

B İ Z İ M D Ü N Y A M I Z

# ÇOCUĞUN EĞİTİMİ

(0-1 YAŞ ARASI)

AİLE ARAŞTIRMA KURUMU



# BİZİM DÜNYAMIZ

---

1

Gündelik Hayata Kılavuz Dizisi

---

T.C.  
BAŐBANKANLIK  
AİLE  
Genel Yayın No: 28  
Seri: **Eğitim Serisi**

---

TEKNİK DANIŐMAN  
**İRFAN ÇAYBOYLU**  
TEKNİK HAZIRLIK  
**YAZIEVİ İLETİŞİM HİZMETLERİ**

DİZGİ  
**BİRİM TESİSLERİ**

RENK AYRIMI  
**ÇALI GRAFİK**

Başbakanlık Basımevi – 1997 ANKARA

---

---

# ÇOCUĞUN EĞİTİMİ 1 (0-1 yaş arası)

Özgör Demiral

---

T.C. BAŞBAKANLIK  
AİLE ARAŞTIRMA KURUMU

---

EDİTÖR  
AHMET KOT

YAYIN KURULU

BAŞKAN  
PROF. DR. SUNA BAYKAN

ÜYELER  
AHMET KOT  
DR. EROL GÖKA  
DR. AHMET ERDEM

BİLİMSEL DANIŞMA KURULU  
PROF. DR. ALEV ARIK  
PROF. DR. KEMAL ÇAKMAKLI  
PROF. DR. AYLA OKTAY  
DOÇ. DR. VEDAT BİLGİN  
DR. BÜLENT ZÜLFİKAR

---

---

# ÖNSÖZ

21. yüzyılın eşiğinde olduğumuz şu günlerde bütün dünyada her alanda önemli değişimler yaşanmaktadır. Bu değişimlerden en fazla etkilenen kurumların başında aile gelmektedir.

Bütün toplumların vazgeçilmez temel kurumu, toplumsal istikrarın ve kültürel sürekliliğin teminatı olan aile, aynı zamanda toplumun yenilenmesinin de itici gücü olabilmelidir. Ailenin bu görevi başarabilmesi için devletin desteğine ihtiyacı vardır. Devletin aileye yardım etmesi hususu Türkiye Cumhuriyeti Anayasası'nda açıkça ifade edilmiştir.

Aile Araştırma Kurumu, devletin aile konusundaki sorumluluğunun gereklerini yerine getirmek amacıyla kurulmuştur ve aileyle ilgili sosyal araştırmalardan sorumludur.

Elinizde bulunan yayın dizisi Aile Araştırma Kurumu'nun doğrudan Türk ailesinin hizmetine sunduğu çalışmalara bir örnektir. Çocuk eğitiminden sosyal güvenliğe kadar aile hayatının hemen her boyutunu kuşatan bu kitapların genç kuşakların eğitime anlamlı bir katkı sağlayacağına inanıyorum.

**Işıl Saygın**  
Devlet Bakanı



# İÇİNDEKİLER

11

*BİR BEBEK GELİYOR*

12

*DÜNYAYA İLK ADIM*

13

*YENİ DOĞAN BEBEĞİNİZİ TANİYOR MUSUNUZ?*

14

*BEBEĞİNİZ BÜYÜYOR*

15

*BEBEĞİN NORMAL GELİŞİMİ*

*0-12 Aylık Bebeklerde Dil Gelişimi 18 / Zihin Gelişimi 19*

*Duygusal ve Sosyal Gelişim 19*

23

*BEBEĞİN BAKIMI*

*Bebeğin Banyosu 23 / Altının Temizlenmesi 24 / Tımak ve Burun Temizliği 25*

*Giyimi 26 / Bebeğinizin Çamaşırları 27 / Kundaklama 27*

*Bebeğinizin Uykusu 28 / Güneş ve Açık hava 29 / Diş Bakımı 29*

31

*BEBEĞİN SAĞLIĞI*

*0-12 Aylık Bebeğin Aşı Takvimi 33 / Bebeğin Hasta Olduğunu Nasıl Anlarız? 34*

*İlk Yardım 34 / Başka Çocuğunuz Olmasını İstiyor musunuz? 37*

*Sakat Çocuk 38*

39

*BEBEĞİN BESLENMESİ*



**47**

***BEBEĞİN EĞİTİMİ***

**57**

***BEBEKLER VE OYUN***

**61**

***ÇOCUĞUNUZU EV HAYATININ GETİRDİĞİ TEHLİKELERDEN  
NASIL KORUYABİLİRSİNİZ?***

**63**

***KIZ MI, OĞLAN MI?***

## GİRİŞ

*Çocuk sahibi olmak ve onu yetiştirmek zevkli, ancak zevkli olduğu kadar da güç bir uğraştır. Karşılaşılan güçlüklerin kaynağı çoğu zaman bilgisizlik ve çaresizliktir. Her yeni doğan çocuk, hayatta kalmayı başarabilirse, büyür ve gelişir.*

*Önemli olan onun sağlıklı ve arzulanan niteliklere sahip olarak yetişmesidir. Pek çoğumuz çocuklarımızı kendi büyüklerimizden gördüğümüz ve öğrendiğimiz biçimde yetiştiririz.*

*Elbette ki, büyüklerimizin deneyimlerinden yararlanmak çok önemlidir; ancak çocuğumuzun, büyüklerimizin yaşam tecrübelerini edindiklerinden çok farklı bir dünyada yaşayacağını ve bu yaşama hazırlanması gerektiğini de unutmamalıyız.*

*Unutmayın ki, çocuğa ne vererseniz, sonuçta onu alırsınız. Bunun için de her şeyin taze bir fili dönemi son derece önem taşımaktadır.*



## BİR BEBEK GELİYOR

Aileye yeni bir bireyin katılması son derece heyecan verici ve sevindirici bir olaydır. Anne ve baba kadar kardeşler ve yakın akrabalar da bebeğin heyecanını taşırlar. Bu heyecanla birlikte bir yandan hazırlıklar devam etmektedir. Evin şartları yeni doğacak bebeğe göre hazırlanır. En aydınlık ve en fazla güneş alan oda bebeğin odası olarak seçilmelidir. Ayrıca mevsim koşullarına göre oda ısısının nasıl ayarlanacağı da göz önünde tutulmalıdır. Bebeğin gereksiz yere terlemesi de en az üşümesi kadar sakıncalıdır.

Bebeğin sürekli olarak diğer aile bireyleri ile aynı ortamda bulunmamasına dikkat edilmelidir. Radyo veya televizyonun gürültüsü ile sigara dumanının bebek için sakıncalı olduğu unutulmamalıdır. Hatta annenin doğumdan önce de sigara ve dumanından sakınması gerekir. Sigaranın annenin sağlığı üzerindeki etkileri sayılamayacak kadar çoktur. Kaldı ki, yeni gelişmekte olan insan yavrusu sigaranın zararlarına karşı tamamen çaresizdir. Annenin kanındaki enzimler, henüz bebekte oluşmadığından gelişmekte olan bebek kendini savunamaz. Bu yüzden annenin çocuğunu düşünmeden hamilelikte sigara içmesi en azından büyük bir acımasızlıktır ve annelik duyguları ile bağdaşmaz. Ülkemizde yaygın olmamakla birlikte alkol de hamilelikte mutlaka kaçınılması gereken zararlılar arasındadır ve çocuk için çok tehlikelidir.

Evin düzenlemesi yapılırken sadece bebeğin ilk doğduğu günler değil, daha sonraki günleri de düşünmek zorunludur. Bebeğiniz bir süre sonra yatmayı bırakıp hareketlenmeye başlayacaktır. Çocuğun yaşayacağı oda büyümesi için elverişli nitelikler taşımalı-

dir. Yerin halı kaplı olması, gerektiğinde yalın ayak dolaşabilmesi açısından önemlidir.

Yaşadığı çevreyi çocuğa göre düzenlemeyecek olursak, bir çok kazaya zemin hazırlamış oluruz. Bebek meraklıdır; eline aldığı her şeyi ağzına götürür ve yutabilir; ya da elindeki iletken bir cisim prize sokabilir. Bu yüzden bebek için zararlı olabilecek nesnelere ortadan kaldırmak en iyi çözüm yoludur. Ayrıca karıştırmaya, daha doğrusu yeni mekanlar keşfetmeye pek meraklıdır. Dolapları karıştırmak, içindekileri boşaltmak onun için çok eğlenceli bir uğraş olabilir.

## Dünyaya İlk Adım

Doğum, gebeliğin sonucunda meydana gelen son derece doğal bir olaydır. Ancak hem anne, hem de çocuk için büyük riskler taşır. Anne doğum sancıları çekerken, bebek de son dokuz ay boyunca bulunduğu ortamı terk etmeye hazırlanmaktadır. Bebeğin anne karnındaki alıştığı ortamdan bambaşka bir dünyaya uyum sağlaması uzun bir dönemi gerektirir. Bu uyumun en rahat biçimde gerçekleşmesini sağlamak anne ve baba ile diğer büyüklere düşmektedir. En önemli aracı ise sevgidir.

Çocuk ağlayarak doğar. Aslında bu ağlamanın nedeni canının yanması değil, akciğerlerinin hava ile dolma ihtiyacıdır. Anne karnında akciğerleri çalışmadığı için bu organlarda hava yoktur. Dolayısı ile ilk nefes aynen soğukken çalıştırılan bir motor gibi organları zorlar.

## Yeni Doğan Bebeğinizi Tanıyor Musunuz ?

Çoğumuz yeni doğan bebeği yetişkin insanın küçük bir modeli olarak görme eğilimini taşırız. Oysa bebek kendine özgü bir dünyanın özelliklerini taşımaktadır. Bu özellikleri bilmek bebeğin bakımını ve eğitimini kolaylaştıracaktır.

Yeni doğan sağlıklı bir bebeğin başı vücudunun üçte biri kadardır. Boynu kısa, göz kapakları şiş, burnu basıktır. Başta 8 adet bingıldak mevcuttur; saçlar seyrek. Kollar ve bacaklar vücuda oranla oldukça uzundur. Deri ince, narin ve pembe renktedir. Yeni doğan bebeğin avucuna parmakla dokunulduğunda elini kapatır, ağızına dokunulduğunda ise hemen emme hareketi yapar.

