



Sinem Olcay Kademoğlu
Merhaba Bebek

Bebeğinizin hayata
iyi bir başlangıç
yapabilmesi için
bilmeniz gerekenler



Remzi Kitabevi

MERHABA BEBEK



Uzman Psikolog Sinem Olcay Kademoğlu, 2003 yılında Boğaziçi Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nü bitirdi. Lisans eğitiminin bir bölümünü State University of New York, Binghamton'da sürdürdü. Amerika'daki eğitimi sırasında erken dönem çocuk gelişimi, ebeveyn davranışları ve aile psikolojisi konularıyla ilgilenmeye başladı. Gelişim Psikolojisi alanındaki yüksek lisansını Koç Üniversitesi'nde tamamladı. Türk göçmen ve Alman ailelerdeki ebeveynlik uygulamaları ve çocukların zihinsel gelişimi arasındaki ilişkile-

ri inceleyen tez çalışmasını Ruhr Üniversitét Bochum'da yürüttü. Amerika ve İngiltere'de gözlemci olarak, erken dönem anne baba eğitim programlarının uygulamalarını inceledi ve araştırma temelli, etkinliği saptanmış programların Türkiye'ye uyarlanmasını yaptı. Hazırladığı programları ailelere ulaştırmak amacıyla 2007 yılında İstanbul Parenting Class'ı (İPC) kurdu. İstanbul Parenting Class'ta yürüttüğü anne baba eğitimi çalışmalarında, erken dönem çocuk gelişimi bilgisini pragmatik ve destekleyici bir yaklaşımla birleştirerek ebeveynlere çocuk yetiştirme konusunda bilimsel temelli danışmanlık sağlamaya başladı.

İlk kitabı Remzi Kitabevi tarafından yayımlandı: *Merhaba Bebek* (11. Basım). Elinizdeki *Ebeveynin Rehberi*, *Annenin Rehberi* adıyla dört baskı yaptı. Hürriyettaile'de bulunan 'Ebeveynin Rehberi' isimli köşesinde ise çocuk gelişimi ve ebeveynlik üzerine yazıları çıktı. Özyeğin Üniversitesi Uygulamalı Gelişim Psikolojisi Yüksek Lisans Bölümü'nde 'Gelişim Değerlendirmesi' dersi verdi. 2019 yılı itibarıyla çalışmalarını 'IPC Expatriate Family Services' başlığı altında İngiltere, Almanya ve Amerika başta olmak üzere yurtdışına yerleşmiş çift kültürlü ailelerle de sürdürmektedir. Türk Psikologlar Derneği, Avrupa Gelişim Psikolojisi Derneği ve Uluslararası Davranışsal Gelişim Çalışmaları Topluluğu üyesidir. Pera adında bir kızı vardır.

T & F: (0 212) 351 90 01
www.istanbulparentingclass.com
www.cocukgelisimtesti.com
Instagram: [iparentingclass](https://www.instagram.com/iparentingclass)



SİNEM OLCA Y KADEMOĞLU
Uzman Psikolog (Aile ve Çocuk Gelişimi)

Merhaba Bebek

Bebeğinizin Hayata
İyi Bir Başlangıç Yapabilmesi İçin
Tüm Bilmeniz Gerekenler



Remzi Kitabevi

*Sevgisi ve zekâsıyla ilham veren
canım anneme...*

MERHABA BEBEK / Sinem Olcay Kademoğlu

© Remzi Kitabevi, 2010

Her hakkı saklıdır.

Bu yapıtın aynen ya da özet olarak
hiçbir bölümü, telif hakkı sahibinin
yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

Yayına hazırlayan: Sevim Erdoğan

Kapak tasarımı: Mert Kuñç

Fotoğraflar: Aslı Tür (www.aslitur.com)

ISBN 978-975-14-1411-3

BİRİNCİ BASIM: Ekim 2010

ON BİRİNCİ BASIM: Haziran 2022

Kitabın bu basımı 2000 adet yapılmıştır.

