

Pandora bu yaz, güneşi sevenler ve özgürlüğü kutlamak isteyenler için 'Moments' koleksiyonuna tropikal esintili yepyeni mücevherler ekledi.



## Renkli sandaletler

Meduse sandaletler, rengarenk seçenekleriyle güneşli günlerin enerjisini hissettirirken en iyi partneriniz olabilir.

## Pembe bayraklı plaj

Penti, geniş tasarım seçeneklerine sahip plaj koleksiyonuyla yazı karşıladı! Yeni koleksiyon gündüzdten geceye yaz stilinize eşlik edecek seçeneklerle dolu!



## GÜÇLÜ AURA

Doğanın uyanışını yansıtan toprak tonları ve sıcak renkler, **ipekyol** yeni sezon koleksiyonunda...



## ÇEVRE DOSTU

Çevre dostu malzemelerle üretilmiş olan Guess Athena kadın kol saati; sadece tasarımıyla değil, çevre dostu özellikleriyle de dikkat çekiyor. **Saat&Saat**'lerde...



## YAZ...

**FENDI** Summer 2024 koleksiyonu; soluk maviler, canlı kırmızı, parlak sarı ve kontrast nötrlerden oluşan renk paletini yorumlayan parçalarla dolu. Çanta koleksiyonundan.

## Zarafet...

Tatile çıkmadan önce **Vakko Mare** plaj koleksiyonuna göz atmalısınız. Bu kombin çok zarif...



## YAZ ENERJİSİ

Yazın olmazsa olmazı parmak arası terlikler... **Ilse Jacobsen**'in 'Cheerful' terlikleri sadece sahilde değil tüm yaz vazgeçilmezsiniz olabilir.



## Yeşil cazibe

Bu iddialı bikini takımı **NetWork** yaz koleksiyonundan...

## Denim şıklık

Kusursuz bir gardırobun sırrı yaptığınız her şeyi iyi gösteren temel parçalarda gizli. Tıpkı bu model gibi... **Levi's** yaz koleksiyonundan.



# Yaz kabusu CİLT LEKELERİ!

Güneşe çıkmadan olmuyor, güneş altında da sorunlarımız var! Peki nasıl yol almalı, güneşle nasıl dost olmalıyız? Merak ettiklerimi uzmanına sordum...

Yazı: Seren Fosforoğlu

Yazın yapılacak en doğru şey cildimizi güneşten korumak. Güneş eskisi gibi değil ve farkındaysanız eskisi gibi yatıp güneşlenmek de mümkün değil. En büyük sorunlardan biri de güneş lekeleri... Ben kendi adıma önlem için güneş kremi kullanmayı ihmal etmemeye çalışıyorum.

Ah bir de giyinip süslendiğinizde kıyafetinizin koltuk altında beliren o korkunç ter lekeleri... Yüzü terleyenler için de yazın makyaj yapmak çok zor.

Biliyorum ki tüm bu saydığım sorunlar sadece beni değil, birçoğumuzu rahatsız ediyor. Tüm soruları hepimiz için sevgili dostum Medikal Estetik Uzmanı, Uzm. Dr. Gözde Kısa'ya sordum.

■ **Gözde merhaba, yaz soruları sormaya geldim sana... Cilt lekeleri hepimizin sorunu. Olmaması için ne yapmamız gerekir? Ve önüne geçemedik diyelim bu lekelerden kurtulmak mümkün mü?**

Cilde doğal rengini veren melanosit hücrelerinin fazla üretimi ya da düzensizliğine bağlı olarak ciltte lekeler oluşur. Lekelerin birçoğu güneş ışınlarına uzun süre boyunca maruz kalma sonucu oluşsa da ileri yaş, genetik faktörler, hormonal ilaçlar, yeterli su tüketmemek,



**Güneş  
lekesi  
oluşmaması için;  
yazın mutlaka güneş  
kremleri kullanmaya  
dikkat etmeli, bol  
sıvı tüketmeliyiz!**



Uzm. Dr. Gözde Kısa, Seren Fosforoğlu

sigara ve alkol, hamilelik ve bazı kimyasal maddeler de melanosit hücre yapısını bozabilir.