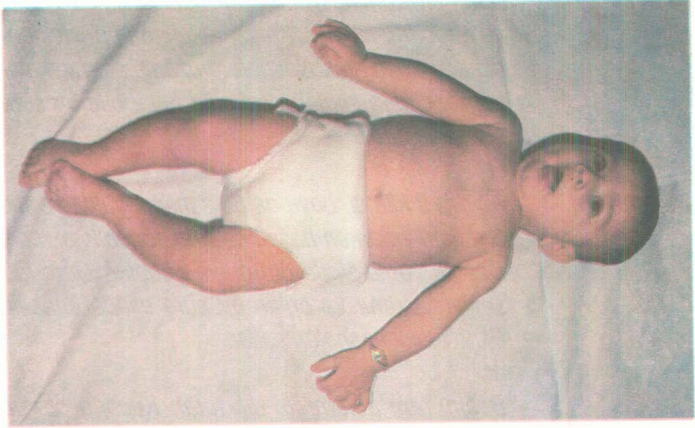
Bebeğiniz doğduğu andan itibaren kişilik sahibidir. Kimi bebek süt emerken aceleci davranırken, kimisi anneyi sıkacak ölçüde yavaştır. Kimisi annenin yanına gelmesini beklerken, kimisi adeta anneye hükmedercesine onu yanına çağırır. Siz de zaman içerisinde büyüttüğünüz çocukların kendi aralarındaki farkları görebilirsiniz. Önemli olan bu farkları kavrayıp anlayışlı davranma olgunluğunu gösterebilmenizdir.

Göbeğin düşme süresi, bebekten bebeğe farklılık gösterir. Bu süre üç ile yirmi gün arasında değişir. Geç ya da erken düşmesi değil, göbekte kızarma, iltihaplanma veya şişlik olmaması önemlidir.

## BEBEĞİNİZ BÜYÜYOR

Bebeklik dönemi, çocukların en hızlı büyüyüp geliştikleri dönemdir. Bebeğin gösterdiği gelişim hakkında ne kadar fazla bilgi sahibi olursak, ihtiyaçlarını o kadar kolay anlayabiliriz. Zaten eğitim, çocuğa zorla bazı davranış kalıplarını benimsetmek değil, onun kendiliğinden 'doğru' yu seçebileceği çerçeveyi kurmaktır. Bebeği, gelişimi esnasında kişiliğine saygı duyulması gereken bir aile bireyi olarak kabul etmek, eğitimin temel taşıdır. Çocuğun gelişimi bir bütündür. Örneğin bedensel sakatlığı olan bir çocuğun sosyal gelişiminde de bir takım aksaklıklar çıkacaktır.

Çocuğun gelişimi belirli basamakları izler. Ancak bu basamakların sırası, çocuğun içinde bulunduğu koşullara ve doğuştan gelen özelliklerine göre farklılıklar arzeder. Bebeğin bazı hareketleri yaşının ötesinde olduğu kadar bazı davranışları da akranlarının gerisinde kalabilir. Bu durumda endişeye gerek yoktur. Ancak gelişim çok bariz biçimde aksıyorsa, örneğin 10 aylık bebek hâlâ oturamıyorsa, doktora gitmek gerekebilir.



## BEBEĞİN NORMAL GELİŞİMİ

### 1 aylık

4-4.5 kilo ağırlığında ve 50 santim uzunluğundadır. Başını ara sıra dik tutabilir. Yüzükoyun yatırıldığında çenesini kaldırır. Arka üstü yatarken kollarını süratle hareket ettirir. Doğuştan itibaren başını döndürebilmelidir. Sağa sola hareket eder.

### 2 aylık

Desteklendiği zaman başını dik tutar. Yüzükoyun yatırıldığında başını havaya kaldırır. Sırt üstü yatarken ellerinden tutularak kaldırıldığında başı arkaya devrilir.



**3 aylık**

*Sert bir zemine yüzükoyun yatırıldığında başını ve göğsünü kaldırır. Koltuk altlarından desteklediğinde adım atar. Nesnelere uzanır, ama yakalayamaz. Eline verilen nesnelere tutsa bile bir süre sonra düşürür.*

**4 aylık**

*Ağırlığı 6 kiloya, boyu da 60 santime yaklaşmıştır. Sırt üstü yatariken başını kaldırıp dönebilmektedir. Destek verildiğinde oturmaya çabalar. Gördüğü şeylere uzanır ve onları bir süre elinde tutabilir. Eline aldığı nesnelere sallar.*

**5 aylık**

*Başını tam anlamıyla dik tutar. Kucağa oturur. Kendini öne ve arkaya ittirir (kayıkçı oyunu). Nesnelere avucu ile yakalar ve bunları ağızına götürür.*

**6 aylık**

*Ellerinin desteği ile oturur. Sallanan bir nesneyi yakalar. Eline aldığı bir nesneyi diğer eline aktarabilir. Ayakta tutulduğunda yere kuvvetle basar.*

**7 aylık**

*Dişleri çıkmaya başlar. Bingıldak küçülür. Desteksiz oturabilir. Yüz üstü yatariken sırt üstü dönebilir. Ayağını ağızına götürebilir. Yerde sürünmeye ve emeklemeye başlar.*

**8 aylık**

*Yardımla ayakta durur. Emekler. Nesnelere baş parmağını da kullanarak yakalar. İki eli ile farklı iki nesneyi kavrayabilir. Bu nesnelere birbirine vurabilir. Etrafındaki her şey onun için ilgi odağıdır.*

- 9 aylık** *İki ya da üç dişi vardır. Bir yere tutunarak ayakta durabilir. Kendinden istenen cisimi uzatır. Süt şişesini iki eli ile tutarak ağzına götürür. Önündeki kaba doldurulan suyu, kabı ters çevirerek boşaltır.*
- 10 aylık** *Kolayca oturabildiği gibi tutunarak ayağa kalkabilmektedir. İşaret parmağı ile istediği nesnelere gösterir. El çırpır ve başbaşa yapar. Eline verilen yiyecekleri tek başına yemek için çaba sarf eder.*
- 11 aylık** *El ve ayaklarının üstünde emekler. Tutunarak birkaç adım sıralar. Elinden tutulduğunda yürüyebilir. İşaret parmağını deliklere sokmaya çabalar.*
- 12 aylık** *Yardımsız birkaç adım sıralar. 6-8 adet dişi vardır. Boyu 75 santimi, ağırlığı 10 kiloyu geçmiştir. Eline verilen nesnelere sıkıca kavrar. Topu karşısındakine yuvarlar. Kendinden istenen bazı şeyleri yerine getirir.*



### 0-12 Aylık Bebeklerde Dil Gelişimi

Çocuk ilk aylarda tüm istediklerini ağlayarak dile getirir. Karnı acık-tığında, altı ısladığında gösterebileceği yegâne tepki ağlamaktır. 6. aydan itibaren çocuk bazı anlamsız sesler çıkarmaya başlar. Söylenenleri ise dikkatle dinler ve hafızasına kaydeder. 10. aydan itibaren 8-10 kelimenin anlamını bilmekte, fakat bunları kullanamamaktadır. Yaşından itibaren bazı kelimeleri bilinçli olarak telaffuz eder. Bunlar baba ve dede gibi basit ve hece tekrarlamasına dayanan kelimelerdir. Anne kelimesinin telaffuzu oldukça zordur. Çocuğunun her şeyi ile ilgilenen anne, çocuğunun anne demesini dört gözle bekler. Ancak bu beklenti aldatılmamalı, çocuk konuş-

mak için zorlanmamalıdır.

## 0-12 Aylık Bebeklerde Zihin Gelişimi

Bu aylarda bedensel gelişimi ve davranışlarında gösterdiği ilerleme bebeğin zihni gelişimi için en iyi göstergedir.

İlk altı ayda bebek duyu organlarının yardımı ile çevresindeki nesnelere tanımaya çalışır. Önüne konan nesnelere eline alır, ağzına götürür. Onları ısırır, elinde sallar, ya da yere atar. Annesini ve diğer yakınlarını tanımadığı kişilerden ayırt eder. Yaşından itibaren de nesnelere bilerek kullanır; örneğin çalışmayan bir televizyonu göstererek açmanızı isteyebilir.

Zihin gelişimi, eğitim ile doğru orantılıdır. Sanılanın aksine eğitim okulda değil, çocuğun doğduğu andan itibaren başlar. Annenin gösterdiği ilgi, oynamak için kullandığı oyuncaklar, yaşadığı çevredeki uyaranların farklılıkları ve çeşitlilikleri çocuğun zihinsel gelişimini büyük çapta etkiler.

Oyuncak ve oyun çocuğun zihinsel gelişimi açısından büyük öneme sahiptir. Oyuncak, çocuk için dünyayı tanıma aracıdır. Masanın sert, yatağının yumuşak olduğunu elindeki tahta parçası ile vurarak öğrenir.

## 0-12 Aylık Bebekte Duyusal ve Sosyal Gelişim

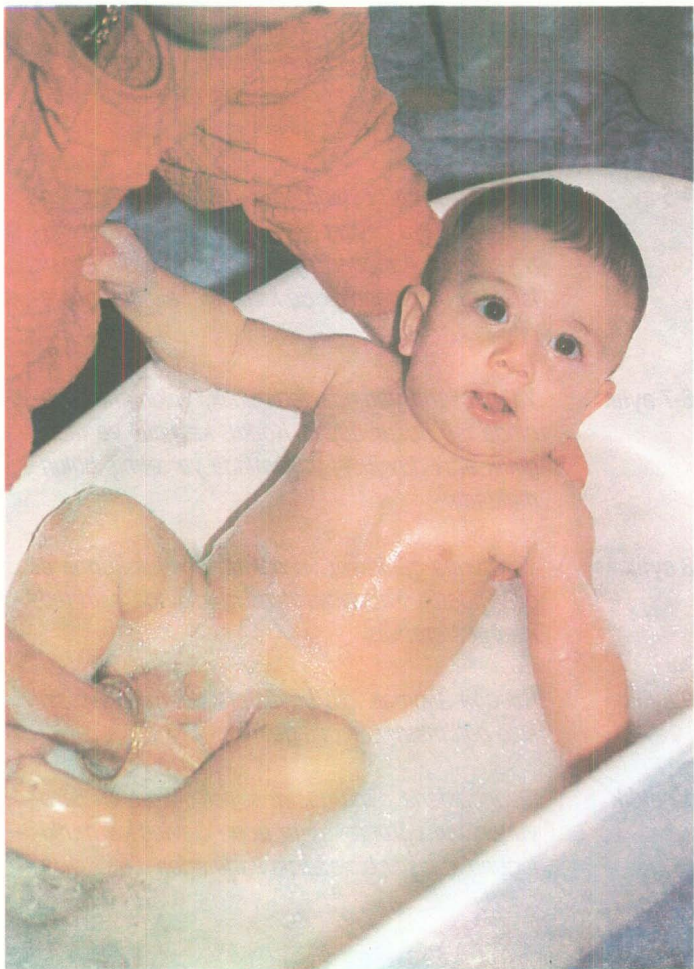
Bu dönemde, duygusal ve sosyal gelişimi birbirinden ayırmak hemen hemen mümkün değildir. Çocuğun duygusal gelişimi tümüyle anne ile olan ilişkisine bağlıdır ve aynı zamanda anne, çocuğun bütün sosyal çevresidir. Bu ilişki çocuğun sosyalleşmesi ve dış

dünyaya açılmasının temelidir.