Remzi Kitabevi A.Ş., Akmerkez E3-14, 34337 Etiler-İstanbul

Sertifika no: 10705

Tel (212) 282 2080 Faks (212) 282 2090

www.remzi.com.tr post@remzi.com.tr

Baskı ve cilt: Seçil Ofset, 100. Yıl Mah., Matbaacılar Sitesi

4. Cad. No: 77 Bağcılar-İstanbul

Sertifika no: 44903 / Tel (212) 629 0615

İçindekiler

Giriş	9
-------------	---

1. Duyarlı Ebeveynlik

Duyarlı Ebeveyn Olabilmenin Anahtarı: 0-3 Aylık Dönem	14
<i>Bebekler Neden Ağlar?</i>	20
<i>Emme ve Sakinleşme</i>	24
<i>Sakinleştirilmesi Zor Bebekler</i>	26
Duyarlı Ebeveyn Olabilmenin Anahtarı:	
4-5 Aylık Dönem	28
Duyarlı Ebeveyn Olabilmenin Anahtarı:	
6-8 Aylık Dönem	35
<i>Bebeklerin Mizaç Özellikleri</i>	34
Duyarlı Ebeveyn Olabilmenin Anahtarı:	
9-12 Aylık Dönem	40
Kendinize İyi Bakmanın Önemi.....	44

2. İş Hayatı ve Annelik

İş ve Annelikle İlgili Seçiminizi Etkileyen Faktörler	52
<i>Kimliğinizin Farklı Parçaları: İş ve Annelik</i>	52
<i>Sizin Anneniz Nasıl Bir Seçim Yapmıştı?</i>	57
<i>Siz Yokken Bebeğinize Kim Bakacak?</i>	59
<i>Eşinizin Yaklaşımı</i>	68
<i>Para Konusu</i>	71
İş ve Annelik Arasındaki Denge Noktası	73

3. Bebek Beslenmesi

Anne Sütü ve Emzirme	79
<i>Emzirmeyle İlgili Bilmeniz Gerekenler</i>	79
Yenidoğan Döneminde Beslenme:	
“Sakinleşmek İçin de Anne Memesi”	86
2-4 Aylık Dönemde Beslenme:	
“Her Ağlama Açlık Demek Değildir”	89
Biberona Geçiş	91
<i>İşe Başladıktan Sonra Anne Sütü</i>	92
4-6 Aylık Dönemde Beslenme	93
Sütten Kesme	94
Katı Gıdaya Geçiş	96
Bebeklerde Beslenme Düzeni	99

4. Evlilikte Bir Dönüm Noktası Olarak Bebek

Bebekle Birlikte Çiftin Hayatında Neler Değişir?	104
<i>Hamilelik Dönemi</i>	104
<i>Doğum Sonrası Dönem</i>	107
<i>Annenin gözünden değişim</i>	108
<i>Babanın gözünden değişim</i>	110
Cinsel Yaşam	114
Değişimle Başa Çıkmanın Yolları	118

5. Annelikle Gelen Bedensel Değişim

Doğumda Bedensel Değişim	137
Doğum Sonrası Bedensel Değişim	141
Annelik Hüznü ve Postpartum Depresyon	143
Bedeninizi Sevin	145

6. Gelişimin Temeli Uyku

Bebeklerde Uyku: 0-3 Aylık Dönem	150
Bebeklerde Uyku: 4 Ay ve Sonrası Dönem	153
Gece Uyanmaları ve Gece Beslenmesi	155
Bebeklerde Uyku Eşleştirmeleri	158
<i>Bebekler İçin Doğru Uyku Eşleştirmeleri Nelerdir?</i>	160

<i>Bebeklere Doğru Uyku Eşleştirmeleri/İyi Uyku</i>	
<i>Alışkanlıkları Nasıl Kazandırılır?.....</i>	161
<i>Gece Uykusu Rutini.....</i>	161
<i>Yarı Uyanık Haldeyken Yatağına Bırakma</i>	164