Güneş lekesi oluşmaması için; yazın mutlaka güneş kremleri kullanmaya dikkat etmeliyiz, bol sıvı tüketmeliyiz, bunların yanında cilt bariyerini güçlendiren, leke oluşumunu azaltan mezoterapi uygulamaları bizim medikal estetik alanında en çok tercih ettiğimiz uygulamalardan biri. Mezoterapi yönteminde; aminoasit, antioksidan ve multivitaminler ince bir iğne aracılığıyla deri altına enjekte edilir ve lekeli bölgede hücre yenilenmesi sağlanır. Melanosit hücrelerinin yenilenmesi ve dağılması sonucu hem cilt lekeleri tedavi edilir hem de ciltte sağlıklı bir görüntü elde edilmiş olur. Yani leke oluşmadan mezoterapi ile önlemimizi almış oluyoruz. Cilt lekeleri olduğu takdirde ise tedavisi mümkün. Cilt lekeleri tedavisinde uygulanacak yöntem, lekenin oluşum nedenine bağlı olarak farklılık gösterebilir. Ayrıca, tedavi süreci lekenin derinliği ve büyüklüğüne göre de farklılık gösterir. Cilt lekeleri tedavisinde uygulanan işlemlerin cildi daha hassas hale getirmesi nedeniyle, bu işlemlerin genellikle güneş ışınlarının daha az olduğu kış aylarında yapılması önerilir. Yazın güneş ışınlarına maruz kalmak, işlem uygulanmış bölgelerde kalıcı

hasarlar meydana gelmesine neden olabilir.

■ **Bir diğer sorun da yazın terlemek! Kıyafetlerimizde ter lekeleri oluyor. Hatta yüzü, başı terleyenler için makyaj büyük sorun. Botoks bu konuda yardımcı mı? Eli terleyenlere yapıldığını biliyorum. Mesela benim başım çok terler. Yazın fön bile durmuyor, yapıyor saçlarım. Çözümü var mı?**

Teknoloji hızla ilerliyor ve her soruna çözüm bulabiliyoruz. Saç derisine Botoks enjekte edildiğinde saç derisindeki terleme azalır. Botoks kafa derisine enjekte edildiğinde ektrin ve apokrin ter bezlerinin çalışmasını azaltır. Saç botoksu sonrası kişi saçlı deriden eskisi kadar yüksek miktarda terlemeyecektir. Yine aynı şekilde koltuk altı, el ve ayak terlemeleri de çoğu kişiyi toplum içinde rahatsız edecek seviyede olabilir ve günlük yaşantılarını ve ilişkilerini ciddi oranda etkileyebilir. Bu bölgelere uygulanan botoks sonrası yaklaşık 15. günde terlemenin neredeyse yüzde 80-90 oranında azaldığını görmekteyiz. Botoks, 4-6 ay arasında azalarak etkinliğini kaybeder. Genellikle yaz aylarında yapılan tek seferlik uygulamalar bütün yazı çok rahat bir şekilde geçirmenizi sağlar.

# anne'nin GÜZELLİK NOTLARI

Güneşin keyfini çıkardığımız sıcak günler... Aynı zamanda güneşe karşı cildimizi nemlendirmemiz ve korumamız gereken de bir dönem. Yeni ürünlere göz attık....



**AİLE BOYU** Bebek, çocuk ve yetişkinlerin kullanımına özel, yüksek koruma sağlayan Avène Intense Protect SPF 50+, cildi güneşin zararlı etkilerinden koruyor.



## YAŞLANMA KARŞITI

Yves Rocher yaşlanma karşıtı 50 GKF yüz güneş kremi; UVA ve UVB ışınlarına karşı kalkan görevi görüyor, cildi pürüzsüzleştiriyor ve yaşlanma belirtilerine savaş açıyor.

## HEM KORUMA HEM BRONZLAŞMA

Sprey yapısıyla kolaylıkla kullanılabilen Bioderma Photoderm Bronz Sun Protective Water SPF30, doğal ve sağlıklı bronzlaşma sürecine destek oluyor. 8 saat boyunca nemlendirici etki sağlıyor.



## LEKE KARŞITI

Nivea Sun Luminous630 leke karşıtı güneş koruyucu yüz kremi, patentli Luminous630 formülü ile, güneş ışınları sebebiyle oluşan lekeleri önlemeye yardımcı oluyor. Hyalüronik Asit, E vitamini ve SPF50+ koruması içeriyor.



## SUYA DAYANIKLI

Güneş ışığına maruz kalan tüm cilt tipleri için uygun olan La Roche Posay Anthelios UVMUNE400 Invisible Fluid, kuma, suya ve tere dayanıklı bir güneş koruyucu.







### MAKSİMUM KORUMA

Gratis'in markalarından Benri'nin güneşe karşı maksimum koruma sağlayan yeni güneş ürünleri, güneş yanıklarını engelleyen formülü ve suya dayanıklı yapısıyla uzun süre etkili koruma sağlıyor. Tüm aile için...