Çocuğun sosyal kişiliğinin gelişmesi açısından vereceği ilk sınav, kardeşleri ile olan ilişkisidir. Çocuk asla kardeşlerine karşı kayırılmamalıdır. Küçük olması, ona özel muamele yapılması anlamına gelmemelidir. Yeni doğan çocuğun ihtiyaçları doğaldır ki, kardeşlerine göre daha fazla vaktinizi alacaktır. Ancak bu, daha önceki çocuklarınızı ihmal anlamına gelmemelidir.

Çocuğunuz başından itibaren kendisini ailenin bir ferdi olarak hissetmelidir. Anne ve baba arasındaki ilişkinin düzenliliği ve verimliliği çocuğu sizin beklediğinizin çok ötesinde etkiler. Belki bunu dile getiremiyebilir, ama kendisinden ummayacağınız pek çok şeyi anlar ve bundan etkilenir.

- İlk 3 ay** *Rahatsızlığa tepki gösterir. Hoşuna giden durumlarda ise gülümser ve tatlı mırıldanma sesleri çıkarır. Ayrıca beden hareketlerinde artma görülür. sevildiğini hissettiğinde gevşer rahatlar. Huzursuz olduğunda kasılır.*
- 4-5 ay** *Hoşlandığı ve hoşlanmadığı nesnelere ayırır. Anne ve babaya sevinç tepkileri gösterir. Yabancıları yadırgar. Anneden ayrı kaldığında tedirginleşir. İstekleri engellendiğinde kızgınlık belirtileri gösterir.*
- 6-7 aylık** *Yabancıların yanında tedirginlik, yakınlarının yanında ise huzur duyar. Korku, kızgınlık ve tedirginlik artık duygusal yaşamında yer etmiş bulunmaktadır.*
- 8 aylık** *Yaşlıtlarına gülümser ve onlarla dostluk kurma eğilimindedir. Yabancıları yadırgadığında aşırı tepkiler gösterebilir.*
- 9 aylık** *Kucağa alınmak için büyüklere uzanır. Sevgisini size gülümseyerek dile getirir.*
- 12 aylık** *Oyuncaklarla oynamasını sever. Akranları ile oyuncakları uğruna kavga eder. Sevinç ve mutluluğunu anlaşılır biçimlerde ifade eder.*



## Bebeğin Banyosu

Banyo, sadece bebeğin temizliği için değil rahatlama açısından da iyi bir vesiledir. Sıcak su, vücutta kan dolaşımını hızlandırır. Derinin üst tabakalarındaki delikler kirle tıkanıldığında deri yolu ile solunum güçleşir. Bu deliklerin açılması ile deri canlanır.

Göbek düşmeden önce yaraya su değdirilmemesine dikkat edilmelidir. Daha sonraki günlerde güneşarı yıkamak yeterlidir.

Suyun sıcaklığına olduğu kadar banyonun ısısına da önem verilmelidir. Bebeğinizi sudan ürkütmediğiniz takdirde ve hele su içerisinde oynamasına da izin verecek olursanız; yapacağı her banyo onun için zevkli bir uğraş olacaktır. Aslında bebekler banyo yapmaktan büyük zevk alırlar. Su ile oynamak onlar için bir ihtiyaçtır.

Bebeğinizi en çok kızdıracak şey, gözüne sabun kaçmasıdır. Bebe şampuanları kullanarak buna engel olabilirsiniz.

Yaz aylarında banyo yerine çocuğunuzu denize de sokabilirsiniz. Ancak suda uzun süre tutmanız sakıncalıdır ve çocuk suda üşü-yebilir.

Yapılacak banyonun saati sizin tercihinize kalmıştır. Çalışan an-neler için akşam saatleri tercih edilebilir. Banyo yapmak bebeği yorar ve böylece daha iştahlı olarak süt emmesini sağlayabilir.



### Altının Temizlenmesi

Bebeğinizin altını temizlerken en büyük yardımcınız sabunlu bezdir. Ancak temizledikten sonra bebe yağı sürmeniz son derece faydalıdır ve pişiklere karşı en iyi önlemdir. Bebe yağlarını kullanırken dikkatli olmalı ve bebeğinizin bazı yağlara karşı alerjik bir bünyeye sahip olabileceğini göz önünde bulundurmalısınız. kullanacağınız yağda kimyasal katkı maddeleri bulunmamalıdır.

Bir çok anne kağıt bez kullanmayı çocuğuna karşı bir borç sayar. Ancak bunun çevreye verdiği zarar da hesaba katılmalıdır. Kağıt bezle büyüyen bir bebek tuvalet eğitimini alana dek yaklaşık dört bin adet bez tüketmektedir ki, bu yaklaşık bir dönümlük ormanın heba edilmesi anlamını taşır.

Bez yıkamak, bir çok anne için bezdirici bir uğraştır. Hele bir de çocuğunuzun dışkısı bezin dışına taşmış ve elbiselerini kirletmişse yıkanacaklar listesine üst baş da eklenir. Bu uğraş, çocuk büyütmenin bedeli olarak kabul edilmelidir.

İlk 12 aylık dönemde tuvalet eğitiminden söz etmek için erkendir. Çocuğın küçük ve büyük abdestini denetleyecek kasların gelişimi iki ila üç yaş arasındadır. Ayrıca konuşmayı bilmediği için ihtiyaçlarını haber vermesi de mümkün değildir. Bu konuda ona asla baskı yapmamalısınız. Yapacağınız her baskı onu ürkekleştirerek ve belki de geri teperek tuvalet eğitimini de geciktirecektir.

Ayrıca, bu tür bir eğitim için çocuğın tanıdığı, bildiği bir ortam tercih edilmelidir. Tatil için gidilen bir yörede bu eğitime başlamak çocuk açısından sakıncalıdır. Ayrıca bu eğitim tek bir kişi tarafından verilmelidir. Çocuğın iki günlüğüne bakım için bırakıldığı büyükanne, asla bu tür girişimlerde bulunmamalıdır.

## Tırnak ve burun temizliği

Bebeğinizin tırnaklarını kesmeniz hem tırnak altlarına pislik dolmasını ve hem de yüzünü gözünü çizmesini önlemek açısından önemlidir. Tırnakları kesilirken rahat vermeyebilir, bu gayet doğaldır. Bunu bir oyun haline getirdiğiniz takdirde daha rahat durmasını temin edebilirsiniz.

Bebeğinizin burnunu temizlemek için ise tuzlu sudan faydalanabilirsiniz. Tuzlu su ucuzdur ve kremlerin yan etkilerinden uzaktır. Bebeğiniz genellikle burun yolu ile nefes alır, bu açıdan nefes yollarının açık olması büyük önem arz eder. Burun kılları ise nefes yollarının başında yer alarak bir filtre görevi görürler. Akciğerlere ulaşması sakıncalı tozları süzerler. Bu toz parçacıkları zaman içerisinde birikerek nefes yollarını tıkayacak boyutlara ulaşırlar. Bu durumun önüne geçmek için burun yollarını belirli aralıklarla temizlemeli ve açmalısınız.

Ayrıca kulaklar da belirli aralıklarla temizlenmelidir. Kulak delikleri de kir birikimi için uygun bir ortamdır. Buralarda birikecek kir, çocuğunuzun işitmesini güçleştirecektir.



## Giyimi

Bebeğinizi giydirirken üşütmemeye dikkat ettiğiniz kadar terlememesine de özen göstermelisiniz. Giyimin mevsim ve oda sıcaklığına göre ayarlanması her şeyin başında gelmelidir.

Bebeğin derisi sıcak ve soğuğa karşı çok daha duyarlıdır. Bu ne-

denle sizin üşümediğiniz yerlerde üşüyebilir ya da sizin terlemediğiniz yerlerde fazlası ile terleyebilir. Ayrıca sizden çok daha fazla hareketli olması nedeniyle terlemeye daha yatkındır.

## **Bebeğinizin çamaşırları**

Bebeğinizin derisi nazik ve hassastır. Bu yüzden bebek giyiminde derinin hava almasını sağlayan kumaşlar kullanılmalıdır. Yünlü elbiseler belki pahalıdırlar; ama bebeğinizin sağlığı açısından oldukça faydalıdırlar. Yün, ıslaklığı emer ve derinin hava almasını sağlar. Sıcak tutar; ama pişirmez. Naylon, bebeğinizin derisinin havalanmasını engellediği gibi aynı zamanda da bacakları sıkarak pişiklere neden olabilir.

Bebeğinizin çamaşırlarında çamaşır tozu artıkları kalmamasına özen göstermelisiniz. Hatta mümkünse sabun tozu kullanmanız daha yerinde olur. Deterjanlar, yapılan tüm reklamlara rağmen bebeğinizin derisi için tahriş edici özelliktedirler.

Ayrıca kağıt bezler yerine pamuklu bezleri tercih etmeniz pişiklere karşı iyi bir tedbirdir. Kağıt bezlerin dış kısımları plastik hammaddesinden mamuldür ve bebek için tahriş edici olabilir.

## **Kundaklama**

Bebeğin kundaklanması adeti daha çok köylerde yaygındır ve bebeğinizin beden gelişimi için çok büyük bir engeldir. Bu yüzden size bunu önerecek büyüklere, kırıcı olmadan bu sakıncayı anlatmanız yararlı olacaktır.

Kundak, bebek için adeta bir deli gömleğidir. Rahat hareket et-

me imkanını azaltır. Rahat hareket edemeyen çocuk ise huzursuzlaşır, çevresini tanıması güçleşir. Bütün bu olumsuz gelişmelere zemin hazırlamamak için bu yanlış gelenekten kaçınılmalıdır.