7. Beyin Gelişimini Destekleyici Oyunlar

Bebeklerde Görme Duyusu	170
Bebeklerde İşitme Duyusu.....	172
Bebeklerde Dokunma Duyusu	174
Bebeklerde Tatma Duyusu.....	175
Bebeklerde Koklama Duyusu	177
Bebeklerde Hareket Algısı	178
Bebeklerde Gelişim Aşamaları.....	181
<i>Zihinsel Gelişim.....</i>	182
<i>Sosyo-Duyusal Gelişim.....</i>	184
<i>Dil Gelişimi</i>	186
<i>Bedensel Gelişim.....</i>	188

8. Ebeveyn ve Bebek Arasındaki Bağ

Bebeğinizin Sizinle Bağ Kurmaya Başladığını	
Nasıl Anlırsınız?	194
Bebeğiniz Yabancılardan Korkarsa	197
Bebeğiniz Sizden Ayrılmayı İstemediğinde	199
Sağlıklı Bir Bağ İçin Ne Kadar Birlikte	
/Ne Kadar Ayrı Olmalıyız?	201
Bitirirken	207
Merhaba Bebek Eğitime Katılan Ailelerin Görüşleri	209



Giriş

Bebek sahibi olmak genellikle insanı mutlu eden, heyecanlandıran, gururlandıran, eğlendiren, güçlendiren ama zaman zaman da yoran, korkutan ve çaresiz hissettiren bir deneyimdir. Çoğu yeni anne babanın zihni yoğun sevincin yanında “Şimdi bu bebeğe nasıl bakacağız?” “Ne istediğini nasıl anlayacağız?”, “İhtiyaçlarını karşılayabilecek miyiz?”, “İyi bir anne/baba olabilecek miyim?”, “Ağlaması normal mi?”, “Kucağa almak şımartır mı?”, “Sallayarak uyutmak doğru mu?”, “Emzik verirsem ne olur?” gibi hem pratik hem teorik açıdan çok önemli yüzlerce soruyla meşguldür. Eğer anne baba, bebek gelişimi ve bebek bakımıyla ilgili aklına takılan soruların cevabından kendi içinde emin olabiliyorsa, ebeveynliğe geçiş çok daha kolay, keyifli ve tatmin edici olur. Ayrıca bebek, ebeveynin bu güveninden gelişimsel açıdan büyük fayda görür.

Anne baba adaylarının bu denli endişeli olması çocuk gelişiminde ilk yılların ve ebeveynlik faktörünün önemini vurgulayan bilimsel verilerle de ilintilidir aslında. Yapılan araştırmalara göre, 0-3 yaş döneminde bireyin beyin gelişimi, kişiliği ve duygusal altyapısı büyük oranda tamamlanır. Fakat bu gelişim kendiliğinden olmaz.

Araştırmalara göre, çocuk gelişimi ancak ve ancak ebeveynle etkileşim içinde mümkündür. Elbette ki her çocuk belirli bir genetik potansiyelle dünyaya gelir, ama bu potansiyelin ne derece gerçekleşeceği ebeveynin çocukla nasıl bir etkileşim kurduğuna bağlıdır.

İlk yılların önemi ve ebeveynin çocuk gelişimdeki rolüyle ilgili en çarpıcı bulgu zekâ gelişimi konusundadır. Yapılan araştırmalara göre, beyin gelişiminin yüzde 70'i yaşamın ilk yılında tamamlanır. Yani bebeğinizin akli, yaşamın ilk bir yılında hayatında bir daha asla olmayacağı kadar büyük bir hızla gelişir. Bu hızlı gelişim döneminde doğru şekilde uyarılmayan beyin hücreleri yok olur ve bir daha yerine konulamaz.