### İŞİLTİLİ BAKIM

Güneşin zararlı ışınlarına karşı etkili koruma sağlayan Darphin Soleil Plaisir güneş koruyucu, özel formülüyle cildi ışıltılı bir görünüme kavuştururken E vitamini içeriği ile nemlendirip, besliyor.



### KORUMA ALTINDA YAZ

Clinique Mineral Filtreli SPF50 güneş kremi; %100 mineral filtresi, UVA/UVB güneş koruması ile ciltte görünmez bir kalkan oluşturuyor. Her sabah, makyajdan önce, cilt bakımınızın son aşaması olarak yüze uygulayabilirsiniz.

**CANLI CİLT**  
Suya ve ısıya dayanıklı Shiseido Expert Sun Protector Cream SPF50+, sağlıklı ve canlı bir cilt için UV koruması sunarak yaşlanma belirtilerini iyileştiriyor.



### MUCİZE YAĞ

Yeni Nuxe Huile Prodigieuse Or Florale, cildinizi ve saçlarınızı tek bir adımda nemlendiren, yumuşatan ve aydınlatan bütünsel bir bakım sunuyor. Vegan ve temiz içerikli bu formül, yüzünüz, vücudunuz ve saçlarınızda kullanılabilen mucize bir üründür!



## Tüm gözler saçlarınızda

**B**u günlerde aklınızda saçınızın rengini ya da modelini değiştirme fikri varsa yeni saç trendlerini 'Saç Bakım Onarım Uzmanı Ahmet Çoban'a sorduk...

**İtalyan Bob'unu duymuş muydunuz?** İtalyan Bob'u, normal bir Bob cut yani küt kesimden ayıran nedir diye sorarsanız, daha spesifik olması deim. Saç çene hizasında kesiliyor, çok fazla kat verilmiyor ve üst kısımdaki hacim aynen saçın uç kısımlarına taşınıyor. Çok net hatlara sahip bir saç modeli, sağlıklı ve gür duruyor. Bu modeli daire ve oval yüzler çok sevecektir.

### Renk trendlerinde 'Smooth Colours' anlayış...

Bizim üzerinde çalıştığımız bir renklendirme tekniği. Saçlarında kontrast tonları değil de aynı rengin ultra yumuşak geçişlerle harmonize halini görmek isteyenlere uygun bir renk trendi.

**Dalgalı kaküller** Bu özellikle gür ve kıvrıkcık saçın yanlardaki aşırı yoğunluğunu daha homojen dağıtmamıza yardımcı oluyor. Şekillendirmesi de kolay. Biraz nemlendirin ve hair balm ile bukleleri sürekli canlı tutun yeter.

**Islak görünüm** Bu sezonun defile saçlarını inceleme fırsatınız olduysa iki detay yine oldukça öne çıkıyor. Birincisi saçta ıslak görünüm, ikincisi yandan ayrık saç modeli. Hazır yaz, hazır havalalar sıcakken siz de mutlaka deneyin.

**Yüzü çerçeveleyen kesimler** Uzun ve katlı kesimler bir diğer trend. Öncelikle Butterfly kesim bu sezon da bizlerle. Bu kesimin en tılsımlı yanı hep kuaförden çıkmışçasına fönlü gibi olmanız, hem de biraz hair oil ile tarayıp zahmetsizce doğal kurumaya bıraktığınızda harika duruyor. Yüzü çevreleyen Curtain Bangs modelini de uzun saçta görmeye devam edeceğiz. Bu saçtan bıkmıyoruz. Çünkü hem açık bırakıp ortadan ayırabiliyorsunuz, isterseniz kolayca yandan ayrık bir modele geçirebiliyorsunuz. Topladığınız zaman ön kısımlar ne olacak sorunu yok. Sadece kakül kısmını düzelterip evden rahatça çıkabilirsiniz mesela.

# çocuk STİL NOTLARI

Yaz koleksiyonları sıcacık, rengarenk...  
Minikler için deniz, kum, güneşin tadını  
çıkarmak için modellere göz attık.



## SUYA SAYGI

KOTON

Bu güzel şapka, deniz ve su kaynaklarımızın korunması için çalışan DenizTemiz Derneği/ TURMEPA'nın 30. yılına özel hazırlanan koleksiyondan.