### **Bebeğinizin uykusu**

Bebeğiniz ilk günlerde aynen ana rahmindeki gibi devamlı uyur. Ancak bir ihtiyacı olduğunda uyanır. Onun için gece-gündüz farkı yoktur. Bu yüzden de sizi yorar. Zaman içerisinde uyku düzeni sizinkine uyum sağlayacaktır. Karnının acıktığını düşündüğünüzde bebeğinizi uyandırmanıza gerek yoktur. Rahatlıkla uykuda da meme emebilir ve bunun hiç bir sakıncası yoktur.

Bebeğinizi devamlı aynı biçimde yatırmamanız en doğru olanıdır.

Yerine göre sırt üstü, yerine göre de karın üstü yatırabilirsiniz.

Bebeğinizin yatağı evinizin en aydınlık köşesinde bulunmalı , mümkün olduğunca güneş almalıdır.

Yatırdığınız yatağın şiltesi sert olmalıdır. Kullandığınız yastık da mümkün olduğunca ince olmalıdır.

## **Güneş ve açık hava**

Bebeğinizi dolaştırmaya çıkmak; hem sizin için bir değişikliktir, hem de bebeğinizin gelişimi açısından önem taşır. Güneş ışınları kemik gelişimi için şarttır. Ayrıca temiz hava bebeğinizin gelişmekte olan ciğerleri için hayati niteliktedir.

Açık hava bebeğinizi yorar, ancak bu sizi ürkütmemelidir. Bırakın yorulsun ve yorulduğu zaman rahatça uyusun.

## **Diş bakımı**

Bebeklerde süt dişleri genellikle altıncı aydan itibaren çıkmaya başlar. Diş çıkartırken bebek bir hayli rahatsızlanır. Ateşi yükselir; iştahı azalır; ishal olabilir. Çıkan dişler nedeniyle diş etleri kaşındığı için bebek eline aldığı sert cisimleri ağzına sokar ve kemirir. Genellikle ilk olarak alt çenede ortadaki iki ön diş çıkar, daha sonra üst ortadaki iki ön diş, bunların ardından da alt ve üst azı dişler çıkmaya başlar. Süt dişleri yirmi tanedir. Dişlerin hepsinin tamamlanması 3 yaşına kadar sürer.

Süt dişlerinin ileride döküleceğini düşünerek bakımını ihmal etmek yanlıştır. Bu yüzden bebek bir yaşını doldurduktan sonra

dişlerini fırçalayabilirsiniz. Macun kullanmanıza gerek yoktur. Daha sonraları kendimiz dişlerimizi fırçalarken onu da yanımıza alırsak, yavaş yavaş o da öğrenmeye başlar.

Ağzımızda yaşayan ve çürükçül olarak beslenen bazı bakteriler şekerlerden asit üretirler. Oluşan bu asit, dişler için çok tehlikelidir ve çürümelere yol açar. Çağımızda diş çürümelere tarihte hiç görülmemiş boyutlara ulaşmıştır ve çocuklarımızın bu yaşlarda diş çürümelere ile tanışmaları ilerisi için çok tehlikelidir.

Şeker denince çoğumuzun aklına beyaz toz şeker gelir, fakat yediğimiz ekmekte bile şeker vardır ve ekme yendikten sonra da ağzımızda asit üretilir. Bu yüzden diş bakımı ciddiye alınmalı ve her yemekten sonra dişler mutlaka fırçalanmalıdır. Bunun mümkün olmadığı durumlarda ağız bol su ile çalkalanmalıdır.

Her şeyden önemlisi, çocuklarımızın reklamların etkisi altında kalmaktan kurtarılması ve gereksiz şeker tüketmemeleridir.

Gereksiz şekerleme tüketimi sadece diş sağlığı açısından değil, genel sağlık açısından da önemlidir. Gerekli, gereksiz her vesileyle bir şeyler atıştıran çocuk asıl besleyici gıdalara karşı iştahsız olur.



## BEBEĞİN SAĞLIĞI

### Bebeğin Sağlık Muayeneleri

Bebeği yalnızca hastalandığı zaman doktora götürmek yanlıştır. Normal gelişimini takip etmek için de belli aralıklarla doktora gitmekte fayda vardır. Bebeğin sık sık doktora götürülmesinin nedeni ilk yaşlardaki gelişiminin öneminden kaynaklanmaktadır.

Hem bedensel hem de zihinsel olarak sağlıklı büyüebilmesi bu yaşlarda gösterilecek özene bağlıdır. Zamanında saptanabilecek herhangi bir aksaklığın tedavisi daha kolay ve başarı oranı



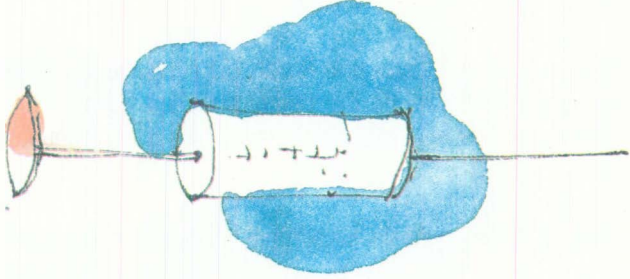
da daha fazla olacaktır.

Çocuğunuzu mümkünse devamlı aynı doktora götürmeniz yararlı olacaktır. Böylece hem doktor bebeğinizi daha iyi tanıyacak ve geçirdiği hastalıkları bilecek, hem de zamanla bebeğiniz de doktora karşı aşinalık kazanacaktır. Aslında ülkemizde de giderek yaygınlık kazanan aile hekimliğinin ana prensibi de budur.

## Aşılar

Bebeğin düzenli olarak doktora götürülmesinin yanısıra aşılarının da düzenli olarak yaptırılması gerekir. Aşıların düzenli bir şekilde zamanında yaptırılması bebeğin sağlıklı gelişimi açısından önemlidir. Aşı ancak zamanında yapıldığı takdirde gerekli faydayı sağlar. Ayrıca aşılarının yapılacağı zaman bebeğin rahatsız olmamasına dikkat etmek gerekir. Çünkü aşı, bebeği hafif de olsa sarsacağı için hastalıkla birlikte her ikisi fazla ağır gelecektir.

Verem aşısı bir çok hastanede doğumun ilk günlerinde yapılmaktadır. Bu durum bazı çocuklarda sakıncalı olabilir. Özellikle erken doğmuş ve yeni doğan sarılığı geçirmiş bebeklerde bu uygulamadan kaçınılmalıdır.



## 0-12 AYLIK BEBEĞİN AŞI TAKVİMİ

- 01 aylık**    *BCG: Tüberküloz, verem*
- 02 aylık**    *DBT: Difteri, Boğmaca, Tetanoz*  
*POLIO: Çocuk felci*
- 04 aylık**    *DBT*  
*POLIO*
- 06 aylık**    *DBT*  
*POLIO*  
*KIZAMIK (salgın olduğu takdirde)*

Eğer tablodaki aşılar zamanında yapılmışsa, çocuk 1,5 yaşına geldiği zaman DBT ve POLİO tekrar yapılır. Eğer salgın olmadığı için kızamık aşısı yapılmamışsa, bir yaşından sonra bu aşığı da telafi etmek gerekir.

## Bebeğin Hasta Olduğunu Nasıl Anlarız?

Bebek derdini anlatamayacak kadar küçük olduğu için rahatsızlandığında hastalığını da dile getiremez. Buna rağmen yine de birtakım belirtiler bize yolunda gitmeyen bir şeyler olduğunu gösterir.

Sürekli ağlaması, yediklerini çıkarması, bir şey yemek istememesi, ateşinin yükselmesi, yüzünün sararması veya kızarması gibi belirtiler bebeğin hasta olduğunu bize dolaylı olarak anlatır.

İlk yaş içinde bulunan bebeklerde bize normal gelmeyen her belirtiyeye önem vermemiz gerekir. Küçüklüğü nedeniyle hastalıklara karşı olan direnci de zayıftır.

Hiçbir şekilde doktora göstermeden evdeki ilaçlardan veya başkalarının tavsiyesi ile ilaç vermemek gerekir. Hastalıklarda gereken tedavi ve bakım doktorun tavsiyesine göre yapılmalıdır. Doktorun vermiş olduğu ilaçlar gerektiği şekilde kullanılmadığı takdirde hiçbir faydası olmayacağı unutulmamalıdır.

## İlk yardım

Her ne kadar evin şartlarını çocuklara uygun hale getirirsek getirelim yine de istenmeyen bir takım kazaların önüne geçemeyiz. Özellikle bebek kendi kendine hareket etmeye başladıktan sonra çok daha dikkatli olmak gerekmektedir. Çünkü çocuk çevresindeki her şeyle ilgilidir ve onlara ulaşmaya çalışır. Çocuk nelerin kendisine zarar vereceğini bilmediği, bilemediği için de her şeyi eline almak ve ağızına götürmek ister.

Bir kaza olduğu zaman çocuğu en kısa zamanda bir sağlık kuruluşuna götürmek gerekir. Ama bu arada da çocuğun fazla zarar görmemesi için hemen yapmamız gereken ilk yardımı bilmek zordurdayız.

### ***Yaralanma ve kesikler***

Küçük yaralarda yarayı temizleyerek sarın veya bantlayın. Eğer yara mikrop kapacak olursa, tetanoz iğnesi gerekebileceğini düşünerek doktora gitmekte fayda vardır.

Kesiklerde öncelikle kan akışı durdurulmalıdır. Bunun için kesik yer sarılmalıdır. Yaraya tütün ya da başka şeyler bastırılması sakıncalı olabilir.

### ***Yanıklar***

Deri kaynar suyla haşlanabilir, soba veya t gibi kızgın eşyalar vasıtasıyla yanabilir. Deriye yapışmasını önlemek için giysiler çıkarılmalıdır. Suyla temizlenip, temiz bezle sarılır. Hafif yanıklarda yanık kremi ile tedavi yapılır. Meydana gelen yanık kabarcıkların kesinlikle patlatmamalı ve üzerine herhangi bir şey sürülmemelidir.

### ***Zehirlenmeler***

Çocuklar, yetişebilecekleri yerlerde bırakılan ve değişik renkleri dolayısıyla ilgilerini çeken ilaçları yutabilirler. Kl tablalarının içinde ya da yere düşmüş izmaritler de aynı tehlikeyi oluşturabilir. Bu gibi durumlarda çocuğu hemen bir sağlık kuruluşuna götür-

mek gerekir. Eğer içtiği ilaçsa mutlaka kutuyu da yanımıza almalıyız. Çünkü her madde için yapılacak tedavi farklı olabilir.