Bu değerli vakti ebeveynlerin iyi değerlendirmesi gerekir. Beyin gelişiminde beslenme ve genetik aktarım gibi faktörlerin rolü tahmin edilenden çok daha düşüktür. Zekâ gelişimini en çok etkileyen faktörler ebeveyn duyarlılığı, bebekle duyu oyunları oynama ve deliksiz gece uykusu uyumasını sağlama gibi ebeveynlik faktörleridir.

Özetle, eğer çocuğunuzu yaşamın ilk yıllarında doğru şekilde destekleyebilirsiniz onun ilerideki mutluluğu ve başarısı için en büyük adımı atmış olursunuz.

Bu verilerden yola çıkarak, Kasım 2007'den beri "İstanbul Parenting Class (İPC)" isimli danışmanlık merkezimizde bebek bekleyen ailelere "Merhaba Bebek Anne Baba Eğitim Programı"nı sunuyoruz.

Bu eğitim programında anne baba adaylarının aklındaki tüm soruların ve daha fazlasının cevaplarını veriyoruz.

Programın öncelikli amacı, anne babalara hamilelikten itibaren yaşamın ilk yılı boyunca ebeveynlik yolculuğunda destek olmak. Bu sayede, bebeklerin gelişim potansiyellerini en yüksek düzeyde gerçekleştirmesini ve keyifli, karşılıklı olarak zevk alınan, olumlu bir ebeveyn-bebek ilişkisini teşvik etmeyi hedefliyoruz.

Bu kitap ise, 3 yıldır verdiğimiz Merhaba Bebek eğitimleri boyunca biriktirdiğimiz deneyimlerden yola çıkarak hazırlandı.

İPC'de toplam 8 saatlik 4 grup buluşması ve ilk aylar boyunca aileye birebir destek şeklinde sürdürdüğümüz Merhaba Bebek Programı bilimsel temelli verilere dayanıyor. Programın içeriğinde pek çok video örneği, sözel anlatım, grup tartışması ve karşılıklı etkileşim var.

Kitap, video gösterimleri ve karşılıklı etkileşim gibi unsurları içermediğinden orijinal programın yerini alamayabilir, ama yine de kitapta sunduğumuz içeriğin özellikle İstanbul dışında yaşadığı için ulaşamadığımız ailelere yeterli desteği sağlayacağını umuyoruz.



1

Duyarlı Ebeveynlik

Çocuk sahibi olmak demek, ebeveynlik denilen yepyeni bir işi öğrenmek demektir. Bu yeni işin bir kısmında sizi içgüdüleriniz yönlendirse de büyük bir kısmında dışarıdan bilgi edinme ve bazen de deneme-yanılma yoluyla doğruyu bulmaya çalışma gibi yoğun bir öğrenme sürecinden geçersiniz.

İlk kez çocuk sahibi olan herkes kendisini neyin beklediği konusundaki belirsizlikten kaynaklanan bir endişe yaşar. Aslında bu endişe belli bir düzeyde kalıyorsa normaldir ve sağlıklıdır, çünkü kişiyi ebeveynliğe hazırlanması için motive eder. Zaten bu motivasyonun bir uzantısı olarak, dünyanın bütün kültürlerinde ve nesiller boyunca anne babalığa geçiş için belirli hazırlıklar yapılmıştır. Geleneksel toplumlarda aile büyüklerinin deneyimleri ya da komşuların/yakın çevrenin desteği yeni anne babayı kuşatır; modern toplumlarda ise genellikle kitaplar, dergiler, internet ve profesyonellerden alınan tavsiyeler hazırlık sürecine yardımcı olur. Tüm bu hazırlığın amacı, bebeğimiz için iyi birer anne/baba olabilmektir.