## RAHAT VE EĞLENCİLİ

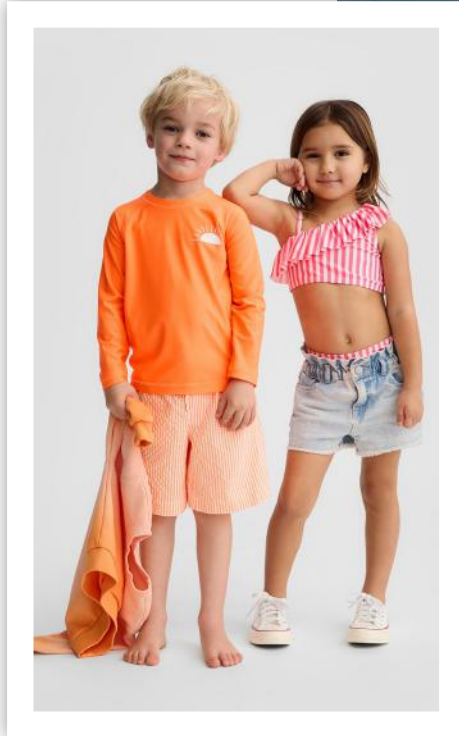
DEFACTO

Yaz demek rahatlık demek...  
Yazın klasiği kot şort ve askılı  
bluz kız çocuklarının çok  
hoşuna gidecek!

## TATİLE HAZIRIZ

DEFACTO

*Yazın enerjisini yansıtacak plaj kıyafetlerinden oyun alanlarında özgürlük sağlayacak alternatiflere kadar birçok seçenek yaz koleksiyonunda bulunuyor.*



## Renkli yaz

GAP KIDS

Yaz çocuk koleksiyonu çok daha enerjik, çok daha renkli... Rengarenk ve fonksiyonel plaj koleksiyonunu da mutlaka görmelisiniz!



## Sandalet zamanı

ZARA KIDS

İnce bantlı bu şık sandalet; yandan tokalı, esnek iç tabanlı ve kauçuk tabanlı özelliklerine sahip.





## Çok neşeli

KOTON KIDS

Sezonun trendleri soft renkler, tropik grafikler, 3D baskılar ve hayvan desenleri ile zenginleşen koleksiyon rengarenk, eğlenceli ve çok rahat stillerden oluşuyor.



## PEMBE ZAMAN

LACOSTE

Lacoste'un çocuk kol saati, rengi ile şeker gibi... Saat&Saat mağazalarında.



## Deniz zamanı

VAKKORAMA

Deniz ve havuz zamanı stil sahibi erkek çocukları için Junior koleksiyonunda, çok rahat ve cool mayo seçenekleri var!



## DİNOZOR TUTKUSU

CROCS

Karakter baskılı klasik Crocs terlik; rahatlığı, köpük yapısı nedeniyle hafifliği ve dinazor baskısı ile çocuklar için yazın vazgeçilmezi olabilir.



## Gözler korunsun!

IZIPIZI

Paris'in ikonik gözlük markası Izipizi'den bebekler için şahane bir model! %100 UV korumalı.Beymen'lerde...

## İDDİALİ 9 mayo, bikini



PENTI



ZARA KIDS



M&S



DEFACTO KIDS



VAKKORAMA JUNIOR



ZARA KIDS



DEFACTO KIDS



VAKKORAMA JUNIOR

ZARA KIDS

## Güneş ve çocuklar

EMPERIO ARMANI

Yeni sezon junior güneş gözlüğü koleksiyonu, moda renkleri, sürdürülebilir malzemeleri ve yetişkin gözlüklerinden ilham alan izgileri bir araya getirmiş.



## KONFORLU...

VAKKORAMA

Vakkorama, yaz koleksiyonunda 5-13 yaş grubundaki çocuklar için, dinamik, enerjik ve canlı koleksiyon hazırlamış. Bu kombine erkek çocukları bayılacak!



# Dondurmam

## KAYMAK!..

Dondurmayı kim sevmez ki? Yaz mevsimi geldiğinde aklımıza gelen en güzel tatlı dondurma... Aynı zamanda en sağlıklı tatlı olarak bizi serinleten, büyük küçük herkesin favorisi bu lezzete hayır diyemeyenler için şahane tariflerimiz var. Afiyet olsun!

Hazırlayan: İrem İsmihan Taşlıyurt  
@iremtasliyurt





## Muzlu Dondurma

### MALZEMELER

- ✓ 4 adet muz
- ✓ 2 yemek kaşığı süt
- ✓ 1,5 yemek kaşığı bal
- ✓ 50 gr damla çikolata

### HAZIRLANIŞI

Muzları soyup dilediğiniz şekilde doğrayıp, yaklaşık olarak iki saat kadar buzlukta dondurun. Daha sonra rondo yardımıyla dondurmuş olduğunuz muzları, bal, süt ve damla çikolatayı ekleyip rondodan geçirin. Hazırladığınız bu karışımı bir kaba alıp 1-2 saat daha dondurduktan sonra tekrar rondodan geçirin ve buzlukta alın. Dondurmamız hazır, bir gün dondurursanız daha iyi olacaktır. Hepinize afiyet olsun.