### ***Haşere sokmaları***

Çocukları sivrisinek, arı, bit, pire gibi haşerelerden korumak gerekir. Bunun için yatağı sık sık kontrol edilmeli ve üzeri cibinlikle örtülmelidir. Haşere koruyucu ilaçlar kullanılıyorsa, çocuklar bundan uzak tutulmalı ve bu ilaçlar kullanıldıktan sonra oda çok iyi havalandırılmalıdır. Zehirli böcek ve yılan sokmalarında ısırılan yerin üst kısmından sıkıca bağlanmalı ve en kısa zamanda bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.

### ***Hasta çocuğunuzun evde bakımı***

Hasta çocuk gergin ve huzursuzdur. Her zamankinden daha çok ilgi ve şefkatinize ihtiyacı vardır. Hafif rahatsızlıklarda uyku ve terleme en iyi tedavidir. Çocuğunuz uyur, ama uyandığında sizi yanında görmek ister.

Ateşi olan çocuk iştahsızdır. Onu yemesi için zorlamamalısınız. Böyle durumlarda canı ne istiyorsa onu verebilirsiniz, birazcık şımarmasına izin vermeniz yerinde olacaktır. En önemli şey katı gıdalardan çok yeterince sıvı almasıdır. Vücutta birkaç günlük ihtiyacı karşılayacak kadar yağ deposu mevcuttur. Ancak su için bir depolama sözkonusu değildir ve çok kısa sürede yetersizlik baş gösterebilir. Ateşli hastalıklarda terlemenin de etkisi ile su ihtiyacı had safhadadır. Bu nedenle sıvı alımına büyük önem vermelisiniz.

### ***Çocuğunuzun hastaneye yatması gerektiğinde...***

Bütün iyi niyetinize ve çabalarınıza rağmen bazı hastalıkları önlemeniz mümkün olmayabilir. Yaralanma ya da önceden kestirilemeyecek bazı rahatsızlıklar çocuğunuzun yataklı bir sağlık kuruluşunda tedavi altına alınmasını gerekli kılabilir. Bu durumu sükunetle karşılamalı ve gereksiz telaşa kapılmamalısınız.

Çocukların kabul edildiği hastanelerin ziyaret saatleri oldukça esnekler ve çoğu vakada çocuğunuzla birlikte kalabilirsiniz. Sizden ayrı kalmak çocuğunuz için bir şoktur; düşünce az zararlar atlatmasını sağlamak sizin elinizdedir. Yanında sürekli kalamazsanız bile kendisini yalnız ve terk edilmiş hissetmesini mutlaka engellemelisiniz. Bederi hastalıklar geçebilir; ancak bu hastalığın tedavisi sırasında çocuğunuz ruhi bir zarar görecektir, bunun telafisi ve tedavisi çok zor olabilir.

### **Başka çocuğunuz olmasını istiyor musunuz?**

Hamilelik hem anne, hem de çocuk için yorucudur. Bu nedenle çocuğunuzun gelişebilmek; annenin ise dinlenebilmek ve çocuğuna gereken ilgiyi gösterebilmek için sükunete ihtiyacı vardır. Dolayısıyla ile annenin hamilelikleri arasında yeterli vakit bulunmalıdır. Halkımız arasında yaygın kanaate göre emzirmenin hamile kalmayı önleyici bir etkisi bulunduğu varsayılır, oysa bu kanaat tamamen yanlıştır ve tıbbi hiçbir dayanağı yoktur. Elbette ki, çocuk sayısı anne ve babanın tercihidir ve bu konuda bir zorlama yapılmamalıdır. Ancak hamileliğin gerçekten risk taşıdığı durumlar göz önünde bulundurularak doğum kontrol yöntemlerinin de bilinmesi anne ve baba açısından yararlıdır.

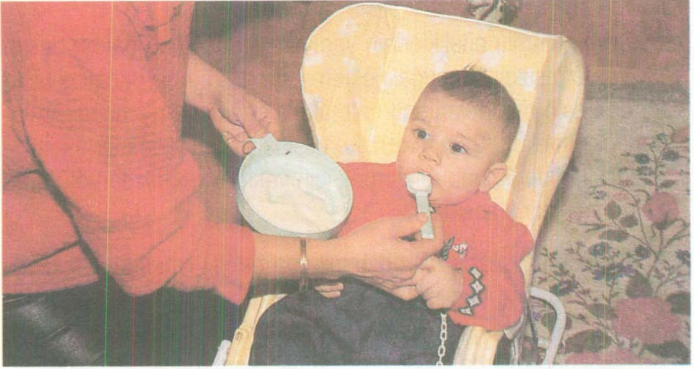
## Sakat çocuk

Her ailede, gerek kalıtım ve gerekse annenin hamilelik sırasında maruz kaldığı zararlı etmenlerden ötürü sakat çocuklar doğabilmektedir. Sırf bu nedenden ötürü anne ve babanın üzüntüye kapılmasına ve kendilerini suçlamalarına gerek yoktur.

Sakatlığı ortadan kaldırmak için elinizde hiçbir şey bulunmadığını kabullenmek her şeyin başlangıcıdır. Bir kez bunu kabullendikten sonra sakatlığın yol açtığı sonuçların mümkün olduğunca dar çevrede kalması için gereken önlemleri düşünmeye başlayabilirsiniz.

Sakat çocuk, şefkat ve ilgi bekler; fakat asla ona acımamalı ve bu sakatlığı nedeni ile onu özel bir muameleye tabi tutmamalısınız. Ona yardım edin; ama kendi başına yapabileceği şeyleri onun adına yapmaktan da mutlaka kaçınmalısınız. Çocuğunuz sakat da olsa, sorumluluk almasını öğrenmelidir. Yaptığı, becerebildiği işler için onu övmeyi, teşvik etmeyi de ihmal etmeyin. Böylece o da ufak başarılarından zevk almasını öğrenecek ve böylece kendisini geliştirmek için motive olacaktır.

Bazı sakatlıkları, örneğin bir sinirin felç olmasına dayanan bozuklukları ortadan kaldırmak mümkün olmayabilir. Ancak sağrlık gibi sakatlıklarda anne ve babanın uyanık davranması ve çocuğu mümkün olduğunca erken bir safhada doktora götürmesi büyük faydalar sağlayabilir. Bu şekilde sağrlık bir çocuğun dilsiz olmasının önüne geçilebilir.



## BEBEĞİN BESLENMESİ

### Bebek için Anne Sütünün Önemi

Anne sütü bebeğin sağlıklı bir şekilde büyüyüp gelişebilmesi için gerekli her türlü besini içinde bulundurur. Anne sütü bebek için daima hazır ve taze bir besindir. Havayla ve mikroplarla temas etmeden bebek tarafından emildiği için bozulma ve çocuğa zarar verme tehlikesi yoktur.

Anne sütü yeni doğan bebeği hastalıklara karşı koruması bakımından da önemlidir. Ayrıca anne sütünün içindeki besinler bebeğin ihtiyaçlarına göre düzenlenmiş olduğundan sindirimi de kolaydır.

Anne sütünün tıbbi faydalarının yanında çocuğun duygusal gelişimine de büyük katkısı mevcuttur. Emzirmek, çocukla ruhsal ilişki kurmak demektir. Çocuğun besine olduğu kadar bu tür bir ilişkinin sıcaklığına da ihtiyacı vardır.



Bütün bu olumlu niteliklerinin yanı sıra ana sütü doğal bir besindir ve ücretsizdir. Çocuğa göstereceğiniz ilgi ona pahalı giysiler ya da besin maddeleri satın almak ile değil ona ayracağınız vakitle ölçülmelidir. Çocuğunuz kendisine pahalı mamalar satın aldığınız için değil, onu emzirmek için vakit ayırmanızdan ötürü size müteşekkir olacaktır.

Anne sütünün gözde olmadığı yıllarda bebek mamaları için yoğun propaganda yapılmış ve bu mamalar gelişme olarak sunulmuştur. Bu tutum çok hatalıdır ve bebek mamaları ancak çaresiz kalındığı durumlarda başvurulması gereken koltuk değnekleridir. koltuk değnekleri belki sakat bir insan için kaçınılmaz olabilir, ama sağlıklı bir insanın normal yürüyüşünü terk edip koltuk değneği ile yürümesi ne kadar abesse, sütü gelen bir annenin çocuğunu emzirmekten kaçınması da o kadar abestir.

Bebek doğar doğmaz, hiç vakit kaybetmeden emzirilmeye başlanmalıdır. Bebek emmeye alışana kadar annenin biraz sabırlı olması gerekmektedir. Anne kendi istediği zaman değil, bebek emmeyi bıraktığı zaman beslenme saatine son vermek gerekir. Emziren yerin sessiz ve sakin olması bebeğin rahatça emebilmesi açısından önemlidir. Emziren annenin kendi beslenmesine de dikkat etmesi şarttır. Bol sebze, meyve, süt, yoğurt, yumurta ve tahıllar anne için en-ideal olanıdır. Ayrıca halk arasında gın olarak sütü arttırdığı bilinen bitkilerden de çay yapılarak istifade edilebilir.

Diğer önemli bir husus da süt veren annelerin zorunlu olmadıkça ilaç kullanmamalarıdır. Bir çok ilaç anne sütü ile bebeğe geçebilir ve anne için uygun olan bir doz bebek için çok ağır

gelerek zehirlenmelere sebep olabilir.

Annenin meme temizliğini ihmal etmesi hem anne, hem de bebek açısından önemlidir. Emzirmeden önce ve sonra meme uçları suyla temizlenmelidir.

Sütün gelmesi için çocuğun emmesi yeterlidir. Ancak anne de meme uçlarını eli ile ovmalı ve masaj yapmalıdır. Bu hareketler ritmik olarak tekrar edilmelidir.

### **Anne ya da bebek hasta ise ne yapmalı?**

Doğumdan hemen sonra anne veya bebekten dolayı emzirme işlemi hemen gerçekleşemeyebilir. Bebek biberondan içmeye başlar. Daha sonra da anneden emmek bebeğe zor gelebilir. Bu durumda bebeği inek sütü veya hazır mamayla beslemekten başka çare yoktur.