Aslında iyi anne babalığın tanımı ve uygulaması çok geniş bir dağılım gösterir. İki annenin çok farklı ebeveynlik davranışları sergilediğini, ama buna rağmen ikisinin de ayrı ayrı iyi anneler olduğunu görebilirsiniz. İyi ebeveynliği tek bir davranış kalıbı gibi değil, çocuğun yaşına, gelişimine, karakter eğilimlerine göre değişebilecek, ama hangi çocuk ve aile olursa olsun

temel birkaç kritere bağlı bir duyarlılık meselesi olarak düşün-
ebilirsiniz. Öyleyse, bebeğiniz kucağınıza geldiğinde sizi duyar-
lı bir ebeveyn yapacak temel kriterler nelerdir? Duyarlı bir ebe-
veyn olmak için bebeğinizin aynaya, gelişimine, eğilimlerine bağ-
lı olarak davranış ve yaklaşımlarınızda nasıl bir değişim sergi-
lemeniz gerekir?

Duyarlı Ebeveyn Olabilmenin Anahtarı: 0-3 Aylık Dönem

Pek çok gelişimsel yaklaşım, yaşıamın ilk 3 ayını hamileliğin
4. evresi olarak değerlendirir. Buna göre, aslında vaktinde doğ-
muş (yaklaşık 40 haftalıkken) bebekler bile dünyanın şartlarına
uyumlanmasını sağlayacak fizyolojik gelişimi henüz tamamlama-
dan dünyaya gelmiş sayılır. Doğumdan sonraki ilk aylarda bebek
hızlı şekilde gelişmeye devam eder. Örneğin, sindirim sistemi ve
görme becerisi bebek doğduğunda gelişimsel açıdan oldukça ek-
siktir. Yani, bebekler dünyanın koşullarına tam uygun olarak doğ-
mazlar. O nedenle, yeni doğmuş bebeğinizi “anne karnında olma-
sı gerekirken dışarıda” gibi düşünebilirsiniz.

Yaşıamın ilk ayları bebekler için dünyanın koşullarına uyum-
lanma sürecidir. Anne karnında bebekler nazikçe sallanmaya, sü-
rekli olarak beslenmeye, sıcak, karanlık bir yerde annenin sesi-
ne ve kalp atışına daima yakın olmaya alışmıştır. Anne karnın-
da her şey kendiliğinden bebek için düzenlenir. Ama dışarıda ya-
şamsal fonksiyonları sürdürmek için hem ebeveynin desteği hem
de bebeğin çabası gerekir. En temelinde bebeğin karnını doyura-
bilmesi için doğru şekilde süt çekmeyi öğrenmesi ve sağlıklı geli-
şimi açısından şart olan uykuyu yapabilmesi için uykuya dalma-
yı öğrenmesi gerekir.

Yaşıamın ilk ayları hem bebek hem ebeveyn için en zorlu dö-
nemdir denebilir. Anneler yaşıamın ilk aylarında kendilerini, be-
beği sürekli olarak emzirip, kucakta tutup, sallayıp sakinleştirme-
ye çalışırken bulabilirler. Çoğu zaman bu yoğun temas hali ye-
ni annelerde “Acaba yanlış alışkanlıklar mı kazandırıyoruz?”, “Ya

hep bunu isterse ne yaparız?”, “Bu kadar bağımlı olması doğru mu?” gibi endişe ve sorgulamalara sürükler. Bu endişelere, dışarıdan kişilerin “Aman kucağa alıştırmayın”, “Çok şımartıyorsunuz” gibi yorumları da eklenince yeni anne babaların kafası iyice karışır.

Ayrıca, bazen anne ve baba kendi arasında bile bebeğe gösterilecek duyarlılığın dozu konusunda farklı fikirlere sahiptir. Bazı ailelerde babanın, anneyi bebeğin her ağlamasında yanına koştugu için suçladığını görebiliriz. Baba, annenin bu şekilde bebeği kendine bağımlı hale getirmesinden çekinir. Bazen de bebeğin ağlamasına hiç dayanamayan taraf baba olur ve anne, yeterince ilgili ve duyarlı değilmiş gibi bir duruma düşebilir. Aslında, anne ve baba arasında bebeğe nasıl, ne hızda ve ne zamanlar müdahale edilmesi gerektiği konusunda çatışma yaşanma sıklığı oldukça yüksektir. Genelde taraflardan biri daha duyarlı ve diğerinin tavırına karşı tepkisel bir rol üstlenir. Bebeğe gösterilen duyarlılığın derecesi basit bir konu gibi gözükse de aslında özünde çok derin anlamlar taşır: Sorumluluk ya da ihmalkârlık, müsamaha ya da disiplin, bağımlı olma ya da bağımsızlık gibi pek çok noktadaki duygularımızı tetikler.

