

Mutlu bebek yetiştirmenin üç altın kuralı

VKV Koç Özel Lisesi
...yıl.... mezunlarından
çocuk ve ergen
psikiyatristi Dr. Esra
Çağlar, mutlu bebek
yetiştirmenin altın
kurallarını anlatıyor.



Dr. Esra Çağlar yıllardır ailelerin bilinçli ve sağlıklı seçimler yapabilmesi için birikimleriyle onlara ışık tutmaya çalışan bir çocuk ve ergen psikiyatristi. Yetkinliğini artırmak için okumaya, bilimsel çalışmalarını takip etmeye ve bildiklerini eleştirel bir gözle değerlendirmeye, doğru bilgiyi edinmek ve aktarmak için çalışmanın önemine inanan Çağlar, anne olduktan sonra ailelerle bambaşka bir bağ kurmaya başladığını belirtiyor. "Bir bebeğin anne karnından başlayarak ilk 1000 günü altın çağ!" diyen Çağlar çocuk

sahibi olmayı düşünmeye başladığımızda zorunlu kayıt yaptırdığımız ebeveynlik okulunun en yoğun müfredatının da bu ilk yıllara dair olduğunu

“

“Bir bebeğin anne karnından başlayarak ilk 1000 günü altın çağ!”

vurguluyor. “Çocukların beyni yaklaşık üçüncü yıllarında bir yenilenmeden geçiyor. Kullanılan sinir hücreleri kalıyor, kullanılmayanlar ölüyor.” diyen Çağlar mutlu bir aile, gelecekte kendine güvenen, mutlu ve başarılı çocuklar için ne yapmalıyız? sorusunu ailelerin hayatında önemli fark yaratan ve kendi çocuğunu yetiştirirken uymaya çalıştığı üç kuralla açıklıyor.

Sağlıklı yaşayın

Sağlam fetüs sağlam vücutta, sağlıklı bebek de sağlıklı yaşayan huzurlu bir

Bebek kendi sıkıntısıyla ancak anne babası başa çıkabildiği sürece baş edebilir.

aile ortamında büyür. Ailelerden ilk seansta tipik bir günlerini anlatmalarını isterim. Evde nasıl bir düzen var, herkes nasıl besleniyor, nasıl egzersiz yapıyor, stresli durumlarla ailece ya da kişisel olarak nasıl başa çıkılıyor? Çocuklar öncelikle anne babalarının davranışlarını taklit ederler, duygularıyla başa çıkmayı ev ortamında öğrenirler.

Aslında hamile kalmadan önce başlamanız gerekse de, dokuz aylık hamilelik süreci yaşam biçiminizi bebeğiniz doğmadan daha sağlıklı bir hale getirmek için son fırsattır. Beslenme alışkanlıklarınızı değiştirin. Gluten içerikli ve katkı maddesi içeren işlenmiş gıdaları mutfağınız sokmayın. Hamilelik öncesinde premenstrual sendromunuzu yaşam değişiklikleriyle geçirebilerseniz, doğum sonrası depresyon riskinizi azaltırsınız. Kalsiyum kemikler için ne ise, Omega-3 de beyin için o! Hamilelik sırasında somon gibi Omega-3 içeriği yüksek balık yiyen annelerin çocuklarının IQ'ları yemeyenlere kıyasla 10 puan kadar daha yüksek olabiliyor. Yoga ve nefes egzersizleri doğumu kolaylaştıracak, doğum sonrası zor durumlarla daha iyi baş edebilmenizi sağlayacak.

Sağlıktan bahsederken elbette sağlıklı bir ilişkiyi de ele almamız gerekiyor. Örneğin, bebekler dağınıktırlar ve ortalığı dağınıktırlar! Bu heyecana siz ve ilişkiniz ne kadar hazırsınız?

Anne babalık becerilerinize güvenin

Anne ve babaların ilk aylarda bebekleri konusunda fazla endişeli olmaları doğaldır. Ancak bu endişeler şiddetli bir biçimde devam ederse, bebeklerde uyku, yeme daha sonra davranışsal problemlere yol açabilir. Bebek kendi sıkıntısıyla ancak anne babası başa çıkabildiği sürece baş edebilir. Maalesef bebekler kullanım kılavuzlarıyla dünyaya gelmiyor. Kendilerini çaresiz, yorgun ve suçlu hisseden anne babaya aile, arkadaş ve çevreden gelecek yardım ya da gerekliyse vakit kaybetmeden alınacak profesyonel destek hayat kurtarıcı olabiliyor. Çoğu duyarlı anne baba, bebeklerinin izini sürerek, edindikleri yeni bilgilerin ışığında kısa zamanda çok yol kat ediyor.

Etrafınızdaki herkesin çocuk bakımı üzerine bir teoremi olabilir. Ayrıca yanlış bilgi içeren pazarlama taktiklerinin

bombardmanı altında yaşadığımız bir çağdayız. Peki, kime güveneceksiniz ve böylece bebeğinizin sağlıklı olacağından emin olabileceksiniz? Önemli olan ne yaptığının farkında olmak, işe yaraması için zaman vermek ve gerektiğinde değiştirebilmek. Örneğin bebeğinizin altı aylıkken akşam saat yedide kendiliğinden uykuya dalıp 10 saat uyumasını istiyor da olabilirsiniz (Bu durumda altıncı haftadan itibaren akşam rutinlerine başlamanızı tavsiye ederim), çalışma hayatına geri dönmüş olup da geceleri bebeğinize yakın olmak için ilk sene boyunca bebeğinizin sizinle beraber yatmasını seçmiş de olabilirsiniz. Önemli olan bebeğinizin mizacına, koşullarınıza, edindiğiniz bilgilere dayanarak kendi seçimini yapmanız.

Aşırı mükemmeliyetçilik ve başkalarıyla rekabet sizin keyfinizi kaçırır, bilinçsiz seçimlere sürükler, hem sizde hem de gelecekte çocuğunuzda özgüven eksikliğine neden olur. Bu nedenle sağduyunuzu asla kaybetmeyin!

İzin verin dünyayı keşfetsin

Eğer kendine güvenen ve bağımsız bireyler yetiştirmek istiyorsanız, öncelikle size güvenli bir şekilde bağlanan bebekler yetiştirmelisiniz. Bebeğinizle hem fiziksel hem de duygusal bir bağ kurun. Yenidoğanınızı kucağınıza almaktan çekinmeyin. Rahat, sık bir bez kanguru alıp onda taşıyın. Artık babaların da severek giydikleri kangurular var! Bebeğiniz büyüdükçe sizden yavaş yavaş ayrılacak ve etrafı keşfetmek isteyecektir. Evinizi güvenli ve bebeğinize göre düzenli bir hale getirin. Minik kaşfinizi takip edin! Onun değişik dokuları, renkleri, sesleri, tatları keşfetmesi için destek olun. Karmaşık oyuncaklardan kaçının ve zararsız ev eşyalarıyla oynamasına izin verin. Katı gıdalara geçtiğinizde mümkün olduğu kadar kendi kendine yemesine izin verirsiniz. Bebeğinize şarkı söyleyin, birlikte yıllarda yeme sorunlarını azaltırsınız. Bebeğinize şarkı söyleyin, birlikte bebek kitapları okuyun, başka bebeklerle tanıştırın, mümkün olduğu kadar çok açık havaya çıkarın, doğayla tanıştırın. Sizinle arasındaki güvenli bağ onun bu serüvenleri için çok önemli olacaktır.

www.facebook.com/dresracaglar