Bu duruma yol açmamak için yeni doğum yapmış bir anneden de yardım istenebilir. Başkalarının çocuklarına süt vermek kimseyi ürkütmemelidir. Bu durumu aynen kan vermek gibi bir insanlık görevi olarak görebilirsiniz. Unutmayın ki, anne sütünün hiç bir biçimde telafisi mümkün değildir ve anne sütünden mahrum kalmak her çocuk için büyük bir mahrumiyettir. İleride sizin çocuğunuzun da belki böylesi bir durumla karşılaşabileceğini göz önünde bulundurarak ihtiyaç fazlası sütü bağışlamaktan kaçınmamalısınız.

Sütannelik sadece bizim toplumumuzda değil bir çok medeni toplumda da yer etmiş bir hizmettir. Bir çok avrupa ülkesinde belediyeler özel kişilerin de gayretleri ile sütü fazla gelen annelerin

sütünü toplamakta ve sütü az gelen annelerin çocuklarına bu en doğal gıda ile beslenme imkanını sağlamaktadırlar.

Bazen ilk zamanlar meme uçlarının hassaslığından dolayı bebeğin emmeye başlaması ile uçlarda ağrı ve sancı olabilir. Bu durumda meme uçlarını sık sık yıkayıp kurutmakta ve kuruturken havlu ile masaj yapmakta büyük fayda vardır. Bazen de anne de fazlasıyla süt olur ve bebek de bu sütü yeterince içemez. Bu durumda annenin memeleri şişer, ağrı ve ateş yapar. Bebek süt emerken anne bir hayli güçlük çeker. Buna rağmen bebek için en iyi olan besinin anne sütü olduğunu unutmamak ve bebeği bu eşsiz nimetten mahrum bırakmamak gerekir.

### **Memeden kesme**

Bebek anne sütünü bir yaşına gelinceye kadar emmeye devam etmelidir. Bırakacağı zamanın sıcak havalara rastlamamasına dikkat etmek gerekir. Önce bir kez meme yerine biberonla mama verilmeye başlanır. Bir kaç gün sonra iki öğünde bir olmak üzere mama verilmeye başlanır. Bu şekilde meme saatleri yavaş yavaş yerini diğer yiyeceklere bırakır.

### **Anne sütü almayan bebekler nasıl beslenmeli?**

Anne herhangi bir nedenle bebeği emziremeyebilir. Sütü yoktur, ya da meme vermesini engelleyen bir hastalığı vardır. Bu durumda bebek hazır mama ya da sulandırılmış inek sütü ile beslenecektir.

İnek sütünün hangi oranlarda sulandırılacağı ve içine ilave edilen mama ya da nişastanın ölçüsü bebeğin yaşına ve kilosuna göre

değişir. Hazır mamalarda ise, kullanılan malzemeye göre süt veya su iyice kaynatılmadan mama hazırlanmamalıdır. Mamanın ve sütün kullanma sürelerine de özellikle dikkat etmek gerekir. Eğer az da olsa sütünüz geliyorsa, emzirmeyi de ihmal etmeyin. Unutmayın ki bebek için en iyi besin kaynağı anne sütüdür. Anne sütü ile büyümek bebeğiniz için bir ayrıcalıktır.

Annenin sütünün gelmediği durumlarda, inek sütü vermektense bir sütanne ayarlanması tercih edilmelidir.

### **Bebeğin beslenmesinde öğün aralıkları**

Bebek ilk zamanlarda sürekli emmek ister. Belli bir düzene otuncaya kadar öğün aralıkları doğal olarak düzensizdir. Bu yüzden bebeği saate bağlı olarak emzirmeye kalkışılmamalıdır. Zaman geçtikçe öğün aralıkları kendiliğinden düzene girecektir. Bebekler gece gündüz ayrımı yapamadıklarından, gece de emmek için uyanırlar. Yine de kendimiz yatmadan önce emzirmekte veya mamasını vermekte fayda vardır.

### **Katı besinlere geçiş**

İlk altı ay boyunca bebeğinize verebileceğiniz en büyük hediye, onu emzirmektir. Bu onun için o kadar büyük bir nimettir ki, vereceğiniz sütün dışında hiçbir şeye ihtiyaç kalmayacaktır. Sadece susadığını hissettiğiniz zaman hafif şeker katılmış çay verebilirsiniz. Altıncı aydan itibaren sütünüz yetersiz kalmaya başlayabilir. İlk altı aydan itibaren katı besinlere geçiş yapmanız gerekecektir. Bu geçiş, ani bir geçiş olmamalı ve bebeğinize bu yeni düzene alışması için zaman tanınmalıdır. Sütten kesmeyi de zaman içerisinde gerçekleştirebilirsiniz. Örneğin emzirdiğiniz öğün-

lerin sayısını azaltarak bu işi kolaylaştırabilirsiniz.

*Bebeğinize verebileceğiniz öğünleri şöylece sıralayabiliriz:*

9. haftadan itibaren meyve ve sebze suyu. Örneğin havuç ve portakal suyu. Bu tür meyve sularını hazır almak yerine evde hazırlamaya özen göstermelisiniz. Hazır satılan meyve suları uzun süre dayanmaları için bir çok kimyasal katkı maddesi ile doyurulmuştur ve bu maddeler bebeğinizde alerji yapabilir.

3. aydan itibaren yoğurt, pirinç unu muhallebisi, daha sonra meyve ezmesi; örneğin muz, elma ezmesi gibi. Süt ürünü yiyecekler bebeğinizin sindirimi açısından büyük önem taşırlar. Bu tür besinler kolayca sindirilebildikleri için tercih edilmelidirler.

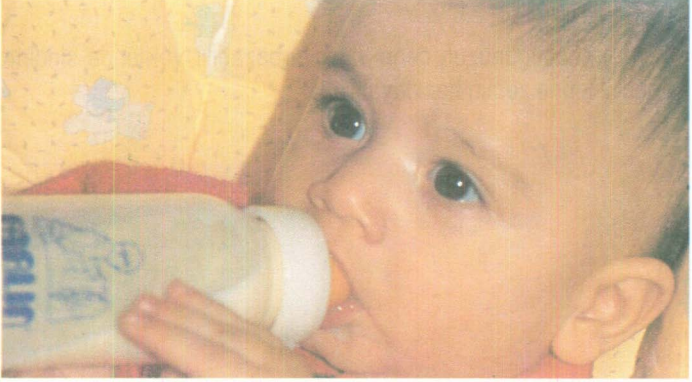
5. aydan itibaren yağsız ızgara köfte, meyve, sebze ve patates ezmeleri verilebilir. Hazırlayacağınız et ve köftenin yağsız olması büyük önem taşır. Bebeğinizin sindirimi ağır gıdaları sindirecek olgunluğa henüz ulaşmamıştır.

6. aydan itibaren çok az yağlı olmak koşulu ile mercimek, nohut, pirinç, makarna gibi yemekler akla gelebilir. Altı aylık bebek artık sofrada sizinle beraber oturabilir. Kendi başına yemek yemek için gayret gösterecektir ama, bunda yeterince başarı sağlayamayabilir. Bunun için sabır ve anlayış göstermelisiniz.

7-8. aylarda haşlanmış beyin. Bu aylardan itibaren az yağlı olmak koşulu ile bebeğinize her türlü yemeği verebilir, onu kendi gıdalarınıza ortak edebilirsiniz.

Bebeğinizi yeni gıdalarla tanıştıırken aceleci davranmayın. Azar

azar verin, böylece hangi gıdaları severek yediğini daha kolayca belirleyebilirsiniz. Sevmediği gıdaları yemek için onu zorlamayın. Her insanın sevdiği ve sevmediği yiyecekler vardır. Bebeğinize de bu hakkı tanınmalısınız.



### **Mama şişesi ve emzik**

Mama şişesi ve emziklerin kaynatılması gerektiğini günümüzde hemen her anne bilmekte ve uygulamaktadır.

Dayanıklı camdan yapılmış biberonları kaynatmak daha kolaydır; ancak yolculuklarda plastik şişeler de kullanılabilir.

Biberonların delikleri bilerek ufak tutulmuştur. Bu delikleri gereksiz yere büyütmemeniz, bebeğinizin emişi açısından en uygun olanıdır. Deliklerin ufak olması, bebeğin daha kuvvetli emmesine neden olur, ayrıca bebeğinizin ağızda süt birikmesine de engel oluşturur.

Emzik, bebeği susturmak için verilen bir rüşvettir. Yaygın kanaatin aksine hiç de gerekli değildir. Bu yüzden başından itibaren bu tür kötü alışkanlıklara zemin hazırlanmamalıdır. Ancak bebeğiniz bir kez bu alışkanlığı elde etmişse, ağız ve damak yapısına uygun emzikleri kullanmaya özen göstermelisiniz.

Emzik, çocuğunuzun çene yapısını bozabilir ve ileride sindirim güçlüklerine zemin hazırlayabilir.



## BEBEĞİN EĞİTİMİ

### Eğitimin Önemi

Bebeklik insanın yaşamında en duyarlı olduğu ve çevreden en fazla etkilendiği dönemdir. Bu dönemdeki iyi ya da kötü tecrübeler asla unutulmaz ve ilerideki yaşamın temel taşlarını oluşturur.



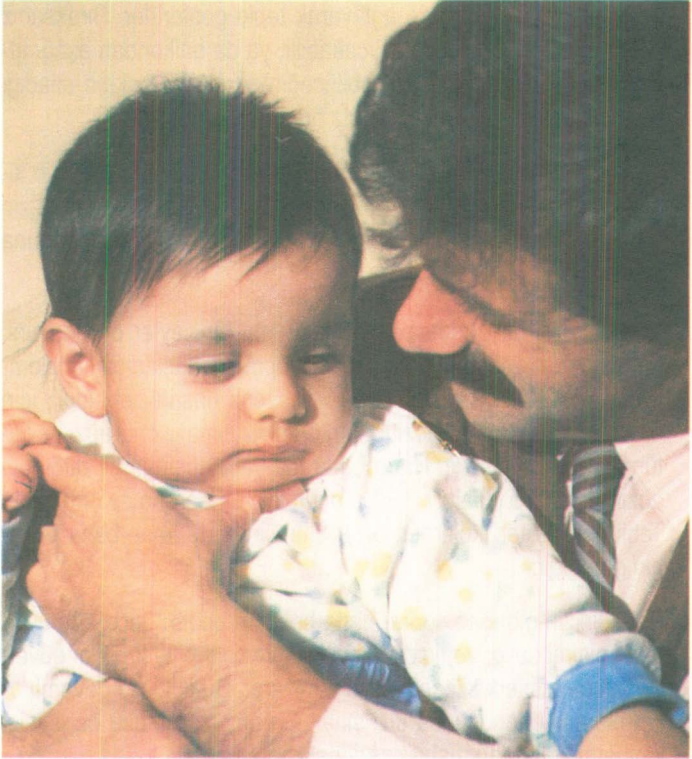
Bu dönemdeki eğitim eksikliklerini gidermek asla mümkün olmaz. Bebek büyütme sadece bakımını yapmak değil ona istenilen, arzulanan nitelikleri kazandırmaktır.