*Yaşamın ilk aylarında sizden duyarlı ebeveynlik
almasa bebeğinizi şımartmaz ya da ona
yanlış alışkanlıklar kazandırmaz.*

Bebeğinize gösterdiğiniz duyarlılığın derecesi konusunda eleştirilmek ebeveynlikten aldığımız keyfi düşürebilir ve doğal tepkilerden uzaklaşıp kendinizi baskı altında hissetmenize neden olabilir. Bu bakımdan, bebeğe gösterilmesi gereken duyarlılığın derecesiyle ilgili kişisel yorumlardan öte net bir bilgi sahibi olmak faydalıdır: Pek çok araştırma, yaşamın ilk aylarının bebekler için oldukça hassas bir dönem olduğunu ve bu dönemde aşırı duyarlılık göstererek bebekleri şımartmanın ya da yanlış alışkanlıklar kazandırmanın mümkün olmadığını gösteriyor. Ayrıca oluşmuş olan her davranış biçimi ya da alışkanlık, bebek

büyüdükçe gerekirse değiştirilebilir. Bebeklerin bağ kurmaya ihtiyacı vardır. Özellikle ilk aylarda ağlamalarına tutarlı ve sevgi dolu bir şekilde cevap almaları gerekir. Konu bebeğinize sevgi göstermek ise asla kendinizi durdurmayın. Bebeğinize her dokununuz, her yatıştırma girişiminiz, her besleyişiniz, her salamanız, her öpücüğünüz, her ilgi ve dikkat gösterişiniz ona yeni tanıştığı dünyanın sevgi dolu, besleyici, iyi bir yer olduğunu öğretir. Böyle yaparak bebeğinizin, insanlarla temas kurmanın rahatlatıcı ve iyilik getiren bir durum olduğunu içselleştirmesine yardımcı olursunuz.

O nedenle mesele bebeğe gösterdiğimiz duyarlılıktan suçluluk duymak değil, bu duyarlılığı gösterecek enerji ve motivasyonu kendimizde toplayabilmektir aslında. Merhaba Bebek Programı'na katılan ailelere baktığımızda, bebeğine ilk aylarda ihtiyaç duyduğu yoğun ilgiyi sorunsuz şekilde verebilen annelerin kendine de iyi bakan ve bebek bakımı işini paylaşabilen kişiler olduğunu görüyoruz. Genelde ilk aylarda bebek bakımı işi tamamen anneye ait gibi düşünülür. Çünkü bebek sık emzirilme ihtiyacı dolayısıyla tamamen anneye bağlı gözüktür. Bu durum bir süre sonra yeni anne üstünde yoğun bir baskı ve bunalma hissi yaratabilir. Oysaki baştan itibaren hatırlamamız gereken şey, bebek bakımının sağlıklı şekilde yürüebilmesi için mutlaka paylaşılması gerektiğidir.