**Muz;**  
**potasyum**  
**açısından zengindir.**  
**Bu da çocukların**  
**sağlıklı büyümesi ve**  
**kas fonksiyonları için**  
**önemlidir. Zengin lif**  
**içeriği ile sindirim**  
**sistemini**  
**destekler.**

## Evde Sağlıklı Magnum

### MALZEMELER

- ✓ 500 gr çilek
- ✓ 100 gr yoğurt
- ✓ 5 yemek kaşığı bal

### DIŞ KAPLAMASI İÇİN

- ✓ 200 gr bitter çikolata
- ✓ 1 tatlı kaşığı sıvı yağ

### HAZIRLANIŞI

İlk olarak çilekleri yıkayıp buzlukta koyup donduruyoruz. Dondurmuş olduğumuz çilek, bal ve yoğurdu mikserden geçirip krema haline getiriyoruz. Silikon dondurma kabı yardımıyla, çilekli karışımı dondurma alıp uçlarına dondurma çubuğu takarak yaklaşık olarak 2 saat dolapta donduruyoruz. Diğer yandan çikolatayı benmari usulü eritiyoruz. Kalıptan çıkardığımız dondurmalarımızı çikolatayla kaplayıp tekrar dondurmak için dolaba alıyoruz. Tamamen dondurduktan sonra servis edebilirsiniz.

**Çilek;**  
**mükemmel**  
**bir lif, C**  
**vitamini, ve**  
**antioksidan**  
**kaynağıdır.**







**Süt;**  
**bağışıklığı**  
**artırır,**  
**kemik yapısının**  
**güçlenmesini sağlar,**  
**sindirmeye iyi gelir,**  
**enerji verir.**

## Evde Gerçek Dondurma

### MALZEMELER

- ✓ 1 lt süt
- ✓ 2 tatlı kaşığı salep tozu
- ✓ 200 gr şeker
- ✓ 1 adet çubuk vanilya

### HAZIRLANIŞI

Tencereye ilk olarak soğuk süt, şeker ve salep konulup sürekli çırpılarak kaynatılır. Kıvam alabilmesi

için; kaynatırken süt, kaşık ya da kepçe yardımıyla havalandırılarak kaynatılmaya devam edilir. Süt soğuduktan sonra buzluğa alınır. Ara ara çıkarıp rondo ile karıştırıp tekrar dondurulur. Bu işlemi en az 2, toplamda 4-5 kez yapabilirsiniz. Her çırpmanızdaki kıvamın nasıl yoğunlaştığını göreceksiniz. Yaklaşık olarak 5 saat dondurduktan sonra, kıvam alan dondurmanızı servise alabilirsiniz. Hepinize afiyet olsun.



**Limon**  
**suyu**  
**zengin bir**  
**C vitamini**  
**kaynağıdır.**

## Misler Gibi Kokan Limonlu Dondurma

### MALZEMELER

- ✓ 1 lt süt
- ✓ 100 gr şeker
- ✓ 1,5 tatlı kaşığı salep
- ✓ 2 adet limon

### HAZIRLANIŞI

İlk olarak tencereye süt, şeker ve salep alınıp, çırpılarak kaynatılır. Bir kepçe ya da kaşık yardımıyla havalandırılarak soğutulur. Diğer bir yandan limonları rendeleyip, üzerine suyunu sıktıktan sonra sütlü karışım soğuduktan sonra limon suyu ve rendeyi ekleyip karıştırıyoruz. Hazırlamış olduğumuz karışımı dondurucuya kaldırıp saat başı çıkarıp 4-5 kez kıvam alana kadar çırpıyoruz. Tamamen donduktan sonra servise hazır, afiyet olsun.





# 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, **TÜRK TELEKOM E-DERĞİ VE PRETTYMOTHERMAG.COM** WEB SİTEMİZDEN ULAŞABİLİRSİNİZ...





bizi takip edin.

@wallmistwallpaper

**WALLMIST**  
PAPER

NONWOVEN DUVAR KAĞIDI  
KİŞİYE ÖZEL ÜRETİM DUVAR KAĞIDI

modern tasarımlarla  
renkli ve neşeli  
çocuk odaları



GREENGUARD

PRODUCT CERTIFIED FOR  
LOW CHEMICAL EMISSIONS  
UL.COM/ULG  
UL 2898

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](http://www.wallmist.com)

BABY & KIDS COLLECTION



ilham veren mebanlar