Çocuğun sağlıklı gelişebilmesi için gerekli sevgi ve şefkat ortamını, ilgi ve güven atmosferini sağlamak her şeyden önce gelmelidir. Bunu yaparken elinizdeki kitabın önceki bölümlerinde işlenen gelişim tablolarını rehber edinebilirsiniz. Bebeğin normal gelişimini izleyen ve verdiğimiz gelişim tablolarının yardımı ile bu gelişmeyi değerlendiren uyanık anne ve babalar eğitim konusunda üzerlerine düşeni yapmanın gönül rahatlığını hissedebilirler.

Bebeğinizin gelişmesini düzenli olarak izlemeniz bir takım zorlukların önceden saptanarak tedbir alınmasında büyük faydası vardır.

Çocuğunuzun doğuştan itibaren kişilik sahibi olduğunu bilmeniz ona saygı göstermek için yeterli bir sebep olmalıdır. Çocuğunuza yapacağınız *asil insan* muamelesi, ileride onu gerçekten asil bir insan yapacaktır.

Çocuk sadece verdiğiniz komutlarla değil, ondan çok daha fazla sizden gördükleri ile kişiliğini oluşturur. O yüzdendir ki, çocuğunuzda görmek istemeyeceğiniz davranışlardan öncelikle kendiniz kaçınmalısınız. Elinde sigara ile çocuğuna sigara içmemesini öğütleyen baba karikatürü klasikleşmiştir. Ancak çocuğuna küfür etmemesi için öğüt veren ve kızdığı anda kendini tutamayan bir baba, düşünebileceğiniz örneklerin en kötüsüdür. Kısacası, çocuğunuzun yapmamasını istediğiniz şeyleri sizin de yapmamanız ve yapmasını istediklerini sizin de fazlası ile yerine getirmeniz en ideal olanıdır.



### **Anne ve Babanın Rolü**

Çocuğunuzu eğitmenin ilk adımı onunla ilgilenmek, onunla oynamaktır. Çocuk yetiştirmenin bir okulu yoktur. Dünyanın her tarafında çocuklar birbirlerine benzerler. Meraklıdırlar, ne yapacaklarını kestirmek mümkün değildir. Tehlikelerden habersiz oldukları için her şeyi denemek isterler. Tehlike doğuracak davranışlarını

engellemek istediğinizde ağlayarak tepki gösterirler. Biraksanız evinizi yakabilecek bir kibriti çakabilir, ya da balkondan aşağı atılabirler. Sobanın elini yakabileceğini ya da yüksekten atladığı zaman başına gelebilecekleri siz öğretmek zorundasınız.

İşte bu noktada sizin kişiliğiniz devreye girer. Bebeğiniz sizin kişiliğinizin, kişiliğinizi oluşturan toplumsal geleneklerin ve sizin kendi ebeveyninizden aldığınız eğitimin tüm etkilerine sonuna dek açıktır.

Yeni doğan her günde bebeğinizin yeni bir şeyler öğrendiğini, daha bir gün önce yapamadıklarını yapmaya başladığını gözlemleyebilirsiniz. Sizin için günlük olan birçok nesne bebeğiniz için bir ilgi odağı olabilir. Gözünü çekiip almak, onu ağzına götürmek cazip gelebilir. Hatta bu arada yere düşmüş bir düğmeyi ağzına götürüp yutabilir de. Bu onun için bir öğrenme yöntemidir. Tabii onu bu tehlikelerden uzak tutabilmek de anne-baba olmanın gereğidir.

Bebeğinizin gıdadan sonra, hatta belki de ondan önce en büyük gereksinimi sevgi ve ilgidir. Çocuk devamlı ilgi ve kendini güven içerisinde hissedebileceği bir ortam arar. Bu ilginizin devamlı olup olmadığı konusunda sizi sınar. En büyük korkusu bu ilginizi kaybetmek, ondan mahrum kalmaktır.

Sevgi, çocuk eğitiminde vazgeçilemeyecek temel taşlarından birisidir. Sevgi tutarlı olmalı ve devamlılık arzmelidir. Çocuk benzer davranışlara benzer tepkiler aldığı zaman iyi öğrenir. Aynı davranışa babasının övgü, annesini ise yergi yağdırmasını anlayamaz. Bu tür tutarsızlıklar anne ile baba arasında olduğu gibi büyükanne ile büyükbaba yanında büyüyen çocuklarda da so-

runlara yol açmaktadır.

Diğer önemli bir sorun da, ülkemizde bir çok aileyi etkileyen iç ve dış göçtür. Babası Almanya'da ya da büyük şehirde yaşayan, teyze ya da amcanın eğiticiğine terk edilmiş çocuklar benzer olaylara farklı tepkiler gösteren büyüklerin verdiği huzursuzluğu üzerlerinde hissederler.

Çocuk eğitimi sabır ister. Çocuk için zaman kavramı yoktur. Aynı davranışı defalarca tekrarlayabilir. Topunu size verir ve sizden onu iade etmenizi bekler. Bu alış veriş ancak o bittiği zaman bırakabilirsiniz. Bu alış veriş küçümsememelisiniz, çünkü bu onun için yegane öğrenme biçimidir. raştır.

Gazetenizi yırtmak ya da çay bardağınıza elini sokmak onun oyununun bir parçası olabilir. Bırakın bir kez çayınıza elini batırsın ve sıcak çayın elini yakabileceğini öğrensin. Bir daha siz istesene de, böyle bir davranışta bulunmayacaktır. Gazetenizi yırttığı zaman kızıp bağırmayın, ama bu davranışının sizi üzdüğünü de hissettirin. Çocuk eğitimindeki en büyük yanlış çocuğun anlamadığını varsaymaktır. Şunu hiç aklınızdan çıkarmayın ki, çocuk her şeyi, ama her şeyi anlar. Belki her şeyi kelimesi kelimesine yorumlayamaz, ama davranışının ne anlama geldiğini gayet iyi çıkarır.

Çocuğunuzun istekleri sizin isteklerinizle ister istemez çatışacaktır. Buna göz kapamaya değil, ara yolu bulmaya çalışın. Onu başından itibaren kişilik sahibi bir 'asil insan' olarak kabul etme 'büyüklüğü'nü gösterecek olursanız, eğitimde en büyük aşamayı yapmışsınız demektir. Gerisi gelecektir.

Çocuğunuza asil insan muamelesi yapmanız demek, onu ciddiye almanız demektir. Sorularına anlayabileceği, kavrayabileceği cevaplar vermeniz, anlaması için çaba sarf etmeniz büyük değer ifade eder. Şunu unutmayın ki, çocuğunuzun anlayamayacağı şey hemen hemen yoktur, sadece sizin anlayışınız ile onun anlayışı farklıdır.



### İlk Kelimeler ve El Hareketleri

Konuşmak, oldukça karmaşık bir süreçtir ve öğrenilmesi büyük çabalar gerektirir. Bu süreç bir çok alt sürecin sonucudur. Duy-mak, duyduğunu kavramak, öğrenmek, öğrendiğini hafızasında tutmak ve bunları gerektiğinde aktif olarak kullanabilmek ve bütün bu alt süreçlerin bir koordinasyon içerisinde çalışabilmesi hiç de kolay değildir.

Çocuğunuz sizi taklit ederek öğrenir. Sizi taklit etmesi, edebil-

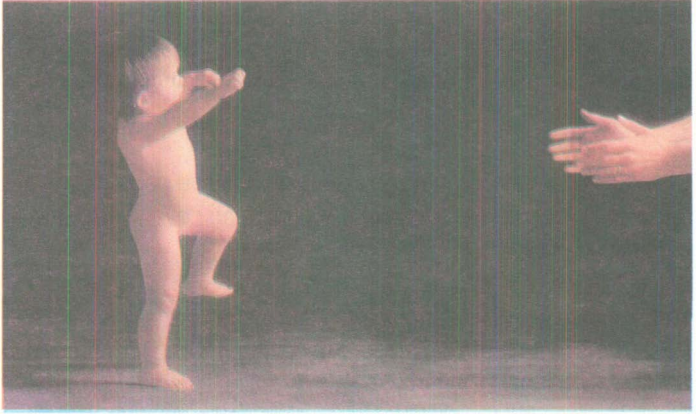
mesi için onunla açık bir biçimde konuşmalısınız. Çocuklar okuma yazma bilmedikleri için ana dillerini ve bu dildeki kelimeleri duyarak ezberlerler. Duyarak ezberlemek sanıldığıının aksine çok güçtür.

Çocuğun ilk olarak öğreneceği sözcükler, baba ve dede gibi tekrara dayalı sözcüklerdir. Çocuk bu gibi heceleri devamlı tekrar ederek bu kelimeleri hafızasına kazır.

Yeni konuşmaya başlayan çocuklar, söz olarak ifade edemedikleri ihtiyaçlarını ses taklitleri ile dile getirirler. Örneğin arabaya "ğingın"ya da suya "buva" gibi isimler takabilirler. Bu bir aşamadır. Ancak bu tür deyişlere asla prim verilmemelidir. Bu tür kelimelerden hoşlandığınızı belirtmeniz çocuğun bu aşamayı geçirmesini güçleştirir.

12. ayın sonuna doğru çocuğunuz bu yönde adımlar atmaya başlar. Kendi hakkında söylediklerinizi anlar, övgüden hoşlanır ve kızdığınız zaman üzülür. Konuşabildiğinden çok daha fazlasını anlayabilir.

Tanıdık ve yabancıları birbirinden ayırdeder. Yabancı bireylere tepki gösterir ve onlardan çekinir. Tanıdığı kişilere ise dostça davranır ve bu kişilerin yanında kendisini rahat hisseder.