Bebekler ilk doğduklarında neredeyse 24 saat boyunca aralıksız ilgi ve bakım isterler. Bu yoğun işten tek kişinin sorumlu olması zaten mümkün değildir. Herkesin kendi için de ilgiye ve zamana ihtiyacı vardır. "Artık anneyim" duygusuyla kişilerin kendi ihtiyaçları ortadan kalkmaz. En azından yemeğinizi yemek, uykunuzu uyumak, banyonuzu yapabilmek ve bebekle birlikte aza indirgemiş olsanız bile sosyalleşme ya da yalnız kalma şeklindeki kişisel ihtiyaçlarınızı gidermek için mutlaka gün içinde bebeğinizden uzaklaşmanız gerekecektir. Bu bakımdan yeni annelerin ilk günden itibaren bebek bakımını güvendikleri biriyle paylaşması en doğrusudur. Dünyanın neredeyse bütün kültürlerinde bebeğin bakımı, annenin yeni rolüne alışmasında yardıma ihtiyacı olduğu

düşünüldüğünden paylaşılır. Çoğu ülkede aile üyelerinden birinden, bazı toplumlarda komşular ve yakın çevreden, modern yaşamda ise genellikle bakıcıdan destek alma bebek bakımının kaçınılmaz bir unsurudur. Buna rağmen günümüzde bazı anneler, “İşimi bırakacağım, ailemden yardım almak ya da bakıcı tutmak da istemiyorum, bebeğimi kendim büyüteceğim” şeklinde yaklaşımlar sergileyebiliyorlar. Bebeğinizle öncelikli olarak sizin ilgilenmeniz çok doğal ve doğru olandır elbette, ama yine de bebek bakımının zorlu bir iş olduğunu ve bu işi paylaşmanın hem bebek hem anne için en sağlıklı olduğunu bilmeniz gerekir. Kendi isteğiyle ya da belirli zorunluluklar dolayısıyla bebeğine hiç yardım almadan tek başına bakan anneler, kısa sürede yorulup yıpranır ve bebeğe ihtiyacı olan yoğun ilgiyi sunmakta fazlasıyla zorlanırlar. Annedeki bu tarz bir duyarlılık kaybı bebeğin gelişimi açısından oldukça sakıncalıdır. Bebeklerin tutarlı şekilde tüm ağlamalarına sevecen cevaplar alması gerekir. Bir bebeğin fiziksel büyüme için süte ihtiyacı olduğu gibi sağlıklı bir sosyal, duygusal ve zihinsel gelişim için de ilgi ve sevgiye ihtiyacı vardır. Bu ihtiyacı karşılamanın anahtarı ise dinlenmiş, keyifli ve mutlu bir ebeveyn olmakta yatar.

Bebekler, az sayıda kişinin benzer şekilde bakım verdiği düzenli ortamları tercih ederler.

Burada altı çizilmesi gereken bir diğer önemli nokta da, bebeklerin çok karmaşık ve kalabalık bakım ortamlarını tercih etmemesidir. Bebeklerin yaşamın ilk yılında üç kişiye kadar sağlıklı bağ kurabilme kapasitesi vardır. Bebeğinizin günlük bakımını üç kişi arasında (anne-baba-bakıcı ya da anne-bakıcı-anneanne gibi) bölüşüyorsanız, bebeğinizin sağlıklı gelişimi için oldukça ideal bir ortam yaratmışsınız demektir. Bebekler için dezavantajlı olan durum, haftada üç gün anneannenin evinde anneanne, dede ve dayıyla; iki gün babaannenin evinde babaanne, dede ve yardımcıyla; diğer iki gün de kendi evinde anne, baba ve bakıcıyla olmak gibi karmaşık bakım ortamlarıdır. Oysaki bebeğinize aynı ortam-

da sürekli olarak aynı üç kişi bakıyorsa bebeğiniz bu durumdan çok faydalanır. Bakımı bölüştüğünüzde anne olarak kendinize de zaman ayırabilir ve bebeğinize karşı duyarlılığınızı daima yüksek tutabilirsiniz.