### Çocuğunuz Yürümeye Başlıyor

Yürümenin ilk adımı ayakta durmaktır. Anatomik olarak iki ayak üzerinde durmak pek de kolay değildir ve bu yüzden de öğrenilmesi vakit alır. Bir çok hayvanın yavrusu doğar doğmaz yürümeye başlar. Doğduktan sonra yürüyemeyen tek canlı insan yavrusudur. Ayrıca hiç bir hayvan yavrusunun eğitimi insanın eğitimi kadar zaman almaz. Bir çok hayvan yavrusu doğduktan birkaç hafta, bilemediniz birkaç ay sonra kendi kendine yeterli hale gelmeye başlar. İnsan yavrusunun bu noktaya gelmesi yıllar alır. Aile kuracak ve kendi başına yetecek hale gelmek insan ömrünün en az üçte birine yakın bir süre alır. Sadece bu nokta bile, insan eğitiminin bir ayrıcalık olduğunu göstermeye yeterlidir.

Çocuk ayağa kalkar; fakat uzun süre ayakta kalmakta zorlanır. Düşmekten korkar ve tutunacak bir yer arar. Kolayca düşebilir. Bu düşüş onu ürkütür ve daha sonraki denemeleri için bir engel

teşkil edebilir. Elinizden geldiğince korkularını engellemeye ve çabalarını ödüllendirmeye gayret göstermelisiniz.

Ayakta durmayı başardıktan sonra adım atmak kendiliğinden gelecektir. Ayakta durmasını teşvik ettiğiniz gibi birkaç adım mesafeden size doğru yürümesini de özendirmelisiniz.

Başlangıçta yapılacak birkaç hata kolayca çocuğun şevkini kırabilir. Bu yüzden onu yürümek için teşvik etmeli ve ellerinden tutarak desteklemelisiniz.

Bazı çocuklar yürümeden önce emeklerler. Ancak emeklemek yürümenin ön koşulu değildir. Bazı çocuklar hiç emeklemeden ayakta durmaya ve yürümeye başlayabilirler. Bu yüzden çocuğunuzun emeklememesi sizi endişeye sevk etmemelidir.

### **Çocuğunuzun Sesi ve Siz**

Bebeğiniz bazen hiçbir neden bulunmaksızın ağlayıp çığlık atabilir. Belki de tüm isteği o an için ilginizi çekmek, sizin göğsünüzde uykuya dalmaktır. Ağlamak onun yegane iletişim aracıdır, başka bir dil bilmez. İlgilenin onunla. Karnı tok, sırtı pekse ve gene de ağlıyorsa nedenini araştırın. Kucağınıza almanız da yeterli olmadı ise bir büyüğe danışın. En son çare ise doktora gitmektir. Doktora gitmekten çekinmeyin, ama her sorununuzu doktora taşımaktan da kaçının. Doktor size sadece ne yapmanız gerektiğini söyler, ama yapılması gerekeni yapmak sizin görevinizdir. Annelik bir iç güdüdür ve annelik duygusunu veren onu gereken niteliklerle donatmıştır.



## Çocuğunuzla Konuşun

Çocuğunuz için sizin sesiniz dünyanın en tatlı müziğidir. Sevgidir, ilgidir, yakınlıktır. Çocuk, belki ne dediğınızı anlamaz; ama ses tonunuzu gayet iyi yorumlar. Konuşun çocuğunuzla. 'Asil insan' gibi anlatın ona. Çocuksu ifadeler kullanmayın., küçümsemeyin onu. Doğruyu öğretin ve kavramasına yardımcı olun. Tekrar etmekten kaçınmayın. Hevesini kırmayın ve asla yanlışlarına gülmeyin. Özgüvenini kırmış olursunuz ki, bunun tamiri çok zordur. Bir arkadaş gibi davranın ona. Ve en kısa zamanda da bu dostluğun semeresini alacağınızdan emin olun.



## BEBEKLER VE OYUN

Çocuk doğduğu günden itibaren oyun oynar. Bu oyunlar çoğu zaman bizim oyun diye nitelendirdiğimiz davranışlardan çok farklıdır. Oyun çocuk için bir ihtiyaçtır. Oyunun nitelikleri çocuğun yaşıyla birlikte farklılıklar gösterir.

Yeni doğan bir bebek ellerini ve ayaklarını oynatır. Annenin memesini tutar, bunu sağa sola çevirir. Daha sonra gözünün önüne getirdiği ellerini ve hareketlerini uzun uzun izler. Gözünün hizasında olan renkli, hareketli ve ses çıkaran eşyaları inceler, sevinç belirtileri gösterir. Bebek 4-5 aylık olunca ellerinin yakalama işine yaradığını keşfeder. Bu defa ilgisini çeken nesnelere yakalamaya çalışır. Yatağının başucuna asılan hareketli oyuncakları

izlemek; yorganını, elini ve hatta ayağını ağzına götürmek onun için bir oyundur. Oturmaya başladıktan sonra çevresindeki nesnelere onun için daha ilgi çekici hale gelmiştir. Eline verilen kağıt parçalarını buruşturmak, elindeki bir objeyle diğer bir objeye vurarak ses çıkartmak onun için zevkle oynanan oyunlardır.

Bebek hareketlenmeye başladıktan sonra çok dikkatli olmak gerekmektedir. Çünkü artık ilgisini çeken objelere rahatlıkla uzanabilmektedir. Bu dönemler çocukların tehlikelere en açık oldukları dönemdir. En küçük bir dalgınlık tehlikeli kazalara yol açabilir. Çocuğun hoşuna gidecek oyuncaklarla onu oyalamak, dikkatini oyuncaklara yöneltmek onu çevresinden biraz olsun alıkoyacaktır. Onunla birlikte oyun oynamamız çok hoşuna gidecektir. Sürekli aynı şekilde oynaması veya aynı şeyleri yapmak istemesi bizi usandırmamalı, sabırla onun oyununa eşlik etmeyi sürdürmeliyiz.



### **Bebek Oyuncaklarının Özellikleri**

Bebeklere verilecek oyuncakların neler olduğu ve hangi özellikleri taşıması gerektiğini bilmek çok önemlidir.

1- Oyuncaklar bebeğin rahatça tutabileceği büyüklükte ve ağırlıkta olmalıdır.

2- Bebek her şeyi ağzına götürdüğü için oyuncakın yapıldığı malzeme ve boya sağlığa zarar vermeyecek türden olmalıdır.

- 3- Oyuncakların sivri uçlu ve kesici olmamalarına dikkat edilmelidir.
- 4- Bebeğin yutabileceği küçüklükte olmamalıdır.
- 5- Oyuncakların canlı renkte, hareket edebilen ve ses çıkaran türden olmaları bebeğin dikkatini çekmesi açısından önemlidir.
- 6- Dayanıklı olmalı, çabuk bozulmamalıdır.
- 7- Temizlemesi kolay olmalıdır.



### Çocuğunuz ev hayatının getirdiği tehlikelerden nasıl koruyabilirsiniz?

- *Çocuğunuz eline aldığı ince, sivri cisimleri prize sokmayı pek sever ve bunun tehlikelerinden habersizdir. Bu nedenle prizlerin önüne çocuğunuzun erişmesini engelleyici eşyalar koymalısınız. Bunun mümkün olmadığı durumlarda prize mutlaka kapak takılmalıdır.*
- *Kırılabilir ve kırıldığında çocuk için tehlikeli olabilecek cam*

*ve benzeri nesnelere ortadan kaldırılmalıdır.*

- *Çocuğunuzun karıştırıp yırtabileceği kitap ve dökümanları üst raflara kaldırmalısınız.*
- *Çocuğunuz koltukların tepesinde dolaşmayı pek sever. Koltuklarınızı kirletebilir; bu nedenle kolay temizlenebilen koltuk kılıfları kullanmanız yararlı olacaktır.*
- *Çocuğunuz, masa örtülerini bir ucundan tutup masanın üstündekilerini aşağıya çekebilir. Bu şekilde hem üstündeki nesnelere kırılmasına neden olabilir, hem de kendisini yaralayabilir. Bu tür masa örtüleri kullanmaktan kaçınılmalıdır.*
- *Renkli tabletler ya da beyaz çamaşır tozu çocuk için büyük bir albeni taşır. Eline aldığı şeyleri ağzına götürecektir ve belki de yutmak isteyecektir. Bu gibi tehlikelere maruz kalmamak için evinizde bir ilaç dolabı bulundurmalısınız ve ilaçlar mutlaka çocuğunuzun ulaşamayacağı yerlerde muhafaza edilmelidir.*
- *Çocuğunuzun kibrit veya çakmakla oynamasını mutlaka engellemelisiniz. Bu tür yanıcı ve yakıcı maddeler çocuğunuzun ulaşamayacağı yerlere kaldırılmalıdır.*



## KIZ MI, OĞLAN MI?

İnsanlar tarih boyunca çocuğunun cinsiyetini merak etmiş ve doğacak çocuğun cinsiyeti hakkında tahminlerde bulunmuştur. Doğacak çocuğun cinsiyetini önceden tayin etmek mevcut hiçbir yöntemle mümkün değildir. Allah bilir ki, bunda da gizliliğin verdiği bir güzellik söz konusudur.

Bazı babalar için ilk çocuklarının erkek olması büyük önem arz eder. Genellikle bunun nedeni, erkek çocuğun bir emeklilik sigortası olarak görülmesidir. Ayrıca aile isminin sürdürülmesi de değer ifade edebilir.

Unutulmaması gereken nokta çocuğun cinsiyeti konusunda an-



nenin hiçbir fonksiyonun bulunmadığıdır. Doğacak çocuğun cinsiyeti sadece ve sadece babadan gelen kromozom tarafından belirlenir. Bu nedendir ki, erkek çocuk doğuramadığı için annesi suçlamak her yönden abestir.

Öte yandan bazı babalar da nazlı ve kendilerine daha düşkün olmaları nedeni ile kız çocuklarını tercih edebilirler. Her iki durumda da anneye anlayış gösterilmeli ve doğan çocuk, cinsiyetinden ötürü değil, insan olması nedeni ile aile içerisinde kabul görmelidir.

AİLE EĞİTİMİ DİZİSİ

1

# ÇOCUĞUN EĞİTİMİ

(0-1 YAŞ ARASI)

Bu dizi, Aile Araştırma Kurumu'nun  
doğrudan doğruya  
Türk ailesinin hizmetine sunduğu  
çalışmalardan biridir.  
Dizide yer alan kitaplar, geçmişimizi,  
bugünümüzü ve yarınımızı kuşatan  
geniş açılı bir perspektifle hazırlanmıştır.  
Çocuk eğitiminden görgü kurallarına,  
çalışan annenin sorunlarından  
beslenme konularına kadar  
aile hayatının  
hemen her boyutunu kapsayan bu dizinin  
tüm aileler için yararlı bir başvuru kaynağı  
olacağına inanıyoruz.

ISBN 975 19 0495 1