Ebeveyn duyarlılığının bebek için önemini bilmemize rağmen, asıl duyarlılığın bebeğin ihtiyaçlarına dengeli şekilde cevap vermekte yattığını da hatırlamalıyız. Çoğu anne baba bu durumu “Bebeğe her küçük ağlamasında cevap vermek, onu kendimize bağımlı hale getirmek olmuyor mu?” sorusuyla ifade eder. Bu anne babaların sorusunda haklılık payı vardır. Bir bebeğe kendi kendini sakinleştirme becerisi kazandırma, ihtiyaçlarının karşılanması için biraz beklemeyi öğretme, yani adım adım bağımsızlaşmasını sağlama sağlıklı sosyo-duygusal gelişimin hedefleri arasındadır. Öyleyse, duyarlı ebeveynlik ile sağlıklı gelişimin şartı olan bağımsızlaşmayı başarabilen bir çocuk yetiştirme hedefi arasındaki denge noktasını nasıl yakalayacağız?

Merhaba Bebek eğitimlerinde anne baba adaylarına, bu ince denge noktasını “Ağlamaya Müdahale Yöntemleri” başlığında anlatıyoruz. Çoğumuz bir bebek ağladığında yapılması gereken ilk şeyin kucağa almak olduğunu düşünürüz. Kültürümüzde bebek bakan kişilerin, özellikle büyükannelerin, bebeği hiç kucaklarından bırakmadan kucak bağımlısı yapmalarına sık rastlarız. Kendimizce, bebek her ağladığında kucağa alan ebeveynin duyarlı, bunu yapmayanın ise duyarsız olduğu sonucuna varabiliriz. Oysaki bebek ağladığında, sıra kucağa almaya gelene kadar denenecek farklı sakinleştirme yöntemleri de vardır. Bu yöntemleri sırasıyla şöyle sayabiliriz:

- 1) Bebeğe 15-30 cm mesafeden yüzümüzü göstermek.
- 2) Bebekle sakin ve yumuşak bir tonda konuşmak.
- 3) Bebeğin karın bölgesine elini koymak.
- 4) Bebeğin iki kolunu bedenine yaklaştırarak tutmak.
- 5) Bebeği, bir battaniyeyi üçgen yapıp kol ve bacaklarını içine alarak çok sıkmadan kundak gibi sarmak.
- 6) Bebeği kucağa almak.

Bebeğin hızlı bir gelişim sürecinden geçtiği yaşamın ilk yılı, ebeveyn-bebek arasında sağlıklı bir bağın kurulması ve bebeğin yaşama iyi bir başlangıç yapmasını sağlamak için muhteşem bir fırsattır.

Merhaba Bebek, bu süreçte yeni anne baba olanların doğru adımlar atabilmesine yardımcı olmak için hazırlandı. Kitap, "Bebeklik döneminde iyi bir ebeveyn nasıl olunur?" sorusunu tüm ayrıntılarıyla yanıtlarken, içeriğindeki bebek gelişimi ve bebek bakımı bilgileriyle ebeveynlik konusunda özgüven duygusu kazandırmayı da amaçlıyor.

Sinem Olcay Kademoğlu, yalnızca bu bilgilerle yetinmiyor, ebeveynliğe geçişte yaşanabilecek heyecan ve kaygılarla başa çıkma, eşler arası ilişkiyi bebekten sonra da olumlu şekilde sürdürme, bebekli kariyer sürecini dengeleme gibi yeni anne baba olanlar açısından zorlu olabilecek psikolojik süreçleri de çözmenin yollarını gösteriyor.



Sinem Olcay Kademoğlu (Uzman Psikolog, Aile ve Çocuk Gelişimi), psikoloji lisans derecesini Boğaziçi Üniversitesi ve State University of New York'tan aldı, Gelişim Psikolojisi dalında yüksek lisansını Koç Üniversitesi ve Ruhr Universität-Bochum'da tamamladı. Kurduğu İstanbul Parenting Class (İPC) isimli merkezde, 0-17 yaş grubu çocuklarla gelişim değerlendirme çalışmalarını ve ailelere yönelik danışmanlık hizmetlerini 2007 yılından bu yana sürdürmektedir.

www.remzi.com.tr

ISBN 978-975-14-1411-3



9 789751 414113

KDV'den muaf